



"Meget mere end bare håndbold"

SKIVE FH

Trænerhæfte



Indholdsfortegnelse

Velkommen som træner i Skive fH:.....	2
Skive fH stiller krav til dig som træner:.....	3
Målsætning:.....	6
Samarbejde med lokale skoler og ungdomsuddannelser:	6
Ungdomsudvalg:.....	6
Socialt ansvarlige:.....	6
Politikker:.....	6
Sportslig målsætning:	7
Skive fH's målsætning ifht. trænere:	7
Træningsmængde:.....	7
Skive fH's målsætning for spillere:	8
Ny træner i Skive fH:.....	8
Afslutning på sæsonen for de enkelte hold:.....	8
Honorering.....	9
Trænere og spillere imellem:.....	8
Trænermanual:	9



Velkommen som træner i Skive fH

Skive forenede Håndboldklubber (i daglig tale Skive fH) blev stiftet 1. april 1981 ved en sammenslutning af Skive Håndboldklub og Skive KFUM.

Skive fH er en af de få klubber i Danmark der stadig har elite, bredde og ungdom samlet i én klub.

Skive fH er blandt de største klubber i Danmark, hvis ikke den største, målt på antal tilmeldte turneringshold, og dermed på antal aktive spillere. Der er stor fokus på at fastholde denne position - også i fremtiden.

Skive fH vil gerne kendetegnes ved at være velorganiseret, og bygge på gode værdier. Samtidig er det vigtigt for klubben, at alle deltager aktivt i det sociale miljø omkring foreningen.

Ungdomsafdelingen i Skive fH ønsker overordnet set både elite- og breddehåndbold. Elite er primært fra U17 og opad.

Elite – fordi det er de gode historier og spændende for klubben og spillerne, at have dygtige elitehold og stærke rollemodeller.

Bredde – fordi bredden udover det helt alment sunde og gode, er et godt fundament for klubben, kombineret med en social dimension, som skaber sportslig og social sammenhængskraft.

Klubben har ungdomshold på alle årgange og niveauer. Der trænes mellem en og tre gange ugentligt, og dertil kommer kampe og stævner. Vi har følgende årgange:

- Handball Kids piger og drenge (træner sammen)
- U3 og U4 piger og drenge (træner sammen)
- U5 og U6 piger og drenge (træner sammen)
- U7 og U8 piger og drenge (træner sammen)
- U9 piger og drenge (træner sammen)
- U11 piger og drenge
- U13 piger og drenge
- U15 piger og drenge
- U17 piger og drenge
- U19 piger og drenge

Op til og med U13 betragtes holdene under kategorien børnehold, og fra U15 til U19 betragtes holdene som ungdomshold.



For at dette kan lykkes, kræver dette:

- Kvalificerede trænere og ledere på både det sportslige og sociale niveau.
- Ideelle fysiske og økonomiske rammer.
- At spillere, trænere og ledere i alle gøremål for Skive fH udviser korrekt og sportslig optræden.
- En stor, synlig og aktiv forældregruppe.
- Synlig ledelse og højt informationsniveau.

Skive fH stiller krav til dig som træner

Overfor nuværende spillere skal du:

- Vise interesse for alle og behandle dem som individualister
- Vise interesse for alle hold uanset niveau
- Vise tillid, åbenhed og ærlighed
- Opdrage dem til gensidig respekt
- Motivere til at ønske at blive bedre
- Skabe et behageligt og trygt klima omkring hele årgangen og klubben
- Stille positive krav og udfordringer

Overfor nye spillere skal du:

- Få dem til at føle sig velkomne
- Præsentere dig selv og spillerne
- Være opmærksom, måske endda give særbehandling de første gange
- Fortælle om klubben og årgangen
- På www.ungdom.skivefh.dk vil nye spillere og forældre kunne finde yderligere relevant info. Er der tvivl? - så kontakt ungdomsudvalget.
- Sørge for at de efter endt prøvetid indmelder sig via klubben hjemmeside. (de må først spille kamp og komme med til stævne, når de har betalt kontingent)

Overfor forældre skal du:

- Præsentere dig, så alle ved, hvem du er- informere om klubben og årgangen på et forældremøde
- Få eventuelt en forældre/hjælpetræner til at udfærdige et køreskema mv.
- Præsentere og inddrag forældrene i diverse opgaver for holdet omkring klubben.
- Oplys hvorfor de er vigtige for Klubben og årgangen. (opgaverne omkring holdet kan findes på træner siden)



Til træning skal du:

- Vise interesse for hele årgangen, og dermed alle spillere
- Være et godt eksempel, altid komme til tiden og overholde aftaler
- Komme forberedt, omklædt og veloplagt
- Give konstruktiv kritik og vejlede den enkelte spiller
- Forlang til gengæld også meget af dine spillere
- Gøre brug af gæstetrænere (1. holds spillere, andre trænere)

Til kamp skal du:

- Sørge for information om tidspunkt og kørsel
- Sørge for, at alle praktiske ting er i orden, f.eks. at tøjet er i tasken og sørge for korrekt udfyldt holdkort
- Respektere modstandere og dommere - husk du repræsenterer klubben
- Vise engagement, glæde og sejrsvilje på sportslig vis
- Lære spillere ydmyghed trods succes og tolerance overfor andre
- Spille i Skive fH tøj, når du repræsenterer klubben (både til kursus, kamp og stævner mv.)
- Respekter de tildelte omklædningsrum

- Sørge for alle spillere, uanset hold, får tilbud om kamp

- Sørge for at alle spillere får spilletid (som udgangspunkt skal alle spillere have tilbudt halvleg).

- Sørge for at der altid er en træner med

Overfor klubben skal du:

- Være loyal (også på de sociale medier)
 - Holde dig orienteret om de ting, der foregår. Eventuelle informationer fra UU kommer via facebookside.
 - Kende klubbens målsætning og struktur
 - Lave god PR for klubben
 - Deltage i trænermøder der arrangeres af klubben
 - Bakke op om og deltage i fælles sociale arrangementer for ungdomsafdelingen
 - Sørge for at du/spillerne ikke nyder alkohol uden særlig tilladelse er givet
 - Sørge for at der ikke bliver røget på tidspunkter/steder hvor der ikke må ryges
 - Vise interesse for at lade dig uddanne med relevante trænerkurser
 - Have styr på udstyr inden du forlader hallen til træning og kamp (med andre ord "Hold orden")
 - Kontakte kampfordeleren hvis en kamp skal flyttes. Og kampe bør kun flyttes hvis det er meget vigtigt.
- Efter sidste sæsonkamp afleveres tøj til UU efter nærmere aftale. Tøjet skal være rent og talt op.



- Aflevere din nøgle i administrationen eller til UU.
- Evt. aflevere kørselsregnskab til administrationen.

Din prioritering som træner skal altid være:

- Klubben
- Årgangen
- Holdet
- Enkelte Spillere

Op- og nedtræning:

- Op- og nedtræning skal ske på egen årgang til og med U11. Fra og med U13 kan det også ske til årgangen over eller under.
- Nedtræning til en årgang under, tilbydes som en ekstra gang træning ud over deres egen. Det er ældste træneren, som bestemmer hvem der skal træne ned ad. Det er yngste træneren, som bestemmer, hvor mange de har plads til, hvilket hold de passer til, og hvad der skal trænes.
- Opræning til en årgang over, tilbydes som en ekstra gang træning ud over deres egen. Det er yngste træneren, som bestemmer hvem der skal træne op ad. Det er ældste træneren, som bestemmer, hvor mange de har plads til, hvilket hold de passer til og hvad træningen skal indeholde.
- Vigtigt at op- og nedtræningen går på skift ved spillerne.



Målsætning:

Skive fHs målsætning er at gøre Skive fH til en synlig klub på lokalt- og landsplan med plads til både bredde og elite.

Dette gøres gennem en målrettet indsats på børne- og ungdomsplan.

Skive fH opsøger ikke kontakt med spillere udefra, før tidligst som U19 spillere. Disse spillere skal kontaktes ud fra et fremtidigt perspektiv, dvs. de skal have potentiale som kommende førsteholdsspillere på seniorniveau. Spillere der kommer af egen vilje, uanset alder, er altid velkomne.

Vi vil under ingen omstændigheder tvinge unge spillere, til at træffe et valg omkring hvilken idrætsgren de skal vælge. F.eks. vælge imellem fodbold og håndbold.

Skive fH skal, i det omfang det er muligt, opbygge et samarbejde med byens folkeskoler, inspireret af Team Danmarks anbefalinger vedrørende elite-idrætsskoler på 7.-9. klassestrin med f.eks. indførelse af fysisk funktionel træning og lektieværksted som en del af skoledagens indhold.

Samarbejde med lokale skoler og ungdomsuddannelser:

Skive fH indgår gerne i samarbejde med lokale, ungdoms- og efterskoler. Detaljer aftales individuelt fra gang til gang.

Ungdomsudvalg:

Social ansvarlige:

Ungdomsudvalget er ansvarlige for at opbygge og sikre en god dialog med skoleidræt/Skive Kommune om at få udsatte børn integreret bedst muligt i Skive fH. Der udarbejdes en folder til byens skoler, samt en handlingsplan til trænerne, så de ved, hvem de skal kontakte, hvis de har behov for sparring og hjælp omkring konkrete udfordringer i forhold til udsatte børn. Skive Kommune har en mentorordning som man kan kontakte.

Politikker:

I henhold til gældende lovgivning, indhenter klubben efter forudgående skriftlig aftale, børneattester via "Det Centrale Kriminalregister". Dette gøres hvert år ved sæsonstart, og ved opstart af nye trænere/ledere i løbet af sæsonen.



Sportslig målsætning:

At Skive fH mindst er repræsenteret med følgende hold:

- U-19 Piger/Drenge
- U-17 Piger/Drenge
- U-15 Piger/Drenge
- U-13 Piger/Drenge
- U-11 Piger/Drenge
- U-9 Piger/Drenge
- U-8 Piger/ Drenge
- U-7 Piger/Drenge
- U-6 Piger/Drenge
- U-5 Piger/ Drenge
- U-4 Piger/Drenge
- U-3 Piger/Drenge
- Handball Kids piger og drenge (træner sammen)

En forudsætning for at målene kan opfyldes, er at Skive fH:

- Mindst skal være repræsenteret med ét hold i hver række.
- Er åben for samarbejde med andre klubber, hvor dette er hensigtsmæssigt, således at vor sportslige målsætning også kan opfyldes i U17-U19 rækkerne
- Sikre at finde egnede trænere til børne- og ungdomshold til en ny sæson.
- Løbende uddannelse af trænere.
- Finde egnede og interesserede udvalgsmedlemmer.
- Tilstræber at lave aktiviteter, der kan forbedre klubbens klubliv samt økonomi.

Skive fHs målsætning ifht. trænere:

- Finde de bedst kvalificerede trænere til de enkelte hold. Ungdomsudvalget står for trænerpåsætningen i alle ungdomsrækker indtil og med U19.
- Sørge for at trænere får så højt fagligt niveau som muligt ved løbende deltagelse i trænerkurser.
- Skive fH betaler alle udgifter i forbindelse med deltagelse i trænerkurser og stævner.
- Der bliver afholdt trænermøder efter behov i hver sæson.
- Der igangsættes aktiviteter med henblik på at skaffe kommende trænere / hjælpetrænere blandt klubbens ungdomsspillere.

Træningsmængde:

Det tilstræbes at opnå følgende fordeling af hal timer per uge:

- U2 – U9 - 1 time
- U11/U13 - 2 x 1½ time
- U15 - 3 x 1½ time
- U17 - 2-3 x 1½ time



- U19 - 2-3 x 1½ time

Ovennævnte træningsmængde er under forudsætning af tildelte hal timer.

Skive fH's målsætning for spillere:

- Ud fra kendskab til spillertruppen i næste sæson tilmeldes hold i JHF's pokalturnering samt turnering.
- Klubben betaler holdtilmelding, samt træner- og lederudgifter.
- Kontingent opkræves en gang årligt: 1. september via medlemssystemet Conventus.
- For U15 og opefter kan der ydes tilskud til transport fra klubben, hvis afstanden til spillestedet via korteste rute er mere end 150 km.
- Der udbetales ikke kørepenge til ungdomsspillere - bliver der lavet ungdomskontrakter (først ved U19 stortalenter - som vi tror på kan blive en kommende førsteholdsspiller) skal det gå igennem bestyrelsen og finansieres af seniorafdelingens budget. Derudover skal der laves en udviklingsplan for spilleren i samråd med spilleren, forældrene, ungdoms- og seniortræneren.
- Der tilbydes 3 stævner årligt. Et efterårs-/opstartsstævne, julestævne samt Hancock Cup. Det vægtes høj, at ungdomsholdene sendes samlet af sted for at højne det sociale sammenhold i klubben. UU melder ud på første trænermøde i august/september, hvilke stævner der skal meldes hold til.

Skive fH's støtteforening giver et tilskud til maksimalt 3 stævner pr. år (hvor Hancock Cup er det ene). Tilskuddet pr. spiller udgør 50% af deltagergebyret (maksimalt DKK 350) pr stævne.

Trænere/Ledere får 100% i tilskud til stævnerne. Holdgebyret betales af Skive fH eller ligges oven i spilleres egenbetaling. Der ydes ikke tilskud til uofficielle DM, JM osv.

Klubbens støtteforening afholder en gang årligt Hancock Cup, og det er Skive fH's forventning at alle trænere og ledere benytter de stævner som tilgodeser Hancock Cup.

Ny træner i Skive fH:

Som ny træner i Skive fH skal du gå ind på www.skivefh.dk og registrere dig som træner. Dette gør du under fanen "Ungdom" - "Træner/Holdleder info" - "Registrering trænere mv."

Inde på denne side er der en vejledning i, hvordan du gør det, og hvordan du skal forholde dig derefter.

Afslutning på sæsonen for de enkelte hold:

Som afslutning på årgangene til og med U9 gives et tilskud på op til DKK 40 pr. person og resten er egenbetaling. Det kan være arrangement i bowlinghallen, Biografen eller lign. Gerne fællesafslutning for Resen og Egeris afdelingen.

U11 og U13 holdes mini VM inden jul og dette er deres afslutning.

Øvrige hold aftaler selv afslutning som er for egen regning.



Honorering

Som påskønnelse for den frivillige indsats kan træneren/hjælpetræneren modtage en skattefri godtgørelse (skattefri godtgørelse til frivillige i foreninger) svarende til kontingentet for den årgang som man træner. Der kan kun modtages en godtgørelse pr. person. Hjælpetrænere og årgangsansvarlig (kun U-11 og opefter) modtager DKK 500,- i skattefri godtgørelse. Der kan maksimalt udbetales til 2 trænere og 1 hjælpetræner pr. hold. Er der mere end 3 personer pr. hold må skal man selv fordele beløbet mellem sig. Dette gælder for U-11 og U13. Øvrige hold aftales individuelt.

Trænere og spillere imellem:

Bade- og omklædningsituationer

Trænere og ledere af modsatte køn end spillerne, må ikke opholde sig i omklædningsrummet under omklædning og bad. Trænere og ledere kan evt. opholde sig i omklædningsrummet i forbindelse med taktikmøde, i halvlegen og efter kampen. Dog skal trænere og ledere altid sikre sig, at spillerne er færdige med at klæde om og bade. Trænere/ledere af samme køn bør ikke opholde sig unødigt i omklædningsrummet under badning og omklædning.

Grænser for kropskontakt

Trænere og ledere skal være opmærksomme på kropskontakten til spillerne. Berøring af skridt og bryster, vil altid være uacceptable!

Idræt handler meget om følelser og oplevelser. Her skal være plads til både sejrsknus, et klap på skulderen, eller en trøstende omfavelse til dem, som føler nederlag eller har slået sig. Det er naturligt, at trænere i træningssituationer har kropskontakt med spillerne, idet idræt handler om at bruge kroppen, mærke og beherske den. Frygten for beskyldning om seksuelle overgreb må aldrig føre til, at træneren ikke tør røre spillerne!

Omgangstonen

Trænere og ledere skal sikre og selv praktisere en omgangstone, som sikrer, at ingen udsættes for verbale krænkelser. Trænere og ledere skal være bevidste om, at de med deres omgangstone medvirker til at skabe et trygt og positivt miljø, hvor spillerne trives. Omgangstonen bør være sober, og hentydninger eller bemærkninger om den enkeltes fysiske udvikling o.lign. er ikke acceptable.

Trænere/lederes evt. samvær med børn og unge:

Trænere og ledere bør ikke bringe sig i situationer, som kan give anledning til misforståelser. Især bør man være opmærksom på situationer, hvor træneren eller lederen er alene med et barn/en ung i andre sammenhænge end i Skive fH regi.

Trænere/ledere som rollemodeller

Trænere skal være bevidste om deres rolle som formidler af idrættens og klubbens værdier. Det er vigtigt, at trænere er bevidste om, at han/hun er rollemodel for børn og unge.



Ture

På ture bør der være mindst en træner/leder af samme køn som spillerne - og minimum to voksne trænere/ledere. Kan det ikke lade sig gøre indenfor træner/ledergruppens ressourcer, bør forældregruppen inddrages. Det er vigtigt at kunne følge spillerne overalt, uden at kønnet sætter en begrænsning.

Det Centrale Kriminalregister

Det er endvidere vedtaget, at alle ungdomstrænere og ledere (senest indenfor 2 måneder efter påbegyndt virke) skriver under på en samtykkeerklæring om, at klubben er bemyndiget til at indhente oplysninger i Det Centrale Kriminalregister om evt. tidligere domme for krænkelse af børn under 15 år.

Træner manual:

Træningen kan tage udgangspunkt i DHF's aldersrelaterede træning, som er tilgængelig på:

- www.dhf.dk
- www.skivefh.dk
- www.ungdom.skivefh.dk
- DHF's app
- DHF's trænerkort til U11-U13-U15
- Fokus skal primært være på den individuelle træning

Det forventes, at alle spillere er på banen i 1. halvleg i hver kamp, og det tilstræbes også, at spillerne spiller på flere forskellige pladser (også målvogterne for U11-U13 årgangene).

På U17 og U19 tager man kun de spillere med, som man mener man skal bruges under kampen.

På vores hjemmeside www.skivefh.dk kan du se hvem der er i ungdomsudvalget, og hvem der sidder i klubbens bestyrelse.