

# Forældreinfo

## 1. Viborg HK Forening er håndbold for alle.

I Viborg HK arbejder vi med det formål at fremme lysten til og glæden ved håndboldaktiviteterne og dermed fastholde håndboldspillerne i alle aldre.

Viborg HK er en klub for alle, og vi bestræber os på, at alle får muligheden for at udvikle deres evner optimalt – Viborg HK er for både bredde og elite.

I Viborg HK har vi trygge og udviklende rammer, der bygger på klubbens værdier. Klubben har dygtige trænere på alle årgange, og der arbejdes kvalificeret med både den håndboldmæssige og den personlige udvikling.

I Viborg HK er der gode muligheder for at forfølge sine håndbolddrømme, og det betyder meget for klubben, at alle spillerne trives godt, og at der er plads til forskellige ambitioner på alle niveauer.

## 2. Adfærd i Viborg HK

Vi forventer, at alle (spillere, trænere, forældre) gør deres bedste og samarbejder for at få den enkelte og fællesskabet til at fungere optimalt. Der er plads til forskellighed, og alle behandler hinanden med respekt.

Alle bidrager til og tager ansvar for det positive miljø ved at være anerkendende og yde efter bedste evne.

Vi repræsenterer Viborg HK, når vi er sammen.

## 3. Samarbejdsforeninger

Viborg HK Forening har et tæt samarbejde med Viborg HK Liga (pigeelite) og Viborg Elite, der organiserer morgentræning for udvalgte spillere. Trænerne i de respektive organisationer samarbejder og holder fælles møder for at skabe sammenhæng og udviklende miljøer.

I U17 (og U15) årgangen(e) på pigesiden samarbejder vi med Idrætsefterskolen i Hald Ege om at skabe bedst mulige forløb for de efterskole-spillere, der hen over skoleåret ønsker at være tilknyttet Viborg HK.

## 4. Kontingent

Der betales kontingent 2 gange pr. sæson – september og februar (se satserne på hjemmesiden).

I kontingentet er der betalt for en træningstrøje, som er et synligt bevis på at høre til i et større fællesskab.

## 5. Træning

Viborg HK træner i Viborg Stadionhaller, der danner rammerne om de forskellige håndboldaktiviteter. Her trænes i tre forskellige haller, ligesom klubben råder over et veludstyret styrketræningslokale og gode klublokaler.

For U17 piger kan træningen også foregå på Idrætsefterskolen Hald Ege.

Træningstider og træneroplysninger kan ses på [www.vhkforening.dk](http://www.vhkforening.dk)

Træningsmængde:

U% + U7

1 x haltræning

U9 + U11 årgang

2 x haltræning

U13 årgang

3 x haltræning

U15 + U17 årgang

3 x haltræning, styrketræning og for udvalgte spillere træningspas med årgangen over. Desuden 2 x morgentræning for udvalgte spillere.

U19 årgang

3 x haltræning, styrketræning og træningsmulighed med seniordamer og for udvalgte spillere med Liga-holdet. Desuden 2 x morgentræning for udvalgte spillere.

Desuden har klubben aftale med fysioterapeut, hvor alle spillerne har mulighed for afklaringssamtale.

## 6. Stævner

Alle hold i Viborg HK deltager i stævner, hvor de enkelte trænere finder det givende for de enkelte hold. Alle hold deltager i Generation Handball, ligesom alle deltager i et fælles påskestævne. Desuden deltager de enkelte årgange i stævner efter ønske og behov.

## 7. Forældreudvalg.

På alle årgange dannes et forældreudvalg med 3-5 medlemmer – medlemmerne findes på forældremødet i august/september. Udvalgets opgaver er bl.a. at lave sociale aktiviteter for årgangen, hjælpe med praktiske forhold i løbet af sæsonen og endelig at være med til at finde årgangens tøj-sponsorer

## 8. Opgaver til spillerne

Klubben forventer at alle spillerne hjælper med opgaver i Viborg HK i løbet af en sæson.

Opgaverne består f.eks. af:

- at være gulvtørrer ved Viborg HK's liga hjemmekampe
- at være tidtager ved Generation Handball eller andre stævner
- at sælge julekalender for forældreforeningen
- at sælge Bambusa-strømper
- og lign.

## 9. Opgaver til forældre

Alle spillernes forældre skal forvente at få praktiske opgaver for klubben i løbet af en sæson – f.eks.

- at deltage i et forældredudvalg
- at hjælpe til ved Generation Handball,
- at køre til kampe og vaske kamptøj
- at sidde ved dommerbord til hjemmekampe
- at bidrage med frugt på skift ved stævner
- og lign.

## **10. Sociale arrangementer**

Viborg HK vil gerne være med til at skabe et stærkt fællesskab, så derfor bakker vi op om holds/forældres diverse initiativer til sociale arrangementer.

## **11. Samhandel**

Viborg HK har aftale med Sport24, hvor spillerne har mulighed for at handle på Viborg HK egen webshop med Viborg HK egne produkter. Der informeres via Conventus til vores medlemmer omkring tidspunkter.

## **12. De 10 forældreråd**

Viborg HK støtter op om DHF's vejledning og de 10 gode råd til, hvordan du som forældre bedst støtter dit barns deltagelse i håndboldsporten.

1. Håndbold skal være sjovt for alle – både på og uden for banen.
2. Mød gerne op til træning og kamp – hvis dit barn ønsker det.
3. Giv opmuntringer til ALLE spillerne under kampen – ikke kun DIT eget barn.
4. Bak op om arbejdet i foreningen – det bliver værdsat, også af dit barn
5. Dommeren er en vejleder, der skal hjælpe spillerne – kritisér ikke hendes/hans afgørelser
6. Håndbold er en holdsport – holdkammeraterne er ikke ligeglade om dit barn kommer eller bliver væk
7. Respektér trænerens beslutninger – vær positiv og støttende
8. Giv opmuntringer i medgang og modgang – giv ikke op.
9. Spørg om kampen var god og sjov – ikke kun om resultatet og antallet af scoringer
10. Det er dit barn, der spiller håndbold – og ikke dig

Husk, at du som forælder til en spiller i Viborg HK repræsenterer klubben. Vi forventer, at vores forældre og spillere repræsenterer klubben på en fair sportslig måde, og at vi sætter den gode oplevelse for vores spillere i højsædet.

Læs i øvrigt på klubbens hjemmeside [www.ViborgHKforening.dk](http://www.ViborgHKforening.dk)

- Vision og værdier
- Den grønne Linje
- Talentgrundlag.