



Gjennom aktivitet knyttes vennskap, verdier og sosiale nettverk blant barn, unge og voksne, samt mellom familiene.

Se også vår hjemmeside: www.handball.no

Informasjon

Informasjon om klubben i ditt nærmiljø, finner du på egne hjemmesider, i medlemsblad eller på oppslag på ulike steder.

Er du usikker på hvor du skal henvende deg kan du ta kontakt med Håndballregionen der du bor.

Synes du håndball høres og ser spennede ut?

Ta kontakt med oss for mer informasjon og hjelp:

NHF sentralt:
Tlf: 21 02 90 00
nhf@handball.no

NHF Region Nord:
Tlf: 77 61 00 66
nhf.rnn@handball.no

NHF Region Midt-Norge:
Tlf: 72 47 20 40
nhf.rmn@handball.no

NHF Region Vest:
Tlf: 55 59 58 30
nhf.rvn@handball.no

NHF Region SørVest:
Tlf: 51 73 78 70
nhf.rsvn@handball.no

NHF Region Sør:
Tlf: 32 01 61 22
nhf@rsn.handball.no

NHF Region Øst:
Tlf: 66 94 16 53
nhf.ron@handball.no

NHF Region Innlandet:
Tlf: 480 95 500
nhf.innlandet@handball.no



Se også vår hjemmeside: www.handball.no

Velkommen til HÅNDBALLKLUBBEN!



Håndball for alle



VELKOMMEN TIL HÅNDBALLKLUBBEN!

Norges Håndballforbund er en frivillig organisasjon med over 700 klubber fordelt over hele landet. I ditt nærmiljø finner du helt sikkert en håndballklubb som tilbyr aktivitet.

Klubbene blir i stor grad drevet gratis av ulike ildsjeler, foreldre og andre familiemedlemmer.

Denne brosjyren er ment som en informasjon om hva klubben tilbyr og hva den krever i forhold til deltakelse og medlemskap i klubben.

KLUBBEN TILBYR:

Håndballklubbene tilbyr aktivitet i et trygt, trivelig og sosialt miljø. Gjennom aktivitet knyttes vennskap og sosiale nettverk blant barn, unge og voksne, mellom foreldregupper og familier.

Fysisk aktivitet

Klubbene tilbyr aktivitet for alle, både de som ønsker å trene mye og de som ønsker mindre aktivitet. Den største gruppen er barn og unge, fra 6 – 18 år. Mange klubber tilbyr også aktivitet i egne lag for utviklingshemmede. I tillegg til seriekamper, deltar lagene ofte på turneringer. Dette er viktige arrangementer for å styrke samhold og utvikle et godt sosialt miljø.

Mestring og utdanning

Klubbene utdanner trenere, spillere og dommere. Treneren har ansvaret for treninger og kamper for det enkelte lag. I hvert enkelt lag er det en støttegruppe fra foreldre/familiemedlemmer, som hjelper til med å løse praktiske oppgaver.

Helse

Håndballen fokuserer på sunne verdier og tilbyr en allsidig og variert aktivitet. Klubbene er opptatt av å forebygge skader og at aktiviteten skal føre til generelt god helse, overskudd og en spennende fritid! Barn og unge som driver med idrett opplever også ofte mer mestring i skolen. Som lagspillere blir de gjennom håndballen flinke til å samarbeide i grupper og nå felles mål.

Arrangement

Klubben har ulike arrangementer, hvor en ønsker at hele familien skal delta. Barn og unge synes det er flott å se foreldrene som heilagjeng på tribunen. Klubbledelsen ønsker kontakt med alle foreldre, både på møter og andre tilstelninger.



VENNSKAP

Barn og unge blir oftest kjent med håndball gjennom skolen, via venner, søsken og ved foreldreengasjement. Håndball er et lagspill med fokus på samarbeid og samspill. Dette fører ofte til tett kontakt mellom spillerne og et varig vennskap.

HVA ØNSKER KLUBBEN AV DEG/DERE?

Håndball er en familieaktivitet, hvor foreldre og søsken (familien) til utøverne svært ofte deltar i ulike frivillige aktiviteter i klubben. En trenger ikke vite mye om håndball på forhånd for å bli med.

Det er mange oppgaver som skal løses, og mye bygges opp rundt frivillighet og dugnad.

Frivillighet

Med frivillighet menes at ulike arbeidsoppgaver blir organisert og gjennomført som gratis arbeid fra foreldre/andre familiemedlemmer og ledere/tillitsvalgte i klubben. Frivillighet er en forutsetning for å drive aktiviteten og å utvikle et godt miljø.

Dugnad

Dugnad er arbeidsoppgaver som gjøres av frivillige, spillerne og deres familier. Dette er ofte arbeidsoppgaver som er viktige for gjennomføringen av aktivitetene, og som skaper inntekter til klubben. Disse inntektene er viktige for å sikre god aktivitet for alle som deltar, og for å holde treningsavgiftene så lave som mulig.

Blant ledere/tillitsvalgte og blant deltakere på dugnader utvikles det ofte et godt sosialt miljø.

Transport

Familiene har ansvaret for at barna kommer seg til og fra trening og kamp. I samarbeid mellom familiene i et lag, settes det ofte opp en transportplan, som fordeler noe av kjøringen til og fra.

Medlemskontingent

Klubbene mottar lite offentlig tilskudd til sin aktivitet og må hente sine inntekter fra medlemskontingenter, treningsavgifter, dugnader og sponsorer. Medlemskontingenter og treningsavgifter er noe hvert medlem må betale. Beløp pr. sesong, varierer fra klubb til klubb og fra årsklasse til årsklasse. For de yngste spillerne er avgiftene svært lave.

Utstyr

Spillerne må selv holde seg med nødvendig utstyr som treningstøy, ball og sko. Det viktigste for håndballspillere er gode sko for å unngå skader, det blir mye aktivitet på hardt underlag i hall. Spillerdrakter ordnes gjennom klubben.