



**Sammen om fotball
Hallingdals stolthet**



Hei og velkommen til Hallingdal Fotballklubb!

Vi er veldig glade for at akkurat du har bestemt deg for å melde overgang til HFK for å bli en del av klubben vår ☺ Under følger en del informasjon som det er viktig å lese nøye.

Melde overgang

Det man må gjøre for å skifte klubb, i tillegg til å avklare overgangen med gammel klubb og foresatte, er å fylle inn et overgangsskjema. Det finner du her

<http://www.hallingdalfk.no/p/22342/klubbovergang--samtykkeskjema>. Man kan ikke spille kamper for HFK før man har meldt overgang. Skjemaet kan du levere til sportslig leder Jan-Eirik «Jansen» Thorberg eller daglig leder/oppmann på damelaget Ingvild Kvåle Myksvoll.



Overgangen din koster klubben 600,-, så det er litt viktig for oss at du har tenkt å spille i klubben en stund. Hvis du ikke er helt sikker på om du skal begynne, men du har lyst til å prøve, kan du heller trene med oss til du har bestemt deg – det går helt fint.

Hvis du har bestemt deg for å melde overgang og levert inn skjemaet, så har du også forpliktet deg til å betale treningsavgiften. Den er litt ulik fra vår til høst, blant annet fordi vårsesongen er lengre, samt at utstyrspakka ligger inkludert i vårsesongens avgift. Med andre ord; begynner man på høstsesongen, så er ikke utstyrspakka inkludert. Den må da kjøpes ved siden av. Inkludert her er sokker, shorts, treningsskjorte og genser. Hjemme – og bortedrakt får dere låne.

Pris på utstyrspakka:

- Sokker: 75,-
 - T-skjorte: 185,-
 - Shorts: 350,-
 - Genser: 390,-
- = kr 1000,-



Treningsklær er ganske dyrt, men vi er veldig fornøyd med utstyrspakka vår. Det er mulig å bestille ekstra utstyr. Ta i så fall kontakt med Ingvild Kvåle Myksvoll.

Treningsavgift

Hele jenteavdelingen betaler det samme i året, kr 4000. 2500,- faktureres på vårsesongen og 1500,- på høstsesongen. I tillegg skal hver spiller delta på en stor dugnad per sesong. Fra 2017 kommer medlemskontingenten på kr 150 i tillegg til treningsavgiften (den er i år inkludert i treningsavgiften). Den må alle medlemmer betale for å være forsikret.

I tillegg til aktivitet hele året, er det mulig å melde seg på treningsleir i mars og Norway Cup i juli. Dette har vi drevet med i en årrekke, og er viktig sportslig sett, men også sosialt for fellesskapet i HFK.

Noen synes kanskje det høres dyrt ut å være med i HFK, men vi synes egentlig ikke det koster så mye i forhold til alt man får inkludert.



Man får blant annet:

- Utstyrspakke: Til en verdi av kr 1000.
- Reiser til bortekamp: Hvis man i andre klubber betaler 200,- per reise, så er dette en utgift på 2400,- på 12 bortekamper. Denne er inkludert i HFK, men utgjør en ganske stor utgift for klubben.
- Mat før trening: Hvis vi regner ca. 30 uker og et måltid hver uke (25,- per hode), så er dette en kostnad på kr 750,- per år. Jentene får to måltid per uke, og er da en kostnad for klubben på ca. 1500 per spiller per år.
- Engasjerte og flinke trenere med høg fotballkompetanse.
- Være en del av et aktivt og fantastisk fotball – og vennemiljø som ikke kan måles i penger. 😊

I tillegg har vi en del andre utgifter som f. eks. litt godtgjørelse til trenerapparatet, baneleie, dommerregninger, forsikringer og kontingenter som deles på alle spillerne. Vi har som mål og ønsker at treningsavgiften skal være lav for dere, men det er litt viktig å vise at vi faktisk har ganske mye større utgifter per spiller enn det dere må betale for. 😊

Til sammenligning med alpint (der man ikke hadde hatt råd til et ordentlig par ski engang), er det visst ganske rimelig å holde på med fotball.

Opptjeningsmuligheter

Vi har likevel noen måter å kutte ned treningsavgiften. Som hjelpetrener kan man bidra på akademiet, fotballskoler og proffskoler som arrangeres gjennom året. I tillegg er det allerede flere spillere som har funnet seg personlige sponsorer. Med den positive utviklingen HFK har, er det mulig at flere bedrifter kan bli med på noe sånt – ta deg en runde på hjemstedet ditt eller spør slekt/venner. Du finner mer info om dette på hjemmesiden vår hallingdalfk.no.

Treningsgrupper

Da vi har to lag, pleier vi også å trene i to grupper, selv om vi har mye felles. Vi deler opp i en gruppe som hovedsakelig spiller kamper for damelaget, samt en gruppe som spiller kamper for juniorlaget. Gruppene er ikke faste, så spillere kan flyttes opp og ned i gjennom hele året. Vi vektlegger flere faktorer når vi deler opp i grupper. Å være god er ikke nødvendigvis nok. Oppmøte på trening og god innstilling kan være vel så viktig.

Dugnad og foreldrehjelp

Selv om Hallingdal Fotballklubb først og fremst driver jr. – og sr. fotball har vi AKKURAT det samme behovet for foreldrehjelp som alle andre fotballag har. Heldigvis har vi ildsjeler som står på og hjelper oss, men vi trenger flere som kan tilby kioskvakter, kjøring til kamp og generelt hjelp hvis vi trenger det. Vi veit at det er foreldre som ønsker å stille opp, men som kanskje ikke helt vet hvem man skal kontakte. Å organisere kioskvakter osv. er faktisk litt jobb, og vi mangler folk til å gjøre dette arbeidet også. Derfor kan dere kanskje oppleve at HFK gir ut litt lite informasjon og alt kan virke uoversiktlig, men da er dette i så fall et rop om hjelp, ikke et tegn på at vi klarer oss selv. Vi kan ikke drive klubben vår uten hjelp fra spillernes foreldre... Meld deg/dere gjerne til oss. ☺

Vi jobber for å utvikle oss hele tiden, og har vår egen idrettsfritidsordning og jobber godt og jevnt med akademi og spillerutvikling med yngre barn/ungdom. Hallingdal Fotballklubb er summen av det alle moderklubbene i Hallingdal sender videre, så vi er faktisk ingenting uten dem. Samarbeidet mellom HFK og de andre klubbene i Hallingdal må derfor være godt. ☺



#Fotballglede #Hallingstolt #Hallingtrøkk

Videre i Norway Cup 2016 etter seier i straffekonk mot Sunndal.

Krav til dere

I vår hadde alle spillerne og trenerapparatet møte på E-CO der vi gikk gjennom ambisjoner, forventninger og mål for sesongen 2016. Vi satte oss høye mål for begge lag, og med store ambisjoner følger hardt og jevnt arbeid.

Vi trener i utgangspunktet bare to ganger sammen i uka. En del får også mange økter gjennom skole, men ikke alle. Vi forventer at dere trener styrke og utholdenhet på egenhånd i tillegg til fellesøktene vi har. Vi oppfordrer også sterkt til økter med ball.

De fleste er ganske flinke på å melde forfall, men dessverre ikke alle. Si ifra når du ikke kommer, og hvorfor du ikke kommer! Da blir det mye lettere for oss å planlegge øktene. Vi fører treningsoppmøte.



I forhold til skolearbeid, så synes vi at det er en dårlig forfallsgrunn. Dere må planlegge godt, da en prøve eller heldags sjelden kommer som en overraskelse. Ved jevnt og godt studiearbeid bør man være forberedt. Planlegg! En økt vil også skape mer energi som dere kan ta inn i skolearbeidet.

Er du skadet forventes det at du møter opp på trening og skoleøkter for å trene alternativt. Det kan gjøres individuelle avtaler hvis det er mest hensiktsmessig pga. avstander m.m. Dette er meget viktig så restitusjonsprosessen går raskere, MEN at man også følger opp den sosiale biten.

Meld forfall på Facebook eller SMS til Henrik eller Jan.

Vi håper og forventer at dere sier ifra hvis det skulle være noe dere lurte på, noe som er bra eller noe som kan gjøres bedre. Tilbakemeldinger er supert, uansett hva det måtte være.

Informasjon om deg

Nå som du er ny i klubben trenger vi litt informasjon om deg. Fyll inn under og send til Ingvild Kvåle Myksvoll på hallingdalfotballklubb@gmail.com.

- Navnet ditt og til foreldrene dine:
- Fødselsnummer:
- Adresse:
- Mailadresse der fakturaen skal komme: (Hvis dette er din egen vil vi gjerne ha en av foreldrene dine sin adresse også):
- Telefonnummer (ditt eget og mamma/pappa):
- Posisjon på banen du er mest kjent med/likes best:
- Ønsket størrelse på utstyrspakke (Sokker, shorts, t-skjorte og genser):
- Tidligere skader/andre ting vi bør vite:

- Hva vil du med fotballen/mål?

Har du spørsmål? Ikke nøl med å spørre en av oss☺

Jan Bæra - Ansvarlig for juniorlaget: Tlf: 918 05 513, mail: janhenry.bara@e-co.no

Henrik Thorset – Ansvarlig for damelaget: Tlf: 97498919, mail:
henrik.thorset@hemsedal.kommune.no

Ingvild Kvåle Myksvoll – Oppmann for damelaget og DL i klubben: Tlf: 90848386,
mail: hallingdalfotballklubb@gmail.com

Per Erik Sæther – Keepertrener: Tlf: 90944799, mail: per-erik.saether@hemsedal.kommune.no