



Sarpsborg Idrettslag  
Håndball

# Informasjonshefte



## Håndballsesongen 12/13



Sarpsborg IL Håndball er allianseidrettslag med Sarpsborg IL. Sarpsborg IL ble stiftet 12. november 1931. Som en av Østfolds første klubber ble håndball innført i 1940. Sarpsborg IL Håndball har i dag ca 280 medlemmer fordelt på dame-, jente- og guttelag. Denne sesongen har SIL Håndball kvinnelag i 3. og 4. divisjon. Vi har mange talentfulle spillere i alderbestemte klasser som vil utvikle seg videre og bli gode spillere på våre seniorlag. Egenrekruttering står helt sentralt, men SIL Håndball ønsker også å tiltrekke oss lokale spillere som har ambisjoner om å satse på håndball.

SIL Håndball ønsker å legge til rette for en stor bredde, men er samtidig villig til å prioritere de som har ambisjoner om å satse og utvikle seg utover et lokalt og regionalt nivå. I all lagidrett er det alltid en diskusjon om satsning og spilletid. Vi søker å balansere dette slik at alle får spille, samtidig som vi ønsker å gi ekstra tilbud til de spillere som har kommet lengre i sin utvikling. Klubben har gjennom tidene fostret flere elite- og landslagsspillere. Den siste er Thomas Lauritzen, som også har spilt profesjonell håndball i Danmark.

Videre er klubben sentral, sammen med Tune IL Håndball, Tindlund IF og Tvetter HK i forbindelse med etablering av Sarpsborg Allianselag. Sarpsborg Allianselag er tenkt driftet som eget toppidrettslag som de andre håndballklubbene i distriktet tilfører talenter. For sesongen 1213 har dette samarbeidet ført til at "Allianselaget", påmeldt under SIL Håndball i J18 SPAR-serien, har spillere fra de fleste av klubbene i Sarpsborg. Laget spiller i blå drakter.

SIL Håndball er bygd på idealisme og et positivt engasjement fra et stort støtteapparat som legger ned mye frivillig og ulønnet arbeid. Vi søker å opptre ryddig og skikkelig i alle situasjoner. SIL Håndball har ikke like store økonomiske ressurser som enkelte andre håndballklubber, men vi ønsker allikevel å framstå som det naturlige valg for lokale ambisiøse spillere gjennom å kunne tilby et positivt miljø og et godt sportslig tilbud.

SIL Håndball oppfordrer foresatte og andre familiemedlemmer om å støtte opp om sine medlemmer i klubben. Vi ønsker et entusiastisk publikum som i tillegg til å heie og juble på tribunen, forholder seg til klubbens foreldrevettregler.

## FORELDREVETTREGLER

1. Møt opp både på trening og kamper – barna ønsker det.
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
3. Gi oppmuntring i både medgang og motgang – Ikke gi kritikk
4. Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
5. Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
6. Respekter lagleders bruk av spillere
7. Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – Tilby din hjelp
8. Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du.

## Hva kan Sarpsborg IL Håndball tilby deg?

- Et sosialt miljø som legger vekt på trygghet, lek, personlig utvikling og økt selvtillit.
- Sportslig utvikling og mulighet innenfor bredde og utvikling til spill på klubbens A-lag.
- Voksne og kompetente trenere for alle lag.
- En klubb hvor du kan identifisere deg med gode spillere og positive verdier.
- Fri adgang til A-lagets hjemmekamper for spillere som stiller på tribunen iført klubbantrekk.

- Kjøp av håndballrelatert utstyr til rabattert pris hos Prozo.

## Som spiller i SIL Håndball har du også forpliktelser.

- Du må være medlem i Sarpsborg IL Håndball. I tillegg betaler du treningsavgift etter egne satser avhengig av aldersgruppe du spiller i. Denne avgiften dekker en del av kostnadene som påløper i forbindelse med treninger og kamper for det laget du er med på. Oversikt over kontingentsatser, treningsavgift og søskenmoderasjon for sesongen finner du lengre bak i heftet.
- Alle spillere må fra det året de fyller 13 betale lisens og forsikring til Norges Håndballforbund.
- Alle spillere skal til enhver tid opptre som positive representanter for sin klubb.
- Spillere er selv ansvarlig for å ha med ball på trening. Husk å merke ballen godt.
- Gode matvaner er viktig for å få best mulig effekt av treningene. Klubben har god erfaring med å holde en restriktivlinje når det gjelder inntak av søtsaker i forbindelse med kamper og treninger.
- SIL Håndball oppfordrer til allsidighet og alternativ trening. Systematisk bruk av for eksempel balanse Brett er med på å forebygge tradisjonelle håndballskader på en effektiv måte.
- SIL Håndball sine spillere, trenere og tillitsvalgte skal bidra til et godt og inkluderende miljø. Ingen type mobbing eller utestengelse vil bli akseptert. Uakseptabel oppførsel vil bli påtalt, og kan i grove tilfeller føre til utestengelse fra klubbens aktiviteter for en periode.
- Spillere skal møte til rett tid til treninger og kamper. Treners veiledning skal følges.

## Hvordan bli medlem i SIL Håndball?

Vi oppfordrer alle foresatte, trenere og alle interesserte til å bli medlem i SIL Håndball. Skjema for innmelding finner du på klubbens hjemmeside, [www.silhandball.no](http://www.silhandball.no)

## Dugnader.

Det ble vedtatt på årsmøtet for 2010 at SIL Håndball ikke skal ha klubblotteri. Lagene står fritt til å arrangere egne lotteri til inntekt for laget.

Spillere eller foresatte kan i løpet av en sesong bli pålagt å stille på en til to dugnader til inntekt for SIL Håndball. I tillegg vil lagene bli pålagt dugnad under hjemmekamper. Funksjoner som kiosk, billettsalg, sekretariat må bemannes. Lagene står fritt til å arbeide dugnad for egen kasse.

I forbindelse med Olavscupen, som alltid arrangeres første helg i mai, er klubben helt avhengig av at alle foresatte + spillere fra ca 15 år og oppover stiller til dugnad.

Benytt dugnader til å bli kjent med andre positive mennesker. Det kan være morsomt og lærerikt å arbeide dugnad...



## Samarbeid.

SIL Håndball ønsker samarbeid med andre håndballklubber i distriktet for å utvikle håndballsporten i til høyere nivå. I dag har SIL Håndball forpliktende samarbeid med følgende klubber: Tindlund IF, Tune IL Håndball og Tvetter HK.

## Toppidrett.

St. Olav videregående skole tilbyr håndball på sin toppidrettslinje. Elevene har teknisk og taktisk håndballtrening i tillegg til basistrening. Elevene gjennomfører også A-kurset i treningslære. SIL Håndballs sportslige leder, Michael Thomsen, har arbeid ved toppidrettslinjen. Kontaktperson for toppidrett håndball er Wenche Halvorsen Stensrud tlf 926 60 183. [wenste@stolav.vgs.no](mailto:wenste@stolav.vgs.no)

## Sponsorer.

SIL Håndball legger stor vekt på et konstruktivt samarbeid med alle våre sponsorer og støttespillere. Disse gir et viktig bidrag til klubbens økonomi. Våre viktigste sponsorer er:

<b>DNB</b>	<b>Gullsponsor</b>
<b>Borregaard</b>	”
<b>Infotjenester</b>	”
<b>Quality Hotell</b>	”
<b>Sportsklubb Sarpsborg</b>	”
<b>Storbyen kjøpesenter</b>	”

Vår utstyrsleverandør for sesongen 12-13 er Prozo. Prozo holder til i Tuneveien på Valaskjold. Prozo fører alle klubbens drakter og dresser. Kontakt **alltid** markedsansvarlig i SIL Håndball før det gjøres større innkjøp, f. eks draktsett, lagdresser og lignende.

Spillerdraktene har faste plasser for klubb sponsorer. Lagene står fritt til å føre på reklame fra egne lags sponsorer. Alle avtaler med lags sponsorer skal godkjennes av styret i SIL Håndball.

Klubben er veldig interessert i kontakt med nye sponsorer som ønsker å profilere seg gjennom samarbeid med klubben. SIL Håndball tilbyr avtaler i alle prisklasser.

Det er viktig at spillere, trenere og støtteapparat benytter riktig klubbantrekk ved lagbilder og i andre sammenheng der man er synlig for publikum.



## Olavscupen og andre cuper

Klubben arrangerer hvert år Olavscupen første helg i mai. Her deltar alle klubbens lag. Dette er klubbens største dugnad der både spillere og foresatte må delta. Dette er både morsomt og inntektsbringende. SIL Håndball ønsker at lagene deltar på andre turneringer og dekker følgelig 2 turneringer pr lag pr sesong. SIL Håndball dekker ikke kostnader for overnatting, mat eller reise for spillere, trenere og støtteapparat. Alle lag oppfordres til å arbeide lagsdugnad slik at alle spillere kan delta på arrangement uavhengig av egen økonomi.

## Økonomi i lagene.

Hvert lag har egen konto i SIL Håndball sitt regnskapsprogram. Lagene oppfordres til å skaffe egne inntekter til lagskontoen. Dugnadsinntekter fra lagene fordeles med fordelingsnøkkel som gir 70% av inntekten til laget og 30% av inntekten til klubben. Kontakt SIL Håndballs regnskapsfører for hjelp til fakturering og inndrivning av dugnadsinntekter. Lagene kan søke styret om støtte til treningsleir, turer og lignende.

## Dommere.

SIL Håndball har i flere år satset på utdanning av dommere. Klubben har i dag et utvalg flinke dommere som dømmer ulike nivåer. Klubben stiller med dommerdrakt, sko og et honorar. Klubben har i dag et veldig positivt dommersamarbeid med Tindlund IF og Tune IL, med felles dommerkontakt.

## Transport.

Våre oppmenn lager kjørelister til kamper og fordeler kjøring på spillernes foresatte. Om man ikke kan stille med transport må man selv ta initiativ for å få byttet med andre. Ikke kjør biler med kun en spiller og en foresatt. Fyll opp bilene og bli kjent med andre, miljøgevinst blir det også. Det skal beregnes god til slik at kjøring foregår trygt og forsvarlig.

## Klubbens organisasjon.

Etter siste årsmøte har styret denne sammensetningen:

Funksjon	Navn	Telefon	e-post
Styreleder	Gard Nielsen	91523347	gard.nielsen@nexans.com
Nestleder	Fride Storstrand Andreassen	41425830	friand@ostfoldfk.no
Styremedlem	Atle Andreassen	90539799	atle.andreassen@dssmith.eu
Styremedlem	Ketil Robberstad	90753216	rketil@online.no
Styremedlem	Anne Sandtorp	92800288	anne.sandtorp@infotjenester.no
Styremedlem	Ørjan Lunde	69314488	orjan@advokatlunde.com
Styremedlem	Veslemøy Westvang	45231292	v-westva@online.no
Varamedlem	Edel Marie Nilsen	97476316	edelmnilsen@hotmail.com

Andre verv og funksjoner:

Sportslig leder / Adm	Michael Thomsen	95243888	thommer77@hotmail.com
Markedsansvarlig	Kåre Kjøniksen	90199907	kare@silhandball.no
Regnskap / Adm	Mette Høili Andreassen	97740208	mette.andreassen@getmail.no
Koord. dugnad/kiosk	Lill Mathisen	94881406	wmathise@online.no
Arr. koordinator	Wivian Kollvangsnes	97773152	wivianko@online.no
Dommerkontakt	Jens Einar Simensen	97650949	jense.simensen@gmail.com
Rekrutteringskontakt	Kjersti Iversen	99331595	kjersti.iversen@hotmail.com
Olavscupen	Michael Thomsen	95243888	
Repr. hyttestyret SIL	SIL J13		
Styrerepresentant SIL	Atle Andreassen	90539799	atle.andreassen@dssmith.eu
WEB ansvarlig	Gard Nielsen	91523347	gard.nielsen@nexans.com

## Økonomi.

SIL Håndball har de senere år hatt en omsetning på ca 4,0 mill. Klubbens største utgifter er leie for haller og påmeldingsavgifter til Håndballforbundets serier og andre cuper. Honorar til trenere og dommere er også en betydelig, men helt nødvendig, kostnad. For tiden har klubben følgende deltidsstillinger besatt:

Administrasjonssekretær og regnskapsfører.

Sportslig leder, junior og senior.

Markedsansvarlig.

SIL Håndball har en grei økonomi. Det aller meste av klubbens arbeid er basert på frivillighet og dugnad, noe som også gir godt samhold i lag og klubb. Hvor stor andel tjenester klubben har anledning til å kjøpe i form av lønnet arbeid vurderes fortløpende. SIL Håndball har valgt og ikke ha klubbblotteri for medlemmene, og dette er en av grunnene til at klubbens treningsavgift er i øvre sjikt. Det utbetales ikke honorar til styremedlemmer eller leder.

En veldig enkel måte å støtte klubben på økonomisk er å gi sin grasrotandel til SIL Håndball. SIL Håndball har organisasjonsnummer **996361764**. Oppgi nummeret til din tippekommisjonær og be om at din grasrotandel går til SIL Håndball.

## Rekruttering.

Klubben har stagnert noe når det gjelder medlemsutvikling. Dette er noe klubben ser alvorlig på, og det er etablert egen gruppe som skal styrke rekrutteringsarbeidet. Det skal satses mer på markedsføring mot skoler og eventuelt siste året i barnehage, profilering i media, samt en tilpassing av treningsavgiften for de yngste årsklassene.

## Frivillighet.

Klubben er i en positiv utvikling når det gjelder frivillighet og positivitet til bla. dugnadsarbeid. Vi har selvfølgelig plass til flere som vil bidra for klubben, enten de har barn og ungdom med som spillere, eller om de vil bidra i andre sammenhenger. Ta kontakt med klubbens leder.

## Hjemmesiden.

SIL Håndball sin hjemmeside, [www.silhandball.no](http://www.silhandball.no), publiserer stoff og nyheter fra lagene. For å få en levende hjemmeside er man helt avhengig av stoff og nyheter fra lagene. Dette sendes klubbens webansvarlig for publisering. Det er startet et arbeid å få websiden mer brukervennlig slik at lagene kan benytte denne som sin dagbok, publisere eget stoff med mer. Det vil medføre en ny og mer brukervennlig modell for hjemmesiden. I løpet av høsten 2012 må alle lag ha valgt en webkontakt blant foreldrene. Denne vil få anledning til å publisere stoff både på hovedsiden til klubben og på lagets egen side.

## Informasjon og tilbakemelding.

Frivillighet er en av grunnpilarene i SIL Håndball. Man blir etter hvert stolt av sin klubb. Lengre tids arbeid kan gjøre blind for utvikling og modernisering. For å utvikle klubben og lagene videre er vi avhengig av en åpen og konstruktiv dialog alle veier. Har du forslag til noe som kan forbedres ber vi deg innstendig om å ta dette opp i laget, eller ta kontakt med en i styret. Gjerne personlig.

## Drakter og annet utstyr.

Lagene oppfordres til å skaffe egne sponsorer til lagdraktene for å finansiere disse. Lagene kan også søke styret om støtte til draktkjøp. Trøyefargen til SIL Håndball er grønn, med sorte shorts. Lagene står fritt til å velge farge på eventuelle ekstra draktsett, men mellomblå trøye og hvit shorts anbefales. Sponsorpenger som går til draktfinansiering omfattes ikke av 70/30 regelen, men går i sin helhet til draktfinansiering.

Treningsdresser må i sin helhet dekkes av lagene. Fargesammensetning er grønn-sort, alternativt sort-sort.

Alle lag skal ha eget nettingskap under tribunen i Sarpsborghallen for oppbevaring av kjepler, overtrekk, baller og lignende. Skapet skal låses med kodelås.

## Støtteapparat og tillitsvalgte.

Hvert lag i SIL Håndball skal normalt ha:

- 1-2 trenere, avhengig av lagets størrelse.
- 3 oppmenn, se forslag til oppgavefordeling nedenfor.
- WEB kontakt

I tillegg skal J13 stille med representant til SIL hyttestyre.

Trenere og oppmenn er formelt underlagt styret i klubben. Klubbens sportslige leder vil være naturlig kontaktperson når det gjelder praktiske spørsmål vedrørende laget. Løses ikke saken i samarbeid med sportslig leder skal styret kontaktes.

Oppmenn sitt primære ansvar er å ivareta de praktiske og utenomsportslige gjøremål. Det sportslige ansvar, samt laglederfunksjon under kamp, vil vanligvis være treners ansvar.

Oppmannens oppgaver:

#### **Oppmann 1. Administrativ leder og foreldreansvarlig.**

- Har ansvar for lagets administrative drift.
- Skal sørge for oppdaterte laglister til enhver tid.
- Kontaktledd mellom foresatte og lag, formidle beskjeder til spillere – foresatte.
- Delta på lagledermøter.
- Avholde foreldremøte.
- Ha ansvar for praktiske oppgaver i forbindelse med deltagelse på turneringer og turer, sammen med oppmann 2 og 3.
- Følge opp beskjeder fra sportslig leder og administrasjonssekretær.
- Omberamme kamper.

#### **Oppmann 2. Materialansvarlig.**

- Har ansvar for lagets utstyr.
- Tilrettelegge slik at rett utstyr foreligger før trening og kamp.
- Være til stede på treninger etter treners ønske.
- Lage kjørelister til kamper og evt. treninger.
- Være til stede under kamper.
- Utfylling av laglister før kamper.
- Ta hånd om evt. skadede spillere, varsle foresatte.

#### **Oppmann 3. Dugnad-, økonomi- og sosialansvarlig.**

- Har ansvaret for lagets dugnader og kontaktperson for disse.
- Ha helhetlig oversikt over foresattes deltagelse på dugnader, hvis lagets foreldregruppe ønsker slik oversikt.
- Ivareta det sosiale miljøet i laget, samt arrangere sosiale tiltak på og utenom treninger og kamper.
- Ivareta det sosiale miljøet i foreldregruppa, inkludert trenere.
- Være pådriver for å skaffe dugnadsarbeid for laget hvis foreldregruppen ønsker dette.
- **Ansvar for lagkassen og lagets økonomi. Samarbeide med klubbens regnskapsfører.**
- Avhjelpe oppmann 1 og 2 ved behov.

Oppdatert liste over trenere og oppmenn, styre og andre tillitsvalgte finner du på klubbens hjemmeside.



## Foreldregruppa.

All erfaring tilsier at lagene med en positiv og inkluderende foreldregruppe presterer godt og klarer å holde spillerne aktive til spill på seniornivå. Det er derfor veldig viktig at alle foreldre/foresatte bidrar til dette etter beste evne. Ros gir man i plenum. Er man misfornøyd med noe, skal dette tas opp med trener eller lagleder, eventuelt klubbens sportslige leder. E-post, facebookmeldinger eller annen form for kommunikasjon med negativt innhold sendt til større grupper aksepteres ikke.

Flere foreldregrupper benytter SIL-hytta til forskjellige sosiale sammenkomster. For leie av SIL-hytta, se klubbens hjemmeside.

## Trenere for lag i SIL Håndball.

Trenere er organisatorisk direkte underlagt styret. Faglig er sportslig leder den nærmeste overordnede.

Trenere plikter å gjøre seg kjent med, og etterleve, SIL Håndball sine retningslinjer. Trenere er pliktige til å søke oppnåelse av ønskede sportslige resultater.

Trenere skal til enhver tid ha oppdaterte halvårsplaner. Videre er trener ansvarlig for lagets sportslige utvikling, samt å lede laget på bestemåte under kamp. Trener skal arbeide målbevisst, i samarbeid med oppmenn og foresatte, for god sosial samholdighet i laget. Videre skal trener, i samarbeid med oppmenn, arrangere spillermøter og foreldremøter. Det er naturlig med minst et spillermøte og et foreldremøte hvert halvår. Videre skal trener sørge for profilering av våre sponsorer ved å benytte riktig klubbdrakt.

Dersom trener av spesielle grunner ikke kan delta ved trening og kamp er det trenerens ansvar å finne en annen kompetent erstatter. Trener skal gi erstatter detaljert informasjon om treningsprogram og andre relevante opplysninger for å lede laget under kamp.

Trenere får honorar etter klubbens satser.

SIL Håndball har gitt ut trenerhåndbok som gir trenerne tips og opplæring om øvelser og lignende.

Oversikt over trenere og oppmenn finnes på klubbens hjemmeside.

## Sportslig tilbud Minihåndball 6-9 år.

### Sportslig ambisjon.

I denne aldersgruppe skal barna bli kjent med ballen. Det betyr at vi ønsker å ha ball med i det meste vi gjør, og helst en ball til hvert barn. Vi skal gjøre håndballrelaterte øvelser og leker, som barna synes er morsomme.

Vi skal lære barna å være en del av en gruppe. Lære å ta hensyn til andre, og hjelpe hverandre. Trivsel er et viktig aspekt i denne gruppe, og ønsket om å skape en relasjon til håndballen for den enkelte spiller er sentral.

### **Inndeling av lag.**

Det er ulikt kamptilbud i denne gruppen. 9 års lag deltar i seriespill, mens 8 års lag og yngre deltar på helgturneringer, det vil si enten lørdag eller søndag. Disse lag spiller ikke hver helg, men spiller flere kamper en helg.

Geografi/skole/vennetilhørighet legges til grunn for inndeling av lag.

### **Kamper.**

Alle som tas ut til kamp skal spille, og det skal bestrebes mest mulig lik spilletid. Dog kan innsats og treningsframmøte gis vekt i fordeling av spilletid og antall kamper man får spille. Det kan maksimalt delta 12 spillere på en kamp.

### **Støtteapparat, oppmenn og trenere.**

Oppmannsvervene bør helst rullere blant foreldrene. Dette gir innsikt i drift av lag og samtidig bidragsyter til et godt miljø i foreldregruppa. Det er ønskelig at trener har "Trener 1" kompetanse, eller har annen relevant kompetanse som aktivitetsleder eller lignende. Normalt er det en trener pr 15 spillere. Har man en større gruppe spillere bør man ha hovedtrener og assistenttrener.

### **Treningstid.**

Junior 6-9 år tildeles halltrening minimum 1x1 time pr uke.

## **Sportslig tilbud junior 10-12 år.**

### **Sportslig ambisjon.**

I denne aldersgruppen skal det satses på bredde, samhold, vennskap og lagånd. Norges idrettsforbunds "Barneidrettsbestemmelser" skal ligge til grunn for aktiviteter for disse årsklassene.

### **Inndeling av lag.**

Geografi/skole/vennetilhørighet legges til grunn for inndeling av lag.

### **Kamper.**

Alle som tas ut til kamp skal spille, og det skal bestrebes mest mulig lik spilletid. Dog kan innsats og treningsframmøte gis vekt i fordeling av spilletid og antall kamper man får spille. Det kan maksimalt delta 12 spillere på en kamp.

### **Støtteapparat, oppmenn og trenere.**

Oppmannsvervene bør helst rullere blant foreldrene. Dette gir innsikt i drift av lag og samtidig bidragsyter til et godt miljø i foreldregruppa. Det er ønskelig at trener har "Trener 1" kompetanse, eller har annen relevant kompetanse som aktivitetsleder eller lignende. Normalt er det en trener pr 15 spillere. Har man en større gruppe spillere bør man ha hovedtrener og assistenttrener.

### **Treningstid.**

Junior 10-12 år tildeles halltrening minimum 2x1 time pr uke.

### **Spilletilbud.**

Spillerne kan delta i seriespill og turneringer. J/G 12 år kan i tillegg delta på tematurneringer og

HYUNDAI cup i regi av Region Øst. Spillere kan ikke delta i turneringer utenfor Norges grenser uten å søke Region øst i Norges Håndballforbund.

## Sportslig tilbud junior 13-16 år.

### Sportslig ambisjon.

I denne aldersgruppen skal det fortsatt satses på bredde, samhold, vennskap og lagånd. Alle barn skal få sine utfordringer i håndball, og derfor kan det forekomme noe differensiering i den enkelte aldersgruppe.

### Inndeling av lag.

Barnets mestringsevne kan legges til grunn for inndeling av lag.

### Kamper.

Alle som tas ut til kamp skal spille, og det skal bestrebes mest mulig lik spilletid. Dog kan innsats og treningsframmøte gis vekt i fordeling av spilletid og antall kamper man får spille. Det kan maksimalt delta 12 spillere på en kamp.

### Støtteapparat, oppmenn og trenere.

Oppmannsvervene bør helst rullere blant foreldrene. Dette gir innsikt i drift av lag og samtidig bidragsyter til et godt miljø i foreldregruppa. Det er ønskelig at trener har "Trener 2" kompetanse, eller har annen relevant kompetanse som aktivitetsleder eller lignende. Normalt er det en trener pr 15 spillere. Har man en større gruppe spillere bør man ha hovedtrener og assistenttrener.

### Treningstid.

Junior 13-16 år tildeles halltrening minimum 2x1,5 time pr uke.

### Spilletilbud.

Spillerne kan delta i seriespill og turneringer. J/G 13 år kan i tillegg delta på tematurneringer, mens J/G 13-16 HYUNDAI cup i regi av Region Øst. Klubben har mulighet for å stille lag i den landsdekkende Bring serien. Der kan spillere fra J/G 13-16 delta, men typisk dannes dette lag av aldersklassene 15-16. Spillere kan ikke delta i turneringer utenfor Norges grenser uten å søke hos Region øst i Norges Håndballforbund.

## Lisens og forsikring.

Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år. Ledere som føres på kamprapporten i NHFs kamptilbud er pliktige til å løse lisens. Priser for lisens og forsikring finner du på [www.handball.no](http://www.handball.no).

## Treningsavgifter og medlemskontingent.

Treningsavgiftene er uforandret fra siste år, bortsett fra alder opp til 9 år som er redusert.

### Treningsavgift sesongen 12-13.

Alder	Årstall	Beløp pr sesong
6-9	02-03-04-05	Kr 1.000,-
10-12	02-01-00	Kr 2.600,-
13-15	99-98-97	Kr 2.900,-
16-18	96-95-94	Kr 3.200,-
Senior		Kr 3.500,-

Familierabatt for junioravdeling: 25% for barn nr 2.

### Medlemskontingent:

Familiemedlemsskap	Kr 800,-
Enkeltmedlemsskap	Kr 500,-

## Klubbinformasjon.

Adresse: Postboks 179, 1701 Sarpsborg

Organisasjonsnummer: 996361764

Kontonummer: 1090 13 01331

Hjemmeside: [www.silhandball.no](http://www.silhandball.no)

E-postadresse: [sarpsborg@ronhandball.no](mailto:sarpsborg@ronhandball.no)

Klipp ut og returner til lagleder:

Vi bekrefter å ha lest informasjonsbrosjyren for SIL Håndball.
Spiller:
Foresatt: