

#megetmerelokalhåndbold

Velkommen i KHKS Håndbold

til et aktivt liv i et klubfællesskab for børn og voksne





Kirke Hyllinge Hallen



Bramsnæsvighallen

Hvem er KHKS Håndbold?

KHKS Håndbold står for Kirke Hyllinge Kirke Sonnerup Håndbold. Denne sammenslutning skete i 1990'erne. Vores medlemmer kommer primært fra Kirke Hyllinge, Ejby og Sæby-Gershøj men vi har også medlemmer fra mange andre af byerne i omegnen fx Skibby, Skuldelev, Jægerspris m.fl.

Vores træning foregår i Kirke Hyllinge Hallen og Bramsnæsvighallen i Ejby.

De fleste hold træner 2 gange om ugen og deltager herudover i en masse spændende kampe, stævner og turneringer i takt med at de får alderen til det.

De mindste tumlinge træner lørdag formiddag sammen med deres forældre/bedsteforældre eller lign. i et helt unikt trygt og sjovt miljø.

På www.khks.dk kan du læse meget mere om de enkelte hold på alle vores børne- og ungdomsårgange samt vores voksenhold som også tilbyder unikke træningsfællesskaber for ikke håndbold-kyndige voksne (se fx Håndboldfitness og Five-a-side).

Husk at det aldrig er for sent at starte til håndbold - vores dygtige trænere skal hurtigt få dig eller dit barn godt i gang.

Vi kan også kontaktes på tlf. 24 64 48 44 eller khks@khks.dk samt vores Facebook side 'KHKS Håndbold', hvor vi vil svare hurtigst muligt.

Hvad kan KHKS Håndbold tilbyde dig:

- Træning der passer til dit niveau
- Dygtige og engagerede trænere
- Udvikling af dine håndboldevner
- Effektiv og sjov motion
- Gode kammerater
- Udvikling af holdånd, selvværd og ansvarlighed
- Deltagelse i kampe, stævner og turneringer
- Sociale arrangementer på holdet og med hele klubben
- Frugt efter hver træning på børne- og ungdomsholdene
- Forældremøder

Årets gang i klubben

Håndboldsæsonen starter i august, når sommerferien er forbi. Nu skal holdet samles igen, kondien skal i top og der skal bydes velkommen til nye spillere. Vinterturneringen spilles fra starten af oktober indtil slutningen af marts med kampe de fleste søndage. Efter en lille pause kan holdet vælge også at deltage i sommerturneringen, som varer indtil sommerferien. Her spilles kampene typisk i den normale træningstid.

Året igennem har KHKS forskellige sociale arrangementer samt tiltag for at rejse penge til klubben fx:

Start januar

Håndboldens Dag: KHKS og håndboldklubber over hele Danmark holder åbent hus.

Slut marts/start april

Sidste Hjemmekampdag: Vi holder en stor fest på vinterturneringens sidste hjemmekampdag med medaljer til de mindste, kåringer af spillere samt tak og gaver til trænere og andre frivillige.

Juni

Parkeringshjælp på Roskilde Dyrske: For at skaffe penge til klubben.

Her er brug for alles indsats!

September

KHKS Årsfest: Fest for alle voksne spillere, frivillige, ledere m.fl.

Efterårsferien

Håndboldskole: For egne medlemmer samt børn fra andre håndboldklubber.

December

Juleafslutning: Julehygge på holdene samt ofte også på tværs af holdene

Juleferien

Salg af juletræer og nytårskrudt: For at skaffe penge til klubben.

Her er brug for alles indsats!



SPURTE

er KHKS' værdigrundlag for at alle skal have en god oplevelse med håndbold

- Sammenhold** "Vi tror på at mennesker kun kan blive hele mennesker, når de indgår i et sammenhold og det er igennem sammenholdet at vi opnår fælles mål"
- Plads til alle** "I KHKS er alle velkomne og enhver indsats vil blive værdsat. Vi vil ikke acceptere "mobberi"
- Udvikling** "Vi har konstant fokus på udvikling. Det gælder både for spillerne, trænerne og alle andre, der er en aktiv del af KHKS"
- Respekt** "Vi respekterer hinanden og andre omkring os. Vi vil være kendt som klubben med det gode ry"
- Træning** "Kun igennem træning bliver vi bedre. Det er igennem træningen at vi lærer at blive bedre som spillere og som mennesker"
- Engagement** "Såvel spillere, trænere og frivillige skal altid deltage med energi og engagement i KHKS for det er herigennem at vi inspirerer andre til også at deltage og udvikle sig"



Fællesskabet er vigtigt

Vi ønsker at KHKS Håndbold skal være et spændende og rart sted at være for alle. For at bevare og udvikle den unikke KHKS-ånd har vi derfor nogle forventninger.

Generelt forventer vi at ...

- ... du respekterer og husker på at KHKS Håndbold er bygget op omkring frivillige ledere, som har påtaget sig et ulønnet job udover deres normale arbejde/studier o. lign.
- ... at du bakker positivt op omkring KHKS Håndbolds tiltag og bidrager med din hjælp når du kan.
- ... at du respekterer de værdier, som KHKS Håndbold står for.



10 FORÆLDERRÅD

WWW.HAANDBOLD.DK

- 1 HÅNDBOLD SKAL VÆRE SJOVT FOR ALLE
– BÅDE PÅ OG UDEN FOR BANEN
- 2 MØD OP TIL TRÆNING OG KAMP
– HVIS DIT BARN ØNSKER DET
- 3 GIV OPMUNTRINGER TIL ALLE BØRN
– IKKE KUN DIT EGET
- 4 BAK OP OM ARBEJDET I FORENINGEN
– DET BLIVER VÆRDSAT, OGSÅ AF DIT BARN
- 5 DOMMEREN ER EN VEJLEDER, DER SKAL HJÆLPE BØRNENE
– KRITISER IKKE HENDES/ HAN S AFGØRELSER
- 6 HÅNDBOLD ER EN HOLDSPORT – HOLDKAMMERATERNE
ER IKKE LIGEGLADE OM DIT BARN KOMMER ELLER BLIVER VÆK
- 7 RESPEKTÉR TRÆNERENS BESLUTNINGER
– VÆR DERFOR POSITIV OG STØTTENDE
- 8 GIV OPMUNTRINGER I MEDGANG OG MODGANG
– GIV IKKE KRITIK
- 9 SPØRG OM KAMPEN VAR GOD OG SJOV
– IKKE KUN OM RESULTATET OG ANTALLET AF SCORINGER
- 10 DET ER DIT BARN, DER SPILLER HÅNDBOLD
– IKKE DIG



Som forælder forventer vi at ...

- ... du lærer dit barn at pakke tasken til træning/kamp dvs. spillertøj, træningstrøje, sko, strømper, drikkedunk, håndklæde og sæbe/shampoo.
- ... dit barn går i bad efter træning/kamp for hygiejnens og hold-fællesskabets skyld.
- ... du hjælper til med kørsel af børnene til kampe.
- ... spillertøjet vaskes men IKKE tørretumbles når det er din tur.
- ... du melder afbud i god tid til træneren hvis nødvendigt.
- ... du henvender dig til træneren hvis der er problemer eller du undrer dig over noget.
- ... du deltager aktivt i klubben fx tager vagter i cafeteriaet, hjælper ved dommerbordet og med oprydning mv.
- ... du efterlever de 10 Forælder råd (se forrige side).

Til gengæld lover vi at du og/eller dit barn får masser af sjove oplevelser, god motion og glæde af et unikt klubfællesskab.

Som spiller forventer vi at ...

- ... du melder afbud i god tid til træning og kampe og kun når der er en god grund.
- ... du altid deltager aktivt og positivt i træningen.
- ... du altid opfører dig på en ordentlig måde overfor alle (medspillere, modspillere, trænere, dommere, tilskuere, forældre samt ledere).
- ... ALLE går i bad efter træning og kamp.



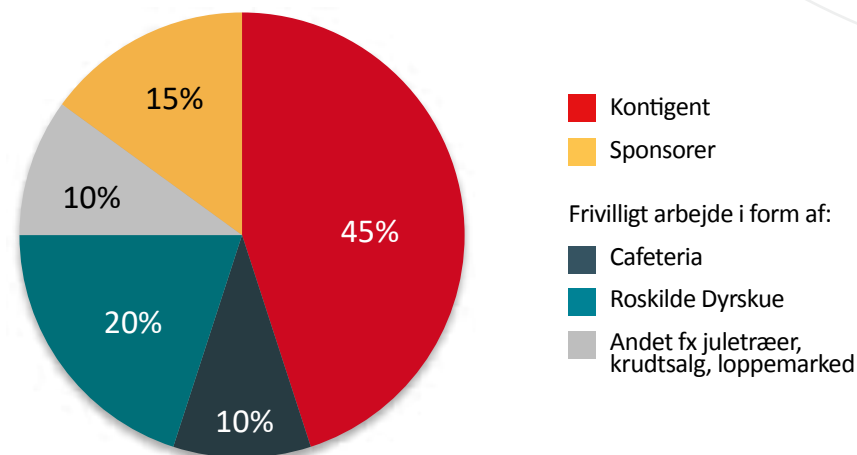
Økonomi i klubben

Kontingentet dækker kun ca. halvdelen af klubbens drift og derfor skal vi året igennem skaffe penge til klubben via frivilligt arbejde til fx Roskilde Dyrskue, krudtsalg og vagter i cafeteriaet. Det frivillige arbejde skaffer ikke kun penge men skaber også sammenhold og kendskab til hinanden blandt os alle og gør klublivet langt sjovere. Cafeteriaet er en vigtig del af dette og alle hold har 1-2 cafeteria vagter om året.

Når vi er parkeringshjælpere på Roskilde Dyrskue, sælger juletræer og nytårskrudt m.m. får vi større beløb ind. Disse opgaver kan vi kun løfte i flok så husk at deltage. Når vi er mange, er arbejdet let.

En stor tak til vores mange sponsorer!

Se hvem de er på sidste side og husk at handle ved dem som tak for støtten til KHKs.



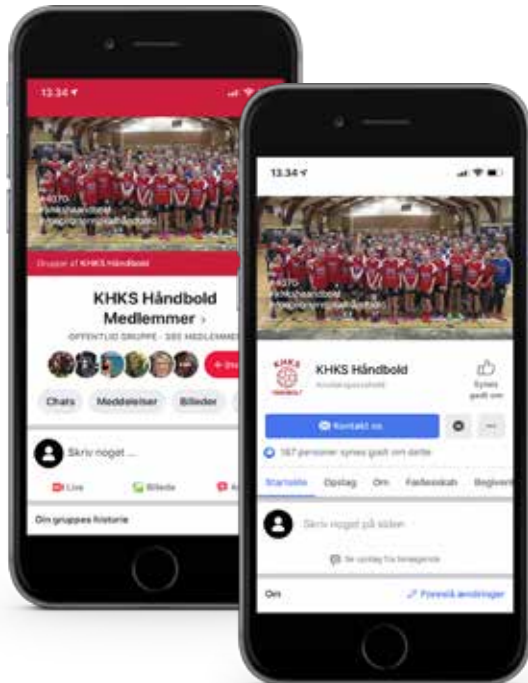
Indmelding og mere info

På vores hjemmeside www.khks.dk kan du læse om vores trænere og holdene samt tilmelde dig på vores hold. Du skal oprette en profil på hjemmesiden før du kan tilmelde dig et hold.

Under Event på hjemmesiden kan du tilmelde dig sociale arrangementer, stævner m.m.



Følg os også på Facebook
– her sker meget af kommunikationen i dag.



KHKS har en facebookside 'KHKS Håndbold' og en gruppe for alle medlemmer 'KHKS Håndbold Medlemmer'.

Sørg for at 'synes godt om' siden og anmod om medlemskab i gruppen.

Herudover har alle hold deres egen lukkede gruppe, hvor kun trænere og forældre/spillere har adgang - dem finder du på vores facebookside under 'grupper'.

Vi har også en Instagram konto, hvor der bliver lagt billeder/stories op fra hallen, aktiviteter i klubben mm.



@KHKS haandbold

Bliv frivillig i KHKS Håndbold

Ønsker du at deltage i et spændende for-
eningsarbejde er du/I altid velkommen til at
kontakte bestyrelsen på mail eller personligt.

frivillig@khks.dk

Mød vores bestyrelse på vores hjemmeside
under 'Om klubben'.

Under alle omstændigheder håber vi, at du
vil hjælpe med diverse opgaver året igennem,
når vi spørger efter hjælp.

KHKS er en klub, som vi har i fællesskab og der
er brug for alle.

Til sidst vil vi bare sige

**Hjertelig velkommen hos KHKS Håndbold
– vi glæder os til at se dig i hallen!**



Husk – du er altid velkommen til at:

- tage en ven med til 3 gratis prøvetræninger – snak blot med din træner inden.
- starte til håndbold selvom du aldrig har prøvet det før – også som voksen (fx Håndbold Fitness og Five-a-side)



Sponsorer i KHKS:



Kunne du tænke dig at blive sponsor? Så kontakt klubben på sponsor@KHKS.dk