# Folding-Brørup Håndboldklub
# Trænerhåndbog
# 2026/27

# Kontaktpersoner:

**Formand Bestyrelsen i FBHK:**

Thorkild Andreasen
Tlf.: 28 14 04 82
Mail: formand@fbhk.dk

## Håndboldudvalget

**Formand:**

Mette Olsen
Tlf.: 25 30 18 90
Mail: metteolsen@hotmail.com

**Håndbold udvalgsmedlemmer:**

Torben Vedstesen
Tlf.: 61 68 99 68
Mail.: torbenv82@gmail.com

Rikke Østerberg
Tlf.: 21 77 95 24
Mail: rikke_oesterberg@hotmail.com

Camilla Kristiansen
Tlf.: 21 75 69 10
Mail: Camilla.k.1993@hotmail.com

**Øvrig Bestyrelse**

Ninna Gadegaard Majland
Tlf.: 52 40 37 37
Mail: ninna.gadegaard@gmail.com

Heidi Tofterup Holdt

Tlf.: 28 35 52 34
Mail: heiditofterupholdt@gmail.com

Jette Jespersen (Bankoudvalg)

Tlf.: 61603168

Mail: henning.jespersen@stofanet.dk

Ove Frier (Sponsorudvalg)

Tlf.: 20461378

Mail: ove-frier@hotmail.com

## Trænere Sæson 2026/27

| Hold/årgang | Trænere | Tidspunkt | Hal |
|---|---|---|---|
| **Trille Trolle håndbold** (årgang 2021 og yngre) | Camilla Tirsbæk Andersen | Torsdage kl. 15.45-16.30 | Hal 1 |
| **U7 piger/drenge** (årgang 2019/2020) | Rikke Østerberg og Mette Olsen | Tirsdage kl. 15.15-16.15 | Hal 1 |
| **U9 piger** (årgang 2017/2018) | Merle Holdt og Marie Gadeberg | Tirsdage kl. 16.15-17.15 | Hal 2 |
| **U9 Drenge** (årgang 2017/2018) | Allan Thomsen | Tirsdage kl. 16.15-17.15 | Hal 1 |
| **U11/U13 piger** (årgang 2015/2016 - 2014/2013) | Emma Fridberg | Tirsdage kl. 17.15-18.45 | Hal 1 |
| **U11 drenge** (årgang 2015/2016) | Carla Jepsen og Klara Birkelund | Tirsdage kl. 17.00-18.00 | Hal 2 |
| **U13 drenge** (årgang 2013/2014) | Anja Potter | Tirsdage kl. 18.45-20.00<br>Torsdage kl. 16.30-17.45 | Hal 1<br>Hal 1 |
| **U15/17 piger** (årgang 2011/2012 - 2009/2010) | Søren Vejrup, Daniel Johansen, Mette Olsen og Torben Vedstesen | Tirsdage kl. 18.00-19.15<br>Torsdage kl. 17.30-19.00 | Hal 2, Brørup<br>Dobbelthallen, Holsted |
| **U15 drenge** (årgang 2011/2012) | | Tirsdage kl. 19.15-21.00<br>Torsdage kl. 17.45-19.30 | Hal 2<br>Hal 1 |
| **U17 drenge** (årgang 2009/2010) | Thorkild Andreasen og Tobias Poder - Holdleder Inga Andreasen | Tirsdage kl. 20.00-21.30<br>Torsdage kl. 17.45-19.30 | Hal 1<br>Hal 1 |
| **Damesenior** (Fra årgang 2006) | Christina Riis og Katja Tranbjerg | Torsdage kl. 19.30-21.00 | Hal 1 |

# Information

Information til spillere og forældre om klubben, arrangementer samt anden information sendes via Conventus eller Facebook.

## Facebook og www.fbhk.dk

På vores hjemmeside samt Facebook-gruppe kan du finde oplysninger om klubben samt billeder og tekst om de forskellige arrangementer, som håndboldklubben afholder.

På Facebook samt www.fbhk.dk ønsker vi ligeledes at dele ”gode historier” fra vores dagligdag i klubben. Så har du en god historie eller nogle gode billeder vedrørende dit hold eller håndboldklubben i øvrigt, så hører vi meget gerne fra dig.

Du kan kontakte sponsorudvalget, hvis du har noget at fortælle, eller hvis du har spørgsmål til hjemmesiden.

Har du tekst og/eller billeder til Facebook, så kan dette sendes til Ove Frier:

ove-frier@hotmail.com

Klubben vil via Facebook annoncere hjemmekampe og klubbens aktiviteter i hallen, så vi kan få hallen godt fyldt op.

Du kan med fordel oprette en facebookgruppe for dit hold og informere til spillere/forældre om kampe, træning m.m.

# Trænerens opgaver

Det er FBHK's opfattelse, at en god træner kendetegnes ved at:

- møde til tiden,
- deltage i eksterne/interne kurser,
- deltage i klubbens arrangementer for spillere/trænere,
- har træningsdragt på til træning og til kamp,
- lære spillerne god sportslig optræden – både til træning og kamp:
    - Føre et ordentligt sprog.
    - Respektere dommere og andre trænere.
    - Sige tak for kamp til modstandere og dommere.
- tage hånd om alle spillere – uanset den enkeltes evner.
- tilstræbe at undgå klikedannelse spillerne imellem,
- rydde op efter hver træningstime,
- når træningstid ikke benyttes pga. udekamp, aflysning m.v. gives der besked til Mette Olsen.

# Holdlederens opgaver

Det er ideelt, hvis der på hvert hold vælges en holdleder, det kan være en forælder.

Opgaver kunne bestå i:

- arrangere kørsel til kampe,
- arrangere trøjevask,
- kontrollere at spillere har betalt via Conventus,
- sørge for at elektronisk holdkort er korrekt udfyldt forud for kampe,
- lave indlæg til opslag på Facebook gerne med vedhæftede billeder,
- deltage i klubbens arrangementer.

Er der ikke en holdleder, vil disse opgaver være trænerens.

Bagerst i denne folder er der en vejledning i Conventus, hvordan du hurtigt og nemt laver en kørsel og vaskeliste.

# Kontingent

- Trille-Trolde: 100 kr. (for hele sæsonen)
- U7: 1 x 200 kr.
- U9: 1 x 200 kr.
- U11: 2 x 200 kr.
- U13: 2 x 300 kr.
- U15: 2 x 600 kr.
- U17: 2 x 600 kr.
- Senior: 2 x 500 kr.
- Five-a-side: 2 x 200 kr.

Kontingent skal betales senest 30-09 i efterårssæsonen og den 31-01 i forårssæsonen.

Bemærk: Trænere/hjælpetrænere/holdledere betaler kun ½ kontingent (= 1. rate), dvs. at første halvår betales mens 2. halvår er betalingsfrit.

# Spillertøj

Når holdene spiller kampe, skal det foregå i FBHK spilletøj. Der udleveres et sæt spilletøj til hvert hold. Udleveringen sker ved sæsonstart til træneren, hvorefter det er trænerens ansvar, at opbevare og sørge for at få tøjet vasket efter hver kamp. Klubben afholder ikke udgifter til trøjevask. Der opfordres altid til fællesvask, og IKKE at hver spiller tager sin egen trøje med hjem og vasker – det mister vi rigtig meget tøj på.

Såfremt træneren konstaterer, at der er mangler ved sættet, kontaktes Mette Olsen på 25 30 18 90.

# Klubdragt

Hvert 2. år (ulige år) sælger klubben klubdragter. Information herom sendes via Conventus, Facebook og hjemmesiden. Klubben betaler dragten til trænere, holdledere samt udvalgsmedlemmer.

# Nøgler

Der udleveres en nøgle pr. træner hos Torben, som passer til taktikrum samt boldkasser/bænke i begge haller. Der udleveres en nøgle til hallen til trænere fra U-15 og opefter.

Der udleveres ikke nøgler til skabene i taktikrummet. Disse er forbeholdt håndboldudvalget til opmagasinering af trøjer, tape og harpiks.

Mangler du noget i skabene, skal du rette henvendelse til Mette eller Torben.

# Bolde

Alle håndboldspillere fra og med U15 skal medbringe egen håndbold til træning.

Alle trænerne vil få udleveret en nøgle til kasserne med bolde og udstyr. Disse bolde kan medbringes til kampe eller anvendes, såfremt en spiller skulle have glemt sin bold.

## Boldstørrelser

| Boldstørrelser | Omkreds | Vægt | Aldersgrupper |
|---|---|---|---|
| Streetbold | 42 cm / 47 cm | | U-6 og U-7 begge køn |
| Str. 0 - gummi | 46-49 cm | 225-300 g | U-8 begge køn |
| Str. 0 – læder | 46-49 cm | 225-300 g | U-9 og U-11 begge køn |
| Str. 1 | 50-52 cm | 290-330 g | U-13 begge køn |
| Str. 2 | 54-56 cm | 325-375 g | U-15 begge køn, U-17 piger, U-19 piger og damesenior |
| Str. 3 | 58-60 cm | 425-475 g | U-17 drenge, U-19 drenge og herresenior |

# Lægetaske/harpiks

Ved opstart udleveres lægetaske indeholdende følgende til U13 og opefter:

- U13:
  - Der udleveres tape og isposer.
- U15:
  - Der udleveres harpiks, tape og isposer.
- U17:
  - Der udleveres harpiks, tape og isposer.
- U19:
  - Der udleveres harpiks, tape og isposer.
- Senior:
  - Der udleveres harpiks, tape og isposer.

Kontakt Mette.

Ved akut behov for isposer til træning eller kampe i hallen, kan disse hentes i cafeteriet.

# Træningsudstyr

Klubbens træningsudstyr ligger i bænke i hallerne, samt i taktikrummet.

Er der ønsker til nyt udstyr kontaktes håndboldudvalget

# Stævner

Ønsker en træner/et trænerteam at deltage i et stævne, tages kontakt til Steffen Rathcke på Steffen.rathcke@gmail.com, som kan oprette holdtilmelding på fbhk.dk, der giver mulighed for at den enkelte spiller kan tilmelde sig.

Som udgangspunkt kan alle hold deltage i ét stævne årligt, hvor klubben betaler holdgebyret samt fritager trænerne for betaling.

Såfremt holdet ønsker at deltage i flere stævne, kan trænerne rette henvendelse til håndbolddudvalget. Håndbolddudvalget vil herefter sammen med bestyrelsen vurdere, om der er mulighed for at give et tilskud til stævnet. Tilskud kan variere fra år til år afhængig af økonomien.

Det opfordres til, at trænerne taler sammen om eventuelle stævner, så flere hold deltager i de samme stævner. På den måde kan vi skabe et godt sammenhold på tværs af køn og årgange.

Der opfordres til, at klubbens egne U11 og U13 hold deltager i vores eget stævne – Brørup Cup.

Ligeledes tilstræbes, at klubbens U15 til U19 hold deltager i et fælles stævne som afslutning på sæsonen.

# Trænerkursus

FBHK ønsker at klubbens trænere udvikler sig ved deltagelse i udviklende kurser. Kursustilbud vil blive sendt til den enkelte træner fra Steffen samt delt i Facebook-gruppen ”Trænere Folding-Brørup HK”.  Ved ønske om deltagelse på kurser, tilmelder man sig ved Torben.

# Kampafvikling

## Træningskampe i Brørup hallerne

Når du skal arrangere en træningskamp i Brøruphallerne, skal det som udgangspunkt ikke gå ud over de andre holds træningstid. Derfor arrangeres både opvarmning og kampafvikling inden for egen træningstid.

Er det ikke muligt, skal den træner hvorfra træningstiden tages, have besked/spørges om det er ok.

For at få en dommer skal man henvende sig til Torben.

Halinspektør Laue Sørensen orienteres på laue@broeruphallerne.dk. Hallen sørger for at stolene bliver sat op.

Der laves ikke holdkort til træningskampe.

Man sørger selv for dommertårnsbemanding. Du kan evt. spørge spillere på et andet hold, forældre eller en anden træner.

## Pokalkamp og lignede

Træneren har på samme måde som ved træningskampe ansvar for at kampene og opvarmning afvikles i egen træningstid. Der sørges ligeledes selv for bemanding af dommertårn.

## Holdkort

Inden hver kamp skal holdkortet udfyldes. Det kan ske enten på www.haandoffice.dhf.dk eller via app'en Håndbold. Spørg gerne håndboldudvalget eller en af de andre trænere, hvis du har brug for hjælp.

Se i øvrigt vejledningen i holdkortudfyldelse bagerst i denne folder.

## Nedlæggelse af protest

Protest før kampens begyndelse nedlægges af holdlederen til kampens dommer. Protest under kampen nedlægges af holdofficial, til dommerbordet efter at den fejlagtige anvendelse af spillereglerne er konstateret eller fejl er begået, hvorefter dommerbordet ved næste spilafbrydelse skal give dommeren besked om protesten. Tidspunktet for protestens nedlæggelse skal noteres.

Mener en holdofficial, at protesten bør forfølges, skal vedkommende gøre indstilling herom til håndboldudvalget. Hvis håndboldudvalget også ønsker at forfølge protesten, skal det ske skriftligt og være kredskontoret i hænde senest 4 dage efter at kampen er spillet.

Protest mod ulovlig spiller/holdofficial kan indgives op til 10 dage efter kamp og sker efter samme procedure som ovenfor. Protest indgivet til kredskontoret skal følges af et depositum, som tilbagebetales hvis protesten tages til følge.

## Dispensationsspillere

Ansøgning om dispensation foretages af Steffen efter samråd mellem trænerne og håndboldudvalget.

Uddrag fra turneringsreglementet:

a) I alle rækker kan 1. års spillere søge om navngiven dispensation til at spille på hold i den nærmest underliggende årgang.
b) Dispensationen gælder til hele årgangen. Når spilleren har deltaget på et hold, vil holdet blive markeret med oprykningsforbud.
c) Der kan søges og benyttes op til 3 spillere pr. årgang
d) En dispensationsspiller kan først benyttes, når dispensationsanmodningen er godkendt af administrative forbund.
e) Hold med dispensation deltager i ombrydningen uden begrænsning.
f) Hold med dispensation kan ikke vinde rækken, eller deltage i afsluttende mesterskaber.
g) U-17 spillere kan ved ansøgning (navngiven) få dispensation til at spille på seniorrækkerne op til og med øverste lokale række.
   En forening kan kun få dispensation, hvis foreningen ikke har et U-17/U-19 hold.
h) Ved evt. karantæne er man ikke spilleberettiget, før dagen efter at man har udstået karantænen på det hold, hvor man har fået karantænen - se stk. 8.15.a.1.
i) Dispensationen kan ophæves i forbindelse med ombrydningen, dog vil stk. 3.4.f være gældende, selv om dispensationen ophæves efter ombrydning.
j) De almindelige op- / nedryknings- regler mellem seniorholdene er gældende
k) I særlige tilfælde kan der meddeles dispensation til brug af 2. års spillere i en underliggende række.

## Benyttelse af samme spillere på to hold

En anden vigtig regel er at man gerne må benytte den samme spiller på to hold.

Uddrag fra turneringsreglementet:

Spiludvikling – Ungdomsrækkerne – egen årgang:

Det er tilladt at spille på 2 hold (også samme dag) i samme årgang under disse forhold:

a) Spillere, fra U5 til U19 kan benyttes i op til to kampe i egen årgang (også samme dag), uden at spilleren skal spilles fri af de normale op- og nedrykningsregler.
b) Dog må der kun rykkes et hold ad gangen.
c) Piger må deltage på drengerækker under overholdelse af stk. 2.4
d) Der må benyttes indtil 3 spillere pr. kamp.
e) Ved evt. karantæne er man ikke spilleberettiget før dagen efter at man har udstået karantænen på det hold, hvor man har fået karantænen - se stk. 8.15.a.1.

## Aflysning/flytning af kampe

Det er muligt at få flyttet kampe inden for en relativ kort periode uden det koster klubben noget. Torben skriver i Facebook gruppen hvilken periode vi gratis kan flytte kampe.

Ved udekampe tager kontakt til træneren på det andet hold med ønske om at kampen flyttes, du kan evt. ønske en bestemt dato.

Ved hjemmekampe rettes henvendelse til Torben.

**Bemærk** efter denne periode, koster det klubben penge, hvis vi aflyser eller flytter en kamp. Der skal derfor altid rettes henvendelse til Torben, inden du foretager dig noget.

# Udvalg

## Bankoudvalget

En gang ugentlig, torsdag kl. 19.00 afholdes banko i Brørup hallerne.

Klubbens bankoudvalg består af frivillige og hårdtarbejdende personer. Bankoudvalget er en vigtig del af Folding-Brørup HK´s eksistens, da de støtter håndboldklubben økonomisk.

Til henholdsvis ”Mors dags banko” og ”Fars dags banko” stiller U15 piger/drenge med 4-5 spillere, der hjælper den pågældende aften.

## Sponsorudvalget

Sponsorudvalgets primære opgave er at koordinere kontakten mellem vore sponsorer, håndboldklubben samt dets medlemmer.

Udvalget:

- Har kontakten til vores sponsorer,
- Håndterer information omkring annoncetryk på spillertøj og klubdragt,
- Deltager i salget af benzinkort i vores OK-benzinaftale med Super Brugsen og OK.

Hvis I som trænere har kendskab til mulige sponsorer eller bliver kontaktet af firmaer, der ønsker at sponsere spillertøj, bedes i formidle kontaktet til sponsorudvalget.

## Stævneudvalget

Stævneudvalget står for planlægning og afvikling af Folding-Brørup HK´s årlige stævne – Brørup Cup.

Stævnet blev afholdt første gang i 2015, og det er stævneudvalgets vision, at stævnet også afholdes fremadrettet. I 2026 afholdes stævnet fra 27 – 29. marts.

Stævneudvalget har brug for et stort antal frivillige hjælpere i forbindelse med afvikling af stævnet, så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Opgaverne består blandt andet af vagter på skolen i forbindelse med overnatning, hjælp i forbindelse med afvikling af måltider, oprydning og aflevering af hal/skoler.

Afviklingen af stævnet sker i samarbejde med håndboldudvalget, og indtægten fra Brørup Cup er en afgørende indtægt for klubben. Stævneudvalget opfordrer alle til at give en hånd med.

### Håndboldudvalget og klubbens formand

Håndboldudvalget har det overordnede sportslige ansvar i klubben. Her sørger man bland andet for tilmelding til turnering, påsætning af trænere, deltagelse i stævner, etc. Derudover sørger håndboldudvalget for:

- Udlevering af tøj, lægetasker, dunke, m.v.
- Planlægning og afvikling af arrangementer på tværs af holdene samt afslutningsfester
- Afholdelse af trænersamlinger

Håndboldudvalget og klubbens formand er omdrejningspunktet i klubben, og det er her man skal henvende sig med alle former for spørgsmål.

## Vejledninger

## Hvordan ser du hvem, der har betalt kontingent på Conventus

Log på Conventus, find dit hold og tryk på holdet. De navne der fremkommer på listen er de spillere der har betalt.

Vil du sende en besked via Conventus, vælges der besked og sæt kryds i holdet og du udsender en mail til hele holdet, sættes der kun kryds på en enkelt spiller sendes beskeden kun til denne.

## Holdkort

Der logges på DHF appen i denne vælges sportstasken og derefter holdkort.

Alle holdene fremkommer og her vælges det hold der skal laves holdkort for.

Der vælges herefter de spillere der skal spille kampen – heri skal også vælges hvilket nummer spilleren har.

Er spilleren ikke i systemet oprettes de som fiktive spillere på kortet og herefter kontaktes Steffen.

Holdkortet **skal** altid være udfyldt **inden** kampstart med **både spillernavne og numre** samt en holdansvarlig, og det er muligt at gøre det op til en uge før kampstart.

Efter kampens starttidspunkt har holdet en **redigeringsperiode** på 6 timer, hvor spillere kan slettes, hvis de **IKKE** har deltaget i den pågældende kamp. Endvidere kan spillere, der er ankommet **efter kampstart**, sættes på holdkortet.

# Info om klubben findes på hjemmesiden

www.fbhk.dk

# Følg FBHK på Facebook

www.facebook.com/Folding-Brørup-HK