

Trænermanual LRV-Skals Håndbold

Trænermanualen dækker holdene U6 til U18. Den skal opfattes som et opslagsværk, hvor trænere kan se, hvad der lægges vægt på i de forskellige aldersgrupper. Manualen kan bruges som hjælpeværktøj ved tilrettelægning af træningen.

Lidt gode råd:

Alderen fra 5-8 år og frem til puberteten er en meget gunstig fase for motorisk læring. Ofte bliver denne periode kaldt for den "motoriske guldalder". En alsidig og grundig stimulering lige fra barnsben er den bedste sikkerhed for, at denne periode skal blive en rigtig "guldalder". Påvirkningen i disse år er også meget vigtig for barnets motoriske niveau resten af livet.

Husk, at hvis denne gunstige periode ikke udnyttes optimal, bl.a. ved at arbejde med et alsidigt bevægelsesrepertoire, kan det senere resultere i, at barnet ikke opnår det præstationsniveau, som det kunne have nået. Sådanne mangler kan være svære at rette op på i den senere træning.

De fem træningsråd:

Træn alsidigt:

En alsidig bevægelsesmæssig stimulering i barndommen giver det bedst fundament til at blive en rigtig dygtig og tilfreds idrætsudøver på lang sigt. Begynder man på den målrettede og specifikke træning for tidlig, er der stor fare for at barnet mister glæden ved idrætten.

Brug bolden:

Bolden er verdens bedste legetøj, og det er en af grundene til, at børn vælger at spille håndbold. Træningen skal give mulighed for, at børnene kan lege, eksperimentere og øve sig med bolden. Husk at der findes mange forskellige bolde med hver deres kvaliteter.

Skab aktivitet:

Børn vil gerne bevæge sig og udfolde sig kropsligt. Børnene skal derfor opleve at der er fart på og intensitet i træningen. Børnene skal svede og opleve at være forpustede. Træningen må ikke være præget af passivitet, ventetid og lange rækker. Så bliver det kedeligt.

Træn "rigtigt":

Spørg hele tiden dig selv, hvad der er lettest/sværest – f.eks. "at kaste bolden mens man står stille" eller "at kaste bolden mens man løber". Træn "rigtigt" ved at træne det der er lettest først. Når børnene magter dette, kan du gå videre til noget lidt sværere. Børnene skal hele tiden have udfordringer på det rette niveau.

Træn varieret:

Det samme element kan trænes på mange måder. Undgå at du altid bruger den samme øvelse – så bliver træningen kedelig. Giv børnene nye små opgaver, så de hele tiden udfordres og får stimuleret deres nysgerrighed. Omvendt skal du naturligvis gentage øvelser, som fungerer og børnene er glade for.

OG HUSK

Det jeg hører, glemmer jeg

Det jeg ser, husker jeg

Det jeg gør, forstår jeg

Med udgangspunkt i børn/unges opmærksomhedskurve vil det være hensigtsmæssigt at foretage en grovinddeling af træningslektionen i de 4 kvarterer.

1. kvarter 0-15 min

Opvarmning: Indledende aktiviteter og opvarmning, som giver en god start på træningslektionen. Børnenes interesse og motivation øges og fokus rettes mod håndboldaktiviteten.

2. kvarter 15-30 min

Nyt stof: Udnyt perioden, hvor børnene har den største opmærksomhed, til at præsentere det nye stof eller det emne, som er vigtigst for dagens træning. Det kan være tekniske færdigheder eller spilforståelse for større børn.

3. kvarter 30-45 min

Høj aktivitet: Denne periode kan være den sværeste i træningslektionen, idet opmærksomheden her er dalende. Anvend derfor tiden til øvelser, der tager udgangspunkt i færdigheder, som børnene magter. Organiser øvelserne, så der er høj aktivitet. Skudtræning vil være et oplagt træningselement i denne periode.

4. kvarter 45-60 min

Spil: Børnene er naturligvis motiverede for at spille "rigtig" håndbold og skal derfor ikke snydes for at spille på to mål, som afslutning på en god træning.

Fem undervisningsråd:

Tal højt – og tydeligt. Du skal kunne høres og forstås. Varier din stemmeføring, så det væsentlige understreges.

Brug kroppen: Suppler dine mundtlige instruktioner med et aktivt kropssprog.

Brug øjnene, til at iagttage, om børnene er opmærksomme og har forstået din besked. Skab øjenkontakt i dialogen med den enkelte spiller

Placer dig, så du kan ses og høres af alle, når du underviser – og bevæg dig rundt, så du er tæt på spilleren når du retter.

Brug rekvisitter, og husk at have dem ”ved hånden”, når de skal bruges. Husk at en fløjte kan være et godt redskab til at skabe ro og til at signalere, at nu har træneren ordet.

Målsætning for børne- og ungdomshold i LRV-Skals

U6-8

På dette alderstrin er det meget vigtigt, at tingene leges, og der fokuseres meget på den positive fremgang. Der skal roses meget. Alle spiller alle pladser.

Kaste og gribeteknik

- Kaste og gribe bolden rigtig
- Kasteøvelser
- Gribøvelser

Dribling

- Dribleøvelser

Forsvarstræning

- Have indsigt i forsvarsspillet (et skridt frem med paraderne og flytte sig sidelæns)

Angrebstræning

- Have indsigt i angrebsspillet (variation af skud på mål)
- Faldteknik

Konditionstræning

- Intet

Teori

- De grundlæggende håndboldregler indlæres så småt

Psykisk træning

- Give spillerne holdfølelse
- Indlære god fair optræden overfor med- og modspillere, dommere, trænere, holdledere og tilskuere

Spilletid

- Der skiftes ud ved afslutning

Mødeaktivitet

- Festlige sammenkomster
- Forældrearrangementer
- Forældreopstartsmøde

U9

Træningen lægges an på at lære spillerne de mest almindelige grundlæggende ting i håndbold. Spillerne skal have indsigt i samtlige pladser på banen (forsvar og angreb).

Kaste og gribeteknik

- Gribning af bold i brysthøjde
- Holde bolden rigtig
- Alm. Stødkast
- Tohåndsafleveringer

Dribling

- Almindelig dribling

Teknisk træning af angrebsspil

- Stempel bevægelser
- Lange ryk
- Almindeligt stødkud stående
- Almindeligt stødkud med 3-skridts tilløb
- Almindeligt hopskud
- Streg hopskud
- Fløjskud
- Afleveringer over kort afstand
- Afslutning fra alle pladser
- Faldteknik

Finter

- Venstre-højre finte

Kontra

- Der trænes ikke i egentlig kontraspil

Taktisk træning af angrebsspil

- Grundspil
- Spillebredde og dybde

Teknisk træning af forsvarsspil

- Ben stilling
- Trekantsbevægelse
- Sidebevægelser
- Grundlæggende træning af parader – armene op

Taktisk træning af forsvarsspil

- 6-0
- Opstart i at tælle i forsvar (sige hvem man dækker)

Målmandstræning

- Placering
- Bevægelse
- Udgangsstilling
- Parering af høje bolde
- Parering af bolde i hoftehøjde
- Parering af skud fra stregen
- Straffekast

Konditionstræning

- Kun boldøvelser med høj intensitet

Teori

- Grundlæggende kendskab til håndboldreglerne

Psykisk træning

- Give spillerne holdfølelse
- Indlære god fair optræden overfor med- og modspillere, dommere, trænere, holdledere og tilskuere

Spilletid

- Alle spillere får så vidt muligt lige lang spilletid

Mødeaktivitet

- Festlige sammenkomster
- Forældrearrangementer
- Forældreopstartsmøde

U11

På dette tidspunkt er det vigtigt, at børnene i kampsituationer eksperimenterer med mange forskellige forsvars- og angrebsformer. Samtidig er det vigtigt, at man i kampsituationer arbejder med kommunikation og bevægelse i forsvaret.

Kaste og gribeteknik

- Gribning af høj bold
- Modtage bolden i bevægelse
- Højt og lavt stødkast
- Studsafleveringer
- Aflevering med begge hænder

Dribling

- Dribling med begge hænder

Teknisk træning af angrebsspil

- Aflevering over middel afstand
- Fløjspillernes krydsløb
- Bagspillernes krydsløb
- Grundlæggende træning i screening
- Højt og lavt stødskud
- Lodret hopskud
- Springskud med enkelt afsæt
- Straffekast
- Retur/vende afleveringer
- Gennembrud
- Indspil til streg
- Faldteknik (træning af landing ved rulning over skudarmens skulder og landing på brystet)

Finter

- Venstre-højre og højre – venstre finter
- Øjenfinte/kig væk finte
- Rullefinte
- Skudfinte

Kontra

- 1 – 2 spillere der fokuserer på aflevering og bevægelse frem ad banen

Taktisk træning af angrebsspil

- Grundspilsøvelser med stempelbevægelser
- Fløjspillernes krydsløb

- Bagspillernes krydsløb
- Spil mod 5-1
- Enkle kombinationer for at opbygge spilforståelse
- Hurtig opgiverkast (hurtig midte)

Teknisk træning af forsvarsspil

- Sideløb
- Opbakning
- Grundlæggende træning i obstruktion (gå imellem boldens bane)
- Armparader mod forskellige stødskud
- 3 kantbevægelser
- Tackling
- Bytte streg

Taktisk træning af forsvarsspil

- 5-1

Målmandstræning

- Parering af studsskud
- Grundlæggende træning i udkast til kontra
- Grundlæggende træning i at lægge mærke til modstandernes skudvaner

Konditionstræning

- Små løbeture
- Boldøvelser med høj intensitet

Teori

- Udvidet kendskab til håndboldreglerne samt de indlærte detaljer

Psykisk træning

- Udbygge forståelsen af at håndbold er et holdspil (samarbejde)
- Indlære god fair optræden overfor med- og modspillere, dommere, trænere, holdledere og tilskuere.

Spilletid

- Rimelig spilletid til alle

Mødeaktivitet

- Spillermøder om almindelige ting
- Festlige sammenkomster
- Forældrearrangementer
- Forældreopstartsmøde

U13

På dette tidspunkt skal der indarbejdes taktiske elementer i overensstemmelse med træningen.

Kaste og gribeteknik

- Gribning af lav bold
- Grundlæggende træning af sidehånd
- Stødafleveringer
- Studsafleveringer over middel afstand
- Kaste med den "forkerte" hånd
- "Tom" hånd

Dribling

- Retningsskifte under dribling

Teknisk træning af angrebsspil

- Krydsløb bag om bagspillerne
- Screeninger
- Hopskud med afsæt på begge ben
- Grundlæggende træning i underhåndsskud
- Hurtig opgiverkast (hurtig midte)
- Grundlæggende træning i afsæt på det "forkerte" ben
- 3 mod 2, 4 mod 3
- Stregspil efter aftaler
- Angrebsåbninger
- Faldteknik (fortsat træning af landing ved rulning over skudarmens skulder og landing på brystet)

Finter

- Husmandsfinten
- Radenovicfinten
- Hopskudsfinten
- Afleveringsfinten

Kontra

- 2-3 spillere der fokuserer på afleveringer og bevægelse op af banen
- 2 mod 2 og 3 mod 3

Taktisk træning af angrebsspil

- Grundspilsøvelser med stempelbevægelser, krydsløb, forom og bagom
- Spil mod 5-1 forsvar
- Spil mod 5-1 forsvar med mandsopdækning

Teknisk træning af forsvarsspil

- Initiativforsvar
- Bolderobring
- Armparader ved parering af lodret hopskud
- Grundlæggende træning af parering af underhåndsskud
- Pladsskifte
- Obstruktion (gå imellem boldens bane)

Taktisk træning af forsvarsspil

- 5-1
- 5-1 med mandsopdækning
- 5-1 med "flydende" etter
- Grundlæggende 3-2-1

Målmandstræning

- Parering af jordstrygende skud
- Udkast til kontra
- Taktisk træning af målmanden efter modstandernes skudvaner
- Træning i at lokke angrebsspilleren til at skyde der, hvor målmande ønsker det
- Reaktionstræning

Konditionstræning

- Hurtighedstræning
- Intervaltræning
- Let styrketræning med egen krop som belastning

Psykisk træning

- Give spillerne forståelse for dommerens opgave på håndboldbanen
- Indlære god fair optræden overfor med- og modspillere, dommere, trænere, holdledere og tilskuere.

Mødeaktivitet

- Spillermøder om almindelige ting
- Festlige sammenkomster
- Forældrearrangementer
- Kort taktikmøde (kamp)
- Forældreopstartsmøde

U15

På dette tidspunkt skal der arbejdes mere kollektivt end tidligere. Dermed ikke sagt, at den tekniske del skal glemmes. Spillerne skal lære strukturerne i de forskellige forsvarsformer og skal ligeledes lære at kommunikere i kampsituationer. I det kollektive angrebsspil skal der fokuseres på presspil ud fra de tekniske detaljer, spillerne har arbejdet med såsom finter og stempelbevægelser.

Kaste og gribeteknik

- Enhåndsgribning
- Sideafleveringer
- Specielle afleveringsformer
- Skruebolde
- Kringleskud

Dribling

- Dribling bag om ryg
- Specielle drible former

Teknisk træning af angrebsspil

- Bagspillernes pladsskifte
- Korte ryk
- Underhåndsskud
- Løbe underhåndsskud
- Specielle skud
- Bag om ryggen afleveringer
- Diagonal afleveringer
- Hopskuds afleveringer
- Sidehånds afleveringer
- Lange afleveringer (fra 3 meter til 3 meter)
- Angrebsåbninger

Finter

- Udbygning af finter

Kontra

- 1-4 spillere der fokuserer på bredde, tempo og aflevering op af banen

Taktisk træning af angrebsspil

- Spil mod mandsopdækning af flere spillere
- Spil mod hel bane pres
- Spil mod forskellige forsvarssystemer
- Hurtig opgiverkast (hurtig midte)

Teknisk træning af forsvarsspil

- Initiativ forsvar – afdribling af modstander
- Parering af underhåndsskud
- Parering af specielle skudformer

Taktisk træning af forsvarsspil

- Mandsopdækning af flere spillere
- Hel bane pres
- Specielle opdækningssystemer, 3-3 og 4-2

Målmandstræning

- Træning af at spille den rigtige spiller i kontrafasen

Konditionstræning

- Hurtighedstræning
- Intervaltræning
- Styrketræning med egen krop som belastning
- Springøvelser

Psykisk træning

- Give spillerne forståelse for, hvordan et hold samarbejder både på og udenfor banen
- Indlære god fair optræden overfor med- og modspillere, dommere, trænere, holdledere og tilskuere.

Mødeaktivitet

- Spillermøder om almindelige ting
 - Forældreopstartsmøde
 - Spillermøder om træningens tilrettelæggelse
 - Festlige sammenkomster
 - Forældrearrangementer
 - Taktikmøde (kamp)
-
- Udvikling af alle håndboldspillets facetter, det tekniske og især det taktiske spil i såvel forsvar som angreb.

U17

På dette tidspunkt skal der fortsat arbejdes på de tekniske detaljer. Det er dog meget vigtigt, at der nu arbejdes endnu mere på det kollektive spil. Spillerne skal på dette alderstrin kunne 5-6 angrebsåbninger.

Kaste og gribeteknik

- Specielle afleveringsformer

Finter

- Udbygning af kombinerede finter

Kontra

- 6 spillere der fokuserer på bredde, tempo, afleveringer, høj fart op ad banen samt vedligehold af presset.

Taktisk træning af angrebsspillet

- Spil med varieret tempo
- Ændring af spiltype efter de forskellige forsvarsformer
- Omstillingsparat
- Hurtig opgiverkast (hurtig midte)

Teknisk træning af forsvarsspil

- Glidende overgang mellem de forskellige forsvarsformer
- Omstillingsparat

Psykisk træning

- Give spillerne forståelse for de omvæltninger overgangen til senior vil medføre.
- Arbejdes med teamånd
- Indlære god fair optræden overfor med- og modspillere, dommere, trænere, holdledere og tilskuere.

Mødeaktivitet

- Spillermøder om almindelige ting
- Spillermøder om træningens tilrettelæggelse
- Festlige sammenkomster
- Forældre arrangementer
- Taktikmøde (kamp)
- Videreuddannelse som træner og dommer

Krav til alle trænere:

Overfor nuværende spillere skal du:

- Vise interesse for alle og behandle dem som individualister
- Vise tillid, åbenhed og ærlighed
- Opdrage dem til gensidig respekt
- Motivere til at ønske at blive bedre, træne dem i at træne!
- Skabe et behageligt og trygt klima omkring holdet
- 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 afdelingen

Overfor forældrene skal du:

- Præsentere dig, så alle ved, hvem du er
- Informere om holdet og afdelingen på et forældremøde eller på facebook
- Informere om deres rolle ved kampe/træning (opførsel i hallen, kørsel, tøjvask osv.)
- Inddrag dem gerne i arbejdet omkring holdet.

Til træning skal du:

- 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

Til kamp skal du:

- Sørge for information om tidspunkt og kørsel gerne med hjælp fra/i samarbejde med forældre
- Sørge for, at alle praktiske ting er i orden gerne med hjælp fra/i samarbejde med forældre
- Respektere modstandere og dommere, husk du repræsenterer klubben
- Vise engagement, glæde og sejrsvilje på sportslig vis
- Lære spillerne ydmyghed trods succes og tolerance overfor andre

Overfor klubben skal du:

- Være loyal
- Holde dig orienteret om de ting, der foregår
- Kende klubbens målsætning og struktur
- Lave god PR for klubben
- Deltage i trænermøder, der arrangeres af klubben
- Bakke op om og deltage i alle fælles sociale arrangementer

Skadesforebyggelse

En god balance er vigtig, når du dyrker idræt. Ikke mindst for at undgå skader.

Vi holder balancen ved hjælp af et uhyre komplekst og forfinet samspil mellem vores muskler og informationer fra en række andre sanser.

De sanser er blandt andet synet, ørets ligevægtssystem og de millioner af små følelegemer, som findes i led, muskler, sener og huden.

Sanse-informationerne sendes via nerverne og bearbejdes i vores rygmarv og hjerne.

De sender kommandoer ud til de enkelte muskler, så de udvikler netop den kraft, som er nødvendig.

Det er koordinationen af musklernes arbejde, som gør at du kan holde balancen.

Vigtigt med god balance i idræt

I al idræt er det vigtigt at have så god en balance og koordination som muligt.

Det skal kombineres med præcis den mængde muskelstyrke, udholdenhed, smidighed og hurtighed, som den enkelte idrætsgren kræver.

Ankelskader går ud over balancen, fordi en mængde af de små følelegemer, som findes i ledbåndene bliver ødelagt.

Det påvirker og forstyrrer de sanse-informationer, som skal modtages fra området, for at balancen og koordinationen kan fungere optimalt.

Balance-øvelser

- Stå på begge fødder. Lidt ned i knæ. Kom op på tæerne med bøjede knæ. Her strækker du knæene. Tilbage til flad fod. Prøv samme øvelse på ét ben og med lukkede øjne.
- Stå på ét ben og skriv dit navn i luften med den anden fod.
- Stå på ét ben og spil bold op af en væg eller med en medspiller.
- Gå på line. Brug f.eks. baneopstregningen som line, eller gør det sværere ved at gå på en bom.
- Leg "Jorden er giftig" hvor du kun må træde på opmærkede områder. Du kan også øge tempoet og gøre legen til en fangeleg.
- Hold balancen, mens du står på usikkert underlag, eks. balance-bræt, skumgummipude, luftmadras, vandseng.
- Parøvelser. Trække- eller skubbekamp. "Hanekamp" på ét ben, skubbe hinanden ud af balance.

Når skaden er sket

- Berolig den tilskadekomne
- Støt bruddet i findestillingen
- Dæk såret med så rent et klæde som muligt, hvis bruddet er åbent
- Ring 1-1-2
- Forebyg chok ved at berolige, trøste, løsne stramtsiddende tøj og holde den skadede varm
- Giv trinvis livreddende førstehjælp, hvis den skadede får det værre

Griber du hurtigt ind med førstehjælp på den rigtige måde, kan det betyde en kæmpe forskel i gener og fravær fra idrætten - fra få uger til flere måneder.

Derfor er det vigtigt at kende til førstehjælpen. Ved akutte skader bruges RICE-behandlingen.

RICE står for:

- **R** = ro, stop aktiviteten
- **I** = is, nedkøling
- **C** = compression, tryk/stram forbindelse med et kraftigt elastikbind
- **E** = elevation, op i vejret med det skadede område

Ro og aflastning

For ikke at forværre skaden, skal det skadede område straks skånes. Smerter bør tages alvorligt, fordi det er **kroppens advarselssignal**. Så stop aktiviteten med det samme.

For den ivrige idrætsudøver er det ikke altid den mest nærliggende beslutning at tage i kampens hede - så her skal trænere og ledere være opmærksomme på deres ansvar og gribe ind.

Sørg for at den skadede bliver transporteret hjem eller sørg for at han/hun kommer på skadestuen ved mistanke om større og mere alvorlige skader.

Som træner skal du også tænke på at give besked til forældre eller familie om skaden.

Is, nedkøling

Nedkøling er næste punkt på listen.

Læg is på skaden cirka 30 minutter i timen de første seks timer. Ved større skader køles herefter regelmæssigt i det første døgn.

Vær opmærksom på at kuldens virkning kun er forholdsvis overfladisk, og derfor har den mest til formål at give smertelindring.

Compression, tryk

Compression, betyder tryk udefra, og det er det vigtigste led i arbejdet med at begrænse blødningen.

Trykket forhindrer effektivt udsivningen af blod.

Så der skal tryk på de første 24 til 36 timer, evt. længere tid, hvis der fortsat er tendens til øget hævelse.

Elevation

Elevation betyder løft/hæv det skadede område i vejret.

Det sænker blodtrykket i skadeområdet, og risikoen for udsivning af blod mindskes.

Skal elevationen virke, skal skaden løftes så det er over hjertehøjde.

Gerne 30 centimeter eller mere over hjertet, fordi der så sker en større reduktion af blodtrykket.

Jo mindre tryk - jo mindre hævelse.

SPILLERCERTIFIKAT

Dansk Håndbold Forbund



Navn: _____	Fødselsdato: _____
Adresse: _____	
Statsborgerskab: _____	
Mand <input type="checkbox"/>	Kvinde <input type="checkbox"/>

Indmeldelse: _____

Dato

Forening: _____

Dato

Forbund: _____

Spilleberettiget den: _____

Dato

Dato: _____ Spiller: _____

underskrift

Dato: _____ Forening: _____

underskrift

DHF's påtegning: *(ved international transfer og kontrakter)*

Udmeldelse: _____

Dato

Forening: _____

Dato

Forbund: _____

Sidste anmeldelsespligtige kamp:

Dato

Frigivelse *(sæt kryds)* Afslag *(sæt kryds)*

Årsag til evt. afslag: _____

Dato: _____ Forening: _____

underskrift

Indmeldelse: _____

Dato

Forening: _____

Dato

Forbund: _____

Spilleberettiget den: _____

Dato

Dato: _____ Spiller: _____

underskrift

Dato: _____ Forening: _____

underskrift

DHF's påtegning: *(ved international transfer og kontrakter)*

Udmeldelse: _____

Dato

Forening: _____

Dato

Forbund: _____

Sidste anmeldelsespligtige kamp:

Dato

Frigivelse *(sæt kryds)* Afslag *(sæt kryds)*

Årsag til evt. afslag: _____

Dato: _____ Forening: _____

underskrift

KAMPSEDEL

Kære _____

Du skal spille kamp den _____

Vi skal spille på/i _____

Vi mødes ved _____ kl. _____ og forventer at være tilbage

kl. _____

Du kan træffe mig på tlf. _____ - hvis du har spørgsmål eller bliver forhindret i at spille.

Mange hilsner

KAMPSEDEL

Kære _____

Du skal spille kamp den _____

Vi skal spille på/i _____

Vi mødes ved _____ kl. _____ og forventer at være tilbage

kl. _____

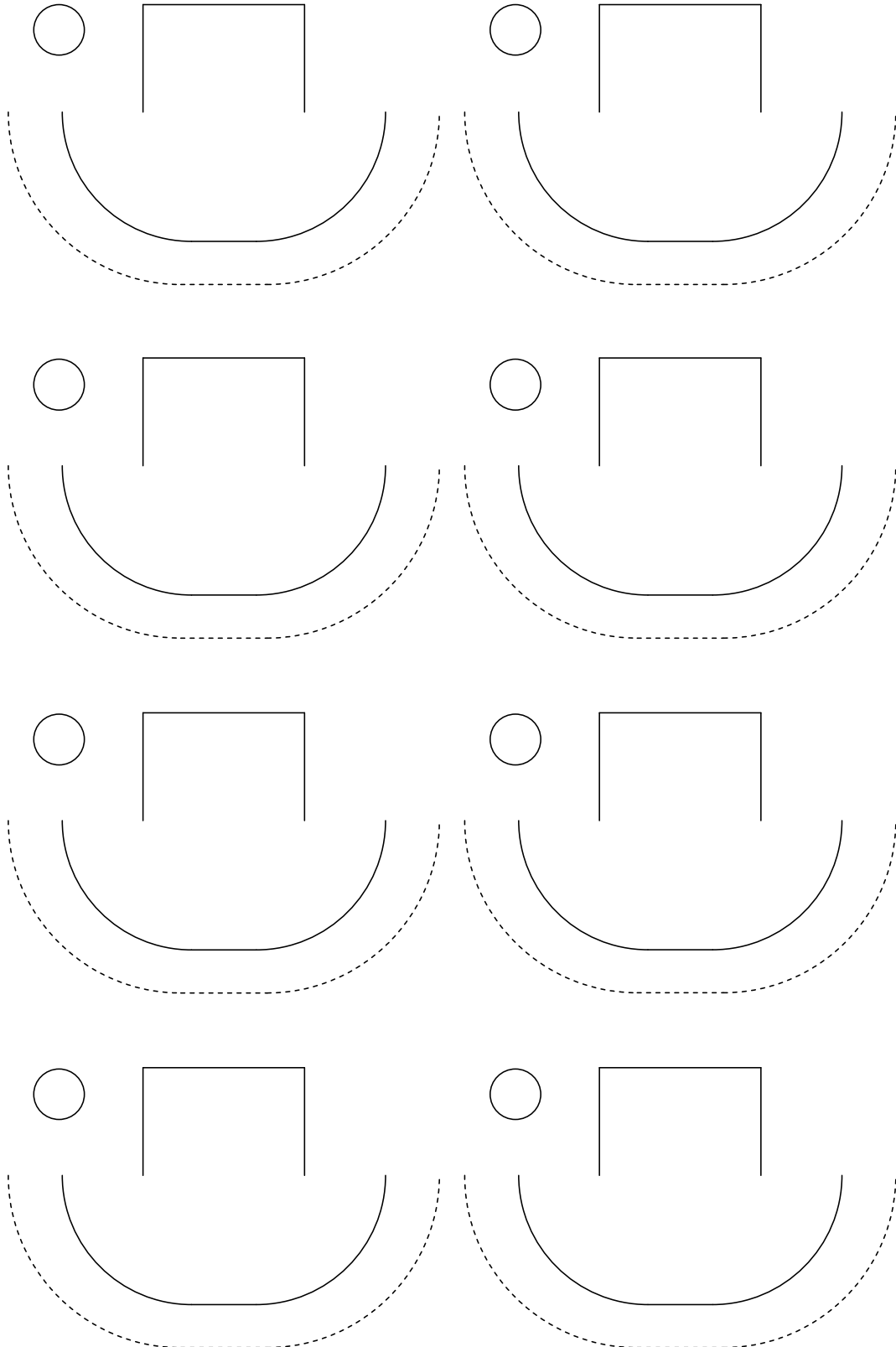
Du kan træffe mig på tlf. _____ - hvis du har spørgsmål eller bliver forhindret i at spille.

Mange hilsner

Kampplan

Dato	Tid	Hjemmehold	Udehold	Spillested	Mødetid/sted	Kørsel	Trøjer	Tidtager

Hvis man ikke har mulighed for at køre, vaske tøj eller sidde ved tidtagerbord, så skal man **selv** sørge for at få det byttet, ellers hænger man på den.
Hvis man ikke kan komme til en kamp så meldes der afbud **allersenest en uge før tid.**



Eks.

Indbydelse til møde for alle
U12 pigespillere og deres forældre

Kære spillere og forældre

Så er sæsonen 2009/10 gået i gang og i den anledning vil vi gerne se alle jer forældre og spillere til et møde i Sydhallens cafeteria onsdag den 16. september kl. 18.30 lige efter træning.

Vi vil gerne præsentere os selv for jer og fortælle lidt om træning og kampe i sæsonen og om nogle generelle ting som kontingent, opførsel i klubben, trøjevask, kørsel til kamp m.m.

På mødet vil I også få en holdnavneliste og en kampplan.

Tilmelding til mødet:

Udfyld talonen og aflever den til næste træning eller send en SMS til en af os senest mandag den 14. september.

Vi glæder os til at se jer!

Med venlig hilsen

Trænerne Mette (mobilnr.) og Jakob (mobilnr.)

-----KLIP----- KLIP----- KLIP----- KLIP----- KLIP-----

U12 pige spiller-/forældre møde i Sydhallen den 16. september

Vi kommer til mødet

sæt kryds

Vi kan desværre ikke deltage på mødet

sæt kryds

Navn spiller: _____

Navn forælder: _____

JHF
HOLDKORT



Sæt X
LP ____ JC ____ EC ____ KC ____

Kampnr.: _____

Bemærkninger:

Spilletid: _____

Dato: _____ Kl.: _____

Spillested: _____

Række: _____ Pulje: _____

_____ Tidtager/sekretær

Hjemmehold: _____ Mål: _____

Udehold: _____ Mål: _____

Dommernummer/-navn: _____

Km.: _____

Dommernummer/-navn: _____

Km.: _____

Husk at indtaste resultat på 38 38 27 27

Udfyldes af begge hold og indsendes af arrangørforeningen til kredskontoret i egen Kreds

Hjemmehold: _____ Udehold: _____

HOLDOPSTILLING	HOLDOPSTILLING
NB: Fødselsår skal anføres for ungdomshold og old-boys/girls	NB: Fødselsår skal anføres for ungdomshold og old-boys/girls

Nr.	Fornavne	Efternavne	Fødselsår	Nr.	Fornavne	Efternavne	Fødselsår

Holdansvarlig: _____

Holdansvarlig: _____

Official: _____

Official: _____

Official: _____

Official: _____

Official: _____

Official: _____

Pædofililoven - Børneattester

Folketinget har den 16. juni 2005 vedtaget en lov om indhentelse af børne-attest i forbindelse med ansættelse af personale m.v.

Loven betyder, at alle idrætsforeninger fra den 1. juli 2005 skal indhente en børneattest, før de ansætter trænere, instruktører og holdledere, som skal ha-ve direkte og vedvarende kontakt med børn under 15 år.

Loven vedrører alle idrætsforeninger, der er medlemmer af forbund, amtfore-ninger mv. under Danmarks Idræts-Forbund (DIF), Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), De Danske Skytteforeninger (DDS) eller Dansk Firma-idrætsforbund (DFIF).[1]

Børneattest

Rekvisition af særlige oplysninger fra Det Centrale Kriminalregister (Bemærk vejledning bagerst)

Sendes til:

POLITI

Rigspolitiet - Center for Almen Jura
 Kriminalregisteret
 Børneattester, Polititorvet 14
 1780 København V

Hermed anmodes om børneattest for:

Efternavn	Fornavn(e)				Personnummer
<input type="text"/>	<input type="text"/>				<input type="text"/>
Gade/vej	Nr.	Sal	Side	Postnr.	By
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Skal oplysningerne anvendes til brug for ansættelse eller beskæftigelse, der indebærer direkte kontakt til børn og unge under 15 år, eller til brug for ansættelse eller beskæftigelse af personer, der som led i udførelsen af deres opgaver skal færdes fast blandt børn og unge under 15 år?

Ja Nej

Dato

Den rekvirerende myndigheds/forenings underskrift

Samtykkeerklæringen nedenfor **SKAL** udfyldes af den pågældende**Samtykkeerklæring**

Undertegnede giver herved (myndighed/institution/forening)
 tilladelse til at indhente oplysninger jf. § 36 i bekendtgørelse for Det Centrale Kriminalregister. Jeg er tillige blevet gjort bekendt med indholdet af § 36 i den nævnte bekendtgørelse.

Jeg er indforstået med, at eventuelle oplysninger om strafbare forhold videregives til (stilling/navn):

Dato

underskrift

Returneres til (fuldstændig adresse)

Udfyldes af Rigspolitiet

- Se vedlagte. Rigspolitiet skal gøre opmærksom på, at uberettiget videregivelse af oplysningerne kan straffes
 Der findes ingen oplysninger jf. § 36 i Justitsministeriets bekendtgørelse om Det Centrale Kriminalregister

..... Klip her

Dato

Rigspolitiet
 Center for Almen Jura
 Kriminalregisteret

underskrift

Børneattesten vedrører (udfyldes af rekvirerende myndighed/forening)

Efternavn	Fornavn(e)
<input type="text"/>	<input type="text"/>

