

Lyseng Håndbolds Trænerhåndbog



Indhold

Indhold.....	2
Indledning.....	3
Historie.....	4
Praktisk information.....	5
Aktivitetssted.....	5
Nøgleordning.....	5
Bolde og materiale.....	5
Klublokale.....	5
Falck Abonnement.....	5
Parkering.....	6
Rygning.....	6
Turnering.....	6
Hjemmeside.....	6
Træner i Lyseng Håndbold.....	6
Klubbens forventninger.....	6
Sæsonstart.....	7
Spiller indmeldelse.....	7
Spiller udmeldelse.....	7
Fremmøde dokumentation.....	8
Træningskampe.....	8
Kontingentopkrævning.....	8
Træningsplan.....	9
Stævnedeltagelse.....	9
Kampafvikling.....	9
Hallen.....	9
Harpiks.....	9
Pædofili.....	10
Fra klub til træner.....	11
Målsætning for ungdomshold.....	11
Sæsonstart.....	11
Ungdomsudvalg.....	11
Rådighedsbeløb.....	11
Uddannelse.....	11
Omkostnings refundering.....	12
Grund færdigheder.....	12
Teknik.....	12
Forsvar.....	14
Angreb.....	15
Bilag.....	16
Dispensationsansøgning.....	16
Dommerbestilling.....	17
Fremmøde dokumentation.....	18
Kampflytning.....	19
Kampprotest.....	21
Kampaflysning.....	21
Bøder.....	21
Kørselsafregning.....	22
Kontingent.....	24
Kampanalyseskema.....	24
System skemaer.....	25
Gode råd.....	25
Praktiske råd.....	25
Husk at forberede øvelser.....	25
Irettesættelse.....	26
Øvrige.....	26

Indledning

Lyseng Håndbolds trænerhåndbog er udarbejdet for at gøre tingene lettere og mere gennemsigtigt – især for nye trænere og holdledere – samt at sørge for information, således at du er bedst muligt forberedt til at løse de daglige opgaver som frivillig træner/leder.

Der er i håndbogen forsøgt at medtage alle opgaver, men der kan opstå uforudsete opgaver, og her er du naturligvis meget velkommen til at kontakte ungdomsudvalgsformanden eller bestyrelsen, som vil hjælpe med råd og vejledning.

På vores hjemmeside www.lysenghaandbold.dk kan du finde mere information om de enkelte udvalg, bestyrelsesmedlemmer etc.

En trænerhåndbog er ikke et statisk værk, så skulle du have ønsker til nye emner i håndbogen, eller blot rettelser til samme, kontakt da endelig Lyseng Håndbolds bestyrelse.

Lyseng Håndbold ønsker dig og dit hold en god sæson.

Historie

IF Lyseng er et resultat af en sammenlægning af Kragelund Idrætsforening (tidl. Skåde Boldklub) og Holme Idrætsforening. Skåde Boldklub stiftedes 5. juli 1922, med det formål at fremme boldspillet for de unge i Skåde og omegn. I starten trænede på baner ved Skåde skole. Stedet kaldtes Høsegården på grund af dens indhegning og klubhuset Høsehuset.

I 1934 overdrog Andelsselskabet Kragelund et jordareal til klubben til brug for en idrætspark. Navnet blev Kragelund Idrætspark og indviedes 14. juni 1936. I 1937 ændrede Skåde Boldklub navn til Kragelund Idrætsforening.

Den første bestyrelse for den selvejende institution Kragelund Idrætspark bestod blandt andet af 3 repræsentanter fra Skåde Boldklub: inspektør Albert Sørensen, slagtermester Dalsgaard Jensen og gartner Hemmingsen.

I 1940 overtages banen af sognekommunen og i 1941 indvies det første klubhus.

Holme Idrætsforening stiftedes 1. april 1952. Den første bestyrelse bestod af formand Jørgen Dall samt Knud Rasmussen, Hans Clausen, Jørgen Skov, H. Bukdahl og Chr. Fredensborg. I starten dyrkedes fodbold og gymnastik. Der trænede på engen ved Holme skole. På dette tidspunkt havde foreningen omkring 300 medlemmer. Efter at Kongsvang Idrætsforening var nedlagt begyndte flere seniorspillere hos Holme Idrætsforening.

Den 25. juli 1955 indviedes et nyt baneanlæg ved Lysenggård men først i 1970 fik foreningen fast tilholdssted i lokaler ved Rundhøjskolen.

Gennem årene havde Holme Idrætsforening fået flere opfordringer til sammenlægning med K.I.F., første gang i 1953. Også Fremad var for eksempel på et tidspunkt interesseret i en sammenlægning med både K.I.F. og H.I.K.

Efter kommunesammenlægningen i 1970 blev fusionen en realitet. Idrætsforeningen Lyseng stiftedes 18. juni 1970. Idrætsanlægget Lyseng indviedes 22. maj 1975 og 1. november 1980 indviedes det nye klubhus i Lyseng.

I dag består Idrætsforening Lyseng af en lang række underafdelinger: Fodbold, Svømning, Volleyball, Beach volleyball og Håndbold.

Ønsker du mere information om hovedforeningen eller andre af foreningens afdelingerne, så brug www.lyseng.dk på nettet.

Praktisk information

Aktivitetssted

Alle Lyseng Håndbolds aktiviteter foregår som udgangspunkt i:

**Rundhøjhallen
Holmevej 200
8270 Højbjerg**

Nøgleordning

For at få adgang til Rundhøjhallen, samt boldt skabe o.l. kræves en systemnøgle.

Lyseng Håndbolds nøgle ansvarlige udleverer nøgler til træner til brug i Rundhøjhallen.

Træner afgiver kvittering for modtagelse af systemnøgle(r).

- Træner afleverer udleverede nøgler efter nærmere aftale. Husk at modtage en kvittering for afleveringen.
- Udleverede nøgler *SKAL* altid afleveres til den ansvarlige for nøglerne og fx *ALDRIG* til 3. mand. Du er *PERSONLIG* ansvarlig for udleverede nøgler.

Bolde og materiale

Hvert hold modtager et spillesæt ved sæsonstart. Sættet består af 2 stk. målmandsdragter og 10 spiller T-shirts.

- Træneren har ansvaret for spillesættet.
- Spilletøjet afleveres til Materialeforvalteren efter sæsonen, med evt. bemærkning om mangler og defekter.

I boldt skabet forefindes de nødvendige materialer til daglig træning, dvs. bolde, kegler, overtræksveste m.m.

- Defekte bolde afleveres til Materialforvalteren.
- Ønsker til nyt materiale eller defekt ved eksisterende materiale klares ved henvendelse til Materialeforvalteren.

Materiale generelt skal behandles omhyggeligt til gavn for alle i Lyseng Håndbold.

Klublokale

I kælderen har Lyseng Håndbold et mindre klublokale sammen med Lyseng Volley. Dette lokale kan altid bruges tirsdag og torsdag i klubbens trænings tid. Ønskes klublokalet benyttet uden for normal træning, fx i forbindelse med en kamp i weekenden, skal der ske en henvendelse til bestyrelsen, således at der ikke bliver dobbelt bookning af lokalet.

Falck Abonnement

Lyseng Hovedforening har et Falck abonnement, som Lyseng Håndbold kan anvende i forbindelse med ikke akut tilskade kommende spillere.

Ved anvendelse af dette abonnement, fx til sygetransport fra Rundhøjhallen til skadestuen, skal følgende abonnement nummer anvendes: 18102607

Ved en akut skade anvendes alarmcentralen via telefonnummer 112 som normalt.

Parkering

Der må kun parkeres på P-pladsen og i skolegården. Parkering foran hoveddøren er forbudt, pga. sikkerhedsrisiko ved fx brand eller tilskadekommen der skal hentes i ambulance o.l.

Rygning

Rundhøjskolen er røgfri område. Rygning må kun foregå i klublokalet og uden for hallen.

Turnering

Lyseng Håndbold spiller håndbold via Jydsk Håndbold Forbund (JHF - kreds 5) og Dansk Gymnastik og Idræt (DGI håndbold.)

Hjemmeside

Lyseng Håndbold har en hjemmeside på internettet. Hjemmesiden kan findes på www.lysenghaandbold.dk og her er alle aktuelle informationer fra klubben. Bl.a. denne håndbog, diverse skemaer, henvisninger til håndbold øvelser, links til andre relevante hjemmesider etc. etc.

Hjemmesiden vil ligeledes have en oversigt over alle hold, deres trænere, samt henvisninger til de aktuelle stillinger i turneringen. Trænerne vil være vist med billede og en profil. Skulle den enkelte træner ikke ønsker et billede på nettet, vil det blive fjernet.

Endelig har frivillige ledere adgang til at læse e-mail via en funktion på hjemmesiden. Dette forudsætter dog, at den enkelte træner/leder har en Lyseng Håndbold e-mail, som laves ved henvendelse til bestyrelsen. Et eksempel på en privat e-mail adresse er: Jens@lysenghaandbold.dk eller: DrengeTræner@lysenghaandbold.dk.

Din elektroniske post kan læses på følgende måde:

- Gå ind på Lyseng Håndbolds hjemmeside
- Klik på Administration
- Klik på Læs Post
- Indtast din e-mail adresse og dit kodeord (udleveres af bestyrelsen.)

Træner i Lyseng Håndbold

Klubbens forventninger

I Lyseng Håndbold har vi følgende forventninger til en træner:

1. Får holdet til at fungere sportsligt og socialt.
2. Forbedre spillernes faglige område.
3. Sætter hold til kampene.
4. Sørger for at spillerne får besked om kamp.
Børnespillere skal have en seddel med hjem.
5. Sørger for spiller til- og afgang meddeles kassereren.
6. Møder velforberejdet til træning og i god tid

7. Møder omklædt i træningstøj og indesko.
8. Overholder træningens overordnede mål.
9. Er et godt eksempel for spillerne, både på og udenfor banen.
10. Sørger for god tone under og efter træning og kamp.
11. Er bestyrelsens talerør.
12. Sørger for at alle spillere får den nødvendige information. Børn skal altid have informationen skriftligt.

Sæsonstart

Inden Lyseng Håndbold har adgang til Rundhøjhallen primo august, vil klubben reklamere med træningstider i den lokale avis. Ligeledes vil klubben aflevere en liste over spillere der høre til det respektive hold. Vi anbefaler at der sendes et brev til alle disse spillere. Klubben vil naturligvis betale for porto en jf. kvittering.

Når turneringsplanen er færdig, og udleveret til træneren, skal det straks undersøges om spillerne har planlagt lejrskole ophold o.l. Dette skal gøres, da en kampflytning inden turneringsstart er gratis for klubben. Kampflytning før turneringsstart skal ikke klares via en flyttebegæring, men udelukkende via turneringslederen.

Inden turneringsstart er det vigtigt, at træneren sikre, at alle spillere har tilladelse til at spille. Følgende regler skal opfyldes før en spiller er spillerberettiget i Lyseng Håndbold:

- Spilleren skal være indmeldt i klubben.
Se afsnit om indmeldelse i Lyseng Håndbold i denne håndbog.
- Spilleren skal have betalt kontingent.
- Spilleren skal være i den rigtig aldersgruppe.
Lyseng Håndbold kan i specielle tilfælde tillade en dispensationsansøgning til kredsen.
Som udgangspunkt ønsker Lyseng Håndbold ikke, at spillere ikke spiller på deres respektive hold. Se afsnit om dispensations ansøgning i denne håndbog.

Spiller indmeldelse

Ønsker en spiller at starte i Lyseng Håndbold, skal dette ske på følgende måde:

1. Træner modtager navn og adresse, telefonnummer, fødselsdato og evt. e-mail adresse.
2. Er spilleren i alders gruppen junior, yngling eller senior skal spilleren ligeledes aflevere et spillercertifikat. Har en spiller ikke et spillercertifikat, skal der rettes henvendelse til Turneringsleder.
3. Evt. spillercertifikat afleveres til Turneringsleder.
4. Personoplysninger afleveres til Kassereren, sammen med oplysning om træningsstart.
5. Træner modtager papir vedr. klubbens politik i forbindelse med bøder og kontingent, samt et girokort for 1. opkrævning som træner aflevere til den ny spiller. Skulle træner ikke kunne aflevere girokort m.m. til spilleren, bedes dette oplyses til kassereren, således at spilleren ikke får en ubegrundet rykker.

Spiller udmeldelse

Ønsker en spiller at stoppe i Lyseng Håndbold, skal dette ske skriftligt eller via e-mail til klubbens Turneringsleder. Turneringslederen vil udfærdige et nyt spillercertifikat til spilleren, der hermed er fritstillet fra klubben. Spillercertifikatet vil dog have påført en låsning så frem en spiller er i

restance til klubben. Med andre ord: En udmeldt spiller, kan kun spille i en anden forening, hvis vedkommende ikke skylder Lyseng Håndbold penge.

Fremmøde dokumentation

Lyseng Håndbold får aktivitetsstøtte for spillere under 25 år fra Århus Kommune via Fritids- og Kulturforvaltningen (F&K). Til gengæld kræver F&K, at vi registrer alle spillere til træning gang for gang via en Fremmøde dokumentation.

Derfor skal en træner i Lyseng Håndbold registrer fremmøde jf. reglerne der forefindes i bilagssektionen af denne håndbog.

Fremmøde dokumentationssedler vil blive udleveret af Lyseng Håndbold ved sæsonstart og afleveres månedsvist til Lyseng Håndbolds kasserer.

Træningskampe

En træner kan arrangere træningskampe i egen trænings tid. Den letteste måde at arrangere en træningskamp på, er følgende:

1. Find en modstander.
Dette gøres lettest inden sæsonen ved at finde turneringsplanen fra sidste år (evt. via www.infosport.dk) og kigge efter tilsvarende rækker for den aktuelle årgang. Efterfølgende er det blot at finde kontaktpersonen fra den enkelte klub via InfoSport eller JHF håndbogen og derved få oplyst træner og telefon nr.
2. Aftal et kamp tidspunkt og evt. sted.
3. Ansøg om en dommer, med mindre træner og modstander aftaler, at det er en ”døm selv” kamp. Se bilag om dommerbestilling, hvis en ”rigtig” dommer ønskes til kampen.
4. Giv turneringslederen besked om kampen.
Dette skal gøres for, at Lyseng Håndbold kan betale dommeren, og evt. udnytte hallen til andre hold, hvis kampen er på udebane.

Husk at det som udgangspunkt er hjemmeholdet der betaler for dommer, med mindre andet aftales. Dommeren betales, straks efter kampens afslutning, kontant.

Kontingentopkrævning

I starten af sæsonen opkræves kontingent for alle aktive spillere. Lyseng Håndbolds kasserer vil aflevere girokort til alle trænere, som efterfølgende bedes levere dem til de enkelte spillere hurtigst muligt.

Er det ikke træneren muligt, at aflevere girokortene til spillerne inden for få dage, skal kassereren informeres, så spillerne ikke får en uberettiget rykker.

Har en spiller ikke betalt kontingent jf. betingelserne på girokortet, vil spilleren som udgangspunkt blive spærret for kampudtagelse. Betales der ikke efter første rykker, vil spilleren efterfølgende blive forment adgang til træningen.

Træneren vil blive informeret ifald en spiller skal spærres eller afvises fra træning.

Træningsplan

Lyseng Håndbold forventer at den enkelte træner laver en træningsplan, hvori de grundlæggende færdigheder / tekniker / systemer indsættes, jf. ”Grund færdigheder” afsnittet i denne håndbog.

Klubben anbefaler ligeledes at den enkelte træner laver en kalender for spillerne.

Stævnedeltagelse

Lyseng Håndbold har til mål, at alle klubbens hold kommer til et stævne med overnatning mindst én gang om året. Træneren er hovedansvarlig for at finde et stævne der er passende til holdet, jf. evner og økonomi.

Ungdomsudvalget vil normalt koordinere et stævne for de små ungdomshold, således at den enkelte træner ikke skal stå for hele planlægningen. Kontakt ungdomsudvalget for mere information.

Stævneindbydelser kan findes i klublokalet, i den dertil indrettede brev bakke.

Lyseng Håndbold har beklageligvis ikke råd til at betale for de enkelte spillere, dvs. hver spiller må selv betale deltagergebyret. Lyseng Håndbold betaler altid stævnegebyret.

Kampafvikling

1. Byd dommer(e) og modstander velkommen.
2. Anvis dommer og modstander omklædningsrum.
3. Udfyld holdkort.
Holdkort kan findes i klublokalet i den dertil indrettede postbakke.
Holdkortet skal forefindes udfyldt på dommerbordet senest 10 minutter før kampstart.
4. Sig tak for kampen til dommer(e) og træner(e).
5. Sikre at holdkortet bliver underskrevet af dommer(e).
6. Indtastning af kampresultat (kun hjemmekampe).
(Bemærk: Trænere der får dækket alle udgifter bedes være opmærksom på, at manglende indtastning koster 100 kr. til turneringslederen.)
7. Indsend holdkort og stævneliste.
Dog kun hvis det er dagens sidste kamp.
Kuvert til post forsendelse findes ligeledes i klublokalet i den dertil indrettede postbakke.

Hallen

Ved afslutning af træning/kamp skal træner sikre, at ens spillere ikke har efterladt tøj o.l. Træneren skal koordinere evt. materialer, dvs. skal efterfølgende træner ikke anvende fx kegler, så bedes træneren venligst sætte dem på plads. Det forventes at hallen efterlades i den stand som den var ved overtagelse.

Hvis der er uregelmæssigheder ved hallen eller omklædningsrummene når Lyseng Håndbold overtager disse, skal formanden kontaktes pr. telefon eller e-mail.

Sidste træner checker omklædningsrum inden hallen låses.

Harpiks

I Rundhøjhallen må der kun anvendes vandbaseret harpiks. Hvis en spiller under træning anvender ulovlig harpiks, vil evt. bøde fra Rundhøjskolen skulle betales af vedkommende spiller. Det er trænerens ansvar, at forklare spillerne at ulovligt harpiks ikke er tilladt.

Hvis et hold, under kamp, anvender ulovlig harpiks betaler holdet selv for ekstra rengøring af hallen. Desuden *SKAL* træneren, straks det opdages, nedlægge protest mod brug af ulovlig harpiks. Se afsnit om kamp protester i denne håndbog.

Pædofili

Seksuelle overgreb mod børn er et emne som kan være svært at nærme sig og et område som nemt vækker meget stærke følelser. Derfor anbefaler Lyseng Håndbold, at tonen træner, spillere og forældre imellem holdes på et niveau, som ikke kan misforstås.

Det er i dag muligt at få at vide om trænere og holdledere for børn under 15 år tidligere er blevet dømt for seksuelle overgreb mod børn eller besiddelse af børnepornografi. Derfor kan og vil Lyseng Håndbold, henvende sig til Det Centrale Kriminalregister, som led i det forbyggende arbejde, såfremt der skulle komme ubehagelige rygter. Det er dog en forudsætning at den enkelte træner giver sit samtykke til forespørgslen. Giver denne ikke må Lyseng Håndbold beklageligvis se sig nødsaget til at stoppe samarbejdet træneren og klubben imellem.

Fra klub til træner

Målsætning for ungdomshold

Vi skal tilstræbe os, at vi har hold i alle ungdomsrækker. Det er en god ide, at have som mange boldlege med i sin træning, for at fremme spilforståelsen hos den enkelte spiller.

- Spilleren skal have ansvar.
- Spilleren skal prøve at bryde grænser.
- Spilleren skal have spilforståelse.
- Spilleren skal have tillid til sig selv og træneren.
- Spilleren skal kunne klare små og store nederlag.
- Træneren er den synlige og usynlige leder.

Sæsonstart

Ved sæsonstart udlevere Lyseng Håndbold følgende til træneren:

- Denne trænerhåndbog.
- Adresseliste over spillere til holdet.
- Bestyrelsesoversigt.
- Ungdomsudvalgsoversigt.
- Fremmøde dokumentationsedler.
- E-mail adresse hvis dette ønskes.

Når turneringsplanen er færdig udleveres denne til træneren inkl. en regel håndbog for turneringen.

Ungdomsudvalg

Ungdomsudvalget er en sammenslutning af ungdomstrænere i Lyseng Håndbold, suppleret med en eller flere forældre til ungdomsspillerne. Udvalget står for en række sociale begivenheder for ungdomsholdene, samt som en moralsk og praktisk opbakning i den daglige trænergerning.

Via ungdomsudvalget kan afløser og gæstetrænere aftales. Klubben anbefaler meget, at den enkelte træner udnytter eksisterende trænere og seniorspillere som gæstetræner til forskellige speciel træning, fx målmandstræning og stregræning.

Kontakt ungdomsudvalgsformanden for yderligere/praktisk information.

Rådighedsbeløb

En træner kan ansøge om et beløb i forbindelse med en holdbegivenhed. Dette sker ved henvendelse til bestyrelsen. Ved accept fra bestyrelsen, kan træneren få refunderet et beløb jf. bestyrelsens tilbagemelding. Beløbet refunderes jf. de omkostninger der kan dokumenteres med kvittering(er.)

Uddannelse

Lyseng Håndbold ser gerne, at trænerne deltager på kurser.

Kurser tilbydes alle trænere/ledere vederlagsfrit. Lyseng Håndbold betaler kursusafgiften + transport. Kursusbeskrivelser/foldere kan rekvireres ved henvendelse til bestyrelsen. Bestyrelsen er gerne behjælpelig med at finde de rigtige kurser samt koordinere kursusdatoer og fællestransport.

Omkostnings refundering

Frivillige foreningsarbejde kan jf. loven ikke umiddelbart aflønnes. Til gengæld giver loven tilladelse til refundering af omkostninger som fx en træner har i forbindelse med trænergerningen i foreningen.

Følgende omkostninger kan refunderes pr. et kalender år uden kvittering, jf. lovgivningen pr. 1. januar 2003:

Omkostning	Beløb
Telefon	1.200
Kontorhold	800
Sportstøj	1.500
(Spiller-) tøjvask	1.500
Transport	Jf. kvitteringer eller kørselsafregning.

Alle omkostninger kan, lovmæssigt, refunderes ved aflevering af bilag. Er der aftalt kørselsgodtgørelse, skal Lyseng Håndbolds kørselsafregningskema anvendes.

Lyseng Håndbold refunderer, som udgangspunkt, ikke omkostninger. Det er op til den enkelte træner, at aftale de enkelte vilkår for refundering med klubben.

Grund færdigheder

Lyseng Håndbold har lavet følgende grund færdigheder, som det forventes at de enkelte trænere vil lære spillerne på de enkelte niveauer. Ligeledes forventer Lyseng Håndbold at de enkelte trænere løbende repeterer de enkelte færdigheder fra tidligere niveauer, således at kommende trænere kan forvente et vist niveau grund færdigheder.

Bemærk: Nedenstående oversigt over Teknik, Forsvar og Angreb er ikke komplet. Lyseng Håndbold håber at den enkelte træner vil kommentere, tilføje og tilpasse nedenstående liste.

Teknik

Niveau: Lilleput

Alm. skud	Skud, modsat hånd og ben, såvel stående som løbene.	
Hop skud	En fods afsæt.	

Niveau: Puslinge

Løbeskud	Skud, modsat hånd og ben, løbende.	
Underhåndsskud	Skud, såvel stående som løbende.	

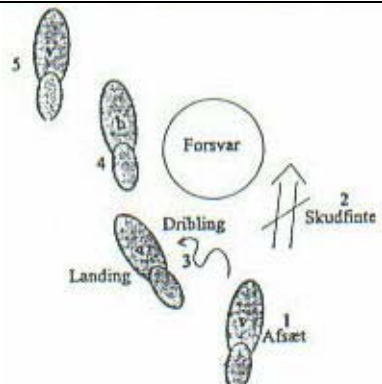
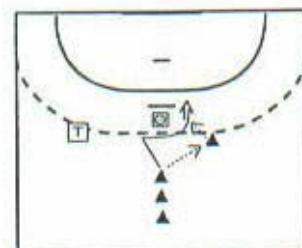
<p>Tre-trins-finte</p>	<p>Bolden modtages 1 skridts afstand fra forsvarsspilleren. Første skridt sættes på ydersiden af forsvarsspilleren samtidig med at der laves en skudtrussel, dvs. høj arm på ydersiden af forsvarsspilleren. Denne trussel skal være meget tydelig og i et roligt tempo. Andet skridt trækkes skråt tilbage, og tredje skridt sættes nu på indersiden af modstanderen. De to sidste skridt skal foregå i et meget hurtigt tempo.</p>	
------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Niveau: Pige/Dreng

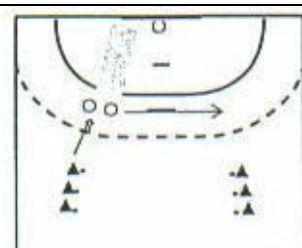
<p>Sidehåndsaflevering</p>	<p>Aflevering, ingen stor bue.</p>	
<p>Radjenovich finte</p>	<p>Finten startes som tre-trins-finten, men i det øjeblik man skal forbi forsvarsspilleren ligger man den ”frie” hånd på forsvarsspillerens skulder kører forbi, således at forsvarsspilleren ikke kan tackle angriberen. Særdeles dygtige spillere kan udføre finten begge veje. Begge illustrationer viser finten mod venstre, blot med henholdsvis to og tre skridt.</p> <p>Forudsætning: Spiller kan holde på bolden med en hånd.</p>	
<p>Faldeteknik</p>	<p>Del 1: Sidde på knæ, falde fremover og tage fra med hænderne og glide på brystet.</p> <p>Del 2: Stå op, fald fremover og tage fra med hænderne og glide på brystet.</p> <p>Del 3: Afslutning. Lande på benene og først i næste afsæt lande på brystet.</p>	<p>Del 1:</p>

		Del 2: 
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Niveau: Junior

Hopskudsfinte	Spilleren modtager bolden og springer op og truer med et hopskud lige ud for forsvarsspilleren. Hvis denne går med op i en parade, studsnes bolden hurtigt i gulvet og der laves et gennembrud uden om forsvarsspilleren. Forudsætning: Spiller kan udføre et hopskud.	
Forfinte gennembrud	Spiller med bolden spiller tilspilleren, og angriber forsvarsspilleren på modsatte side af tilspilleren og ændre herefter retning mod den anden side hvor tilspilleren står placeret. Tilspilleren spiller bolden til angriber og der laves et gennembrud uden om forsvarsspilleren.	

Niveau: Ynglinge

Parade træning	Samarbejde med målvogteren. Forsvarsspillerne aftaler med målvogter, at de altid dækker det korte hjørne.	
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Forsvar

De enkelte forsvarssystemer forventes at kunne bruges efter 1 år på det aktuelle niveau:

Lilleput	Alm. fladt 6-0 forsvar med parader.
Puslinge	Offensivt 6-0 forsvar med høje fløje og korrekte vinkelrette taklinger.
Pige/Dreng	5-1 forsvar med opbakning mod midten.

Angreb

De enkelte angrebsåbninger forventes at kunne bruges efter 1 år på det aktuelle niveau:

Lilleput	Alm. oppres ud til fløj der afslutter.
Puslinge	Fløjovergang med screening fra streg. Kontra løbebaner.
Pige/Dreng	Alm. kryds / Back kryds. 3 meter kast.
Junior	Kontra med stort kryds. Alm. oppres med retningsskift, fx med aflevering tilbage til fløj. Overtalssystem. (System: Kaos/Overtal) Fløj aflevere til Back, Back aflevere til Center. Center finder en aflevering til modsatte Back, vender spillet og aflevere tilbage til Backen. Backen presser ud af, streg screener center forsvar, og center laver gennembrud mellem back forsvarsspilleren og screeningen af stregspilleren. Vigtigt: Streg skal holde screeningen og Back skal angive på forsvarsspillerens yderside.
Ynglinge	UKENDT SYSTEM - TODO

Bilag

Dispensationsansøgning

Ønsker en træner at benytte en spiller, der ikke umiddelbart overholder Lyseng Håndbolds regler for at spille for klubben, kan bestyrelsen kontaktes for dispensation.

Hvis spilleren ikke overholder turneringsreglerne for spillerberettigelse kan der søges om dispensation. Som udgangspunkt gives der dog ikke dispensation til en spiller, hvis der i klubben, findes et hold som spilleren aldersmæssigt kan spille på!

En dispensationsansøgningsseddel rekvireres ved turneringslederen.

Her følger en beskrivelse af hvordan en dispensationsansøgning skal udfyldes:

Dispensationsansøgning



Forening

Foreningsnavn: Skriv "IF Lyseng Håndbold"
Kontaktperson: Skriv dit navn her
Tlf. og evt. mailadresse: Skriv dit telefon nr. og evt. din e-mail adresse

Søger dispensationsmulighed

Rækkenavn: Skriv rækkenavn fra turneringsplan
Puljenummer: Skriv puljenummer fra turneringsplan

For følgende spillere

Navn og fødselsdato/år: Skriv spillerens navn og fødselsdato
Navn og fødselsdato/år: Dette gøres for alle de spillere der søges dispensation for.
... ..

Der skal benyttes en seddel for hvert hold der ansøges til

Dommerbestilling

I forbindelse med dommer(e) til en træningskamp udfyldes en ”Dommerbestilling.”
Dommerbestillingen skal indsendes senest 5 dage før kampen, hvis du vil være sikker på en dommer til kampen.

Dommerbestillingssedlen rekvireres ved turneringslederen.

Her følger en beskrivelse af hvordan en dommerbestilling skal udfyldes:

DOMMERBESTILLING - TRÆNINGSKAMPE



Er altid kontant afregning med dommerne

Klub: Skriv ”IF Lyseng Håndbold”
Bestilt den: Skriv dagsdato her
Bestilt af: Skriv dit navn her
Telefon: Skriv dit telefon nr. her

Række

Damer eller herrer: Skriv ”Damer” for damehold eller ”Herrer” for herrehold
Hjemmehold: Skriv klubnavn på hjemmehold
Række for hjemmehold: Skriv række for hjemmehold – fx Pige Pus A, serie 1 etc.
Udehold: Skriv klubnavn på udehold
Række for udehold: Skriv række for udehold – fx Pige Pus A, serie 1 etc.
Spilletid 2 x 30 min.: Sæt kryds hvis kampen afvikles over 2 x 30 minutter.
Spilletid andet: Dette felt udfyldes kun hvis ovenstående linie ikke er benyttet. Fx kan der skrives 3 x 25 minutter, eller 2 x 20 minutter etc.

Dato, tid og sted

Spilledag: Skriv ugedag for kampafvikling
Dato & klokkeslæt: Skriv dato og tidspunkt for kampafvikling
Spillested: Skriv navn på idrætshal hvor kampen skal spilles
Dommerpåsætning (forbeholdt Udfyldes ikke!
påsætter):
Dommerpåsætning (forbeholdt Udfyldes ikke!
påsætter):

**SKAL VÆRE KREDSKONTORET I HÆNDE SENEST 5 HVERDAGE FØR KAMPEN.
Dommere kan ikke påregnes hvis bestilling ikke er indsendt til tiden.**

Fremmøde dokumentation

Fremmøde dokumentation skal anvendes ved alle aktiviteter som holdet har. Fx træning, træningslejr, sociale aktiviteter, kampe etc.

Lyseng Håndbold ønsker dokumentationen pr. måned. Anvend derfor et nyt skema hver måned. Fremmøde dokumentationen afleveres til bestyrelsen løbende.

Her følger en beskrivelse af hvordan fremmøde dokumentation til Århus Kommune skal udfyldes:

Årstal	Tidsrum	Holdets timetal	Antal deltagere:		Deltagertimer	
			min. 4 og max. 20 pr. gang		5 – 17 år	18 – 24 år
dato	fra kl. – til kl.	max. 400 timer	5 – 17 år	18 – 24 år	5 – 17 år	18 – 24 år
6/8-03	18:45 – 20:15	1,5 time	8	2	12	3
8/8-03	18:15 – 20:15	2,0 time	9	1	18	2
...

- Årstal/dato udfyldes med den aktuelle dato for aktiviteten. I dette eksempel er det 6. og 8. august.
- Tidsrum udfyldes med tidsrum for aktiviteten. Bemærk at det er tilladt at starte 15 minutter før og slutte 15 minutter efter aktiviteten. Dvs. i dette eksempel er der træning i hallen fra 19:00 til 20:00 og fra 18:30 til 20:00.
- Holdets timetal angiver antallet af timer pr. aktivitet. I dette eksempel er det fra 18:45 til 20:15 altså 1,5 time (hvor den ene time er den faktiske time i hallen) i det andet eksempel 18:15 – 20:15, ergo 2,0 time.
- Antal deltagere udfyldes efter antal spillere opdelt i aldersgrupperne 5-17 år og 18-24 år. Bemærk at der samlet skal være mindst 4 deltagere i en aktivitet før denne kan give tilskud.
- Deltagertimer udfyldes som en beregning af "Holdets timetal" x "Antal deltagere" i de respektive aldersklasser. I dette eksempel er 1,5 time x 8 i alderen 5-17 år = 12 deltagertimer i 5-17 år. Ligeledes er der 1,5 time x 2 i alderen 18-24 år = 3 deltagertimer i 18-24 år.

I bunden af arket findes en totallinie, samt et dato- og underskriftsfelt, som skal udfyldes for hver ark der udfyldes.

Holdets timetal i alt: max. 400 timer	<Din total>	Antal deltagertimer i alt:	<Din total>	<Din total>
-------------------------------------------------	-------------	-----------------------------------	-------------	-------------

Dato : _____

Underskrift : _____

Kampflytning

Hvis en turneringskamp skal flyttes, skal det ske senest 10 dage før den oprindelige kampdato.

I forbindelse med kamp flytningen er der et par regler der skal overholdes:

1. Ring til modstanderen og aftal et nyt tidspunkt for kampafviklingen. En kampflytning kræver at modstanderen acceptere flytningen!
2. Udfyld flyttebegæringen.
3. Aflevere den udfyldte flyttebegæring til turneringslederen.

Ovenstående regler kan afviges i specielle tilfælde, fx. hvis hallen bliver lukket eller fx. halvdelen af holdet skal på lejrskole. I sådan tilfælde skal turneringslederen straks kontaktes.

Det koster mellem 300 og 750 kr. at flytte en kamp, så det bør undgås at flytte en kamp, med mindre det er absolut nødvendigt.

Flyttebegæringen rekvireres via turneringslederen eller via internettet på www.jhfkreds5.dk
Udfyldes flyttebegæringen online, skal turneringslederen informeres og acceptere flytningen inden afsendelse.

Her følger en beskrivelse af hvordan en flyttebegæring skal udfyldes:

Flyttebegæring

JHF, Kreds 5



Kamp, der efter turneringsplanen skal spilles:

Kampnr.: Skriv kampnr. fra turneringsplan
Række/pulje: Skriv række og pule fra turneringsplan
Mellem: Skriv navn på modstander klub
Og: Skriv "IF. Lyseng Håndbold"
Dag & dato: Skriv ugedag og dato fra turneringsplan
Kl.: Skriv spilletidspunkt fra turneringsplan
Spillested: Skriv spillested jf. turneringsplan

Anmoder vi om at få flyttet til:

Dag & dato: Skriv ugedag og dato for ny kampafvikling
Kl.: Skriv spilletidspunkt for ny kampafvikling
Spillested: Skriv spillested for ny kampafvikling

Begge foreninger er indforstået med flytningen. Fra modstanderen har vi fået accept fra:

Foreningsmodstander: Skriv navn på modstander klub
Navn: Skriv navn på den person kampflytningen er aftalt med
Kontaktlf.: Skriv telefon nr. på den person kampflytningen er aftalt med
Foreningsansøgende: Skriv "IF Lyseng Håndbold"
Navn: Skriv dit navn her
Kontaktlf.: Skriv dit telefon nr.
Ønskes faktura tilsendt: Sæt kryds her (betyder at vi får tilsendt regning, i stedet for at indsende check)
Godkendt af turneringsledelsen (kredsen): Udfyldes ikke
Dato: Udfyldes ikke

HUSK: Anmodning om flytning skal være kredskontoret i hænde senest 10 dage før den ansatte dato i turneringsplanen. Ny spilledato skal være senest 14 dage efter først ansatte dato.

Administrationsgebyr er:

Kr. 300,- for kampe uden dommer.
Kr. 500,- for kampe med 1 dommer.
Kr. 750,- for kampe med 2 dommere.

Ved ALTERNATIV KAMPFLYTNING, mellem 10 og 5 dage før, fordobles gebyret.

Check på beløbet kan sendes eller feltet med "ønskes faktura tilsendt" kan afkrydses.

Kampprotest

Mener anføreren eller træner/official for et hold, at dommeren eller en official under en kamp har anvendt spillereglerne forkert eller gjort sig skyldig i en handlings- eller betjeningsfejl og ønsker at protestere herimod, skal dette altid ske umiddelbart efter, at den pågældende fejlagtige anvendelse af spillereglerne er konstateret, eller den eventuelle fejl er begået.

Med andre ord: Sker der noget ulovligt, så skal tiden stoppes enten af anføreren, der kontakter dommeren på banen, eller af træneren der kontakter tidtageren. Dette skal ske inden spillet sættes i gang igen.

Bemærk: Der kan ikke klages over en dårlig dommer, Lyseng Håndbold antager at alle dommere gør deres bedste.

Men dommer en dommer fx noget der ikke står i reglerne, anvender en spiller ulovligt harpiks, eller ulovlige spillere... så skal tiden stoppes og anføreren/træneren skal sikre at klagen bliver påført holdkort inkl. tidspunkt.

Efterfølgende kontaktes Turneringslederen, der så sammen med træner og bestyrelsen tager stilling til om klubben ønsker at gå videre med klagen. Den enkelte træner har ikke tilladelse til selv at beslutte om en klage skal sendes videre eller ej. Lyseng Håndbold vil dog som udgangspunkt støtte klubbens trænere 100%, hvis klagepunktet jf. protest reglerne kan vindes.

Kampaflysning

Afbud til kampe skal, for at kunne betragtes som rettidige, være tilsendt skriftligt til JHF Kreds 5 kontoret, senest 10 dage før kampen skal spilles. Er det ikke muligt af aflyse kampen, 10 dage før, straffes klubben med bøde! Det hold der aflyser kampen taber kampen!

Kontakt altid Lyseng Håndbolds turneringsleder før kampaflysning.

Skulle det blive nødvendigt at aflyse en kamp, mindre en 10 dage før kampen skal spilles, skal følgende kontaktes:

1. Lyseng Håndbolds turneringsleder.
2. Modstanderforeningen (se JHF håndbogen.)
3. Dommerpåsætter – Vedkommende findes lettest ved kontakt til Turneringslederen eller via www.jhfkreds5.dk

Inden for 48 timer skal træner og turneringsleder rapportere til Kredskontoret med rimelig begrundelse, ellers vil kampen blive tabt. Alternativt betragtes det som en kampflytning, og nyt kamptidspunkt besluttet hurtigst muligt, jf. afsnit om kampflytning. Denne kampflytning vil dog være gratis for klubben.

Lyseng Håndbolds holdning til kampaflysninger er, at aflysning af kamp kun må ske i ekstra ordinære situationer. Hvis man fx kun kan stille med 5-6 spillere, er dette IKKE er lovlig grund.

Bøder

Spillere som trænere der indkasserer en bøde, i forbindelse med kamp, på baggrund af lemfældig omgang med danske gloser, må selv redde trådene ud – finansielt!! Hvis man ligeledes mister

besindelsen på banen og med overlæg går korporligt til ”angreb” på en modspiller, og dette ender med et rødt kort, så klare den implicerede spiller selv paragrafferne og økonomien!! Dette er Lyseng Håndbolds holdning. Der kan altid rettes henvendelse til bestyrelsen i fald af en ekstrem urimelighed, fx en bøde til en spillere der intet har gjort. (En dommer kan også tage fejl...)

Jf. reglerne pr. januar 2003, pålægges et administrationsgebyr på 300 kr. såfremt spilleren har deltaget på et juniorhold eller derover.

En official/leder/træner, der er blevet diskvalificeret, kan idømmes en bøde på op til 1.000 kr. inkl. administrationsgebyr på 300 kr.

Kørselsafregning

Har Lyseng Håndbold og træneren aftalt kørselsgodtgørelse, skal følgende skema anvendes. Skemaet kan findes på Lyseng Håndbolds hjemmeside. Hvis du ikke har internet adgang, kan bestyrelsen kontaktes og lave nogle kopier til den enkelte træner. Skemaet skal bruges som følger:

Kørselsafregning

Bilagsnr.

Takst kr. 2,90

Navn Natasja Karlson

Afregningsperiode Fra 01/01-2003 Til 31/01-2003

Dato	Formål	Fra	Til	Km.
07/01-2003	Kamp, Serie 2 hr.	Privaten	Odder	45
09/01-2003	Træning	Privaten	Rundhøjhallen	10
21/01-2003	Kamp, Serie 2 hr.	Privaten	Rundhøjhallen	10
...
Periodens km i alt:				65
Tidligere kørte km:				120
Total antal km:				185
I alt km:		Km. 65	á kr. 2,90	188,50

Højbjerg, den 04/02-2003

Underskrift _____

Godkendt, den 04/02-2003

Underskrift _____

Afregnet, den 07/04-2003

Underskrift _____

Kontingent

Der henvises til www.lysenghaandbold.dk hvor de aktuelle kontingentsatser altid kan findes.

Kampanalyseskema

På Lyseng Håndbolds internet findes et kampanalyseskema, som kan hentes ned og udskrives. Hvis du ikke har adgang til internettet, kan bestyrelsen kontaktes og lave nogle kopier til den enkelte træner. Skemaet kan bruges som følger:

Kampanalyseskema

Modstander	Viby IF	Sted	Hjemme		
Dato	18/6 – 2003	Resultat halvleg	5 – 8	Resultat fuldtid	12 - 21

Spillerstatistik Lyseng				1. halvleg		2. halvleg	
Nr.	Navn	Skud	Mål	Stilling	Tid	Stilling	Tid
1	Michael Knudsen			1 – 0	0:30	5 – 9	1:00
2	Kristen Madsen	IIII	III	1 – 1	1:30	5 – 10	1:30
3	Jens Hansen	IIIIII	III	1 – 2	2:00	5 – 11	2:00
4	Hans Jensen	II	II	1 – 3	4:30	5 – 12	3:00
5				2 – 3	6:30	6 – 12	6:00
6	Bent Svendsen	IIII	IIII	2 – 4	9:00	6 – 13	7:30
7	Ole G. Nielsen	III	III	2 – 5	11:30	6 – 14	10:00
8	Frederik Theil	III	II	2 – 6	12:30	7 – 14	12:00
9	Karl Johansen	I	I	2 – 7	14:00	7 – 15	13:00
10				3 – 7	18:00	8 – 15	16:30
11	Mads Neerby	II	I	4 – 7	21:30	9 – 15	18:30
12				4 – 8	23:00	9 – 16	19:00
				5 – 8	24:30	9 – 17	21:00
Spillerstatistik modstander				-		9 – 18	21:30
Nr.	Navn	Skud	Mål	-		10 – 18	22:00
1	Karl Ejner			-		10 – 19	22:30
2	Gerd Gussorn	III III	II	-		10 – 20	22:30
3	Kaj Hansen	II	I	-		11 – 20	23:00
4	Harald Jensen	I	I	-		11 – 21	24:00
5	Jens Martinsen	IIII	IIII	-		12 – 21	25:00
6	Martin Hansen	III	II	-		-	
7	Carlos Danny	II		-		-	
8				-		-	
9				-		-	
10	Stig Nielsen	II		-		-	
11				-		-	
12				-		-	
Kampvurdering				-		-	
Karakter				-		-	
Lysengs forsvar		Jævn		-		-	
Lysengs angreb		Godt		-		-	

Modstander forsvar	Dårligt	-		-	
Modstander angreb	Dårligt	-		-	
Kommentar til kampen		-		-	
Forsvar skal gå frem til nr. 5 fra starten. Angrebs åbning med overgang giver god plads.		-		-	
		-		-	
Husk kontra, da de er langsom hjemme.		-		-	
		-		-	
		-		-	
		-		-	
		-		-	
		-		-	
		-		-	

Michael Nørgaard 1997

System skemaer

Diagrammer til system tegning, kommer i næste version her. Der henvises til www.lysenghaandbold.dk hvor et ark kan hentes snarest.

Gode råd

Praktiske råd

- Vær altid glad og veloplagt.
- Vær omklædt og i god kondition.
- Vis øvelserne så vidt muligt selv.
- Vær altid præcis, og sørg for at spilleme også er det.
- Vær frejdig og frisk, undgå snak, sæt øvelserne i gang.
- Brug stemmen til at få spillerne til at arbejde mere energisk
- Vær tålmodig.
- Lune og humør betyder utroligt meget for en træner.
- Træneren skal stole på sig selv - og det han/hun siger. Derfor skal man altid forberede træningstimen hjemmefra.
- Husk at rose, og meddel hvad du roser for.
- Ret kun een fejl ad gangen.
- Tal langsomt i starten af timen og sæt tempoet op
- Træneren skal benytte sig af kvikke bevægelser.
- Husk at rettelser skal være positive - ikke nøjes med at sige "det er noget lo..". Forklar hvad fejlen består i, og vis hvordan det skal gøres.
- Træneren skal være myndig .
- Husk først og sidst - Forklar - Rette - Undervise - Rose.

Husk at forberede øvelser

- Hvilke redskaber skal benyttes (bolde, kegler m.m.)
- Hvilken opstilling skal benyttes (rækker, cirkler, buer etc.)
- Vis øvelserne så omhyggeligt som muligt.
- Brug helst korte forklaringer.

- Sæt øvelserne i gang og lad spiller arbejde.
- Stands øvelserne og ret - undervis og ros, er der nogle spiller der særligt gode til øvelserne, så lad dem vise de andre øvelsen.

Irettesættelse

- Aldrig til en taber.
- Aldrig i andres nærvær.
- Gives med det samme.
- Vær specifik - aldrig generel.
- Forklar konsekvensen af den forkerte handling.
- Repeter ikke "gammel" kritik.
- Gå aldrig efter "spilleren" - kun "bolden" (Handlingen forkert - personen OK.)
- Gives kun på baggrund af selvoplevelser.
- Diskuter og aftal, hvordan gentagelser undgås.
- "Sagen er nu forbi" - bring den aldrig op igen.

Øvrige

- Kørselssedler bør udleveres ved udekampe til de forældre/spillere der kører.
- God ide at holde forældremøde, her kan det godt betale sig at finde en kontaktforældre/holdleder og eventuelt høre om der er en der vil være journalist, kun for holdet, samt forklare om turneringsplanen således alle forældre forstår at vask og kørsel går på skift.
- Oversigter over kampe/kørsel/vask kan deles ud på samme møde.
- Find en anfører og fortæl holdet hvem og hvorfor - lad ikke spillerne alene bestemme.
- Lav en telefon/adresse liste til spillerne (husk respekt for hemmeligt nummer), den kan deles ud på forældremødet.
- Lav en liste med kørsel og vask til dig selv (samlet oversigt).