



SPILLERMAPPE

SESONGEN 2010-2011

for spillere og foreldre

Velkommen til Tromsø håndballklubb!

www.tromsohk.no

Innhold

1.	Velkommen til Tromsø håndballklubb	Side 3
2.	Målsettinger for THK	Side 3
3.	Organisering av klubben	Side 4
4.	Spille- og treningstilbud sesongen 2010 - 2011	Side 5
5.	Treningstider og trenere sesongen 2010 – 2011	Side 6
6.	Klær og utstyr	Side 7
7.	Økonomi og drift	Side 7
8.	Nyttårsturneringa!	Side 7
9.	Andre aktiviteter	Side 8
10.	Foreldrearbeid - dugnader	Side 8
11.	Rolle- og ansvarsfordeling rundt det enkelte lag	Side 9
12.	Bortekamper og turneringer utenbys	Side 10
13.	Hjemmekamper	Side 11
14.	Hjemmeside	Side 11
	Innmeldingsskjema nye spillere / registreringsskjema gamle spillere	Side 12
	Grasrotandelen – klipp ut og del ut - huskelapper	Side 13

1. Velkommen til Tromsø håndballklubb

Du er nå en del av THK og er med å skape idretts glede, samhold og engasjement. Vi reiser på seriekamper og turneringer i hele Nord-Norge. Vi har tidligere også deltatt i Sverige. Vi vurderer å gjenoppta denne tradisjonen.

Tromsø håndballklubb ble stiftet i 1991. Klubben hadde på det tidspunktet bare yngres avdeling. Seniorlagene for herre og dame var to separate klubber; HK Tromsø og Ishavsbyen. Disse to lagene var i perioder på nasjonalt nivå. Nå har vi etablert eget seniorlag for damer, som spiller i 2.divisjon. Aldersbestemte lag har deltatt i serien for både gutter og jenter. Vi har fått seriemestere, krets- og regionsmestere flere ganger. I tillegg har flere enkeltspillere i årenes løp, utmerket seg på regionale landslag.

2. Målsettinger for THK

Klubbens målsetting er å ha et bredt tilbud til barn og ungdom i alle aldre og på alle nivå.

Vi ønsker å gi utøverne de beste individuelle og lagmessige ferdigheter med vekt på lek, personlig vekst og økt selvtillit.

På seniornivå skal klubbens damelag være konkurransedyktig på nordnorsk nivå, samt inspirere yngre spillere til trening og fremgang. På lengre sikt ønsker klubben også kunne stille med herrelag.

For å lykkes må vi satse på å rekruttere barn og ungdom, tilby disse en sunn idrettskultur hvor følelsen av å lykkes personlig og sammen med sitt lag er fremtredende.

Under slike forutsetninger er vi overbevisst om at våre aldersbestemte lag vil oppnå sterke sportlige resultater, samt at klubben på sikt vil ha lag på seniornivå i toppen av nordnorsk håndball.

Vår instruksjon skal preges av høy faglig standard og er lystbetont for utøverne.

For lag med utøvere yngre enn 15 år varierer vi startoppstillingen fra kamp til kamp, og trenerne tilstreber at alle utøverne får tilnærmet lik spilletid i løpet av en sesong.

Trener skal likevel i denne vurderingen vektlegge

- Treningsoppmøte
- Innsats

For å gi de aller beste noe å strekke seg etter gjør vi følgende:

- Mulighet til å trene/spille med lag i klassen over
- Deltagelse på regionale salinger og SUM (Sone Utvikling Miljø) samlinger/turneringer
- Lag som holder høyt nok nivå deltar i turneringer utenfor Nord-Norge

Vi har følgende delmål:

Sportslig	Vi skal ha brede spillerstaller i flest mulig aldersklasser, hvor kvalifisering for sluttspill er målet. Vi skal også markere oss i egen og andres turneringer.
Utøvere	Vi gir den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.
Trenere	Vi har godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trenere med håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.
Foreldre	Vi skaper et miljø hvor også foreldrene engasjerer seg i arbeidet for å gi utøverne trygghet og utviklingsmuligheter.
Tillitsvalgte	Informasjon, opplæring og gode verktøy hjelper våre tillitsvalgte til å gjøre en god jobb for lagene og avdelingen.
Sportsånd	Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle konkurranser. Bare positive tilrop og konstruktiv positiv veiledning høres.

3. Organisering av klubben

Styret velges av årsmøtet som avholdes i mars hvert år. For sesongen 2010/2011 har Tromsø håndballklubb følgende styre;

Leder: Tom Berg Jensen, e-post; tbj@snn.no, mobil: 90 85 91 88

Nestleder: Bente Nilsen, e-post; post@gullsmedkristiansen.no, mobil 95 90 47 15

Kasserer: Gry Olsen Holand, e-post; gry.olsen.holand@tbbl.no

Sekretær: Lill Fredriksen, e-post; lillefre@gmail.com, mobil: 93 64 06 47

Medlem: Einar Sparboe Lysnes, e-post; ainar.lysnes@online.no, mobil: 90 96 53 90

Medlem: Stig Normann, e-post; stig.normann@tirb.no, mobil :46 63 76 03

Medlem: Heidi Emaus, e-post; heidi.emaus@bedriftskompetanse.no, Mobil: 95848314

Medlem: Ole Vidar Furnes, e-post; olevidar@totalreovering.no, mobil: 92 22 96 45

Medlem: Emma Lindhult, e-post; emma@driv.no, mobil: 93678009

Medlem: Guro Skjeggerud, e-post; guro.skjeggerud@tromsoskolen.no, mobil: 98 84 61 43

Medlem: Liv Unni Naalsund, epost; livunnin@online.no, mobil: 97177534

Ansvarsområder og arbeidsgrupper;

Markedsføring og sponsorarbeid: Tom Berg Jensen

Dugnad/ Lodd: Bente Nilsen (ansvarlig), Lill Fredriksen

Sportslig utvalg: Einar Sparboe Lysnes og Emma Lindhult

Logistikk/transport; Stig Normann

Dommerkontakt; Guro Skjeggerud

Webadministrator; Liv Unni Naalsund

Styrekontakter for de enkelte lagene:

Mini 6-7 år: Lill Fredriksen

Mix 8-9: Einar Lysnes

Jenter 10-11: Liv Unni Naalsund

Jenter 12-13: Lill Fredriksen

Jenter 14-15: Tom Berg Jensen

Gutter 10-12: Stig Normann

Gutter 13-14: Tom Berg Jensen

Damer senior: Emma Lindhult

Håndballforbundet – Region Nord

Det er Norges Håndballforbund Region Nord som koordinerer all aktivitet i regionen som strekker seg fra Nordland nord for Saltfjellet til og med Finnmark. Naturlig nok har vi et samarbeid med dem om alle aktiviteter som angår de sportslige aktiviteter. Se hjemmeside på [www.handball.no/region nord](http://www.handball.no/region-nord).

4. Spille- og treningstilbud

Vi har tilbud til barn fra skolealder og oppover. De minste, født 2002 og senere har tilbud om barneidrettskole, og barn født 2001 har et mix-tilbud der jenter og gutter trener/spiller i lag.

Serien;

Vi har følgende lag påmeldt i serien for sesongen;

J12: 3 lag (1998 og 1999) , J13 (1997), J14: 2 lag (1996), J15(1995), G12 (2000-1998), G14 (1996 og 1997) og damer senior.

Dersom det ved sesongstart viser seg å ikke være tilstrekkelig antall spillere i noen av aldersgruppene kan lag bli trukket fra serien.

Klubbens damelag spiller i 2. divisjon.

Turneringer;

Vi prøver hvert år å delta på 2-3 turneringer. Dette gir samhold og noe å trene mot i tillegg til seriespill. Å reise til nye steder for å spille mot lag man før ikke har møtt, gir inspirasjon.

I tillegg deltar vi selvsagt i klubbens egen tradisjonsrike turnering, Nyttårsturneringa.

I tillegg til disse turneringene er det muligheter for hvert enkelt lag å skaffe penger for å reise på andre ønskede turneringer etter godkjenning fra styret.

Håndballskole;

I løpet av sesongen vil det bli arrangert håndballskole.

5. Treningstider og trenere sesongen 2010-2011

TILBUD	TID	STED	TRENER - mobil
Barneidrettsskolen J/G født 2003/2004	Torsdag 1730-1830	Tromsøhallen B	Anne Kristoffersen Lisbeth Tom Børge Lill Fredriksen 93640647
Mix 8/9 J/G født 2001/2002	Torsdag 1730-1830	Tromsøhallen A	Margrethe Børvik 92411247 Monika G Sundheim 91817079
Jenter 10-11 Født 1999-2000	Tirsdager 1730 -1845	Tromsøhallen B	Inger Stålhand 97593807 Siw Jespesen 48048679
Jenter 12-13 Født 1997-1998	Tirsdag 1830-2000 Torsdag 1600-1730	Tromsøhallen B Tromsøhallen A	June Minde 97032244 Barbro Paulsen 92840252
Jenter 14-15 Født 1995-1996	Mandag 1930-2030 Tirsdag 1600-1730 Torsdag 1600-1800 Fredag 1730-1830	Tromsøhallen B Tromsøhallen B Tromsøhallen B Studio Pilates og fysioterapi	Åse Kristoffersen 48220910
Gutter 10-12 Født 1998-2000	Mandag 1815-1930 Onsdag 2030-2130	Tromsøhallen B Tromsøhallen B	Lars Ole Fjellheim 95143522
Gutter 13-14 Født 1996-1997	Mandag 1930-2030 Onsdag 2000-2115	Tromsøhallen B Tromsøhallen B	
Damer senior			Vegar Bakkejord 41634159 Aksel Eilertsen 90668728

Vi tar forbehold om at det kan bli endringer etter sesongstart dersom antall spillere per lag tilsier en omfordeling evt strykning av lag.

6. Klær og utstyr

Klubben har avtale med PUMA. I den forbindelse får vi 25% rabatt på alt utstyr fra PUMA sin katalog for klubb på Intersport Sportshuset. Handballer fra andre leverandører får vi 20% på. I tillegg har vi 10 -15 % på annet utstyr i klubbavdelingen til Intersport.

Husk å benytte utdelt bonuskort ved alle kjøp hos Intersport – klubben får prosenter av alle kjøp!

Har du ikke fått kort, eller har mistet kortet, ta kontakt med lagets styrekontakt.

Klubbgenser med sponsortrykk fås kjøpt hos Intersport Sportshuset i Storgata. Se også årets klubbkolleksjon på vår nettside.

Overtreksdress med trykk av logo for THK fås også kjøpt hos Intersport i sentrum.

7. Økonomi og drift

Klubben har nå en bra økonomi etter at vi, etter stor innsats fra mange, ble gjeldfri i 2007. Målet og kravet framover er å styrke og styre økonomien slik at vi får et solid og forutsigbart fundament for drift.

Alle betaler medlemskontigent kr 400.- for hele året.

Treningsavgifter er differensierte etter årsklasser:	Mini: kr 400
(I tillegg til medlemskontingenten)	Mix: kr 600
	10-11: kr 600
	12 år: kr 1200
	14 år: kr 1400
	Senior: kr 1600

Søskenrabatt 50 % fra søsken nr 2. Rabatten regnes på treningsavgiften for søsken nr. 2. 3 osv. Det eldste søsken betaler full treningsavgift.

THK arbeider kontinuerlig med å skaffe inntekter til klubben gjennom sponsorer, gjennom ulike dugnader, og gjennom vår årlige turnering – Nyttårsturneringa.

Vi er til enhver tid avhengig av å ha oppdaterte spillerlister med **RIKTIG** informasjon. Det letter styrets arbeid betraktelig, og det er grunnlaget for å få drifte organisasjonen effektivt, og sist men ikke minst listene er utgangspunkt for offentlig støtte til klubben!

8. Nyttårsturneringa!

Vår egen turnering "Nyttårsturneringa", arrangeres første helga i januar og er en av Nord-Norges største turneringer. I 2011 har turneringa 30-års jubileum!

I tillegg til at alle våre egne lag deltar, så kommer det lag fra hele Nord-Norge. Vi har også hatt besøk av klubber fra både Kiruna fra Sverige og Ski og Bekkelaget fra Oslo. Dette er det store høydepunktet for de fleste spillerne i klubben. For mange er den sosiale delen nesten viktigere enn den sportslige. Muligheten for å møte mange andre spillere fra andre lag er spennende og barna/ungdommene "bor" i hallen fra fredag til søndag denne helga.

Sett av den andre helga i 2011 (07.-9. januar) til Nyttårsturneringa. Vi trenger alle foreldre, spillere, dommere og trenere til å gjøre en innsats. Dette er den eneste dugnadsplikten som pålegges foreldre som har barn i klubben. Dugnadsplikten utgjør ca 10 timer i løpet av turneringshelga.

Styret vil takke alle de som bidro til at turneringen i 2010 ble meget vellykket.

9. Andre aktiviteter

Vi har et samarbeid med Norges Håndballforbund Region Nord hvor vi får tilbud om treneropplæring og dommeropplæring. Klubben trenger flere trenere (hjelpetrenerer) og dommere. Tilbud om kurs vil komme i løpet av sesongen. Styret håper mange vil melde seg på!

10. Foreldrearbeid - dugnader

Enhver fritidsaktivitet for barna våre er avhengig av foreldrenes innsats for å få det til å gå rundt. For oss er foreldredeltakelse ikke bare å utføre praktisk arbeid. Det er også å heie fra tribunen når barna spiller. Det er å møte opp på foreldremøte, bli kjent med de andre foreldrene og delta i diskusjoner om sentrale problemstillinger som de ulike lagene har. Det handler om å melde seg som reisefølge, delta når man blir spurt, eller spørre om det er noe en kan hjelpe til med. Kan du noe som klubben (dine og andres barn) kan ha nytte av? Ta kontakt!

Om deltakelsen fra foreldre og foresatte er god, vil arbeidet med å drifte organisasjonen gå lett. Vi jobber sammen for vårt eget og andres barn slik at de får trygge og sunne oppvekstvilkår gjennom idrettsaktiviteter.

Vi satser på å ha to foreldremøter i året for hvert lag. Ett ved oppstart høst og ett ved sesongens avslutning.

Hovedinntektskilden for klubben er Nyttårsturneringa. I forbindelse med turneringa pålegges alle foreldre en dugnadsplikt på ca 10 timer. Annet inntektsbringende dugnadsarbeid er kafédrift på hjemmekampene.

I tillegg så tjener vi gode penger på salg av Ullmax-produkter. Inntektene fra salg av ullmax går til det enkelte laget, og det er opp til foreldregruppen til hvert lag å organisere og gjennomføre salg. Inntektene settes inn på konto til det enkelte laget, og benyttes blant annet til dekning av utgifter til deltagelse på turneringer for laget.

Klubben får også inntekter fra Norsk Tipping gjennom grasrotandelen. Alle foreldre oppfordres til å bidra til at flere registrerer sin støtte til Tromsø Håndballklubb gjennom grasrotandelen.

Gjennom Grasrotandelen kan DU sikre Tromsø håndballklubb kjærkomne inntekter.

Det koster deg ingen ting og er kjempeenkelt

Her følger alternative måter å ordne dette:

- Oppgi Tromsø håndballklubb som klubben du ønsker å støtte neste gang du er hos tippekommisjonæren
- Eller du kan oppgi vårt organisasjonsnummer som er 993516066
- Eller du kan sende kodeord GRASROTANDELEN og vårt organisasjonsnummer, som er 993516066, på sms til nummer 2020

Dette kan du gjøre uavhengig av om du tidligere har lagt inn annen klubb, og du trenger ikke gjenta dette hver gang du spiller. Husk også å "selge" THK til familie, venner og kolleger som spiller gjennom Norsk Tipping. Ved registrering før årsskiftet, så vil alt dere har spilt for i inneværende år gi grunnlag for THK's andel av grasrotmidler.

Bakerst i dette heftet vil du finne registreringsinformasjon som du kan klippe ut og dele ut til familie og venner.

11. Rolle- og ansvarsfordeling rundt det enkelte laget

Hovedtrener

Rolle: Sikre at laget får et godt håndballtilbud

Oppgaver:

- Lede laget i trening og kamp
- Sikre at førstehjelpsutstyr er tilgjengelig under trening og kamp
- Koordinere trenerteamet
- Diskutere håndballfaglige og treningsfaglige saker med trenerteamet.
- Følge opp Sportsplanen i THK.
- Etterleve håndballens regelverk og verdiene som THK står for
- Sørge for teambygging og et sosialt godt miljø under trening og kamp
- Sørge for at tildelt halltid blir benyttet
- Tilby halltid som ikke benyttes til andre lag i THK og rapportere til sportslig leder dersom tiden ikke kan benyttes. Dette må skje minimum to dager før den aktuelle tiden.

Hjelptrener/assistenttrener

Rolle: Sikre at laget får et godt håndballtilbud

Oppgaver:

- Bistå hovedtrener i å lede laget i trening og kamp
- Lede treningene når hovedtrener ikke kan, eller etter intern avtale
- Oppgaver lik hovedtrener – konkret fordeling avtales innad i teamet
- Delta aktivt i trenerteamet, støtte opp om de valg som gjøres der

Lagleder / Foreldrekontakt

Rolle: Lagleder/foreldrekontakt er kontaktleddet mellom styret og laget, og ansvarlig for å administrere lagets aktiviteter og for nødvendig informasjonsflyt. Dette innebærer å ha den fulle oversikt, men kunne delegerer oppgaver videre. Lagleder/foreldrekontakt rapporterer til lagets kontaktperson i styret og mottar informasjon fra styret via denne personen.

Lagleder/foreldrekontakt har blant annet disse oppgavene (ikke uttømmende);

- Ansvarlig for løpende informasjon til foreldre og spillere
- Kaller inn til foreldremøter og leder disse. Sørge for at det blir laget referat.
- Informasjon om, rekruttering til og koordinering av dugnadsinnsats i laget.
- Planlegge og gjennomføre sosiale tiltak for laget og eventuelt foreldregruppen
- Ansvarlig for lagets materiell (drakter, førstehjelpsutstyr og lignende)
- Bistå transportansvarlig i planlegging av reiser
- Ansvarlig for organisering i forbindelse med reiser (for eksempel kjøring, overnatting, samle inn egenandel, sosialt samvær osv)
- Ta seg av formaliteter i kampsituasjon
- Lisenskontroll (fra det året spiller fyller 13 år)
- Utarbeide fullstendige spillerlister på sitt lag i begynnelsen av hver sesong. Listene skal holdes ajour under sesongen og eventuelle forandringer meldes til kasserer.
- Fordele terminlister eller utdrag av disse til trener, spillere og event. foreldre. (Må sjekke kampdagbok for endringer minst ukentlig)
- Lagleder/foreldrekontakt skal selv være tilstede eller skaffe stedfortreder på kamper dersom dette er nødvendig.
- Skrive en sesong-/årsrapport for laget innen utgangen av februar hvert år.

Kommentar; Styret har under punkt 10 forsøkt å gi rolle- og ansvarsfordeling rundt det enkelte lag, et innhold og substans. Oppgavene som er listet opp er ikke uttømmende. Styret skal på ingen måte detaljstyre foreldrearbeidet, men heller bidra som et støttende organ for å lette driften av de enkelte lag.

12. Bortekamper og turneringer utenbys

Retningslinjer for reiseleder (foreldre)

Før avreise

- Sørg for at drakter og førstehjelpskoffert er klar til bruk og med på turen
- Skrive ut og ta med reiseregningsskjema samt spilleroversikt (navn, tlf nr til foresatte)
- Sørg for at alle som skal være med på turen er kommet

Under turen

- Få inn egenandelen fra samtlige
- Sørg for at alle sitter i setene under kjøring
- Se til at alle rydder etter seg før de forlater bussen (søppel skal plukkes opp og kastes)

På bortekamparenaen

- Holde oversikt over spillerne
- Ta vare på verdisaker
- Hjelp enkeltspillere ved for eksempel skade eller sykdom
- Samle inn alle draktene etter kampslutt og sørg for at disse og førstehjelpskoffert blir med tilbake i bussen

Etter turen

- Gjøre ferdig reiseregningsskjemaet og sende det inn til kasserer.
Adr; Tromsø håndballklubb, postboks 910, 9259 TROMSØ
- Sette inn egenandelene på THK sin konto 7560.20.13510, senest 2 dager etter endt tur.
- Vaske draktene og ta disse og førstehjelpskofferten med på første trening

Det skal være minst en forelder på dagsturer og minst to foreldre på helgeturer. Foreldrene som er med betaler selvsagt ikke egenandel.

13. Hjemmekamper - sekretariatsjobber

Retningslinjer for sekretariat

Før kamp

- Skrive ut og ta med kamprapport
- Ta med sekretariatskoffert
- Møte opp minimum 30 min før kampstart
- Få trenerne til å fylle ut og signere kamprapporten
- Sette opp bord og stoler til sekretariat og benker/stoler til lagene.

Under kamp

- En fører på kamprapporten og en styrer måltavla. Se eget skriv for utfylling av kamprapport.
 - Avklar med dommerne hva de skal dømme på og hva dere skal dømme på. Se eget skriv angående dette.
- Informert trenerne om det dere kommer frem til.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=10145>

Etter kamp

- Få dommerne til å signere kamprapporten og dommerregninga
 - Rydde unna bord, stoler, benker etc.
 - Rydde søppel både i hallen og garderobene som er brukt.
 - Ringe inn kampresultatet til resultattelefonen (står på kamprapporten)
 - Sende eller fakse inn kamprapporten til regionen
 - Legge sekretariatskofferten tilbake i skapet på første trening
- To foreldre stiller i sekretariatet i hver hjemmekamp.*

14. Hjemmeside

Vår hjemmeside:

www.tromsohk.no

Styret har satt seg som mål at denne skal være aktiv og oppdatert. Vi oppfordrer foreldre, ledere og trenere til å sende bilder og rapporter fra kamper, turneringer og andre aktiviteter til webansvarlig:

livunnin@online.no

19. august 2010/styret THK

INNMELDINGSSKJEMA/REGISTRERINGSSKJEMA

(riv ut og gi til treneren senest på neste trening!)

For at vi enkelt skal kunne oppdatere spillerlistene ved sesongstart september 2010, må hver spiller fylle ut et skjema.

Navn; _____

Fødselsår/dato: _____ Lag: _____

E-post _____ Mobil _____

Adresse: _____ Postnummer _____

Mors navn: _____

Mors E-post: _____ Mors telefon: _____



















Fars navn: _____

Fars E-post _____ Fars telefon _____

Skriv med blokkbokstaver slik at det blir lettere å forstå!

www.tromsohk.no

kontakt: tromso@nordhandball.no

<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p>  	<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p>  
<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p>  	<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p>  
<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p>  	<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p>  
<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p>  	<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p>  
<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p>  	<p>Vil du støtte oss med din Grasrotandel?</p> <p>Org.navn: TROMSØ HÅNDBALLKLUBB</p> <p>Org.nr: 993516066</p> 