



**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.



Medlemskontingent og treningsavgift

Hvis du har bestemt deg for å melde overgang og levert inn skjemaet, så har du også forpliktet deg til å betale medlemskontingent for året og treningsavgift det halvåret du begynner. Medlemskontingenten blir sendt ut i januar til alle, eller så raskt som mulig hvis du begynner på et annet tidspunkt i løpet av året. Kontingenten er på kr 150,- og den må alle medlemmer betale for å være forsikret. Som spiller er du dekt under vår lagsforsikring.

Treningsavgiften er på til sammen kr 4500,- (inkludert utstyrspakke til kr 1000,-) for alle spillere i HFK. Kr 3500,- bli delt på en vår – og høstrate, kr 1750,- på hver, så betaler du utstyrspakken i tillegg alt etter når du begynner i HFK.

Inkludert i utstyrspakka er strømper (2 par), shorts, treningsskjorte og genser. Hjemme – og bortedrakt får dere låne.

For de som har utstyrspakken fra før, så er det lov å la være å motta denne i år. Si ifra til Ingvild Kvåle Myksvoll, slik at dere ikke blir fakturert for den. Dette er en mulighet for å kutte litt på kostnadene for de som trenger det.

Pris på utstyrspakka:

- Sokker: 70,- x2
 - T-skjorte: 170,-
 - Shorts: 290,-
 - Genser: 400,-
- = kr 1000,- inkl. trykkkostnader.



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.

Andre aktiviteter

Det er en del aktiviteter og avtaler gjennom året HFK forplikter seg til å delta på. Her trenger vi hjelp av spillerne våre. I tillegg til å betale kontingent og avgift, skal hver spiller delta på minst én stor dugnad per sesong. Dette kommer det fortløpende info om. Vi håper og regner med at spillerne kjenner på eierskap til klubben vår, og følgelig ønsker å hjelpe til når vi trenger litt spillerhjelp. Det kan for eksempel være å hjelpe til med å selge billetter i pausen på en A-kamp hvis man likevel skal se kampen.

I tillegg til fotballaktivitet 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 ca. 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 1-2 måltid hver uke utgjør dette en ganske stor sum.
- Engasjerte og flinke trenere med høy 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. 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. ☺

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

Vi har flere lag for begge kjønn, og veksler mellom å trene sammen og hver for seg. Treningsgruppene 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. Vi bruker Facebook aktivt i formidlingen av informasjon.

Gutter: <https://www.facebook.com/groups/222302231495230/>

Jenter: <https://www.facebook.com/groups/256722647693427/> (+ chatgruppe).

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.

Vi har i flere år hatt små støtteapparat og er egentlig avhengig av tilsig av frivillige så vi får hjulene til å gå rundt.

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(IFO) 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

Vi evaluerer kontinuerlig ambisjoner, forventinger og mål for hver sesong. Selv om vi har satt oss høye mål for alle våre lag er det fullt mulig å være med selv om man ikke føler man vil ofre for mye tid på fotballen.

Vi har et differensiert treningsopplegg hvor man har mulighet til å trene alt fra 2 økter i uken til 7-8. Så alle, selv med ulikt ambisjonsnivå kan føle seg hjemme hos oss i HFK.

Vi er nøye på at man melder forfall. Du må si ifra når du ikke kommer, og hvorfor du ikke kommer! Da blir det mye lettere for oss å planlegge øktene. Vi fører treningsoppmøte.

Skolearbeid synes vi vanligvis er en dårlig forfallsgrunn (selvfølgelig unntak). 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 på grunn av avstander m.m. Dette er veldig viktig så restitusjonsprosessen går raskere, men at man også følger opp den sosiale biten. Meld forfall på facebook på tråden hvor ukas program ligger. Den legges ut hver lørdag eller søndag. Kampoppsettet er også oversiktlig.

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

Hvis du er ny i klubben er det fint om du sender litt informasjon til oss. Fyll inn under og send til Jan-Eirik «Jansen» Thorberg (gutter)/Ingvild Kvåle Myksvoll (jenter) på jthorberg@hotmail.com/ 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 foreldrene dine sin adresse også):
- Telefonnummer (ditt eget og mamma/pappa):
- Posisjon på banen du er mest kjent med/liket 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 ☺

Støtteapparatene og øvrige personer i HFK finner du kontaktinfo på [her](#).

Vi gleder oss til et nytt fotballår sammen med dere ☺

