



Till de yngsta lagen i Vallemtuna handbollsklubb

Reviderad datum: 2015-09-17



Välkommen till Vallemtuna handbollsklubb!

Vi vill ge våra ungdomar en rolig och vettig fritidssysselsättning samtidigt som de får en möjlighet att utvecklas både individuellt och i lag.

All verksamhet i vår förening sker ideellt. Organisationen i alla lag bygger på att föräldrar, tränare och spelare hjälps åt. Lagledarnas uppgift är att vara "spindeln i nätet" och samordna olika föräldrainsatser, stötta tränarna samt ansvara för lagets administration och vara kontaktperson mot styrelsen. VHK har ungdomstränare till de yngre lagen och de får utbildning av klubben men det ska också finnas någon mer erfaren tränare som kan fungera som mentor/stöd.

Alla spelare ska betala medlemsavgift till klubben, därmed omfattas de av förbundets försäkring. Klubben tillhandahåller en lagväska med sjukvårdsutrustning, matchtröjor, västar och målvaktströja. I sporthallen kommer laget att få tillgång till ett förråd. Klubben bekostar tre cuper (varav en är Eken Cup) per säsong för varje lag samt står för kostnaden för domare på samtliga seriematcher. Klubben anordnar också utbildningar för såväl tränare som lagledare samt arrangerar 1-2 lagledarmöten per termin. Klubben brukar också ordna en gemensam julavslutning för samtliga spelare och vuxna i december, delta i Eken Cup i juni samt ordna ett träningsläger för hela klubben en helg i augusti.

Varje lag får en egen sida på www.laget.se/VHK, som även finns som "app" till mobiltelefoner. Klubben står för kostnaden för Silverpaketet och lagen kan uppgradera för få tillgång till fler tjänster. Om alla spelare och deras föräldrar registreras på sidan kan utskick göras både i form av epost eller gratis-SMS. Du kan också registrera närvaron via mobiltelefon eller dator samt kalla till matcher. De flesta av lagen använder tjänsterna, men i olika stor utsträckning.

<http://www.laget.se/VHK>



VALLENTUNA HK



Vad ska göras?

Nedan listas olika uppgifterna som ska göras i respektive lag, av ledare och föräldrar. Vid en första anblick kan listan verka lång, men de flesta delarna är inte betungande.

Administration

Lagledarna ska (eller delegera till annan förälder):

- vara kontaktperson för laget i klubben och mot Stockholms Handbollsförbund.
- delta på lagledarträffar (1-2 ggr per termin).
- anmäl laget till de cuper laget vill delta i (kontakta även klubbens kassör). Anmälningsavgiften för två cuper plus Eken Cup står klubben för per säsong (betalningsdatum räknas). Tips på cuper hittar du ex på <http://alltomhandboll.nu/cupguiden/> Exempel på populära cuper i klubben har varit Håtunaleken (Kungsängen i september), Västerortscupen (Bromma i maj), Minileken (Kungsängen i april).
- Hela klubben deltar på Eken cup (Gubbängsfältet, utomhus på gräsplan i juni). Klubben anmäler gemensamt, vill laget inte delta måste det avanmäla sig.
- ta upp närvaro (träning, match, aktivitet) och lämna in närvarokort till klubben, halvårsvis.
- meddela klubbens kassör när nya spelare tillkommit som ska betala medlemsavgift.
- påminna de som inte betalat in medlemsavgift.
- samordna beställningar av träningskläder. VHK samarbetar from säsongen 15/16 med PSS, där lagen själva kan beställa träningsoveraller mm. Mer info på hemsidan.
- skriva en kort verksamhetsberättelse för laget inför klubbens årsmöte (maj/juni).
- ta emot anmälningar till det årliga träningslägret.
- kalla till föräldramöte och fördela olika roller exempelvis:
 - Kassören öppnar ett konto till lagkassan. I de flesta lag betalar spelarna in en summa per säsong, exempelvis 300 kronor. Det ska täcka ungdomstränarens utgifter (som lunch vid cuper mm) och inköp av material till laget så som bollar mm. VHK följer Svensk Idrott "Lagkassan – så funkar det" <http://www.svenskidrott.se/Juridik/Foreningskunskap/Foreningskunskap/Lagkassan-safunkardet/> . Kassören meddelar även VHKS kassör vilka spelare som finns i laget och stämmer av att alla i laget betalt avgiften till klubben. Avgiften ska vara betald innan match för att förbundets försäkring ska gälla.
 - Cafésansvarig (se match)
 - Funktionärer (se match)
 - Webbansvarig



VALLENTUNA HK



Träningar

Det måste alltid finnas en ansvarig vuxen med på varje träning som tar ansvar för att bollar och sjukväska finns på plats samt tar närvaro. Lagledarna stöttar/hjälper vid behov tränarna under träning samt vid skador mm. Om inte någon av lagledarna kan vara med, så ser de till att någon annan förälder är på plats. Lagledarna kan kvittera ut nyckel till hallarna hos Fritidskontoret. Gärna att ytterligare en person har nyckel. Om inte annat lag tränar efter, se till att jalousin är nerdragen, dörren i borte trappan är låst samt att hallen är låst när ni lämnar den och inga finns kvar inne. Lagledarna kan samarbeta med övriga lag och kan exempelvis vid behov ta in gästtränare (tränare från andra lag inom VHK eller föräldrar) eller ordna träningsmatcher.

Matcher

Handbollen har matchsammandrag i de yngre åldrarna, vilket innebär att det är 3 -4 matchtillfällen per termin i de yngsta lagen. Lagledaren kallar till match. Se till att det finns tillräckligt många spelare och bilar innan matchtillfället (tränarna ska få plats i bilarna). Innan matcherna ska ett matchprotokoll (lista med spelarnas namn) lämnas in till sekretariatet. Lagledarna ansvarar för att utrustning såsom matchtröjor (i rätt färg eller västar), bollar och sjukväska är med. Bra att ha i sjukväskan är kyl-/ispåsar, tejp, plåster, lindor och Alvedon/Ipren. Det är bra om lagledaren och tränaren har klubbdräkt på sig, tex T-shirt eller overall. Det är tränaren som coachar laget under match, om inte annat överenskommit. Föräldrar och andra personer på läktaren får gärna heja på spelarna med positiva tillrop. Under match ropar/kommenterar ingen domarens insatser. Vid behov kan lagledaren efter match prata med domaren om det finns oklarheter. Lagledaren tar ansvar för att matchtröjorna blir tvättade. Tröjorna ska samlas in och tvättas gemensamt, låt aldrig enskild spelare ansvara och tvätta "sin" tröja. Tips: Gör tvättschema så att varje familj bidrar med tvättning av tröjorna.

Datum för matcher mm hittar du på Stockholms handbollsförbunds hemsida. Där finns även uppgifter om i vilken hall som matcherna spelas och de andra lagens färg på matchtröjor. Serien går att importera till lagetets sida på www.laget.se/vhk

<http://www.svenskhandboll.se/StockholmsHandbollforbund/Tavling/ResultatTabeller/>

Hemmamatch

När laget har hemmamatcher ansvarar det för caféet och sekretariatet i Sporthallen. En lista med vilka dagar och tider laget är ansvarig för caféet skickas ut av klubbens caféansvarige. Den caféansvarige i laget gör schema över vilka föräldrar som ska stå i caféet respektive baka. (Utöver bakverk finns mat och utrustning på plats, se bilaga). Intäkterna från caféverksamheten sponsrar klubbens träningsläger så att avgiften blir lägre för spelarna. En del lag brukar passa på att sälja lotter när de har caféet för att få extra pengar till lagkassan.

I sekretariatet behöver föräldrar vara funktionärer, det vill säga sköta matchklocka, resultattavla mm. Utrustning finns på plats i Sporthallen och placeras enligt bild nedan. Matchklockan förvaras i caféet



och ska ställas på laddning efter avslutad dag. Efter avslutat sammandrag ska laget samla ihop laguppställningslistorna från alla deltagande lag och skicka in till Stockholms Handbollförbund. Kuvert finns i hurtsen i förrådet och är det fler matcher i hallen ska matchprotokollen från dessa läggas i samma kuvert. Sista laget för helgen postar kuvertet. Utöver detta ska laget skicka ett e-brev till tavling@stockholmhandboll.se och rapportera vilka lag som var på plats och spelade sammandrag. Om ett lag uteblev ska det framgå om laget hade meddelat detta och i så fall när. När barnen blir äldre ökar kraven på funktionärerna och föräldrar kommer att erbjudas utbildning av klubben. Domare tillsätts av klubben.

Julavslutning

Varje år har klubben sin traditionsenliga och väldigt uppskattade julavslutning då alla spelare, från de minsta till de äldsta, samlas och spelar en turnering tillsammans med blandade åldrar i lagen. Det är lag som Julskinkan, Köttbullarna, Sillen osv som möts. Det vinnande laget värvar det förlorande laget, så att lagen blir större och större. Till slut finns bara två jättelag kvar som spelar en spännande final.

Bilagor:

Placering bänkar mm vi hemmamatch

Stöd VHK när du handlar

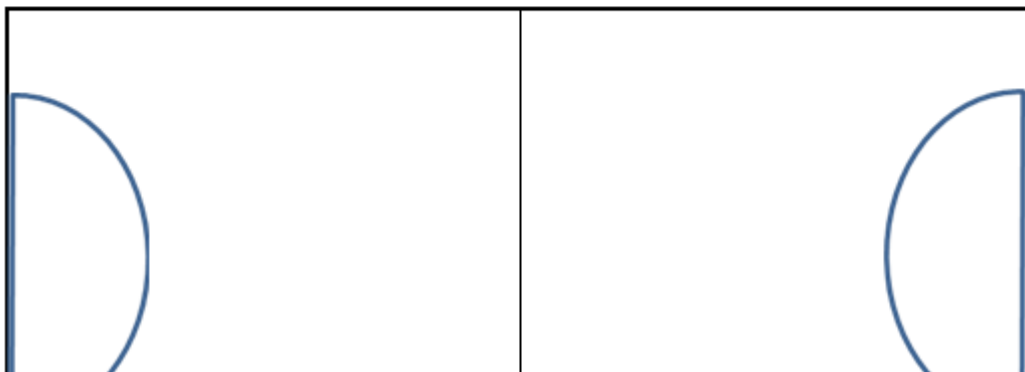
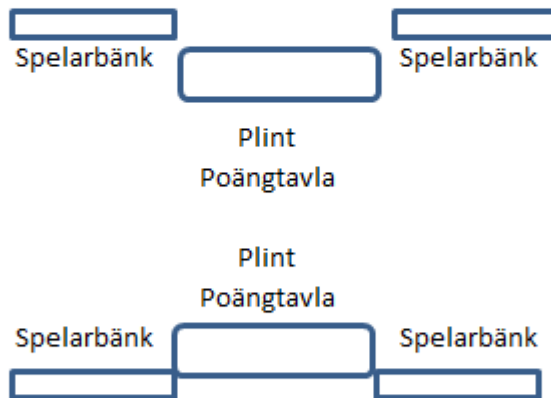
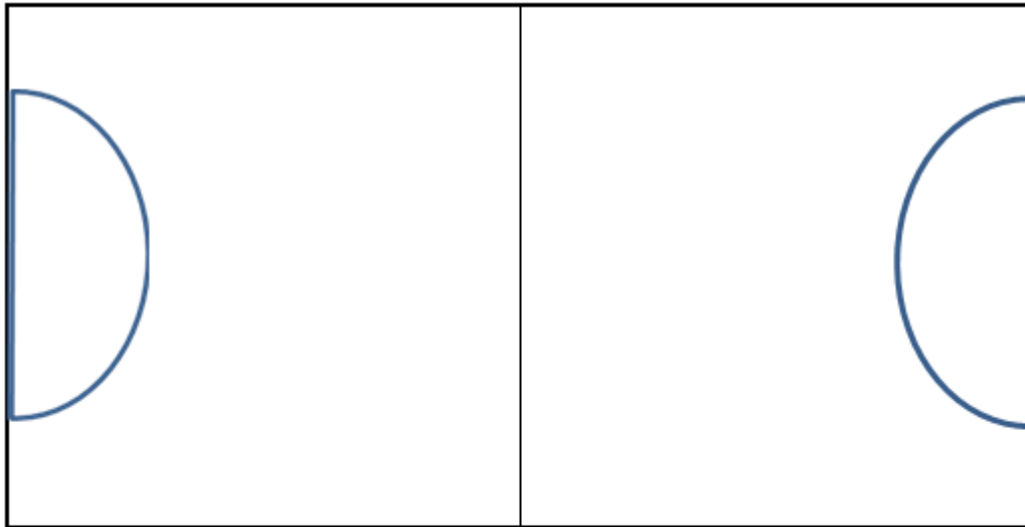
Caféinformation



VALLEMTUNA HK



Placering bänkar mm vid match i hemmahall. Avser halvplansspel.





VALLENTUNA HK



November 2012

Två lätta sätt att stödja Vallentuna HK – utan att det kostar dig något

När du handlar på **Stadium** *NYHET*

Om du är medlem i Stadiums kundklubb kan du anmäla att du vill stödja Vallentuna HK. Du får naturligtvis din egen bonus när du handlar, och bidrar samtidigt till att Stadium ger 3 % av inköpssumman till klubben. Det går att stödja flera föreningar, så om du redan har registrerat en annan klubb är det lätt att lägga till VHK. Beloppet delas mellan de klubbar du valt. Det går också att ange ett specifikt lag, men det har ingen praktisk betydelse - stödet går till klubben. Gå in via www.stadium.se/teamsales.

När du handlar på nätet i övrigt

Genom att ansluta till olika nätvaruhus **via sajten Sponsorhuset**, får klubben en bonus från den nätbutik du använder. Exempel på nätbutiker som ingår: Bokus, CDON, Lensway, Inkclub, hotels.com, Flygvaruhuset, Designtorget, Euroflorist m fl. Det enda du behöver komma ihåg är att gå via Sponsorhuset varje gång du ska handla. Adressen är www.sponsorhuset.se/vallentunahandbollsklubb/

Tack för ditt stöd!
Handbollshälsningar från Vallentuna HK



VALLENTUNA HK



Cafeteriainformation

Innan er cafédag kommer, kolla hur lång dag ni ska stå, fördela personer i lämpligt långa pass. Under dagen brukar de vara trevligt att vara två stycken varav en vuxen som är ansvarig. Öppnings och stängningspassen kan man ibland vilja vara 3.

Fördela bakning inom laget. Lite tips på bakverk: Bullar, chokladrutor, havrebollar. Fruksallad har blivit populärt. Plasmuggar och plastskepar finns i caféet.

Nyckel till sporthallen finns att hämta hos Lili i fotobutiken i centrum. De finns en för lördag och en för söndag. Kassan ligger i nedersta lådan mellan kyl och spis både lördag och söndagmorgon om inget annat meddelats. Den ska även lämnas där på söndagkväll. Se till att kassanyckeln stannar med kassan mellan lördag och söndag då de bara finns en nyckel. Ska se om jag kan ordna en till.

Baguetter finns förbeställda och betalda på Lidl som kan hämtas från kl. 8.00. Är de inte öppet så finns en ringklocka på högersida om utgången, runt hörnet. Tala om att du kommer från handbollsklubben å ha gärna en klubbjacka eller liknande på dig. Tar brödet slut går de bra att ta pengar från kassan och handla på Lidl. Kom ihåg att lämna kvittot i kassan. Allt annat ska finnas i kyl eller frys.

CAFÉDAGEN

Öppning:

Sätt på kaffe och sätt på värmen på korvlådan på ca 70 grader. Lägg i lagerblad och kryddpeppar i korvvattnet. När de är handbollsskolan kan man vänta ett tag med det. Dra upp jalousin. Kolla om korv och bröd finns framme annars ta fram ur frysen. Beroende på vilken åldersgrupp man har, går de olika mkt korv. Smörgåsgrillarna kan man vänta en stund med att köra igång. Ta fram de förberedda toasten ur frysen.

Bred smörgåsar. Vi har bara "dubbla smörgåsar" till försäljning och baguetten delas i 5 delar. Lägg på sallad, ost, skinka och grönsaker tex gurka och paprika eller tomat. Se vad som finns. Plasta in eller lägg plast över av hygienskal.

Ställ ut rullbordet utanför luckan och duka upp kaffe, te, mjölk, socker, fikabröd, ketchup mm. Plocka fram godis från hyllan och ställ fram frukt, ställ upp en av varje läsk som visningsexemplar utan för luckan.

Ta gärna fram VHK T-shirts, strumpor samt väska för att visa vad vi har till försäljning.

Kassan ligger i nedersta lådan mellan spis och kylskåp om du kommer på söndag.

Under dagen:

Swish går bra att använda. Be dem skriva VHK i meddelande och visa att de swishat. De räcker.



Allt som finns i kyl och fryser får användas. Kolla datum och använd de äldsta först.

Allt eftersom toast går åt, gör nya att lägga in i frysen. De ska alltid finnas två längder färdiga för nästa gång som kommer. Bred smör på utsidan av toosten och lägg ost och skinka på insidan. Lägg smörpapper imellan varje set.

Fyll gärna på med läsk i kylan så att de alltid finns kall dryck.

Ställ disken i diskmaskinen och kör vid behov. De finns ett snabbprogram att använda. De är okej att lämna diskmaskinen gående när man lämnar caféet.

Skulle något ta slut går de bra att ta pengar ur kassan för att gå och handla på Lidl. Lägg kvittot i kassaskrinet. Behöver du växel får vi tyvärr inte växla hos Lidl om vi inte handlar något.

Om de kommer domare som vill ha betalt, se till att domarkvittot är ifyllt och ge pengar ur kassaskrinet. Lägg kvittot i kassaskrinet. Ny rutin kommer snart.

Vid försäljning av VHK väskor, meddela mig hur många ni sålt. Viktigt med redovisningen.

Vid stängning

Grovstäda läkaren och omklädningsrummen uppe (plocka papper och tom papperskorgar). Sopsäckar ställer ni nedanför trappen, (ev slänger i containern utanför) vaktmästaren tar dem när de larmar.

Ta in allt ni ställde ut och veva ner jalousin. Sätt i sprinten så man inte kan dra upp jalousin utifrån.

Torka av bänk, diskbänk samt kaffebryggare och smörgåsgrill. Sopa och våttorka golvet i caféet. Vid behov torka av skåpluckor samt i kylskåp och skåp. Koppar och glas kan stå kvar ute, då de bara är vi som är på övervåningen. Allt annat ska in i skåp och lådor.

Lämna kassan i nedersta lådan mellan kyl och spis. Är de lördag och någon ska vara i Caféet på söndag, se till att kassanyckeln också lämnas då de bara finns en nyckel.

Tomburkar pantas av er och pengarna går till er Lagkassa.

När ni lämnar hallen, se till att cafédörren är låst samt att dörren till övervåningen i borte trappan är låst. Dra ner jalousin vid trappan på nedervåningen med nyckeln, kolla att hissen är låst samt dörrarna mot hallen och mot omklädningsrummen. Se till att ytterdörren går i lås ordentligt, den är lite lurig.

Lycka till och undrar ni något så hör av er till mig.

Eleonor Sandström, 070-277 12 78

2015-09-16