



## Innhold

- **Generell informasjon**
- **Lagleders oppgave**
  - **Administrativt**
    - Ta imot nye spillere og deres foresatte.
    - Infoskriv nye spillere
    - Før oversikt over lagets spillere og sørge for innmelding av nye spillere.
    - Minldrett
    - Lisens
      - Rutiner rundt lisens
    - Informere foresatte hva det koster å være medlem i Lillestrøm HK.
    - Informere om treningstider
    - Informer om kampoppsett/terminoppsett
    - Sesongreglement
    - Påse at legekoffert har nødvendig utstyr
      - Delta på lagledermøter arrangert av klubbens hovedlagleder
    - Gjøre seg kjent med laglederrom/utstyrsrom
    - Etablere laglederfunksjonen.
    - Mulige temaer for høstens første foreldremøte
    - Mulige temaer for vårens foreldremøte
  - **Treninger**
  - **Seriepåmelding**
  - **Kamper**
    - Før kamp skal lagleder
    - Under kamp skal lagleder
    - Etter kamp skal lagleder
  - **Cuper**
    - Påmelding
    - Kostnader
  - **Dugnader**
  - **Kommunikasjon og sosiale medier**
  - **Årshjul for lagledere**

# Generell informasjon

Lillestrøm HK er medlem av Norges Idrettsforbund gjennom RØN Region Øst Norge i Norges Håndballforbund. Klubben følger disse forbundenes lover og regler.

## Om RØN (Region Øst Norge)

- RØN har kontorer i [Idrettens Hus på Strømmen](#).
- RØN finner du på internett via adressen: [www.handball.no](http://www.handball.no)
- Regionen drifter håndballen i regionen og utarbeider terminlister. Dvs. at RØN fastsetter kamper og



kampsteder for de aldersbestemte klasser og lavere divisjonene på senior nivå.

- Tlf.: [66 94 16 53](tel:66941653)

## Lagleders oppgave

### Administrativt

#### Ta imot nye spillere og deres foresatte.

Det er viktig at nye spillere og deres foresatte føler seg velkomne i klubben. Da største delen av rekrutteringen skjer på lavt alderstrinn, vil ofte foresatte være med barna ved de første treningene. Som lagleder bør du bruke litt tid til å hilse på, og snakke med foresatte om klubben osv. Pass også på at nye spiller og foresatte blir presentert for trener.

### Infoskriv nye spillere

Det er utarbeidet et infoskriv for yngre, eldre og HU lag.

#### Infoskriv til nye spillere

- [Infoskriv - Yngre lag \(Minihåndball - tom. 12 år\)](#)
- [Infoskriv - Eldre lag \(fom.13 år - tom. senior\)](#)
- [Infoskriv - Nye spillere \(HU\)](#)

**Viktig å dele ut/sende ut denne info til nye spillere.**

#### Før oversikt over lagets spillere og sørge for innmelding av nye spillere.

Lagleder må ha en ajourført lagliste til eget bruk. Laglistemal/excel-ark ligger på

Web/her: <http://www.lillestromhandballklubb.no/wp-content/uploads/2017/06/Lagliste-Mal.xlsx>

Lagleder må påse at innmelding av nye spillere skjer ved å sende mail til Daglig leder via e-post:

[daglig.leder@lillestromhandballklubb.no](mailto:daglig.leder@lillestromhandballklubb.no), med kopi til hovedlagleder. Informer om navn, fødselsdato og lag.

Daglig leder sender ut oppdatert medlemsoversikt 2-3 ganger pr år. Det er da lagleders oppgave å sjekke at



medlemsoversikten stemmer med lagets egen lagliste og gi tilbakemelding om noe er feil. Lagleder har også et ansvar for å gi melding til daglig leder dersom en spiller slutter, samt rapportere alle data på nye trenere eller nye i lagsapparatet. Nye spillere meldes inn etter ca. tre treninger- dette av forsikringsårsaker.

## Minldrett

Husk å informere alle nye spillere (eller deres foresatte) at spillere må opprette egen profil i Minldrett.

Oppretting av profil gjøres her: [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no)

Klubben benytter seg av medlemsdatabase via minldrett og felles e-poster og betalingsinfo blir sendt ut til klubbens medlemmer basert på hva som registreres på spillerens profil. Vennligst informer spillere/foresatte at profilen på min idrett må til enhver tid holdes ajour med korrekt kontaktinfo (e-post/tlf.nr. osv)

Husk at alle i lagsapparatet også må melde seg inn i klubben og [minldrett](#). Det er VELDIG viktig at alle i lagsapparatet huker av i boksen som heter «Tillat publisering på Internett», slik at andre klubber kan kontakte lagsapparatet vedrørende omberamning av kamper o.l.

## Lisens

Påse at lisenspliktige spillere har betalt lisens

- <https://www.handball.no/regioner/region-ost/praktisk-info-/lisensforsikring/>

Alle som deltar i håndball, som spiller og/eller dommer, må i henhold til Norges Håndballforbunds bestemmelser betale lisens f.o.m. kalenderåret man fyller 13 år.

Lisens må betales av den enkelte spiller og forfaller 01.09 og har gyldighet fram til 31.08 det påfølgende år.

For spillere som fyller 13 år i 2018, betales det lisens som gjelder for perioden 01.01.2018-31.08.2018. Forfall på denne er 1.januar 2018.

Ved å betale lisens er en samtidig forsikret i Gjensidige. Les mer utfyllende informasjon om forsikring på

[www.handball.no](http://www.handball.no)

Lagleder må påse at lisenspliktige spillere har betalt lisens før sesongstart. Spillere må selv ta ansvar for å holde sin profil på Minldrett oppdatert, med riktig adresse, e-post og telefon/mobil nummer.



## Rutiner rundt lisens

1. Spillere som løste lisens foregående sesong, får automatisk tilsendt lisensblankett/betalingskrav fra NHF.
2. Husk å bruke ditt KID nummer ved betaling. Dette KID nummeret er personlig og brukes uavhengig om du bytter klubb.
3. Om du får nye spillere uten lisens så kontaktes daglig leder som oppretter dette.
4. Lagleder kan be daglig leder sjekke om spiller har betalt lisens hvis det er tvil.
5. **Ingen spiller har lov til å spille kamp uten at lisens er betalt.**

Påse at lisenspliktige i lagsapparat har betalt lisens

- <https://www.handball.no/regioner/region-ost/praktisk-info-/lisensforsikring/>

Ledere som føres på kamrapporten i NHFs kamptilbud (og kvalifisering til disse) plikter også å løse lisens. Med NHFs kamptilbud menes Eliteserien, 1., 2. og 3. divisjon (også kalt nivå 1-4), NM Senior, NM Junior, Lerøyserien 18, Bringserien 16 og NM Beach-håndball.

Lisensen forfaller til betaling 01.09. og har gyldighet fram til 31.08. det påfølgende år.

## Informere foresatte hva det koster å være medlem i Lillestrøm HK.

Dette omfatter treningsavgift (faktureres halvårlig), medlemskontingent, lisens for spiller over 13 år og pålagt klubb salgsdugnad. Sjekk det årlige infoskrivet for gjeldende satser.

## Informere om treningstider

Sportslig utvalg har ansvar for fordeling av treningstiden som tildeles fra kommunen. Neste sesongs treningstid fordeles ut på lagene før sommerferien. Når endelig tildeling av treningstider (som er gjeldene fra august måned) er avklart så skal lagleder informere spiller/foreldre snarest mulig.

Informere foreldre ved å fylle inn lagets treningstid og sted i infoskrivet som deles ut til alle spillere/foresatte.

Skedsmohallen/Vollahallen (og andre treningsflater hvor vi får tildelt treningstid) stenger normalt når skoleferien starter og åpner igjen ved skolestart.

## Informere om kampoppsett/terminoppsett

Så fort endelig terminliste foreligger så skal lagleder informere spillere og foresatte. Terminlister finner du på <https://www.handball.no/regioner/region-ost/hovedknapper/kamper/>



Utkast til terminliste blir publisert medio juni for høst- sesongen.

## Sesongreglement

Hvert år utarbeides det et sesongreglement av regionen –

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/praktisk-info-/lover-og-regler/sesongreglement-nhf-ro-1718/>

Her står regler for bla dispensasjoner, kampendring/omberammelser, melding om walk-over (hvis man ikke klarer å stille lag ti kamp) mm. Les og gjør dere kjent med reglementet.

Endring av klubbtilhørighet

Ved endring av klubbtilhørighet er spiller/dommer pliktig til å melde overgang (eller eventuelt melde om utlån)

Det er spilleren selv som er ansvarlig for å melde om klubbendring- dette gjøres på egen profil på Min Idrett.

## Påse at legekoffert har nødvendig utstyr

Hvert lag har en lagbag/koffert samt tildeles en førstehjelpskoffert. For påfyll av tape og isposer kontaktes materialforvalter. Kontakt klubbens materialforvalter Øystein Jørgensen på e-post: [oe-joer@online.no](mailto:oe-joer@online.no) for mer informasjon

## Delta på lagledermøter arrangert av klubbens hovedlagleder

Som lagleder plikter du til å delta på minimum 2 felles lagledermøter arrangert av klubbens hovedlagleder.

## Gjøre seg kjent med laglederrom/utstyrsrom

Nye lagleder skal få nøkkel (eller overta nøkkel fra tidligere lagleder) til laglederrommet i Skedsmohallen. Her finnes en del treningsutstyr/baller/medisinballer ol. Trenger du nøkkel, ta kontakt med materialforvalter Øystein Jørgensen på e-post: [oe-joer@online.no](mailto:oe-joer@online.no)

## Etablere laglederfunksjonen.

Etter hver sesong er det inneværende lagleder/trener som er ansvarlig for å iverksette foreldremøte for å "velge" ny lagleder for ny sesong. En lagleder kan ikke gå av før en ny er på plass.



## Sosialt

Lagleder skal påse at spillere har det bra på trening og kamp (eller andre sammenkomster i regi av lag/klubb)

Lagleder skal organisere og oppmuntre til sosiale aktiviteter utenfor trening (eller i forbindelse med trening). Dette ansvaret kan delegeres til andre.

Lagleder skal oppfordre til et godt miljø mellom laget og foreldre, oppmuntre til aktiv deltakelse av foreldregruppen (publikum ved kamper, tilstedeværelse ved trening, positiv holdning til dugnader, foreldrevettregler mm.)

Lagleder skal også arrangere foreldremøter (i samsvar med trener/lagsapparat), minimum to ganger pr år. Ta kontakt med hovedlagleder for booking av møterom.

Generelt om foreldremøter:

Det er viktig at det avholdes foreldremøte raskt etter at treningen har startet opp på høsten.

## Mulige temaer for høstens første foreldremøte

- Orientering om trening, kamper osv.
- Orientering om treningsavgift, medlemsavgift og pålagt klubbdugnad (salgdugnad), evt. lagsdugnader.
- Orientering om forsikring/lisens, sportsplan og informere om Lillestrøm HKs hjemmeside og hjemmesiden til Region Øst håndballforbundet.
- Presentere årsplanen og årsmålene
- Avgjøre om laget skal delta i Partille cup til sommeren

## Mulige temaer for vårens foreldremøte

- Evaluering av sesongen og sesongmålene
- Forankre mål og bli enig om aktiviteter, tiltak og felles regler for neste sesong
- Valg av nytt lagsapparat: lagleder, økonomiansvarlig, arrangementsansvarlig og dugnadsansvarlig

Lagleder skal, sammen med trener, arrangere spillermøter fom. 13 års klassen.

## Treninger

Lagleder skal delta på treninger i den grad det er nødvendig, for å opprettholde kontakten med lagledelse, spillere og foreldregruppe. Hvor ofte lagleder trenger å delta på treninger avstemmes med trener og resten av



lagsapparatet.

## Seriepåmelding

Sportslig leder sender ut forespørsel om ønske for påmelding i serien. Hvert enkelt lag og sportslig utvalg kommer så frem til i fellesskap hvor mange lag de skal stille og i hvilket nivå. Hovedlagleder/klubb gjør så felles påmelding av alle lag innen 1. mai.

## Kamper

### Før kamp skal lagleder

- Påse at kampinformasjon er utsendt spillere/foreldre. Informere om kampstart/oppmøteklokkeslett og hvilken hall kampen spilles.
- Sørge for at lege/førstehjelpskoffert, lag-bag og annet nødvendig materiell er med til kamp.
- Sjekk motstanders farge på drakt slik at bortedrakt tas med ved eventuell farge konflikt
- Fulle ut kamprapport og levere i sekretariat/forhåndsutfylle kamprapporter via TA.
- Sørge for at eventuelle dispensasjonspapirer alltid er med i lag-bag.
- Huske fairplay regler og oppmuntre til god innsats.

### Under kamp skal lagleder

- Være oppmuntrende støttespiller for spillere og trenere.
- Være behjelpelig ved skader.
- Huske fair play regler og roe ned eventuell situasjoner som oppstår. Dette inkluderer kjefting på dommere og spillere.
- I de årskull hvor trener ønsker dette, notere statistikker.

### Etter kamp skal lagleder

- Ved eventuell klage, skriv på kamprapport, husk underskrift fra dommer
- Sørge for at alle takker for kampen, både spillere og lagsapparat.

## Cuper

Hovedlagleder/klubben vil videreformidle all informasjon om cuper som klubben mottar, til laglederene.

## Påmelding

Hovedlagleder/klubben har felles påmelding til følgende cuper:



- Fredrikstad Cup (fra 9 år)
- Partille Cup (fra 12 år)

All annen cupdeltagelse må organiseres av det enkelte lag.

## Kostnader

Klubben dekker inntil 2 Cuper inkl. Fredrikstad Cup (bestående av ca 10-12 spillere) for hvert lag per sesong (Kilde [klubbhåndboka](#)).

Kostnader for cup som laget ønsker ha dekket av klubben, må avklares i forkant av påmelding med daglig leder. Når dette er avklart, kan regning oversendes daglig leder.

## Dugnader

Lagleder må informere foreldre at det forventes dugnadjobbing av foresatte.

Dugnadsarbeid for klubben skal søkes å begrenses i forhold til annet inntektsbringende arbeid. Økonomiutvalget vil til enhver tid sammen med Styret vurdere behov for dugnader.

For Lillestrøm Håndballklubb skiller vi mellom forskjellige typer dugnader:

- Felles klubb inntektsbringende salgsdugnad gjennomføres i oktober.

Lillestrøm HK har innført søskenmoderasjon for slik klubbdugnad- det er maks to spillere pr. familie som skal delta i en slik felles klubb salgsdugnad.

- Lagsdugnad, inntektsbringende for eget lag. Alt dugnadsarbeid skal avklares med lagleder for aktuelle lag. Inntekter skal gå gjennom lagets kasserer og være en del av lagets budsjett og regnskap. Inntekten skal fordeles til hele laget og ikke enkelt spiller.

Inntekt til treningsleir eller spesielle cuper kan fordeles til enkeltspiller, men må godkjennes av foreldregruppe.

I tillegg til ovennevnte dugnader tildeles alle lag arrangementansvar i Skedsmohallen/Vollahallen når Lillestrøm Håndballklubb står som arrangør for avvikling av regions kamper. Fordeling av dette håndteres av klubbens arrangementsansvarlig.





## Kommunikasjon og sosiale medier

Klubbens e-post adresse: [post@lillestromhandballklubb.no](mailto:post@lillestromhandballklubb.no)

Klubbens offisielle hjemmeside finner du her: <http://www.lillestromhandballklubb.no/>

Lagleder oppfordres til å publisere informasjon om sitt lag på hjemmesidene våre og på vår FB klubb gruppe: <https://www.facebook.com/groups/lillestromhandballklubb/>

Denne oppgaven kan eventuelt delegeres til andre.

Lillestrøm HK har etablert Dropbox som klubbens felles dokumentarkiv og intranett. Styret, utvalg og alle lag skal lagre all relevant informasjon, som spiller og kontaktlister, årsplaner, referater og rammeverk i dropboxmappen de har fått adgang til. Dropbox kan lastes gratis ned fra [www.dropbox.com](http://www.dropbox.com). En webbrowser-versjon brukes om man ikke kan laste den ned på egen maskin. Trenger du tilgang til klubbens dropbox, ta kontakt med klubbens webansvarlig. Kontaktinfo: Harald Martens Meyer, mobil: 91776995, e-post: [harald@martensmeyer.no](mailto:harald@martensmeyer.no)

Styret, utvalg og lag kan benytte lukkede eller hemmelige facebookgrupper for å ha en felles kommunikasjonskanal mellom møtene. Pr. i dag finnes det en egen facebookgruppe for styret, sportslig utvalg, webutvalget og trenere/ledere i Lillestrøm. Lag kan etablere facebook grupper som en kanal for å dele erfaringer/informasjoner. Hvis det skjer, skal det sendes invitasjon til vennskap og medlemskap i gruppen til [lillestromhk@gmail.com](mailto:lillestromhk@gmail.com). Lillestrøm HK skal ha administratorrett til gruppen slik at gruppen kan stenges ned ved opphør av lag eller brudd på vedtekter eller lov. Ingen medlemmer under 13 år skal være medlem av noen grupper som opererer under varemerket eller logonavnet Lillestrøm Håndballklubb etc.

## Årshjul for lagledere

### August

- o Delta på sesongavkast med klubben – få ny info
- o Avholde spiller/foreldremøte – sesongavkast
- o Sende ut infoskriv til nye (og eventuelle «gamle») spillere
- o Sjekke seriekamper og avklare/foreta omberammelser ved behov
- o Lage budsjett for lagskassen (eventuelt delegerer til økonomiansvarlig)
- o **Få lagsapparat på plass for ny sesong - om dette ikke ble avklart før sommeren!**
- o Gjør deg kjent med hjemmesiden til [www.handball.no](http://www.handball.no)
- o Nye spillere må melde seg inn i klubben



- September**
- o Sjekke spillerliste/lagliste opp i mot medlemsoversikt som blir sendt ut av daglig leder. Forsikre om at det er samsvar her, evt gi beskjed ved feil.
  - o Sjekke om lisenspliktige spillere har betalt lisens- må betales før seriespill starter
  - o Seriespill starter
  - o For yngre lag som ikke deltar i ordinære regionskamper- sjekk handball.no for info vedrørende datoer for Minirunder og Loppetassen (arrangeres etter jul). Kontakt hovedlagleder for påmelding av antall lag, og hvilke runder dere ønsker å melde dere på.
- Oktober**
- o For yngre lag som ikke deltar i ordinære regionskamper- sjekk handball.no for info vedrørende datoer for Minirunder og Loppetassen (arrangeres etter jul). Kontakt hovedlagleder for påmelding av antall lag, og hvilke runder dere ønsker å melde dere på.
- November**
- o Sjekke seriekamper for vårsesong og avklare/foreta omberammelser ved behov.
  - o For yngre lag som ikke deltar i ordinære regionskamper- sjekk handball.no for info vedrørende datoer for Minirunder og Loppetassen (arrangeres etter jul). Kontakt hovedlagleder for påmelding av antall lag, og hvilke runder dere ønsker å melde dere på.
- Desember**
- o Sjekke seriekamper for vårsesong og avklare/foreta omberammelser ved behov.
  - o Husk å informere spillere som fyller 13 år etter nyttår at de må løse lisens. Les mer om lisens på [www.handball.no](http://www.handball.no)
- Januar**
- o G12/J12: Alle spillere må betale lisens fra og med 1.1 det året de fyller 13 år. Be om å få se kvittering fra alle (på trening) før første kamp.
  - o Det er ikke lov å spille kamp før lisens er betalt
  - o Avklare deltakelse på avslutningscup- Fredrikstad Cup i pinsen
- Februar**
- o Sammen med trener, (eventuelt) gjennomføre spillerundersøkelser for planlegging av ny sesong - evaluere sesong som har vært og planlegge påmelding til neste.
  - o Informere foresatte /medlemmer om oppkommende årsmøte i mars
- Mars**
- o Sammen med trener, begynne prosess med å avklare lagets spillersituasjon for neste sesong
  - o Ved behov, avklare evt. dispensasjoner med styret
  - o Sammen med trener, utarbeide forslag til ny årsplan for laget
  - o Delta på årsmøte
- April**
- o Avholde foreldremøte - sesongevaluering
  - o Sammen med trener, avklare spillerstatus samt avklare serieoppmelding for kommende sesong. (antall lag, hvilket nivå)
- Mai**
- o Ny sesong starter etter 1.mai
  - o Eventuell overlevelse av laglederoppgave til ny lagleder
  - o Delta på Fredrikstad Cup i pinsen- for lag fom. 9 år
- Juni**
- o Tid for å ta opp bestillinger på fornyelse av spilledrakter?
  - o Ta opp bestilling/fornyelse av Medisinbager etc
  - o Sjekke terminlister og kampoppsett for høstsesong og sørge for omberammelser av kamper hvis nødvendig
  - o Avklare med trener når høstsesong trening starter opp og informere om dette
- Juli**
- o Partille Cup/Sommerferie



**v/Hovedlagleder**

**Lillestrøm Håndballklubb**