



VHK-Nytt

Juni 2023

Vallentuna Handboll - en klubb med KRUT i

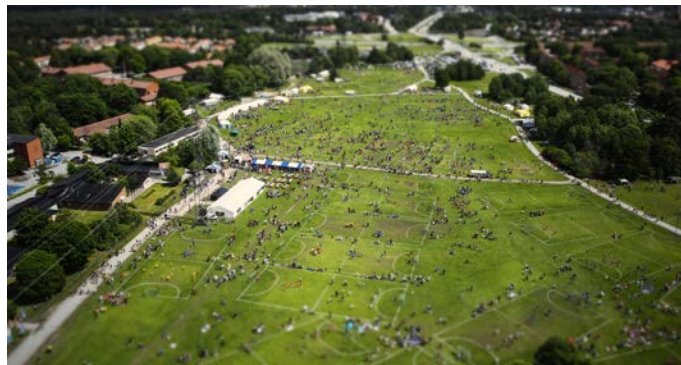
SNART SOMMARLOV

Snart är det dags för ett sommaruppehåll. Men först.....



Helgen 16-18/6 hoppas jag att vi ses på Gubbängsfältet för att än en gång få uppleva den **FANTASTISKA** Eken Cup!

Detta är en utomhuscup där lag från flera länder deltar, 44 planer, 464 lag och riktigt härlig stämning. Har ni aldrig varit där så är detta verkligen en härlig helg!



Mer info på kommande sidor!

SES VI INTE DÄR SÅ VILL VI ÖNSKA DIG EN



VHK-MATCHER UNDER HELGEN PÅ EKEN CUP



FRE	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30
P9												14:20 mini 62					17:00 mini 62			
P10							12:20 Plan 17						15:00 Plan 12				17:00 Plan 13			
P11		09:40 Plan 18					12:20 Plan 14													
F12							12:20 Plan 11				14:20 Plan 11				16:20 Plan A				18:20 Plan 10	
F13										13:40 Plan 23					16:20 Plan 23				18:20 Plan 23	
P13											14:20 Plan 09						17:00 Plan 10			

Lördagens schema kommer fyllas på så fort alla matcher i första omgången är spelade

LÖR	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30
P9	09:00 mini 60																			
P10					12:20 Plan 17															
P11			10:20 Plan 05																	
F12																				
F13																				
P13									13:00 Plan 08											
DAM														15:40 KG 30					18:20 KG 30	

SÖN	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30
DAM					11:00 KG 33					13:40 KG 33										

Allmän info om Gubbängsfältet:

- Det finns möjlighet att fylla vattenflaskor.
- Det finns ett 20-tal bajamajor på plats.
- Mat går att köpa på plats men då i form av snabbmat. Ska du spela? Ta hellre med en proteinrik pastasallad så man orkar hela dagen.



EKEN CUP FÄLTSSKISS 2023



Försäljning	Info
Grill	Tävlingsledning
Shop	Sjukvård
Food trucks	WC
Matsal	Vattenpost
Sponsorer	Parkering
Föreningstält	

v. 3

Platsen kan komma att ändras pga ombyggnationer på fältet. Vet exakt plats på torsdag kväll när vi varit där och satt upp det



VHK tältet = samlingsplats

Tävlingsregler

Vägbeskrivning kommunalt

Vägbeskrivning bil

TIPS
på saker att ta med

- Stol (tex:beachstol, ihoppfällbar)
- Ta gärna med en picknick filt med plastad undersida
- Skavsårsplåster
- Resorb
- Solkräm
- Regnkläder/torra kläder/extra skor & strumpor
- Bestick
- Vid varmt väder: Fyll en petflaska till hälften & frys, fyll sen på med vatten

NYA TRÄNARE I KLUBBEN

Bea Ahlström



Foto: Håkan Hagman

Bea Ahlström kommer närmast från Skånela, där hon bland annat tränat SIFen/juniorlaget.

För den kommande säsongen har Bea rekryterats till tränarstaben. Hon kommer att ta hand om damlaget och dam-juniorerna.

Hon har fått sin tränarskolning i Skånela, där hon varit tränare sedan 2015 för bland annat DJ/SIFen och A-flick. Denna säsong har hon varit tränare för Skånelas DJ-lag på flicksidan, en grupp hon har tränat de senaste fem åren. Hon har också genomgått handbollsförbundets TU5-utbildning.

"Jag älskar handboll, jag gillar att utmana mig själv så att jag alltid utvecklas och vill bli en bättre tränare hela tiden. Det är otroligt nervöst, spännande men framförallt roligt att komma till Vallentuna HK. Men jag är otroligt taggad på den här utmaningen!"

Bea kommer att vara anställd på deltid av klubben för sitt tränaruppdrag och tillträder sin tjänst i början av augusti, men är redan nu på plats för att lära känna spelarna inför hösten.

Bea kommer coacha damerna redan till helgen under Eken Cup.

Erik Sanderhem



Erik Sanderhem kommer närmast från Bolton, där han bland annat tränat juniorlaget.

För den kommande säsongen har Erik Sanderhem rekryterats till tränarstaben. Han kommer bland annat att fokusera på HERR-laget men även klubbarbete som tex "röda tråden", men även fungerar som tränarcoach och arbeta med "röda tråden" och barnverksamheten.

Erik Sanderhem är en ung, men redan välmeriterad tränare. Han har fått sin tränarskolning i Bolton, under ledning av bland andra Per Lundgren. Denna säsong har han varit tränare för Boltons juniorlag på både flick- och pojksidan, en grupp han har tränat de senaste fyra åren. Han var dessutom ansvarig för Boltons bollskola för de allra yngsta spelarna under två år och har varit tränare för alla åldrar under de läger Bolton arrangerat de fyra år han varit tränare i klubben. De senaste tre åren har Erik också varit ansvarig tränare för handbollsprofilen på en högstadieskola. Han har också genomgått handbollsförbundets TU5-utbildning.

- "Jag är en handbollsnerd. Jag gillar att pusha mig själv till att hela tiden utveckla mig som tränare och funderar mycket på hur man kan lära ut handboll på bästa sätt. Det är både spännande och annorlunda att komma till VHK. Men framför allt är jag väldigt taggad", säger Erik.

Erik kommer att vara anställd på deltid av klubben för sitt tränaruppdrag och tillträder sin tjänst i början av augusti. Delar av Eriks uppdrag har dock redan startats upp. Han kommer även vara med på VHK's klubbägar.

TACK FÖR ALLT!

Roland Friberg....

Vart ska vi börja? Vi får backa bandet till 1982 för det var året då Roland kom i kontakt med Vallentuna handboll första gången.

Han har sedan dess varit ledare i klubben, fram tills nu när han valt att kliva av. Han började med flickor -81 och har sedan dess varit ledare i samtliga lag som hans barn (Malin, Eva-Lena, Maria, Patrik och Tomas) spelat i. Av dessa barn är det fortfarande 4 som är aktiva som tränare och spelare i VHK.

En så varm och rolig person som betyder massor för klubben. Kan ni som läser förstå att han varit ledare i denna klubb i 42 år?

Roland har inte bara varit ledare, han har även suttit med i styrelsen under flera år och varit engagerad i så många saker att det inte går att rabbla upp.

Jag vill egentligen med denna text bara hylla vår (just nu) enda HEDERSMEDLEM Roland Friberg. Du har gjort så otroligt mycket för VHK och vi är SÅ tacksamma för allt jobb och engagemang du lagt ner under alla dessa år.

Va tråkigt att han slutar tänker ni.....

Men jag vet att Roland har barnbarn som spelar i klubben så jag är övertygad om att jag kommer se hans träsikor i hallen inom kort :)

STORT TACK Roland!



Vi vill även rikta ett stort tack till Titti Arbacken som varit engagerad på pojksidan i många år men nu avslutat sin ledarkarriär hos VHK.

Titti har verkligen varit en engagerad lagledare som alltid sett till killarnas bästa.

Hon bokar resor, fixat och donat med försäljningar, cuper och allt annat runt omkring laget.

STORT TACK Titti för alla dina år!



HEDERSMEDLEM

TILDELAS

Roland Friberg



För ditt mångåriga engagemang i Vallentuna Handbollklubb och din glöd för vår klubb och vår sport.

Roland, du har i många år varit aktiv i klubben och alltid ställt upp, i ledarsammanhang, som tävlingsansvarig, för vår seniorhandboll och i styrelsearbetet. Vi kan inte nog uttrycka vår tacksamhet för all tid och engagemang du lagt ned i klubbens namn. Du är en ständig källa till handbollskunskaper, visdom och erfarenheter som du gärna och på ett inspirerande sätt delar med dig av. Som tack för ditt engagemang och det arbete som du gjort och kommer att fortsätta göra vill vi göra dig till hedersmedlem i Vallentuna Handbollklubb.

Styrelsen i Vallentuna Handbollklubb

Malin Stenberg Ordförande VHK

Vallentuna 23 maj 2018



ÅRSMÖTET

NYA STYRELSEN

Årsmötet gick av stapeln den 30/5 och en ny styrelse valdes in!

Val av ordförande på 1 år	Malin Grandert	Omval
Val av sekreterare på 1 år	Jenny Kvarnström	Omval
Val av Kassör och vice ordf på 2 år	Lars Lundin	Nyval
Val av ledamot på 2 år:	Roger Centervall	1 år kvar
Val av ledamot på 2 år:	Kent Henningsson	nyval
Val av suppleant på 1 år:	Sofia Knöchel Ledberg	Omval
Val av suppleant på 1 år:	Patrik Viklander	Omval
Val av suppleant på 1 år:	Mikael Nordenståhl	Nyval
Val av suppleant på 1 år:	Thomas Rockmyr	Nyval

Det finns vakanta platser i valberedningen, är detta något för dig? HÖR AV DIG!



KLUBBLÄGER

VÄLKOMMEN TILL BOSÖN
träningsläger 25-27/8 – 30 minuter från Vallentuna

Bosön är svensk idrotts samlingsplats, vackert beläget i skärgårdsmiljö på norra Lidingö, 30 minuter från Vallentuna. Bosöns toppanläggning erbjuder generösa och moderna idrottsytor för prestationsutveckling både inomhus och utomhus, med allt från bollplaner och löparbanor till välutrustat gym, pool, motionsspår och frisbeegolfbana. Under ett träningsläger hos oss kan ni med andra ord trimma allt från styrka, spänst, lagkänsla och uthållighet till snabbhet, koordination, bollkänsla och smidighet. *(en del av dessa aktiviteter kräver särskild bokning).*

Fantastisk mat och boende, allt på samma område!

Välkommen till Bosön

-en perfekt start för er resa mot att bli ett vinnande lag!





Under helgen kommer vi ha bokade planer för handbollsträning av olika slag och lunch, middag, fika och boende ingår!

Vi kommer starta upp på fredagen med picknick och 4-kamp på Snapptunafältet som vanligt. Lö-Sö håller vi till på Bosön för klubbträning. Klubbträning är för alla spelare som tillhör ett lag (alltså inte bollekis och handbollsskolan)

Klubben subventionerar kostnaden och priset per person landar då på 900 kr. Lagen kan i sin tur välja att låta lagkassan bekosta del av den resterande summan

Mer praktiskt info, inbjudan/kallelse och faktura kommer om någon vecka.

MISSA INTE DETTA!!





Nya policys i klubben!

Styrelsen har under en längre tid arbetat med våra policys. Vi har snart slutfört arbetet med dessa. Vi har försökt att göra fler mindre dokument så man lätt kan hitta. tex:

- Så här deltar vi i matchspel
 - Så här startar man nytt lag
 - Så här är man som förälder
 - Klädpolicy
 - Så är man som spelare
- etc.

Dessa finns upplagda under mappen *POLICYS* på laget.se

Bli stödmedlem

Är du förälder till spelare eller bara intresserad av handboll?
Vill du kunna påverka VHK´s arbete? Bli stödmedlem!.
300 kr kostar det.



Vi vill påminna om vårt samarbete med Sponsorhuset. Det är ett otroligt enkelt sätt att stötta Vallentuna Handbollsklubb när du ändå handlar eller bokar hotell på nätet. Går du till butiken (finns över 600 st) via Sponsorhuset så får både du själv och Vallentuna Handbollsklubb pengar tillbaka.

Inget blir dyrare för dig som handlar.

Skapa ett inlogg gratis här.



Du och föreningen får pengar tillbaka på dina nätköp.

<https://www.sponsorhuset.se/vallentunahandbollsklubb/intro>

Vad betyder det att vara delaktig i en ideell verksamhet?

Verksamhetsidé

Vi finns till för barn, ungdomar och vuxna i Vallentuna med omnejd som vill spela handboll.

Vi vill utveckla och utbilda våra medlemmar till goda med- och motspelare, tränare, ledare, domare, funktionärer och idrottsföräldrar.

Klubben med KRUT = K-Kamratskap, R-Respekt, U-Uppmuntrande, T-Trygghet.

Här hjälps alla åt. Det bör sägas direkt - hela verksamheten i VHK bygger på ideellt arbete.

Ryggraden i Vallentunas handbollsverksamhet är de många kunniga och engagerade ledarna och tränarna.

Varje lag som startar behöver tränare, lagledare, någon som håller ihop lagets ekonomi mm. Till helt övervägande del rekryteras dessa blivande eldsjälarna i kretsen av föräldrar till barnen i respektive lag. Dessutom behövs en del ytterligare hjälp i samband med matcher och turneringar.

Erfarenheten visar dessutom att även de barn vars föräldrar inte tar på sig ett direkt ledaruppdrag i klubben har behov av stöd från de egna föräldrarna. Det kan handla om att få med hela sin utrustning till träning och matcher, skjutsning men också att varje barn tycker att det är roligt att få visa upp sig inför de egna föräldrarna.

Beröm är kul att få av alla men mamma och pappa är ändå alltid viktigast. Och man växer mycket med beröm så ta för vana att lyfta fram det positiva i vad ditt barn har gjort på plan.

Du som är intresserad av att hjälpa till som tränare, lagledare, kassör etc. är varmt välkommen att höra av dig. Du får också möjlighet till utbildning i handbollförbundets olika kurser. Vallentuna Handboll anordnar även en del interna utbildningar.