



Bestyrelsen i håndboldafdelingen

Søren Johansen (Formand)
8682 9590 sejhammel@youmail.dk



Michael Jørgensen (Næstformand)
23702466 michael@hgfhammel.dk



Peter Jørgensen
8696 9591 musvitvej@os.dk



Tommy Sørensen
8696 3969 tsvoldby@mail.dk



Louise Jørgensen
2762 9804
louisejorgensen@hotmail.com



Brian Højgaard
Tlf. 86 96 14 92 / 28 14 92 36
stineogbrian@mail.dk

Etablering af sundhedssektor

Håndbold er i rivende udvikling i Hammel.

De utroligt flotte resultater i ungdomsafdelingen, ambitionerne for vores seniorafdeling, samt spændende nyheder som f. eks strandhåndbold har medført, at håndboldsæsonen er blevet forlænget fra tidligere ca. 8 måneder til nu 11 måneder.

Aktiviteten og energien fra håndboldspillerne og trænerne er imponerende og vidner om, at vi har en håndboldafdeling, hvor det er sjovt og behageligt at komme, samtidig med, at der både er plads til bredde og elite.

Hvad med skader..?

Den øgede aktivitet er fantastisk og går i fin harmoni med bestyrelsens ønsker og planer for afdelingen, men den kan også have en bagside: Skader. Vores klub vokser og vi vil gerne fortsætte arbejdet med at sikre, at HGF Håndbold hos trænerne, spillere og for-

ældre opfattes som en seriøs og ansvarsbevidst klub, hvor vi både tilgodeser bredden og eliten. Trænerne skal vide, at vi tager os godt af dem og deres spillere. Spillerne skal vide, at deres fysiske velbefindende ligger os meget på sinde. Samtidig skal forældrene til vores ungdomsspillere med ro i sindet overlade deres børn til klubbens træner vel vidende, at de er i gode hænder.

Ny sundhedssektor

Derfor etablerer vi en sundhedssektor, hvor vi både vil have fokus på genoptræning når skaden er sket, men måske endnu vigtigere have fokus på, hvad vi kan gøre for at undgå skader. Vi har allerede ansat en fysisk træner, Hans C. Christensen, der skal være med til at sikre skadesforebyggelsen i håndboldafdelingen. Det er planen, at Hans på det fysiske plan skal være med til at udbygge den røde tråd i afdelingen. Hans vil både ud-

arbejde årgangsopdelte fysiske træningsprogrammer, der passer til de enkelte årganges fysik og udvikling, men samtidig vil han forestå den vigtige rådgivning af vores trænere.

Adskillige uddannelser

Hans er ikke en "Hr.hvem som helst". Han har adskillige uddannelser såsom massør, akupunktør m.v., så vi overlader tryk planlægningen af den fysiske træning til Hans. På det praktiske plan har Hans haft stor succes med at opbygge planer for den fysiske træning flere århusianske klubber.

Etablering af en sundhedssektor er normalt i mange Ligaklubber, men det hører til sjældenhederne, at klubber med vores status tager skridtet og målrettet arbejder på at give vores medlemmer så usædvanlige muligheder. Det tager mange år at etablere en velfungerende sundhedssektor. Nu er vi i gang og vores mål er



Hans C. Christensen
er ansat som fysisk træner
i HGF Håndbold.

man ikke behøver være Ligaklub for at kunne opbygge en sektor, der passer på vores spillere. Vi viser igen, at vores håndboldafdeling ikke hviler på laurbærerne, men arbejder intenst på hele tiden at dygtiggøre sig og bevare vores status som en meget attraktiv og velfungerende håndboldklub.

Strandhåndbold set med en forælders øjne

Ved sæsonafslutningen modtog vi en invitation til træning og stævner i strandhåndbold. Vi to "gamle" havde ikke hørt om strandhåndbold før, men det lød selvfølgelig

spændende, for børnene havde nu mulighed for at få lidt motion på hyggebasis, bevare kontakte til håndboldvennerne og få en masse frisk luft og sol!

Tjah, hvis vi starter med solen, så havde vi glemt, at den danske sommer og solskin ikke altid er venner, der går hånd i hånd gennem de traditionelle "varme" måneder.

Vores børn er tit kommet rigtig våde hjem fra træning og kamp. Det er ikke på grund af varmen eller en hurtig dukkert i vandet, men skyldes derimod den til tider kolde regn, der er skyllet ind over de danske udendørsbaner. På trods af vejrliget, så er strandhåndbold en fryd for både spillere og tilskuere.

Tempo og teknik er i højsædet.

Holdene bliver i kampene præmieret, hvis de i forbindelse med deres scoringer laver lækkerier i form af piruetter, alternative skudformer eller scoringer fra målmanden. Det gør spillet sjovere og opfordrer spillerne til at lege håndbold og forsøge tekniske detaljer, som der muligvis ikke altid er plads til inde i hallen. Kampene bliver afviklet i et højt tempo og gør strandhåndbold til en spændende og sjov attraktion at være tilskuer til.

Med hensyn til motion på hyggebasis, så tog vi også fejl på dette punkt. Strandhåndbold er ikke nødvendigvis hyggemotion, men derimod fysisk krævende, fordi man hele tiden bevæger sig i det bløde sand i et højt tempo. Hammels spillere og trænere er gået til den med sædvanlig ildhu og godt humør uanset vejr og vind. Der har ikke været meget piveri p.g.a. vejrgudernes dårlige humør. Tværtimod, så har spillerne hygget sig med hinanden og samtidig leveret en masse gode

præstationer. Strandhåndbold kan sagtens være en begivenhed for hele familien. Det er spændende at kigge på, der er masser af plads, hvor forældre og børn kan slappe af mellem kampene og hvis vejrguderne tillader det, så kan der også være mulighed for at få lidt sol på kroppen, mens børnene kæmper på banen.

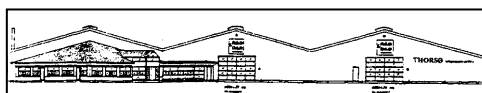
www.danskebank.dk

Nu! daglige gebyrer
+
Personlig rådgivning

Kom ind til os og hør, hvor meget du kan få for 0 kroner, hvis du klarer det meste selv - eller klik ind på danskebank.dk

Hammel Afdeling
Telefon 45 12 43 10

Danske Bank



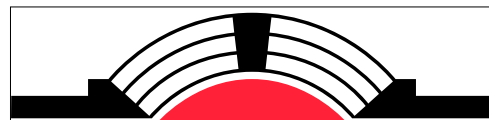
Når det gælder byggematerialer så er det os.

Vi er altid parate med gode råd og vejledning - kom og få en snak med fagmanden.

XL BYG

THORSØ
TØMMERHANDEL OG BYGGECENTER

Møllevvej 13B · 8881 Thorsø · Tlf. 8767 8222



Revision Hammel

Uffe Søgaard
Henning Nielsen
Jørgen Tind

Bogføring • Regnskab • Revision
Skatte- & Økonomirådgivning

Norgesvej 2 • 8450 Hammel

Tlf. 86 96 32 11 • Fax 86 96 20 40

Registreret revisionsanpartsselskab

reviham@reviham.dk • www.reviham.dk