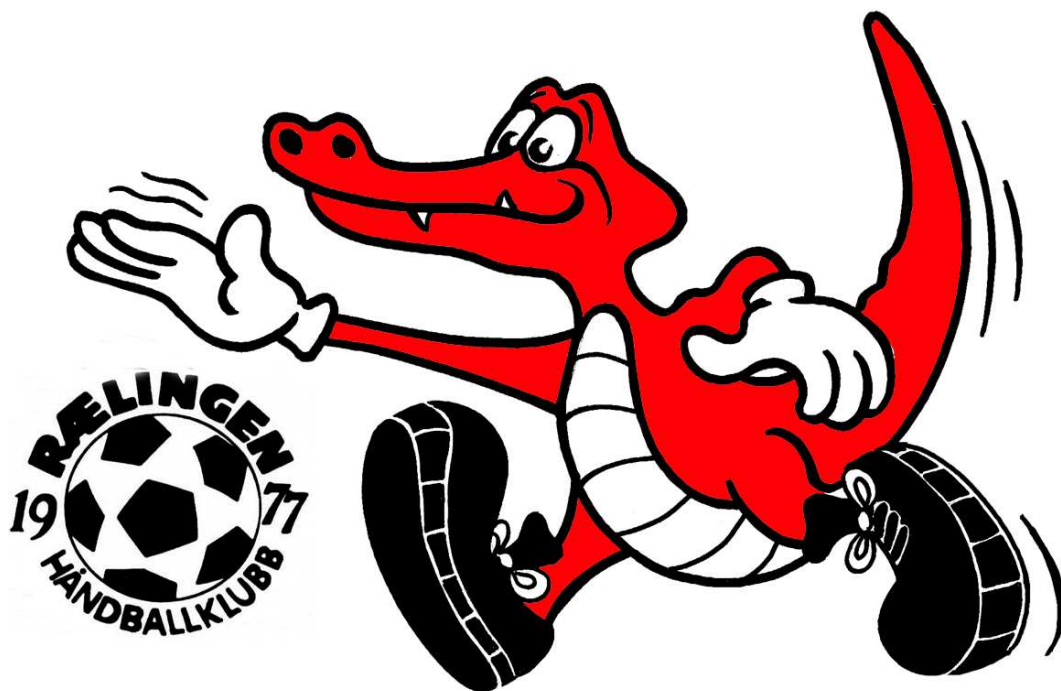


Info til spillere og foresatte 2009/10



Velkommen til ny sesong i Rælingen Håndballklubb

Rælingen Håndballklubb ble stiftet i 1977 og er et av kommunes største idrettslag med mer enn 400 medlemmer fordelt på håndballskole, junior- og senioravdeling.

Rælingen Håndballklubb har en visjon:

'Gjennom trygghet og fellesskap skal Rælingen Håndballklubb utvikle enkeltspillere og lag til gode sportslige resultater'

Fellesskap, humør og utvikling

Rammeplan for sportslig aktivitet, 6-18 år

Rælingen Håndballklubb har utviklet en egen rammeplan for de aldersbestemte lagene i klubben. Denne tar for seg viktige tema som treningsmengde, antall kamper, resultatmål og hva det skal trenes på innen de enkelte alderstrinnene. Den definerer også sosiale mål for hvert enkelt alderstrinn. Rammeplanen er distribuert til alle trenere. Den kan også lastes ned fra www.rhk.info under side for foresatte.

Velkommen til ny sesong

Endelig er vi i gang igjen etter en lang og velfortjent sommerferie.

Jeg vil starte med å ønske alle nye medlemmer og foreldre velkommen til klubben vår.

Vi har mange kamper og arrangementer foran oss i kommende sesong og jeg håper at alle bidrar med sitt slik at det blir mindre jobb på den enkelte.

Nytt i år er at vi har inngått som den eneste klubben på Romerike et samarbeid med NNPF (Norsk Narkotika Politi Forening). Dette prosjektet heter Bry Deg og dette er et holdningsskapende prosjekt rettet mot voksne med fokus på nei til narkotika. Dere vil se merket Bry Deg på bl.a. draktene til damelaget. Vi håper også at de har anledning til å ha en stand hos oss under f. eks Jule Cup arrangementet vårt.

Vi har også inngått et samarbeid med Lillestrøm Toppåhåndball. Der vil dere se noen av de "gamle" rælingsgutta fra i fjor spille.

Vi skal som vanlig arrangere Håndballens dag og vår tradisjonelle Jule Cup. Loppetassen i 2010 er også et arrangement vi skal gjennomføre med stor stil.

Til slutt vil jeg bare si: lykke til med sesongen 09/10 til alle i Rælingen Håndballklubb og husk at vi er alle ambassadører for klubben vår når vi er ute og spiller i regionen.

Med vennlig hilsen

Elin Østby
Leder RHK

Rælingen Håndballklubb Styre 2009-2010

Årsmøtet som avholdes før utløpet av april, velger hvert år et styre som håndterer de saker som kommer opp i løpet av sesongen. Styrets funksjonstid er fra 1. april et år til 31. mars det påfølgende år. Etter årsmøtet i 2009 gjelder følgende styresammensetning:

Funksjon	Person	Kontaktinfo	Oppgaver
Leder	Elin Østby Sundenga 18B 2008 Fjerdingby	Mobil 957 39 869 elin.sundenga@c2i.net	- Administrere klubben - Gjennomføre styremøter 1 gang pr. mnd. i håndballeseongen, og fremlegge for styret alle saker som har betydning for klubben - I samarbeid med de øvrige styremedlemmer ansvarlig for klubbens resultater, utarbeide budsjetter, oppdatere rammeplan etc. - Ansvarlig for klubbens ansatte.
Nestleder/ Leder økonomisk Utvalg	Geir Vestheim Blomsterveien 18 2005 Rælingen	Mobil 958 32 776 gvest@bluezone.no	- Administrere klubben i samarbeid med leder - Ansvar for innsalg av sponsormidler, dugnader, lotterier etc.. - Leder økonomisk utvalg
Sekretær Utdanningsdriver	Kristin Johnsrud Ragnhild Jølsensv 43G 2006 Løvenstad	Mobil 454 36 484 krm@lorenskog.kommune.no	- Innkaller til styremøter, skriver møtereferater og distribuerer disse - Ha oversikt over alle lag og laglister - Ansvar for å følge opp tilbud til trenere og tillitsvalgte om videreutdanning.
Kasserer	Sissel Søgaaard Blomsterveien 39B 2005 Rælingen	Mobil 922 48 499 sissel.sogaard@strombergs- plast.no	- Ansvar for klubbens regnskap og rapporterer dette ved styremøter - Følge opp trener-, lagleder - og styre -godtgjørelser - Utsendelse aktivitetsavgift og følge opp innbetalinger - Kontakt med regnskapsfører – revisor - Ansvar for lotteriet til NHF - Ha ansvar for postfordeling i avdelingen.
1.styremedlem Sportslig leder	Svein H. Strømberg Skovengveien 15 2008 Fjerdingby	Mobil 928 25 179 svein.stromberg@strombergs- plast.no	- Leder av sportslig utvalg - Ansvarlig for trenere, dommere og lagenes resultater i henhold til rammeplan - Påse at alle lag har et kvalitetsmessig tilfredsstillende trenertilbud - Sammen med utd. kont. sette opp en plan for å dekke utdanningsbehovet - Være trenernes kontakt i styret på administrative spørsmål - Gjennomføre trenermøter
2. styremedlem Hovedlagleder	Veslemøy Rue Barkenesh Sleppenveien 12C 2005 Rælingen	Mobil 951 36 051 veslemoy- rue.barkenesh@gjensidige.no	- Hovedlagleder
3. styremedlem	Steinar Jøransen Blystadringen 10 B 2014 Blystadlia	Mobil 982 25 806 stjoran@online.no	- Administrator Senior lagene
1.varamedlem	Frank Borghagen Blomsterveien 35D 2005 Rælingen	Mobil 901 11 393 Frank.borghagen@vaktser- vice.no	- Materialforvalter - Dommer og kretskontakt
2.varamedlem	Bjørn Kylvitveit		- Medlem økonomisk utvalget
3.varamedlem	Nils Petter Skaugset Toppv. 4 2005 Rælingen	Mobil 908 91 316 nps@stami.no	- Leder for RHK Julecup
4.varamedlem	Frode Sten Slynga 29 2005 Rælingen	Mobil 901 16 799 frode.sten@c2i.net	- Medlem av infogruppen
5.varamedlem	Morten Schulte Øvre Rælingsveg 62 2005 Rælingen	Mobil 928 88 156 moschult@online.no	- Leder infogruppa

Hovedlagleder

Hovedlagledere	Veslemøy Rue Barkenes Sleppenveien 12C 2005 Rælingen	Mobil 951 36 051 veslemoy- rue.barkenes@gjensi dige.no	<ul style="list-style-type: none">- Følge opp at alle lag har en lagleder som fungerer godt- Ha jevn kontakt med lagledere i alle lag og være deres kontaktperson i styret.- Gjennomføre lagledersmøter.- I samarbeid med leder for ØU, sørge for at lagene gjennomfører dugnader, lotterier etc.- Samordne Cup deltagelser- Utarbeide og utgi foreldreinfo i begynnelsen av sesongen- Delta i oppfølging av fadderordningen mot seniorlagene (samarbeid med SU)- Administrere utdeling av forbruksmaterieill (legekofferter), drakter og treningsutstyr.
----------------	---	---	--

Sportslig utvalg

Sesongens utfordring – å følge opp gode resultater

Endelig har vi kommet godt i gang med håndballsesongen. Til hallene våre har det kommet mange nye spillere, foreldre og ikke minst trenere. Både gamle og nye skal sammen bygge videre på prestasjonene og erfaringene som er gjort tidligere.

For første gang har omverden forventninger til oss

Klubben har gjennom de siste årene hatt en fantastisk sportslig fremgang. Det har blitt mange opprykk for seniorenene og imponerende resultater i turneringer for juniorlagene. Etter at damelaget kom seg gjennom sitt andre år i 1.divisjon skal jentene nå spille sin tredje sesong på dette nivået. Det viser seg ofte at oppfølgingen fra debutant til "etablert" kan være utfordrende. Konkurrentene tar ikke lett på Rælingen. Den nye trenerduoen vil tilføre laget verdifull erfaring. Vi tror klubben vil høste fruktbare resultater i fremtiden som følge av dette. Spillerstallen virker spennende, så også innenfor egne vegger er nok forventninger om å prestere bedre enn i fjor tilstede.

Også juniorsiden har prestasjoner som har satt Rælingen på kartet. Flere lag opplever at andre klubber er godt forberedt når de møter oss. Dette får vi ta som et kompliment. For spillerne er dette selvsagt glimrende trening når man skal ta et steg videre.

Denne sesongen deltar vi som partnerklubb på herresiden gjennom Lillestrøm Toppå håndball. Vårt eget herrelag spiller også i år i 2.divisjon, men vi ser oss tjent med å delta i et samarbeid med andre klubber på Nedre Romerike for å sikre et elitelag på herresiden i vårt distrikt. Rælingen blir gjennom dette "farmerlaget" til Lillestrøm. På denne måten blir vi også bedre i stand til å konsentrere egen elitesatsing på damesiden.

Alle ønsker utvikling

Det er i høyeste grad flott når vi har grupper som sier de vil bli best. Å stå øverst på pallen er jo en deilig følelse. Men husk - skal man vinne må man også tørre å tape. Dette kan bli en av sesongens utfordringer for flere av lagene som har prestert mens de var i angrepsposisjon.

Spillere, trenere og ikke minst foreldre må ikke glemme at man må ha arbeidsmål for å utvikle seg. F.eks. gjøre noe litt bedre på banen, eller få større bredde gjennom økt rekruttering. I Rælingen skal det være plass til både topp og bredde. Vi ønsker å gi alle våre medlemmer et godt sportslig og sosialt tilbud. På flere alderstrinn deltar vi med flere lag, nettopp for å ta vare på alle. Vi er en stor familie der flertallet er viktigere enn enkeltpersoner. Tar vi vare på hverandre utvikler klubben seg positivt uansett sportslige opp eller nedturen.

Husk at alle aktive og supportere er ambassadører for Rælingen Håndballklubb. Vi ønsker at håndballarenaen skal være et flott sted for spillerne og ikke minst dommerne.

Jeg ønsker dere alle en riktig god sesong.

Svein H. Strømberg
Sportslig leder

INFO TIL SPILLERE OG FORESATTE - 2009/10

Leder Sportslig utvalg	Svein H. Strømberg Skovengveien 15 2008 Fjerdingsby	- Hovedansvarlig for planlegging og gjennomføring av klubbens sportslige aktiviteter - Primærkontakt med styre - Hovedansvarlig for oppsett av treningstider
Sportslig utvikling Senior damer	Svein H. Strømberg	- Ansvarlig for å skaffe trenere og eventuelt rekruttere spillere utenfra etter behov i samarbeid med trenere. - I samarbeid med hovedlagleder tilrettelegge fadderordning - Ansvarlig for å holde trenermøter og rapportere fra spillermøter. - Administrere tildelte treningstider gjennom året for seniorlagene
Teamadministrator Senior damer	Steinar Jøransen Blystadringen 10 B 2014 Blystadlia	- koordinere aktiviteter rundt A- og B lag damer
Sportslig utvikling Senior herrer	Michael Strømberg	- Ansvarlig for å skaffe trenere og eventuelt rekruttere spillere utenfra etter behov i samarbeid med trenere. - Følge opp samarbeidet med Lillestrøm Toppåhåndball - I samarbeid med hovedlagleder tilrettelegge fadderordning - Ansvarlig for å holde trenermøter og rapportere fra spillermøter. - Administrere tildelte treningstider gjennom året for seniorlagene
Sportslig utvikling 6-18 år	Svein H. Strømberg Hans Rune Skarsbø	- Ansvarlig for å vurdere behovet for nye trenere og kompetansebehov - Ansvarlig for at målsetting følges i forhold til rammeplan på årstrinnet - Ansvarlig for å holde trenermøter for årstrinnet - Administrere tildelte treningstider gjennom året for årstrinnet
Koordinator Håndballskolen	Svein H. Strømberg	- Ansvarlig for Håndballskolen, herunder instruktører og kontakt med skolene for rekruttering. - Ansvarlig for at målsetting følges i forhold til rammeplan på årstrinnet - Organisere overgangen fra håndballskolen til ordinære spillende lag - Ansvarlig for å holde trenermøter for årstrinnet - Administrere tildelte treningstider gjennom året for årstrinnet
Dommerkontakt	Frank Borghagen Blomsterveien 35D 2005 Rælingen	- Klubbens bindeledd til kretsen når det gjelder dommere - Rekruttere dommere - Gjennomføre dommermøter og jobbe med å motivere dommere og legge til rette for at spillere kan videreutvikle seg til dommere
Utdanningskontakt	Kristin Johnsrud Ragnhild Jølsensv 43G 2006 Løvenstad	- Følge opp tilbud til trenere om videreutdanning - Følge opp tilbud til ledere og tillitsvalgte om videreutdanning - I samarbeid med dommerkontakt følge opp tilbud om videreutdanning av dommere

Økonomisk utvalg

Økonomi 2009-2010

Rælingen Håndballklubb står fortsatt godt forankret med en trygg økonomi, men dette må ikke bli en sovepute. Styrets første prioritet er bestandig å sikre alle lag et godt sosialt og sportslig tilbud, og vi vil derfor også i år ha sterkt fokus på inntekts- og utgiftssiden. Som et verktøy for dette arbeidet har styret etablert et økonomisk utvalg, og viktigheten av at dette fungerer godt er av stor betydning for vår økonomi videre fremover.

Vi går nå inn i tredje sesong med damelaget i 1. divisjon, og med våre internasjonale toppspillere har vi nå et meget godt produkt å selge. Dette merkes ved at våre etablerte sponsorer fortsetter å støtte oss, og at det har kommet nye spennende sponsorer som ser verdien av å forbindes med RHK. Dette gir oss et godt utgangspunkt for videre jobbing i sponsormarkedet, et marked som stadig blir tøffere og som merkbart har tørket inn som et resultat av de vansker den norske økonomien har vært gjennom.

Men vår hovedinntektskilde er uansett medlemskontingent og treningsavgift, og det er viktig at disse inntektene kommer som forventet. RHK har nå en omsetting som nærmer seg 2 millioner, hvorav ca 1/3 går direkte til å sikre alle lag tilfredsstillende treningstider, samt kamper i våre to idrettshaller. For å sikre denne aktiviteten oppfordrer vi alle til å betale kontingent og treningsavgift ved forfall.

En annen viktig inntektskilde er vår tradisjonelle julecup, og den er det umulig å arrangere uten den fantastiske dugnadsinnsatsen som ligger bak fra dere foreldre. Selv om ikke deres lag er med i turneringen, er dere allikevel viktige bidragsytere i form av dugnadsinnsats, og vi ser frem til romjulen med mye god håndball i Rælingen.

Og så har vi årets enkleste «dugnad» - «Grasrotandden»! Grasrotandelen fra Norsk Tipping skal kompensere for bortfallet av idrettslagenes automatinntekter, og hver gang nettopp du tipper tilfaller 5 % av summen den idrettsforening du selv velger. Hittil har Norsk Tippings spillere samlet inn over 100 millioner kroner til frivillige lag og organisasjoner landet over, og det er et stort potensial for en håndballklubb som Rælingen innen dette segmentet. Vi håper derfor at alle som tipper registrerer RHK som sin mottager av Grasrotandelen. Dette er kostnadsfritt, og alt man trenger å gjøre er å oppgi RHK sitt organisasjonsnummer - 979 501 714 - når man registrerer spillerkortet hos en av Norsk Tippings mange kommisjonærer. Vårt mål er å ha fler enn 100 registrerte spillere i løpet av 2009, og vi håper på nettopp din støtte til å nå dette målet.

Til slutt vil jeg ønske alle lag lykke til med en ny sesong, og ser frem til et positivt samarbeid med alle våre medlemmer.

Geir Vestrheim
Leder av økonomisk utvalg

INFO TIL SPILLERE OG FORESATTE - 2009/10

Leder Økonomisk utvalg	Geir Vestrheim Blomsterveien 18 2005 Rælingen	- Ansvarlig for planlegging og gjennomføring av arbeid i ØU
Medlem	Bjørn-Per Kyltveit	- Ansvarlig for innsalg av sponsormidler
Medlem	Ketil Eriksen	- Ansvarlig for innsalg av sponsormidler
Medlem	Helge Kjølstad	- Ansvarlig for innsalg av sponsormidler
Medlem	Gunnar Økstad	- Ansvarlig for innsalg av sponsormidler

Informasjon

Web-redaksjon Web-ansvarlig	Tore Aasgaard Hilton 105 2040 Kløfta	- Ansvarlig for teknisk utvikling og vedlikehold av hjemmeside, herunder sikkerhetskopier. - Ansvarlig for opplæring av personer tilknyttet lagene slik at disse kan legge ut informasjon - Ansvarlig for å tilknytte seg interesserte for kontinuitet og utvikling av dette.
Web-redaksjon	Svein H. Strømberg	- Innehenting av stoff og bildematerialet
Web-redaksjon	Frode Sten	- Oppdatere sider, gi opplæring til lagenes webansvarlige personer
Web-redaksjonen	Morten Schulte	

Ønsker du å sende informasjon som kan være aktuelt for www.rhk.info, send dette til kontakt@rhk.info

Julecup

Ingen ordentlig jul uten JULECUP!

I mer enn 30 år har RHK arrangert JULECUP - helt fra FØR Rælingen Håndballklubb ble stiftet! Første julecup ble arrangert i 1976 og det har siden vært arrangert JULECUP hvert år.

Vår julecup er en intim og kompakt cup med høyt trykk både på tribuner og baner. I fire dager fra morgen til kveld blir det fullsatte tribuner i Sandbekkhallen og i Marikollhallen. Våre engasjerte speakere i hallene backes opp av "Kamp-DiscJockeyen" som spiller fengende musikk hver gang det er mål – eller når han ellers føler for det. Våre musikkanlegg sørger for spectrumlignende tilstander med fart og fullt trøkk under alle kampene. Spenningen på banene under de 200 kampene sørger de 90 lagene fra 9 – 19 år for. Julenissen stikker innom og skaper en hyggelig ramme med godteposer til alle snille småbarn.

Turneringen samler hovedsaklig lag fra regionen, men også lag utenfor regionen prioriterer vår JULECUP. Vi får hvert år tilbakemelding som berømmer stemning og gjennomføring, og vi gjør alt for å beholde dette gode omdømmet.

Alt-i-alt har vi omkring 2000 personer innom hallen disse dagene, så du kan si at vi har det travelt. Støtteapparatet for julecupen er helt fantastisk, og vi har tidligere til og med en liten "venteliste" av foreldre som hadde sagt seg villig til å stille opp for å hjelpe til. Uten denne velvilligheten hadde vi ikke kunnet arrangere turneringen. En stor TAKK til alle foreldre!

Nils Petter Skaugset
leder for julecupen

INFO TIL SPILLERE OG FORESATTE - 2009/10

Turneringsleder	Nils Petter Skaugset Toppv. 4 2005 Rælingen	<ul style="list-style-type: none">- Ansvarlig for planlegging og gjennomføring Julecupen- Ansvarlig for gruppemøter og delegering av oppgaver til medlemmer, støttegruppe og foreldre- Ansvarlig for kontakt med media eller oppnevne person til denne funksjonen- I samarbeid med de 2 andre medlemmene sette opp kampprogram- Ansvarlig for premiering og deltakerprofilering- Ansvarlig for å evaluere arrangementet i etterkant og rapportere til styret- Hovedsekretariat- Plakat med resultater oppdateres fortløpende i hallen.- Lede kampsekretariatet, hovedansvar for lyd og musikk
Arrangements-koordinator	Kjell Pedersen Tiurveien 2B 2006 Løvenstad	<ul style="list-style-type: none">- Kampoppsett
Arrangements-koordinator	Tone Borghagen Blomsterveien 35D 2005 Rælingen	<ul style="list-style-type: none">- Ha oversikt over beholdning av og behov for: Medaljer, premier, pokaler.
Arrangements-koordinator	Hans Rune Skarsbø	<ul style="list-style-type: none">- Kåringer under cupen: Banens beste kåring; Utnevne jury, organisere, kåre, annonsere,
Arrangement/ Dommer koordinator	Frank Borghagen Blomsterveien 35D 2005 Rælingen	<ul style="list-style-type: none">- Puljeoppsett; Følge opp påmeldingene for optimalt antall lag i hver klasse- Dommeransvarlig under turneringen; Sørg for fordeling av riktige dommere til riktige kamper. Sørg for at dommer er tilstede ved hver kampstart. Betaling til dommere.- Parkeringsplass/Brøyting; Snakke med kommunen- Delta i konfliktjury
Arrangements-koordinator	Kari Norum Elgtråkket 3B 2014 Blystadlia	<ul style="list-style-type: none">- Salg, pynting, godteposer til julenissen, julenisseutstyr.- Kampoppsett på veggen, oppdatere med resultater underveis- Turneringskasse (cashflow under turneringen)- Kjøpe inn/ordne med mat, drikke etc. til dommerne under turneringen.- Ordner verdikuponger - kiosk til dommere.

Arrangementet "Håndballdagen / presentasjonsdag"

Arrangeres av 13 års trinnene. Informasjonen om arrangementet dokumenteres med rutiner og hva som kan forbedres.

Klubbutvikling

Vi har målsetting om å etablere en uformell nettverksgruppe som skal arbeide med visjoner og ideer, gjerne med kontaktnett mot andre idretter og bedrifter.

Som spiller for lag i Rælingen Håndballklubb har du følgende forpliktelser:

Du må være medlem av Rælingen Håndballklubb. **Medlemskontingent** koster kr.300,- for alle aldersklasser og støttemedlemmer. Som medlem kommer du inn gratis på alle seriekamper (NM gjelder ikke)

For å dekke deler av kostnadene i forbindelse med trening og påmelding betaler man **treningsavgift** som er:

- Kr. 600,- Håndballskole
- Kr. 1.100,- Aldersbestemte 8-10 år
- Kr. 1.400,- Aldersbestemte 11-13 år
- Kr. 1.600,- Aldersbestemte 14-16 år
- Kr. 2.000,- Aldersbestemte 17-19 år
- Kr. 1.400,- Senior uten betalt trener
- Kr. 2.200,- Senior med betalt trener

Søskenmoderasjon kr.200,- pr. barn

Foreldrene må påregne og delta på noen dugnader for å dekke opp de resterende kostnadene. Dugnadene kan være loddsalg eller annen dugnadsjobbing. Hvert enkelt lag har også sin egen økonomi i form av **lagkasse** som foreldrene betaler inn til for dekning av turneringer, sosiale aktiviteter, etc. 50% av inntektene fra dugnader går til lagkassene.

Støtteapparatet for lagene

Støtteapparatet for hvert lag i Rælingen Håndballklubb består av trener, lagleder og foreldrekontakt. I henhold til rammeplanen gjelder følgende:

'Lagleder er lagets valgte hovedleder(e), og formelt trenerens nærmeste overordnede. Lagledere og trenere er direkte underlagt styret og sportslig utvalg. Laglederens primære ansvar er å ivareta de praktiske og utenomsportslige gjøremål i samarbeid med foreldrekontakten. Det sportslige ansvar samt laglederfunksjonen under kamp er trenerens ansvar.'

For sesongen 2009-2010 finnes lagoversikten med lagledere på www.rhk.info:

Håndballskolene har ikke egne administratorer. Instruktørene er ansvarlige. Det skal dog søkes å velge en forelderkontakt på hver håndballskole.

Lagledersinstruks

Våre lagleder spiller en meget sentral rolle som bindeledd mellom styret og hvert enkelt lag, og som organisatoriske ledere for sine lag. Instruksjonen for våre lagledere, er nedfelt i vår rammeplan, og gjengis nedenfor.

	Instruks	Tips og konkrete aksjoner
1	Laglederen er kjent med Rælingen Håndballklubbs målsetting og plikter å rette seg etter gjeldende retningslinjer	a) Gjøre deg kjent med lagledersinstruksjonen. b) Gjøre deg kjent med innholdet i laglederpermen c) Gjøre deg kjent med de generelle delene av rammeplanen samt årsklassens 'delkapittel'
2	Laglederen har ansvar for å arrangere spillermøter, holde kontakten med de foresatte- og for å avvikle minst to foreldremøter i løpet av sesongen	a) Sørg for at laget har en foreldrekontakt b) Avtal tidspunkt for spillermøter med trener, reserver møterom og gi skriftlig info til spillerne/foreldre c) Avtal tidspunkt for foreldremøte med foreldrekontakt, reserver møterom og gi skriftlig info. Til spillerne/foreldre og styret. d) Bruk laglederkontakt ved behov
3	Det er laglederens ansvar at økonomiske aktiviteter laget/foreldrene blir pålagt blir utført. Foresatte og spillere bør få beskjed i god tid før arbeidet skal gjøres, følgelig bør det lages oversikt / plan over de økonomiske aktiviteter.	a) Sørg for at alle spillere får utdelt giro for aktivitetsavgift. b) Kontroller at spillere fra 13 år har løst håndball-lisens c) Sørg for at laget har en lagskasse/lagskonto for å dekke kostnader som ikke blir dekket av klubben (for eksempel cupdeltakelse, sos. Aktiviteter etc.) d) Organiser (sammen med foreldrekontakten) lagets (foreldrenes) deltakelse på dugnader e) Hold oversikt (for egen del) over de enkelte foreldres deltakelse.
4	Laglederen skal lage og ajourholde liste over spillere med fødselsår/dato, adresse og telefon	a) Fyll ut/oppdater lagsliste og send til sekretær b) Gi beskjed til laglederkoordinator når nye spillere kommer eller ved spilleravgang. Oppdater lagsliste i samråd med laglederkoordinator c) Sjekk at alle spillere har fylt ut 'Søknad om medlemskap i Rælingen Håndballklubb' d) Sjekk at lagets spillere har de foreskrevne forsikringene i orden. (Fra 13 år)
5	Ved behov lages kjørelister for kjøring til/fra trening og kamper. Laglederen har videre ansvar for å informere om og få besatt sekretariatsfunksjon under kamp.	a) Se til at kjørerutiner ved trening/kamp fungerer b) Hjemmelaget har sekretariat i hver kamp. Ved sesongstart (når terminlisten har kommet), fordel sekretariatsfunksjon på foreldrene, lag liste og kopier til foreldrene c) Sekretariatet betaler (kontant) dommerutgiftene, som dekkes av klubben. Laglederen får forskudd av kasserer ved behov.
6	I samarbeid med trener lages kamp- og	a) Informer om (kopier) terminlisten til alle spillere og trenere når den

INFO TIL SPILLERE OG FORESATTE - 2009/10

	treningsprogram for sesongen. Laglederen skal så langt det er mulig være tilstede under trening og kamp.	kommer fra kretsen b) I samarbeid med trener lage 'søknad' til klubben om treningstider for laget. c) Informer spillere/foreldre om tildelte treningstider og endringer d) Det er meget positivt at foreldre og lagleder er tilstede både på treninger og kamper
7	Laglederen plikter å holde styret orientert om saker av betydning for laget og utarbeider hvert år ved sesongslutt en årsberetning for laget.	a) Sørg for at du som lagleder eller din foreldrekontakt deltar på lagledermøtene. b) Sørg for at skjema 'Rapport fra lagene' blir utfylt innen fristen (på nyåret hvert år) c) Følg med på hjemmesiden til klubben. d) Sørg for oversikt over lagets draktsett, utlevering ved sesong start og innsamling ved sesong slutt.
8	Laglederfunksjonen er et tillitsverv og i prinsippet uoppsigelig i sesongen. Ved opphør av samarbeid, kan Rælingen Håndballklubb kreve tilbakelevert utlånt materiell.	Formalitet

Oversikt over treningsgrupper i Rælingen Håndballklubb sesongen 2009-10 finnes på www.rhk.info.

I Rælingen Håndballklubb har treneren det sportslige ansvaret i sitt lag. En egen stillingsinstruks for trenere er nedfelt i rammeplanen. Denne instruksjonen er gjengitt nedenfor.

<p>1. Organisatorisk tilknytning Trener er direkte underlagt styret og sportslig utvalg. Faglig er trenerkoordinator den nærmeste overordnede.</p> <p>2. Målsetting Treneren plikter å gjøre seg kjent med og etterleve Rælingen Håndballklubbs til enhver tid gjeldende målsetting og vedtatte retningslinjer.</p> <p>3. Arbeidsoppgaver a) Trener bør lage skriftlige sesongplaner samt detaljplaner for måned /uker. Planene bør godkjennes av trenerkoordinator. b) Trener er hovedansvarlig for lagets sportslige utvikling og laglederfunksjon under kamp. c) Trener bør arbeide målbevisst for god sosial samholdighet i laget, og i samarbeid med lagleder arrangere spillemøter og foreldremøter med jevne mellomrom.</p> <p>4. Fravær Trener skal i utgangspunktet være tilstede ved all trenings- og kamp- aktivitet, og ved andre aktiviteter laget er involvert i. Dersom trener av spesielle grunner ikke kan være tilstede, er det trenerens ansvar å skaffe annen ansvarlig person og gi vedkommende detaljert program for treningsopplegg, og eventuelle notater for kampforberedelser /gjennomføring.</p>



Foreldrevett-regler

- Husk at det er ditt barn og ikke du som spiller håndball
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare til din datter eller sønn
- Oppmuntre i både medgang og motgang - ikke gi kritikk
- Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser dommerens avgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke lagleder
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap.....
- Dersom du ikke har anledning til å overvære kampen spør da om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet

Tribune med smil gir håndball med stil!

**For mer informasjon se klubbens
hjemmeside
<http://www.rhk.info>**

bl.a.

- treningstider / kamper for ditt lag**
- Kontaktinfo til alle tillitsmenn**
- tilsyn- og arrangementslister med instruksjer**

COMET SPORT AS

**Solheimsgt. 1
2000 Lillestrøm**

Her får du kjøpt alt du trenger av håndballutstyr til meget fordelaktige priser. Med medlemsbevis fra RHK vil du få klubb-pris på alt du handler.

Rammeplan for Rælingen Håndballklubb yngres avdeling

'Formålet med å utarbeide en rammeplan for aktiviteten er å sikre spillerne et trygt og samtidig utfordrende treningsmiljø. Med utfordrende mener vi her et miljø som gir utviklingsmuligheter for alle spillere ut fra de forutsetninger den enkelte har. Et annet mål med rammeplanen er å gi nye trenere/lagledere en innsikt i retningslinjer for arbeid med yngre lag. I tillegg vil dette sikre spillerne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/laglederskifte.'

'Målsetting er å gi et positivt aktivitetstilbud i nærmiljøet. Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen utvikles individuelle ferdigheter og samspill, sportslig og sosialt. Prestasjonsjag skal ikke prege aktiviteten, alle skal gis muligheter for utvikling ut fra sine forutsetninger. Instruksjon skal preges av høy faglig standard og være lystbetont sett fra spillernes side.

Yngres avdeling omfatter aldersgruppen fra 6 t.o.m. 18 år. Kravene til sportslig standard øker naturlig nok med alderen, men lagsammensetningen t.o.m. 11 år skal ikke skje etter sportslige kriterier, mulighetene skal være like for alle.' 12 års klassen er første år med konkurranse der det rangeres og premieres.

Utdrag av sportslig innhold for de forskjellige aldersklasser er gjengitt nedenfor:

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
8-10 år	Utgangsstilling Plassering Bevegelse Parade av høy ball/hofte høyde Skudd fra straffekast	Utgangsposisjoner Sidelengs Støting Blokkering av skudd	6-0	Pådrag Ben og kroppsfiner Grunnskudd/hopp-skudd Linjeskudd Straffekast Grunnleggende fallteknikk	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde Spill mot 6-0
10-12 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk fra 8-10 Parade av stuss-skudd Vurdere skytters skuddplassering Utkast av kontringspasning	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Blokk av grunnskudd og hopp-skudd Skjerming/sperring Overtaking	Vedlikeholde og utvikle 6-0 5-1	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Kryssløping på linja Sperring på linja Høyt og lavt grunnskudd Hopp-skudd Straffekast –fall på brystet	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser mot kryssing av linja Fase 1-2-3 Fase 4 - enkle kombinasjoner 2 spillere
12-14 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Parade av stuss Utkast Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere Reaksjonstrening	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Pressing/plasskifte Trening av snapping Armparade av froskeskudd Armparade av underarmsskudd	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk 5-1 med bevegelig ener Spill i 5-0	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Kryssløping bakspillere Kryssløping/gjenlegging Finer v-h, h-v Sperring Innhopp/sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd	Utvikle og vedlikeholde innlært taktikk Pådragsøvelser/kryssløp med gjenlegging Utbygging av fase 1-2-3
14-16 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Vurdere riktig spiller i utkast Vurdere skuddplassering etter tilløpet Åpne luke og tette til / invitere	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Parade av underarmsskudd Parade av spesialskudd	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk Bevegelig markering av flere spillere Mann mot mann systemer	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Bakspillernes plasskifte Utbygging av kombinasjonsfiner Doble finer , v-h-v, h-v-h Rulling motsatt etter skudd fra kant	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk Fase 2 Fase 3 Spill mot bevegelig markering av flere spillere Spill mot mann til mann Spill mot spesialformasjoner
16-18 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Parader mot spesialskudd Utvikle nye typer inviteringsteknikker fra kant/linje/nærskudd Samarbeidsteknikker/plassering er med forsvar Utvikle evnen til å bli offensiv i M-V rollen	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Parader av spesialskudd Evnen til å lede/styre angriper	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk Spesielle oppdekking systemer Spill i ulike type tempo	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk Spill med variert tempo Spill mot spesielle forsvars systemer Fase 4 - utbygging av to og to samarbeidet Spill mot 5-0	

Lisens og forsikring



Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år.

Ledere som føres på kamprapporten i NHF serier er også pliktige til å løse lisens.

For spillere som fyller 13 år i 2010, betales det lisens som gjelder for perioden 01.01.10 - 01.09.10.

Spillere som ikke har betalt, vil ved kontroll fra forbundet bli ilagt tilleggsavgift.

NB: Dersom du *IKKE* skal spille håndball i sesongen 2009-10, kan du se bort fra tilsendt lisensblankett.

Lisens kan ikke betales uten gyldig KID

Det er innført obligatorisk bruk av KID ved betaling av lisens. KID-nummeret er personlig, og kan bare benyttes for personen betalingen gjelder.

Lisensbeløpet du betaler går til dekning av NHF sine utgifter til utøverforsikringen, Håndballmagasinet og utviklingsmidler regionalt og sentralt.

Vilkår for forsikringen og melding av skade

Informasjon om vilkår og hvor dere kan melde skade finner dere på:

<http://www.handball.no/p1.asp?p=1818>

Kontakt skadeavdelingen:

Norges Håndballforbund
Håndball-lisens/skade
0840 OSLO