



BRÆDSTRUP HÅNDBOLDKLUB

INFORMATION HÆFTE

2013—14

## **Velkommen til Håndbold i BRÆDSTRUP HK**

Vi er glade for, at du har valgt Brædstrup Håndboldklub som stedet, hvor du eller dit barn vil dyrke håndbold.

I dette informations hæfte vil du finde diverse nyttige oplysninger om det at være medlem eller forældre til et barn, der spiller håndbold i Brædstrup HK.

Brædstrup HK drives af frivillige der til enhver tid vil gøre deres yderste for, at alle medlemmer vil trives og får gode oplevelser med håndbold i Brædstrup HK.

For at dette skal lykkedes, har vi både retningslinjer og principper, som vi ønsker at både medlemmer, trænere, ledere og forældre efterlever. Information om dette vil du finde i dette hæfte samt på klubbens hjemmeside. Vi håber, at de kommende sider vil give dig et indblik i, hvad du kan forvente, samt hvad der forventes af dig, uanset om du er spiller, træner, leder eller forælder.

Velkommen i Brædstrup Håndboldklub  
Bestyrelsen

## **Historie.**

Brædstrup Håndboldklub så dagens lys under navnet Bakkelandets Håndboldklub, i 1991 ved en sammenlægning af håndboldafdelingerne fra klubberne Grædstrup IF og Nim—Føvling IF. I 1993 blev samarbejdet udvidet til også at omfatte Brædstrup KFUM Håndbold, hvormed at klubben omfattede al håndbold i den gamle Brædstrup kommune.

På general forsamlingen i 2012 blev navnet ændret Brædstrup Håndboldklub. Ændringen skete med baggrund i den seneste kommune sammenlægning. Med navneændringen vil vi signalere, hvor vi har vore rødder, og hvor vi hører til. I den gamle Brædstrup kommune og Brædstrup by, den næststørste by i Horsens kommune

## **Vision og Værdi grundlag**

Brædstrup HK ønsker at tilbyde håndbold for alle uanset alder , niveau eller ambitioner.

Glæde og gode oplevelser med håndbold skal være en naturlig del af hverdagen i klubben.

BHK ønsker både at opnå gode sportslige resultater men også at sikre klubben gode sociale rammer for medlemmerne

Klubben lægger stor vægt på at der altid er gode og engagerede trænere og ledere omkring holdene, ligesom klubben løbende ønsker at udvikle kompetencerne hos trænere og ledere.

Respekt og loyalitet er også begreber, som bør værdsættes. Det gælder såvel overfor de gældende vedtægter, de vedtagne beslutninger for holdet / afdelingen eller hele klubben, men også i andre sammenhænge — herunder den korrekte sportslige og fair opførelse af såvel spillere, forældre, trænere, ledere, udvalgs og bestyrelsesmedlemmer.

Under mottoet, ” Håndbold for alle” vil vi gerne signalere, at BHK er en håndboldklub for ALLE, og sammen kan vi rigtig meget.

# Hvad kan du forvente af Brædstrup HK

I Brædstrup HK vil vi tilbyde håndbold for alle.

Alle håndboldspillere har drømme, nogle store og åbenlyse, andre mindre og skjulte, men fælles for alle er drømmen. Drømmen som er årsag til, at du eller dit barn begyndte at spille håndbold.

Om drømmen så går på

- At skabe gode relationer og nye kammeratskaber,
- At få sjove oplevelser med kammerater.
- At blive landsholdsspiller
- At få motion og fysisk udfoldelse
- At blive bedre til det du syntes er sjovt.
- At tage udfordringer

Så vil fundamentet altid være træningen og det gode træningsmiljø.

Modellen som alle trin vil arbejde efter, med henblik på at etablere et træningsmiljø der leder mod dine drømme, kan du se herunder.



**HÅNDBOLD FOR ALLE”**

# De BLÅ Principper



Træningsmodellen understøttes af BHK's Blå principper.

De blå principper skal være ledetråden for trænere, spillere, ledere og forældre til træning og kamp.

Principperne er vedtaget af bestyrelsen i foråret 2012.

Implementering og aktiviteter i forhold til de blå principper vil ske med starten af sæsonen 2012/13.

Al begyndelse er svær, hvorfor det også må forventes at tage en rum tid, inden de blå principper er fuldt implementeret i hele BHK's organisation.

-

## Sportslig indsats

- ◆ Aftale med fysioterapeut/klink
- ◆ Cross udstyr i hallen
- ◆ Håndbold i skolen
- ◆ BHK timen
- ◆ Fællesdel i træningen
- ◆ Fitnesshåndbold
- ◆ Ekstra træning for de 13—16 årige
- ◆ Samlinger for unge og spillere på efterskole
- ◆ Håndboldskole for børn

# De BLÅ Principper

## I træning og kamp

- 
- \* Håndbold er en helårs aktivitet
- \* Klub måles på et godt socialt miljø og et godt træningsmiljø for alle
- \* Trænere måles på, at spillerne trives, samt at de lærer noget
- \* Vi spiller håndbold for at vinde og spille i bedst mulig række—men vi tager det, som det kommer. Håndbold er både glæder og skuffelser—sejre og nederlag.
- \* Træneren / Sportskonsulenten træffer beslutningerne omkring holdet
- \* Træneren har en positiv tilgang til spilleren og skaber harmoni på holdet
- \* I hver aldersgruppe udtages det stærkeste hold
- \* Bedste udvikling og færreste problemer opnås, når holdet består af 9 spillere og 1 målvogter
- \* Spillere født i sidste kvartal kan ikke få dispensation til at spille turneringskampe i yngre aldersgruppe.
- \* I kampe kan der være stor forskel på fordeling af spilletiden mellem spillerne
- \* Spillerne forhåndsorienteres, hvis træneren ikke forventer at bruge dem i kamp
- \* Året deles ind i 5 perioder—Spilleren udvikles på 2 pladser i en periode
- \* Træneren/Sportskonsulenten bestemmer, hvilken spilleplads(er) spilleren får
- \* Fysisk træning og små konkurrencer implementeres i træningen
- \* Individuel / Plads specifik træning trænes i alle pas
- \* God afslutning på træningen er med sved og spænding

# Benny Brandt

## Sportslig ansvarlig i Brædstrup HK



Benny Brandt fungerer som sportslig ansvarlig i Brædstrup HK. Opgaven er helt overordnet at hjælpe hele organisationen i BHK med at sammensætte de rigtige rammer for et godt og inspirerende træningsmiljø, der på sigt kan styrke klubben.

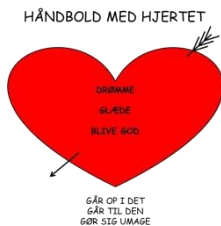
I det daglige arbejde vil Benny udfordre bestyrelse og udvalg i forhold til rammer og aktiviteter, der allerede eksisterer og påtænkes igangsat.

I forhold til trænere og spillere vil Benny være vejleder og sparringspartner i forhold til den daglige træning, i forhold til planlægning af træningen på sigt samt understøtte udviklingen af både trænere og spillere i BHK.

Benny har sammen med klubbens sportslige udvalg det overordnede sportslige ansvar, hvilket i praksis betyder at Benny i det daglige tager sig af de sportslige udfordringer der må komme i forhold til indrangering, spille plads, spillestil, holdsammensætning etc...

### **Som træner i BHK kan du bl.a. Bruge Benny Brandt til.**

- Hjælp til at løse problemstillinger og konflikter
- Få feedback på egen træning
- Få inspirations træning i egen træning
- Super vision til kampe
- Rådgivning om egen træner udvikling
- Sig hvad du har brug for



BB Vision



BHK's ambition

## **Hvad forventer Brædstrup HK af dig.**

Både som spiller, træner, leder eller forælder forventes, at du tilstræber at efterleve BHK's værdier og vision.

BHK forventer, at du repræsenterer klubben med god sportsånd og du udviser respekt og fairplay over for både med og modspillere, trænere, ledere, dommere og forældre

## **Forældre involvering.**

Bakkelandets Håndboldklub er baseret på frivillig arbejdskraft. Alle trænere og ledere er frivillige. Alle er villige til at yde et stort stykke arbejde, for at lige netop **DIT barn** skal få den bedst mulige oplevelse med at spille håndbold i BHK.

Vi vil forsøge at uddanne vore trænere på bedste vis til lige netop denne opgave, nemlig at træne håndbold spillere.

Der er imidlertid en lang række andre opgaver, som hører til omkring hvert enkelt håndboldhold i forbindelse med kampe og træning.

For alle hold vil der være opgaver, som skal fordeles i forælder gruppen

Det være sig

- Holdleder funktion (udarbejde kørsels plan, få tøj med til kampe etc..)
- Kørsel til kampe
- Vask af spilletøj
- Etc...

Ligeledes er der mangeartede opgaver i og omkring klubben, der skal udføres, for at skabe den rette balance mellem udgifter og indtægter. Opgaver som kan udføres af "ikke håndbold kyndige".

Til disse specifikke opgaver vil BHK løbende søge en hjælpende hånd fra såvel spillere som forældre. Således at vi i fællesskab kan videreføre en god og sund klub.

Bestyrelse og udvalg vil orientere om specifikke opgaver og forventninger på spiller- og forældremøder i sæsonens løb.



# Brædstrup Håndbold klub

## De 10 forældre bud

1. Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det.
2. Pres ikke dit barn med for høje ambitioner og forventninger.
3. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen - ikke bare dit eget barn. Gør det i både medgang og modgang.
4. Respekter trænerens dispositioner - forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
5. Se på dommeren som en vejleder - kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
6. Giv opfordringer til dit barn om at deltage - pres ikke.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov - ikke kun om resultatet.
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr - overdriv ikke.
9. Vis respekt for arbejdet i foreningen - tag initiativ til årlige forældre møder, hvor man kan afklare ambitioner og holdninger.  
Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i foreningens liv, end lyst og engagement.
10. Tænk på, at dit barn spiller håndbold - ikke dig!

Dansk Håndbold Forbunds Breddeudvalg



## **Kontingent**

I BHK bidrager alle. En forudsætning for at deltage er, at man betaler sin kontingent, **som dækker en hel sæson.**

Registrering som medlem og betaling af kontingent skal foregå umiddelbart efter træningsopstart og senest ultimo september 2013. Det er ca 14 dage før turneringen starter. Klubbens kasserer og ungdomsudvalg følger løbende op på kontingent indbetalinger.

### **REGISTRERING**

som medlem sker ved holdets træner/holdleder samt indbetaling af kontingent

### **BETALING**

sker via homebanking. Kontingent overføres til klubbens konto i Sparekassen Kronjylland.

### **Reg nr. 6128 konto nr. 904 11 88 204**

Som tekst skal du anføre hold og navn, f.eks. U-12 Hans Hansen.

BHK vil tilmelde / afmelde hold ud fra antal betalende medlemmer. Som rettesnor hertil vil vi som udgangs punkt angive, at der skal være min. 10 betalende medlemmer for at godtgøre et hold i 7 mands turneringen. Det er gældende for både ungdom og senior.

Spillere, der evt. kommer til i løbet af sæsonen, vil kunne deltage på turnerings hold, når kontingentindbetaling er registreret hos klubbens kasserer.

Kontingentsatser fastsættes af bestyrelsen på første bestyrelsesmøde efter den årlige generalforsamling. BHK tilstræber at have lavest muligt kontingent i forhold aktivitetsniveauet.

Det får du for dit kontingent.

- Mulighed for håndbold træning fra april—maj (43 uger)
- Min 2 ugentlige træninger for alle hold (mikro dog kun 1 gang ugentlig)
- Dygtige trænere og konsulenter til at vejlede dig
- Mulighed for at deltage i kampe
- Tilbud om deltagelse i diverse stævner og sociale arrangementer
- Sociale oplevelser i gode og sunde rammer i Brædstrup Hallen
- Mulighed for at udvikle både fysik og motorik

•

## **Aldersgruppering:**

I BHK spiller alle i den aldersgruppe, der naturligt er defineret i JHF's turnerings reglement.

Brug af dispensation vil kun kunne finde sted i tilfælde af, at BHK ikke kan tilbyde hold i overliggende række. Dette fastholdes uanset skole / klasserelationer ud fra en sportslig betragtning om, at alders grupperinger er lavet for at udfordre den enkelte med jævnaldrende.. Dispensations regler er lavet for at støtte klubber, der ikke kan tilbyde hold i alle rækker.

Ved specielle forhold kan ungdomsudvalget lave en begrundet indstilling angående dispensation, som behandles i bestyrelsen. \_

## **Indrangering:**

Hold i BHK indrangeres / tilmeldes rækker ud fra et sportsligt synspunkt om, at lige børn leger bedst.

BHK tilstræber til enhver tid at udfordre og udvikle alle spillere bedst muligt. Dette gøres ved at deltage i rækker, der vil kunne stimulere de enkelte hold, og den enkelte spiller bedst muligt.

Indplacering vil blive foretaget af turneringsleder og bestyrelse i samråd med træner og relevante udvalg. BHK vil fremstå som en troværdig samarbejdspartner og modstander.

Tilmelding til turnerings rækker og evt. kvalifikations spil vil blive foretaget ud fra fakta fra tidligere sæsoner. Det vil sige placering, antal spillere, fordeling af 1. og 2. års spillere.

## **Turnerings afvikling.**

Hold der er tilmeldt officiel turnering i JHF / DGI regi skal til enhver tid prioritere dette over deltagelse i uofficielle arrangementer (stævner).

BHK ønsker at fremstå som en troværdig og seriøs samarbejdspartner, over for både forbund og modstandere. Hold der er tilmeldt turnering, er derfor forpligtiget til at gennemføre alle kampe incl. evt. kreds- og mesterskabs kampe.

## **Trænerkurser:**

BHK ønsker, at alle trænere er uddannet bedst muligt til opgaven. BHK ønsker i størst muligt omfang at opfordre trænere til at dygtiggøre sig via trænerkurser.

BHK anbefaler, at alle trænere søger uddannelse i henhold til det niveau, den enkelte træner arbejder på, samt hvilken alders gruppe der trænes.

BHK opfordrer trænere til at deltage i DHF's modul opbyggede og kompetence givende Børnetræner Uddannelse og Træner Uddannelse, med tilhørende inspirations kurser.

Kurser skal bevilliges gennem relevante udvalg.

Det enkelte udvalg kan til enhver tid bevillige hver træner kurser til en værdi af kr. 1200,- pr kalender år.

Yderligere ønsker kan, via begrundet indstilling fra det enkelte udvalg, bevilges af bestyrelsen.

-

## **Sponsor kontakt.**

Al BHK kontakt til sponsorer SKAL gå gennem sponsor udvalget. Hvis aktiviteter eller tiltag kræver støtte i form af kroner eller naturalier, SKAL dette håndteres gennem sponsorudvalget eller klubbens bestyrelse / kasserer.

## **Røde kort = Bøder = Egenbetaling**

Brædstrup HK vil til enhver tid, ses som en klub, der værdsætter sportsånd og fairplay højt. Overtrædelse af turneringsreglementet kan medføre udvisning af en spiller eller leder. Hver gang dette sker, (Rødt kort som medfører karantæne), pålægges klubben en bøde af håndbold forbundet .

Bøder anser vi for unødige udgifter, og disse vil blive videre sendt til den person, som har begået forseelsen.

Restance mht. betaling af en bøde vil blive tolket som kontingent restance.

## **Medicin tasker**

Brædstrup HK sætter spillernes fysiske velvære højt, således vil træningen for de enkelte gruppe også indeholde skades forebyggende øvelser. Skulle uheldet alligevel være ude, vil alle hold ved sæson start blive forsynet med en minde "medicin taske" indeholdende remedier til akut skades bekæmpelse. Det vil være plaster, bandage, sports tape og isposer. Isposer vil blive suppleret op , mens supplement af f.eks. sportstape vil være en omkostning for holdet.

## **Harpiks og brug af harpiks**

Harpiks er en naturlig bestanddel af håndbold spillet fra U 14 alderen og op efter. Brædstrup HK vil kraftigt opfordre ALLE til at benytte harpiks med omtanke.

- Vask altid fingre inden du går i omklædningsrum og cafeteria.
- Sæt aldrig harpiks fingre direkte på vægge.

## **Harpiks — betaling.**

Brug af harpiks er dyrt, og mængde forbruget varierer meget fra hold til hold. Brædstrup HK udstyrer som udgangspunkt alle hold med harpiks. Ved overdrevent brug kan der blive tale om egen betaling for enkelte hold.. Dette vurderes løbende af bestyrelsen.

## **Bold til træning**

### **Er en del af det personlige håndbold udstyr**

Som alle andre sportsklubber er også BHK tvunget til at holde høj fokus på omkostninger. Et af de områder som årligt koster store beløb er indkøb af bolde. Bolde kan vi selvfølgelig ikke undvære, når vi spiller håndbold. Set i lyset af at mange af vore medlemmer i forvejen ofte selv medbringer bold til træning, er bestyrelsen kommet til den konklusion, at vi for at spare på omkostningerne, vil opfordre alle vore medlemmer til fremover selv at medbringe bold til træningsbrug som en del af håndbold udstyret. BHK har fra starten af sæsonen 2009/10 ikke længere indkøbt nye bolde til træning, når de eksisterende bolde er udslidte. Der vil dog være mulighed for at låne bolde i overgangs perioden, ligesom evt. nye spillere vil kunne låne en bold som opstart.

### **Ovenstående gælder for alle aldersgrupper, dog undtaget Micro holdene.**

Alle hold vil ved sæson start få tildelt en bold til kamp brug. Dette tiltag vil kunne reducere den årlige omkostning til remedier betragteligt. Alle trænere vil få udleveret bold net, hvor bolde kan opbevares under træning og kamp.

### **Følgende bold størrelser skal anvendes.**

Str. 0	46—49 cm	U 10 Piger & Dreng U 12 Piger
Str. 1	50—52 cm	U 12 Dreng
Str. 2	54—56 cm	Damer, U 18 & U 16 Piger, U 14 Piger & Dreng
Str. 3	58—60 cm	Herrer, U 18 & U 16 Dreng

## Er din ide det næste nye tiltag i Brædstrup HK?



Vi er bevidste om at stabilitet skaber tryghed, men stilstand langsomt skaber tilbagegang. Derfor er vi konstant søgende efter lige netop de aktiviteter der kan skabe fremdrift og udvikling. Går du med en ide, som du tror kan være det næste tiltag i Brædstrup HK. Så tag en kontakt til et medlem af bestyrelsen og lad os drøfte muligheden for at realisere.



### **Stedet hvor vi samles,**

Træning eller kamp

Før & efter.

Klubliv & socialt samvær

**Brædstrup Hallens Cafeteria**

**Er rammen.**

**PRØV DET !**

## Trænere og træningstider

På klubbens hjemmeside kan du finde information om trænere og træningstider.

## Bestyrelse og udvalg.

Organisation, navne og kontakt oplysninger kan findes på klubbens hjemmeside.

## Hjemmebane for træning og kampe.

### Brædstrup Hallen

Skovvejen 29 c  
8740 Brædstrup  
Tlf. 7575 2806

## Brædstrup Hallen Cafeteria

Det naturlige mødested før og efter træning og kamp

### Kirsten Olsen

Tlf. 2361 0647



**BRÆDSTRUP HÅNDBOLDKLUB**

Forside Om BHK Træningsinfo Hold Billeder Links

Seneste nyheder

**Håndbold Fitness**

Motion for aldersgruppen +30. Høj humør og bevægelse. BHK tilbyder som første forening i kreds 6 denne motions form der er for ALLE. Introduktions aften torsdag den 14 Juni.

[Klik her for at læse mere](#)

Billedgalleri

KLIK HER FOR AT SE ALLE BILLEDERNE

[www.braedstruphk.dk](http://www.braedstruphk.dk)