



13/14

Lagledermanual



Gry Søgstad

Vålerenga Håndball

13/14

Velkommen som Oppmann/Lagleder i Vålerenga Håndball!

Vi er veldig glad for at du stiller opp som oppmann/lagleder for ditt lag.

Det er mange praktiske saker som må følges opp av noen utenom treneren. Vi er en håndballgruppe med flere lag og er avhengige av at informasjon flyter riktig mellom spillere, foreldre, håndballgruppa og trenere. Dette er bl.a. din oppgave å være kontaktledd i slike sammenhenger.

Dersom et lag velger å ha flere oppmenn/lagledere, må det være kun én som har ansvaret inn mot styret. Det er selvfølgelig også mulig å fordele noen av oppgavene internt blant foreldrene på laget, f.eks dugnader, vask av drakter mm

Vi håper du gleder deg til å være en ressurs for både Vålerenga Håndball og spesielt for laget ditt. Vi kan love deg mange fine stunder og morsomme utfordringer!

Følg med på web-siden vår www.vifhandball.no og www.handball.no på Region Øst. SØK informasjon!!

Dette er dine hovedoppgaver (i samarbeid med evt. trener):

ADMINISTERING AV LAGET

– Informasjonsflyt - Treninger - Kamper – Spillere – Cup'er/Turneringer -

KAMPAVVIKLING OG TRENING

Legge forholdene til rette rundt kamper og trening sammen med trener

DRAKTER & UTSTYR

SAMARBEID OG TRIVSEL

jobbe for god trivsel og et godt samarbeid mellom foreldregruppen, spillere, trener og klubben

NB! Oppgavemengden er ikke veldig omfattende for de yngste årsklassene, det blir mer å sette seg inn i oppover i årsklassene og dette heftet forsøker å dekke alle aldersgrupper i junioravdelingen.

På neste side kommer en rask oppsummering av hva de forskjellige oppgavene innebærer. Detaljerte beskrivelser og forklaringer kommer lenger ut i dokumentet

Innholdsfortegnelse

ADMINISTRERING AV LAGET	3
Deltagelse på møter	3
Informasjon til nye spillere.....	3
Videreformidling av informasjon.....	3
Foreldremøter	3
Holde deg oppdatert over NHF's og Region Østs reglement.....	3
Spillerlister.....	4
Dugnader og Hallvakter.....	4
Lagkasse og økonomi	5
Treningsavgift og lisens	5
Ang. lisens og forsikring.....	7
Spilltilbud og påmelding til turneringer/cup o.l.....	7
Oppdatering av lagets egen side på klubbens nettsider	8
Kamp og treningsinformasjon	8
Omberamminger og Walkover.....	9
Overganger.....	10
KAMPORGANISERING.....	12
I forkant	12
Under kamp.....	12
Skade under kamp.....	12
UTSTYR OG DRAKTER	13
SAMARBEID OG TRIVSEL.....	14
Holdningsarbeid	15
Håndballens verdier / Fair Play	15
Retningslinjer for konfliktløsning ved intern uro i lagene.....	16
DIVERSE INFO	17
Kontaktinfo.....	17
Viktige tidsfrister	18
Publikasjoner og linker på nett:	18

ADMINISTRERING AV LAGET

Deltagelse på møter

Lagleder eller stedfortreder skal delta på klubbens styremøter o.a. for å til enhver tid være oppdatert på hva som foregår i klubben, og kunne videreformidle viktig informasjon til sitt lags spillere/ foresatte. Dette gir også lagene en mulighet til å lettere komme med innspill i aktuelle saker. Nestleder, Kjersti Vøllestad, vil stå for innkalling til styremøter.

Informasjon til nye spillere

Nye spillere (junior) får gjerne prøve et par treninger før de bestemmer seg for om de vil være med
Nye medlemmer må informeres om reglement, kontingent, evt lisens, dugnad etc – og levere signert innmeldingsskjema. Velkomstskriv blir lagt ut på nettsidene

Videreformidling av informasjon

Lagleder er ansvarlig for videreformidling av informasjon som blir gitt fra trener, styret og NHF til lagets spillere og foresatte.

Foreldremøter

Sørg for at det avholdes foreldremøter, ved skole/sesongstart og ved sesongslutt - gjerne flere. Her skal det på våren (slutten av sesongen) velges foreldrerepresentanter til klubbens utvalg for neste sesong. Velg gjerne egne dugnadsansvarlige eller utstyrsansvarlige innad i laget om dere ønsker. Mange oppgaver kan fordeles på flere 😊

Holde deg oppdatert over NHF's og Region Østs reglement

Sette seg inn i lover og regler for Vålerenga Håndball og NHF RØ.
Reglementet oppdateres før hver sesongstart.

Følge med på klubbens hjemmesider og www.handball.no, (Region Øst) i fht. terminlister og kamptider (og eventuelle endringer).

Spillerlister

Oppdatering av lagets spillerliste gjøres i SkyDrive, med spillers navn og fødselsdato, foresattes navn, adresse, e-postadresse og tlf.

www.outlook.com - brukernavn: viflagleder@hotmail.com – passord:

Vitaperaldri

Klikk på Outlook-ikonet øverst i venstre hjørne og velg SkyDrive, klikk på mappen merket "offentlig" der skal du finne et excel-dokument som heter "VIF junior medlemsliste". Dette dokumentet har en fane for hvert lag – om ikke ditt lag er lagt inn, oppretter du bare en ny fane

Når du legger inn nye spillere må disse markeres med gult, spillere som slutter markeres med rødt (barn av trenere og lagleder markeres med grønt)

Husk også å melde fra om nye/ sluttet, fortløpende i sesongen – lever inn- og utmeldingsskjemaer til kasserer. Alle som melder seg inn/ut må levere inn/utmeldingsskjema

Dugnader og Hallvakter

Dugnader er nødvendig for å kunne holde aktivitetsnivået oppe. Alle lag plikter å stille på dette.

Lagleder må sørge for at lagets andel av klubbens dugnader og inntektsbringende aktiviteter blir utført og at det informeres om dugnadsarbeidet på foreldremøter.

OBLIGATORISKE dugnader

- Hallvakt / Kioskvakt – uker fordeles mellom lagene i.l.a sesongen.

Sørg for opplæring / utsending av informasjon, og å gi tilbakemelding til Ann Elizabeth Steig, elisa-st@online.no, med navn og telefonnr til de som skal møte. Se Kiosk- og Hallvaktinstruks

- 2 dugnader i året for klubben (f.eks dorullsalg)
- Salg av julekalendere til inntekt for junioravdelingen

Sørg for at det blir ført oversikt over hvem som deltar, har deltatt og hvem det er sin tur til dugnadsinnsats neste gang. Her er det viktig å understreke at alle må bidra. Klubben er avhengig av at alle hjelper til – og det er derfor en post på

innmeldingsskjemaet man signerer på når barnet melder seg inn hvor man forplikter seg til å delta på dugnader.

Evt. arrangere andre dugnader for laget spesielt

Dersom laget trenger ekstra midler til f.eks deltagelse på cuper, ekstra utstyr, overtrekksdresser e.l. så er det enten foreldrebetaling eller lagsdugnad som gjelder. Lagene står fritt til å arrangere f.eks kakelotteri, skaffe seg egne sponsorer (må godkjennes av styret) eller gjennomføre andre aktiviteter for å skaffe penger til laget. Hør gjerne med dugnadskomiteen for hjelp til ideer. Det går også an å søke om å få være arrangør av miniturneringer i Jordalhallen – kontakt styret på mail: valerenga@ronhandball.no

Lagkasse og økonomi

Oppmann er ansvarlig for å holde oversikt/ regnskap med lagets midler. Klubben betaler for seriepåmelding, og påmeldingsavgift for laget for 1-2 turneringer i sesongen. Spillerdrakter skal også klubben stå for, og om mulig basic førstehjelpsutstyr og utstyr til trening (kjegler, vester etc) Alt utstyr utenom dette, samt utgifter til sosiale tilstelninger, deltageravgifter ved turneringer etc må laget selv besørge

Treningsavgift og lisens

Medlems- og treningsavgiften fastsettes av styret på generalforsamling. Hvor mye hvert medlem betaler avhenger av alder ettersom utgifter til trenere og spilltilbud blir større jo lengre opp i aldersklassene man kommer

- Medlemsavgiften må betales av alle klubbens medlemmer, enten de trener eller ei. Den faktureres ut en gang pr. år. Høstsesong (1. september)
- Treningsavgiften betales av alle spillere. Den faktureres ut to ganger pr. år. Høstsesong og vårsesong (1. september - 1. februar).
- Ved skade som medfører spolert sesong, slik at en ikke får trent, kan treningsavgiften avkortes etter søknad.
- Søknad om redusert treningsavgift, med bekreftelse av trener/oppmann, behandles av ledermøtet i bredde. Søknaden sendes til styret elektronisk.
- Mindre treningsfravær av ulike årsaker gir ikke grunn til redusert treningsavgift.

For sesongen 12/13 var dette gjeldende priser:
Treningsavgift og medlemskontigent 2012

Lag	Alder	Medl.kont	Tren.avg.		Totalt	Høst	Vår
Håndballskolen I	4-5 år	250	650		900	575	325
Håndballskolen II	6-7 år	250	850		1100	675	425
G/J 8-10	8-10 år	250	1050		1300	775	525
G/J 11-12	11-12 år	250	1640	*	1890	1070	820
G/J 13-14	13- 14 år	250	1840	*	2090	1170	920
G/J 15-16	15-16 år	250	2200	*	2450	1350	1100
G/J 18	17-19 år	250	2600	*	2850	1550	1300
				*	0	0	0
Damer/herre 1-3 div.	>19 år	250	3000	*	3250	1750	1500
Damer/herre 4-5 div.	>19 år	250	2800	*	3050	1650	1400
Olboys/oldgirls		250	1250		1500	875	625

Det er rabattordninger for familier med mer enn 2 barn i klubben, samt for barn av foreldre med trener eller laglederverv.

På grunnlag av laglistene som ligger i SkyDrive sendes det ut giro 2 ganger i året. Fortrinnsvis medio september (medlemsavgift og halv treningsavgift) og primo februar (halv treningsavgift).

Det er veldig viktig at det følges opp fra kasserer og at lagleder får beskjed dersom noen betalinger mangler.

Klubben er helt avhengig av disse inntektene – **og barnet er ikke forsikret dersom medlems- og treningsavgiften ikke er betalt**

NB! Er det spesielle tilfeller hvor det er foreldre som har problemer med å betale avgiftene er det viktig å komme i dialog med dem raskt. Klubben ønsker jo ikke å utestenge noen pga dårlig økonomi, men samtidig så må ikke det bli en «trend» - det er mulig å inngå avtaler om nedbetaling gjennom året dersom det er enklere for de som skal betale.

Det er oppmanns ansvar at ingen får trene eller spille kamp, uten at nødvendige avgifter og lisenser (fra 13 år) er betalt.

Ang. lisens og forsikring

Lisens må løses fra 1 januar det året en spiller fyller 13 år.

NB! For mer informasjon les "Lisens og forsikring" på www.handball.no

Spillere må registreres på klubbens side på handball.no og får da generert eget KID som må påføres lisensbetalingen.

www.handball.no – velg Klubbsiden i meny til venstre – Logg inn med brukernavn: 030106243354 og passord: se785260 – gå til «registrere nye personer» eller «personer i klubben» om de allerede er registrert. (NB! Husk å klikke på diskett-ikonet for å lagre når du har lagt til en ny person)

På denne siden kan du også følge med på hvem som har betalt årets lisens og ikke. Legger du inn adresse på spilleren ved første gangs registrering, vil giro komme i posten etter at lisens er betalt første gang.

Eventuelle bøter for manglende lisens, må betales av spiller/laget!!

Alle barn under 13 år som er medlem av lag tilsluttet Norges Idrettsforbund er forsikret i If. Ved skade må foresatte i samarbeide med lagleder/trener kontakte IF via www.if.no el 67840470 – skade må bekreftes av trener eller lagleder.

Spilltilbud og påmelding til turneringer/cup o.l

Klubben melder ved sesongens slutt inn til forbundet det antall lag som skal delta i regionens spilltilbud neste sesong. Det gjelder f.eks regionsserien (gjelder fra G/J9), regionscup (G/J12-18), temaserien (G/J 12-13), Oslocup (G10-18) m.m. – tilbudet varierer fra år til år.

Lagledelsen (lagleder og trener) melder fra til styret om forventet antall lag og nivå man vil stille på, og det er veldig viktig at det er realistisk ettersom det er store utgifter forbundet både med påmelding og med å trekke lag fra disse tilbudene

Lag som enda ikke spiller serie kan melde seg på minihåndballturneringer (Loppetass (6-7 år) eller Minihåndball (8-9 år)) i løpet av sesongen.

Loppetass: 3 runder etter jul, Minihåndball: 6 runder i.l.a en sesong
Påmelding til miniturneringer gjøres via klubbens styre v/ Andreas Skalin evt
Juniorkoordinator Ann-E Steig før påmelding.

Mail: valerenga@ronhandball.no

All lag kan i tillegg være med på turneringer (Cup) og lignende. Dette må godkjennes av styret før påmelding. Klubben betaler for 1- 2 påmeldinger pr. lag/sesong. Andre utgifter, som spilleravgifter, transport etc., må dekkes av laget/spillerne selv. Oppdatert info og oversikt over godkjente turneringer finner du til enhver tid på www.handball.no – Region Øst – “turneringer”

Oppdatering av lagets egen side på klubbens nettsider

Hvert lag har sin egen side på Vålerenga Håndball sine nettsider:

www.vifhandball.no

Log in informasjon får du fra klubbens nettansvarlig, Gro Næss – send en mail til gro.naess@gmail.com

Her er det bra om du oppdaterer informasjon om treninger, kamper mm – og skriv gjerne artikler (eller oppfordre noen i foreldregruppa til å gjøre det) til å legge inn på lagsiden.

Oppfordre foreldre og foresatte til å følge med på disse sidene.

Kamp og treningsinformasjon

Info om lagets seriekamper ligger på region øst sine sider på www.handball.no.
Gå inn enten via “Klubber” eller “Terminlister/Resultater og Tabeller” fra menyen til venstre – så er det bare å følge instruksjonene (kan være litt klønete å finne frem til riktig sted i starten).

Registrer kampene på lagets egen hjemmeside på www.vifhandball.no
– logg inn, gå til min side/administrere/kamper.

Log in-informasjon får du fra klubbens nettansvarlig Gro Næss – send en mail til gro.naess@gmail.com

Eventuelle endringsmeldinger skal komme på e-post til deg som lagleder dersom riktig info ligger inne. Sørg derfor for at styret alltid har fått oppdatert telefon og e-post info.

Kamper

- Send ut informasjon til foresatte med informasjon om tid, sted, oppmøte og evt laguttak før hver kamp. Endringer skjer dessverre hele tiden.....

Noen lag har få spillere mens andre har veldig mange - Be om tilbakemelding i forkant sånn at du vet at du har nok spillere/ikke har for mange spillere. Det er kjedelig å komme til kamp og mangle spillere, men like kjedelig for spillerne om dere er for mange og noen må stå over. Dette er det mye bedre å ha avklart på forhånd.

Treninger

– når sesongens treningstider er fordelt blir tidene lagt inn på lagets hjemmeside – informer foresatte om treningstider og sted, og eventuelle endringer, feriestengte treningssteder (F21 og Etterstad følger skoleruta) mm. Legg også inn endringer på lagets hjemmeside på vifhandball.no – Logg inn, gå til minside/treninger/administrere

Treningstidene legges inn av Gro etter at de er fordelt ved sesongstart – seriekamper må dessverre legges inn manuelt...

Omberamminger og Walkover

Gjelder for lag som er påmeldt regionsserie o.l. - gjelder ikke minihåndball

Lagene vil før sesongstart få tilgang til midlertidig kampoppsett med mulighet for en kort periode å flytte på kamper gebyrfritt. Dette kan være aktuelt dersom det er satt opp kamper du ser det blir vanskelig å få stilt lag på. Prøv derfor å skaffe deg derfor oversikt over skoleturer, konfirmasjoner, turneringer e.l som gjør at mange av spillerne ikke vil være tilgjengelige. Midlertidig kampoppsett og frist for gebyrfri omberamming (flytting) vil komme fra regionen (Region Øst).

Dersom man oppdager at det kamper man ikke kan stille på etter at fristen for gebyrfri omberamming har gått ut, kan kampen enten søkes omberammet (Senest 14 dager før kampen opprinnelig skal avvikles) og laget må betale et gebyr, eller man må melde Walkover (også gebyrbelagt). Se regler for melding av WO på www.handball.no

NB!! Bot for manglende oppmøte til kamp og omberamninger må betales av laget selv. Merk også at et lag som ikke stiller opp eller melder forfall til 2 kamper i samme serie, kan nektes adgang til å spille de gjenværende kamper i serien.

Ved omberamning el. fastsetting av kamptidspunkt for serie- eller regionscupkamp:

sjekk banedagbok på www.handball.no for å være sikker på at hallen er ledig.

Link: [Banedagbok Jordalhallen](#)

Ved kampavvikling i egen treningstid:

husk dommere, sekretariat (må skaffe selv) og billettsalg/kiosk.

For å skaffe dommere til en kamp, send en forespørsel til styret v Kjersti

Vøllestad: valerenga@ronhandball.no

Overganger

I forbindelse med endring av klubbtilhørighet, må det meldes overgang/utlån. Dette gjelder både for spillere og dommere i alle aldersklasser.

Mer info på www.handball.no



SevenOffice®
Work anywhere





Har du lyst til å spille håndball med oss?

Vi har tilbud til både jenter og gutter i alderen 5-12 år.

All trening foregår i nærmiljøet

Send e-post til elisa-st@online.no



KAMPORGANISERING

Lagleder er ansvarlig (sammen med trener) for å legge forholdene til rette rundt avvikling av kamper.

I forkant

Har du informert og fått tilbakemeldinger på forhånd er du sikker på at du har nok spillere til kamp, at de vet når og hvor de skal møte og hvordan de kommer seg dit.

Organiser kjøreliste til bortekamper om nødvendig

Kamprapport

Før kamp skal kamprapport fylles ut med spillers navn, draktnummer og fødselsdato og lagledelsens navn og fødselsdato. Kamprapporten fås hos sekretariatet

Utstyr

Sjekk at spillerne stiller med riktig utstyr: drakter, vester ved like drakter på bortekamper (bortedrakt fra 12 år)

Under kamp

- Sjekk at klokke, smykker etc er tatt av.
 - Ta vare på spillernes verdisaker under kampen
 - Assistere trener med spillerbytter, skader etc
 - Ha med førstehjelpsutstyr og kunne elementær bruk
 - Før gjerne kampreferat og ta bilder for publisering på nettsidene.
- Det er mulig å sende inn kamprapport til lokalavisene eller Vålerenggutten, de tar gjerne imot dette. Det er gøy for ungene!!
- Flaskeholder og ballnett er veldig kjekt å ha for å holde styr på flasker og baller underveis

Skade under kamp

Hvis en av spillerne blir skadd under kampen, er det fint om du kan ta deg av dette. Sett deg derfor inn i bruken av det førstehjelpsutstyret du har.

Alvorlige skader skal rapporteres i kamprapport

Ved eventuell forsikrings sak, se punktet for Lisens og forsikring

UTSTYR OG DRAKTER

Lagleder er ansvarlig for å holde orden på lagets utstyr og drakter

Lagene får ved semesterstart utdelt draktsett og noe utstyr. Nå i disse økonomisk trange tider, er det dessverre ikke alt man kunne ha trengt som klubben kan stå for. Oppfordre derfor spillerne til å anskaffe egen tape, ispose og ballpumpe og å ha dette tilgjengelig i treningsbagen.

NB! Merk ballpumpe, ball og drikkeflasker med navn og telefonnummer – det er som regel mange lag i aksjon på samme dag i hallene og det er lett å miste utstyr.

Organiser vasking av drakter. Lagleder er ansvarlig for at riktig antall drakter er samlet i draktsettet til enhver tid.

Dersom laget får bot pga. ureglementære drakter, må laget selv betale boten.

Ta godt vare på klubbens utstyr (baller, klister), drakter, medisinskrin (ispose, førstehjelpsutstyr) etc.

Gi beskjed til materialforvalter (evt styret) dersom du har drakter som kan leveres videre.

*Bestilling/ønske av utstyr og nye drakter skjer til styret ved sportsligleder/kasserer

*Eventuelle egne sponsoravtaler må avklares med styret på forhånd.

SAMARBEID OG TRIVSEL

Lagleder skal jobbe for et godt samarbeid, og være et bindeledd mellom foreldregruppe, spillere, trener og klubben. Lagleder skal også jobbe for trivsel og et godt miljø på laget – og være en pådriver for og oppmuntre til Fair Play.

- Oppmuntre spillerne under kamp (og trening) og vær en motivator
- Bistå trener i å gi utøverne noen mål å strekke seg etter
- Vær en støttende person både under trening og kamper
- Vær en rådgiver i ulike sammenhenger både med trening og fritid
- Vær en lytter som viser interesse for utøveren som person
- Skap lik mulighet for å delta
- Hjelp spillerne til å utvikle et positivt selvbilde
- Ikke "toppe" laget fram til 12 - 13 år, men la alle få rimelig lik spilletid.
- Slå ned på negative kommentarer fra spiller til spiller, fra spiller til dommer evt. til andre. Dersom dette forekommer kan spilleren henvises til benken. Dette gjelder også kommentarer fra foreldre på tribune/sidelinjen!!
- Bistå trener med å sette opp laget.
- Avtal treningskamper med andre klubber i samarbeid med trener
- Vær positiv!
- Vær et godt forbilde!

Vi er opptatt av at trivselsmomentet er i høysetet, og at hver enkelt av voksne rundt laget legger vekt på dette. Spesielt i aldersgruppa fram til 14 år er dette et sentralt element.

Det er viktig – spesielt for lagets trener - å sette grenser og få spillerne til å følge instruksjon.

Retningslinjer:

- Det **skal** være ro når trener/lagleder snakker
- Alle er klare når treningen/ oppvarmingen/ kampen starter
- Normal folkeskikk gjelder også i idrettshallen
- Foreldre på tribunen har også et ansvar for å følge lagets spilleregler

Organiser gjerne sosialt samvær for laget (evnt. med foreldre/foresatte).

Holdningsarbeid

Det er viktig med gode holdninger og riktige forbilder for spillerne. De holdningene de utvikler i forhold til seg selv og andre vil vare hele livet.

Håndballens verdier / Fair Play

Dette gjelder for alle håndballspillere under 18 år. Den er en del av Fair Play-programmet som omfatter hele håndballsporten.

Det viktigste i Fair Playprogrammet er respekt:

Respekt for dommeren, respekt på banen og respekt i hallen.

Som lagleder har du ansvar for å se til at disse reglene følges.

Til gjengjeld lover trener og idrettslag å legge til rette for at alle har det gøy med håndballen og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

Dette er Fair Play-reglene:

Du skal respektere treneren, dommeren og spillets regler

Du skal vise respekt for laget og lagkameratene dine

Du skal vise respekt for alle dine motspillere

Du skal ikke være med på mobbing

Du skal møte presis til alle avtaler og rydde etter deg i hallen og garderoben

Du skal tape og vinne med samme sinn

(Norges Håndballforbund og Norsk Tipping)



Retningslinjer for konfliktløsning ved intern uro i lagene

Med "intern uro" menes større konflikter og uro som i verste fall kan føre til at laget "går i oppløsning". Utgangspunktet må hele tiden være at konflikter og intern uro skal søkes løst på lavest mulig nivå, dvs. internt i laget. Bare dersom dette ikke er mulig kan styret ta opp saken for å forsøke å få til en løsning. Lagene kan underveis orientere styret om saken og styret kan også hjelpe laget med konfliktløsning hvis dette er nødvendig.

Forslag til retningslinjer:

Det er oppmann/lagleder som er hovedkanalen for "ikke-sportslig kontakt" mellom foreldre, spillere og støtteapparat og hvor henvendelser om uro, konflikter etc tas opp. - Oppmannen skal orientere resten av støtteapparatet om saken - Dersom det er nødvendig skal det innkalles til foreldremøte. Innkallingen skal sendes ut i god tid og til alle foreldre med orientering om hva saken gjelder. I etterkant skal det komme et referat om hva som evt. er besluttet i saken - Dersom det er nødvendig at styret kontaktes skal det redegjøres for hva saken gjelder, framgangsmåte, beslutninger fra evt. foreldremøte etc.

Merk at det er foreldremøtene som velger oppmenn, hvis det ikke er ordnet på forhånd. Det er håndballgruppa v/styret som inngår kontrakter med trenere. Disse retningslinjene bør det orienteres om på lagenes foreldremøter slik at alle: spillere, foreldre og støtteapparat (trenere, lagleder, foreldrekontakt etc) kjenner framgangsmåten dersom det skulle oppstå "intern uro" i laget.

DIVERSE INFO

Kontaktinfo

STYRET - Kontakt med styret gjøres på e-post: valerenga@ronhandball.no

STYRELEDER:

Roar Lereim - Mob: 930 60 040 – E-post: roar@i-k.no

Ansvarsområder: VIF, NHF, OIK, Oslo Kommune, NIF, Økonomi, Dugnadsgruppa

NESTLEDER:

Kjersti Vøllestad – Mob: 95908422 – E-post: kjersitiv@hotmail.com

Ansvarsområder: Utdanning trenere og dommere, Dommerkontakt, Felles e-post administrasjon, Sportslig Senior Dame

STYREMEDLEM:

Thomas Engebretsen – Mob: 95738575 – E-post: thomas@t-trail.no

Ansvarsområder: Økonomi, Kasserer, Fakturering, Utbetaling og godtgjørelser

STYREMEDLEM:

Andreas Skalin – Mob: 917 07 414 – E-post: skalin78@hotmail.com

Ansvarsområder: Sportslig Senior Herrer, Utleie Jordalhallen, Web/Sosiale Medier,

STYREMEDLEM:

Ann Elizabeth Steig – Mob: 9058 86 306 – E-post: elisa-st@online-no

Ansvarsområder: Sportslig Junior, Rekruttering spillere og trenere junior, Håndballskole, Marked Nærmiljø, Utleie Jordalhallen, Kioskgruppa

VARAMEDLEM: Advokat Camilla Tokvam – Juridiske spørsmål

Vålerenga Håndball driftes 100% frivillig, følgende personer arbeider med klubbens daglige administrasjon innen ulike områder. Vi minner om at samtlige i klubben gjør dette **frivillig** og på sin **fritid** hvilket gjør at tillitsvalgte ikke kan være tilstede 24t om døgnet. Vi håper medlemmene respekterer dette.

Andre relevante ressurspersoner:

Oppdatering nettsider/ opplæring i bruk:

Gro Næss – Mob: 99616767 - E-post: gro.naess@gmail.com

Halloppsynsmann Jordalhallen:

Arnfinn Børresen – Mob: 481 26 143- E-post: arnfinn.borresen@gmail.com

Innsamlingscontainere for klær, sko og tekstiler:

Rune Bergskaug – Mob: 99357537 - E-post: rune@hakonrune.no

Laglederinfo:

Gry Søgstad – Mob: 90580571 – E-post: gry_sogstad@hotmail.com

Organisasjonsplan med alle de frivillige utvalgene (foreldrerepresentanter) kommer:

Utstyr, kontakt materialforvalter

Kiosk, kontakt kioskgruppa

Dugnader, kontakt dugnadsgruppa

Promo etc, kontakt promogruppa

Viktige tidsfrister

- Omberamming av kamper – 14 dager før avviking av opprinnelig kamp
- 01.sept – betaling av spillerlisens
- September – betaling av medlemskontigent og ½ treningsavgift
- Februar – betaling av ½ treningsavgift

Publikasjoner og linker på nett:

[NHF's sider om Barnehåndball](#) - NHF's hefter med tips og retningslinjer for trenere og andre ressurspersoner innenfor barnehåndball (6-12 år)

[Barnehåndball 6-11 år Region Øst](#) – Region Øst sine sider med info og sesongens spilltilbud for barnehåndball 6-11 år

[Ungdomshåndball 12-18 år Region Øst](#) – Region Øst sine sider med info og sesongens spilltilbud for ungdomshåndball 12-18 år

[Sportsplan Junioravdeling](#) - Vålerenga Håndballs sportsplan for junioravdelingen

[ABC light---- for trenere og oppmenn](#) – Infohefter for regionsserie og minihåndball fra NHF Region Øst

Håndball med stil

- til laglederne!

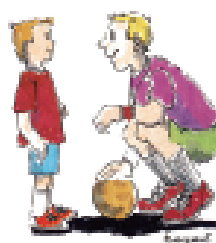


Håndball er en fartsfylt og intens idrett som stiller store krav til utøvere, ledere og dommere. Også dere lagledere har en viktig rolle.

La oss gå inn for: "Håndball med stil - til laglederne" ved at dere følger disse reglene for godt "håndballvett":

FØR KAMPEN:

- Vær ute i god tid. Vær avslappet og vis en rolig holdning.
- Påse at spillerne er korrekt antrukket, og at kamprapporten blir utfyllt tydelig (store bokstaver) og gjerne i riktig nummer rekkefølge.
- Marker kaptein med (K)
- Når du gjennomgår dagens kamp, bør du huske å fremheve det positive og verdien av godt humør.



UNDER KAMPEN:

- Støtt spillerne dine gjennom oppmuntrende opptreden
- Led spillerne slik at de opptrer i henhold til spillets regler og godt håndballvett
- Din opptreden påvirker spillerne, positivt eller negativt. Vær positiv overfor motstandere og dommere.



ETTER KAMPEN:

- Påse at spillerne takker motstandere og dommere for kampen. Takk selv motstandernes lagledere og dommere.
- Ha alltid godt humør når du oppsummerer kampen. Gløden av positiv innstilling er det viktigste.
- Forlat hallen med en positiv innstilling og det gode humøret intakt.



Hilsen NHF Region Øst

La «Håndball med stil - til laglederne» bli en levere regel.
Det er ingen skam å ha godt humør!