



BK-46 Handboll

”Den lilla rödvit-randiga”

Handbok för juniorledare

19.08.2020

BK-46 Handboll r.f.

10300 Karis

handboll@bk-46.fi

www.bk-46.fi

www.facebook.com/groups/

www.facebook.com/pages/BK-46-Handboll/



1 ALLMÄNT

1.1 Introduktion

Syftet med denna handbok är att ge direktiv och vägledning för både lagledare och tränare inom BK-46 handbollen. Det kan även användas som grund då lagen håller sina egna möten eller informationstillfällen. Handboken kommer även att finnas i elektronisk form på BK-46:s hemsidor och den kommer att uppdateras vid behov. Respons och förbättringsförslag tas emot med tacksamhet av juniorsektionen.

1.2 Juniorsektionen

Från och med hösten 2015 finns det en juniorsektion som koordinerar föreningens juniorverksamhet. Sektionen består nu av:

- * Niklas Berglund, ordförande
- * Mikael Nylund, sekreterare
- * Fredrik Adamsson
- * Thomas Sundström
- * Magnus Ljunggren
- * Klas Lindqvist
- * Marika Kullberg (café rep.)
- * verksamhetsledare

Kontaktperson i förhållande till Handbollsförbundet samt matchkoordinerare är Timo Oksanen.

1.3 Föreningens ”röd-vita tråd”

- 1) Målsättningen är att genom en bred juniorverksamhet få fram spelare till föreningens seniorlag genom att
 - Skapa en handbollsverksamhet som ger barnen och ungdomarna positiva, både idrottsliga och sociala upplevelser.
 - Ge barnen och ungdomarna förutsättningar att, om de så vill, fortsätta sin utveckling inom seniorhandbollen.

Juniorer (och i synnerhet mini-, F- samt E-juniorer) spelar och tränar med sin egen åldersgrupp. Vid behov hjälper yngre juniorer ett äldre lag i samråd med respektive lags tränare/ledare. OBS! Egen åldersklass träningar och matcher/turneringar går alltid i första hand.

- 2) Övergripande målsättningar och riktlinjer för olika åldersgrupper

Bollskola:

- Det är frågan om lek och skoj med boll, en ”öppen förskola” med boll i centrum och mycket rörelse. Man tränar inte handboll.

Mini:

- Träningen skall bestå av lek- och bollövningar, koordinationsövningar samt spel på små planer. Syftet bör vara att utveckla de motoriska färdigheterna, koordinativa egenskaperna samt att kunna fungera i grupp.
- Lära sig första grunderna om spelets idé. Matcher kan spelas men resultatet får inte vara i fokus

Vi vill att man beaktar förbundets rekommendation gällande ett aktivt försvarsspel.

E- och F-juniorer:

- Man tränar grundtekniker genom mångsidig bollträning; kasta, fånga, dribbla och hoppa.
- Träningen bör innehålla mycket övningar som utvecklar koordinationen och motoriken.
- Lära sig mera av spelets idé (anfall och försvar) samt om regler i spelet.
- Lära sig om de olika positionerna på planen och även spela på olika positioner samt att lära sig ett aktivt spelsätt både i försvar och i anfall.

D-juniorer:

- Man fortsätter och träna och utveckla de grundläggande tekniska färdigheterna, bland annat skott- och passningsteknik.
- Träningen bör innehålla fortfarande övningar som utvecklar koordinationen och motoriken, mer avancerad bollmotorisk träning.
- Man tränar individuell anfalls- och försvarsträning på de olika positionerna.
- Man kan inleda och introducera olika former av fysisk träning med syfte att förebygga skador och höja prestationsförmågan samt att lära den rätta tekniken (egna kroppen som "motstånd").

C-juniorer:

- Man fortsätter och träna den individuella tekniken både i anfall och försvar. I anfallsspelet bör tränas samspel mellan två eller tre spelare samt träning att göra rätta val i spelet i olika situationer (speluppfattning).
- Spelarna bör behärska två spelplatser i anfall och försvar. Man ökar den fysiska träningen enligt ovan (D-juniorer).

B-juniorer:

- Man tränar fortfarande den individuella tekniken.
- Man tränar mycket samspel mellan två eller tre spelare samt träning att göra rätta val i spelet i olika situationer för att öka spelförståelsen.
- Man lär spelarna olika delar av det kollektiva spelet.
- Man ökar spelarnas träningsmängd både kollektivt och individuellt samt förståelsen för vad som krävs för att uppnå elitnivå.

A-juniorer:

- Man tränar fortfarande den individuella tekniken.
- Man förbereder spelarna både tekniskt och taktiskt samt fysiskt för det kommande seniorspelet.

1.4 Förväntningar från föreningen på spelarna (kan tillämpas inom lagen)

- Det rekommenderas att lagen har en obligatorisk frånvaroanmälan om deltagande i träningarna som riktas till tränaren, bl.a. för att det är lättare att planera träningarnas innehåll om man vet hur många är närvarande.
- Spelarna uppträder positivt och lojalt mot sina lagkamrater (rasism, mobbning, fördomar och övrigt osakligt beteende godkänns inte; inte på plan och inte heller ytter om plan).
- Spelarna är väl förberedda inför träningen och gör sitt bästa på träningen.

1.5 Förväntningar från föreningen på ledarna

- Utvecklar spelarnas kunskaper i att spela handboll och social utveckling

- Får spelarna att alltid prestera sitt bästa och skapar en positiv inställning till att träna (även hårt).
- Följer huvudprinciperna: **Bollkontakt**, **Roligt** och **Aktivitet** – undvik köbildning, **B-R-A**.
- Bidrar till att spelarna får bestående positiva minnen av sin tid som juniorspelare i föreningen.
- Vara ett gott föredöme för sina spelare.
- Behandlar alla spelare lika.

Speciellt ledarna från mini till D-juniorer har ett stort ansvar över rekrytering av nya spelare.

1.6 Förväntningar från föreningen på föräldrarna (ledarna i laget tar upp vid behov)

- Visar respekt för tränarnas och ledarnas arbete och låter dem sköta tränande och ledande av spelare och lag utan inblandning under träningar eller matcher.
- Hjälper laget med de uppgifter som behövs (transporter, funktionärer m.m.).
- Kräver inte bättre resultat än vad barnet gör; stöder sitt barn i alla situationer och hjälper sitt barn tillsammans med tränaren att finna motivationen även då "det är tungt".

2. INFORMATION

2.1 Lagets interna information

Lagen bör hålla ett föräldramöte minst en gång på hösten, helst vid inledning av säsongen, samt övriga möten vid behov. Lagledaren och/eller tränaren ansvarar för informationen inom respektive lag. Varje lag bör ha, förutom tränare, även lagledare som kan utses vid mötet. Laget kan välja även personer till andra uppgifter vid behov (t.ex. "serviceman", "ekonomiansvarig", "informatör", "Ullmax-ansvarig" o.s.v.).

Handbollsförbundets handledning för lagledaren "Joukkueenjohtajan opas" finns på <https://finnhandball.net/seuratoiminta/tyokalut/>.

Lagledaren ansvarar för att varje lags sida på www.bk-46.fi är uppdaterad med kontaktuppgifter, träningstider och händelsekalender.

2.2 Lagets externa information

Informationen mellan föreningen och lagen sköts i första hand av juniorsektionen. Allmän föreningsinformation sköts av föreningens styrelse via medlemsbrev samt på föreningens hemsida (www.bk-46.fi) eller på Facebook (www.facebook.com/pages/BK-46-Handboll/ och www.facebook.com/groups/150583801698895/).

Juniorsektionen håller regelbundna träffar för tränare och lagledare vid inledningen av säsongen på hösten samt övriga tillfällen under säsongen vid behov.

2.3 Lagets uppgifter och medlemskort

Alla spelare, ledare och funktionärer skall ha ett medlemskort. Med detta medlemskort har innehavaren fritt inträde till BK-46:s alla dam- och herrmatcher under säsongen 2020–2021.

2.4 Lagfotografering sköts av Fotosto

Spelarna skall vara enhetligt klädda i första hand i speldräkten och lagets funktionärer i föreningens träningsoverall (blus eller ledarskjorta och byxor) i mån av möjlighet. Fotot med namn publiceras under årets lopp i Etelä-Uusimaa och på föreningens hemsida. **Lagledaren** meddelar samtliga personers namn som finns på fotot, meddela även namnen på de personer som saknas. Samtidigt bör meddelas föräldrarnas medgivande till att barnets namn får publiceras offentligt.

3 LICENSER, SÄSONGAVGIFTER OCH FÖRSÄKRINGAR

3.1 Licenser

Alla spelare bör ha en i kraft varande licens för att kunna delta i av Handbollsförbundet arrangerade matcher och serier, samt nationella eller internationella turneringar. Märk att licenserna är i kraft årligen under tiden **1.7 – 30.6**. Om man deltar i turneringar eller om man t.ex. representerar i något landslag redan i juli eller augusti bör man ha licens för det nya verksamhetsåret. Mera information: <https://finnhandball.net/kilpailutoiminta/lisenssit/>

Alla betalar licensen själv via länken <https://info.suomisport.fi/>

Föreningen betalar licensavgiften för de spelare (seniorer och juniorer) som ingår i FM-ligalaget (herrar).

Licensavgifterna för säsongen 2020–2021 är följande:

- A-juniorer	175 €
- B-juniorer	159 €
- C-juniorer	152 €
- D-juniorer	128 €
- E-juniorer	80 €
- F-juniorer	77 €
- Mini	46 €

Kom ihåg att licenserna **INTE innehåller något försäkringsskydd**, det måste anskaffas separat. **Handbollsförbundet och föreningen rekommenderar starkt att alla spelare är försäkrade.**

Det finns också andra alternativ av licens om du bara vill prova att vara med till exempel i en turnering.

- 7 dygns licens: **15 €** (aktiv i 7 dygn i alla serier)
- Månadslicens: **57 €** (aktiv i 31 dygn i alla serier)

Licenserna bör vara betalda senast **före respektive seriestart eller deltagandet i en turnering**. Märk att licenserna kan kontrolleras i alla fall vid alla inhemska turneringar.

Varje lags ansvariga funktionärer som finns med på ett matchprotokoll (t.ex. tränare och lagledare) bör ha en så kallad **funktionärslicens eller en i kraft varande spelarlicens**. Licensavgiften för en funktionärslicens är **40 €** och den betalas av föreningen (**max 3 per lag**). Funktionärslicensen innehåller "Pohjolan Tuplaturva" försäkringsskydd (Liikunnan toiminnanvastuu ja vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutus). Tränares och lagledares uppgifter (namn, telefon, email) samt uppgifterna på eventuella nya personer som inte finns i "suomisport" (namn, födelseid + signum, telefon, adress, email) bör meddelas till verksamhetsledaren (timo.oksanen@bk-46.fi) **senast 16.9** som sedan betalar licenserna.

3.2 Säsongavgifter

För att kunna täcka kostnaderna som uppkommer från serieavgifter, domararvoden och övriga fortlöpande kostnader inom handbollsverksamheten uppbär föreningen en medlemsavgift samt en säsongavgift. Mot betald medlemsavgift får spelaren ett medlemskort som berättigar till fritt inträde till samtliga seniormatcher under hela säsongen (punkt 2.3).

Fakturering av säsongsavgiften sköter respektive lags lagledare. Medlemsavgiften faktureras av styrelsen/juniorsektionen.

Säsongsavgiften för juniorklasserna A, B, C, D, E och F är följande

- A+B 220 € / barn + medlemsavgift
- C 200 € / barn + medlemsavgift
- D 180 € / barn + medlemsavgift
- F+E 160 € / barn + medlemsavgift
- Mini 120 € / barn + medlemsavgift
- Bollskolan 50 € / barn (medlemsavgift ingår)

Rabatt:

Andra barnet inom familjen 25€ billigare och tredje 50€ billigare. Därefter samma 50€ / barn. Gäller ej bollskolan.

Säsongsavgiften kommer att delas i två rater, ena på hösten och andra på våren.

- höst betalning senast 30.9.2020
- vår betalning senast 31.1.2021.

3.3 Försäkringar

Handbollsförbundet: *Urheiluvakuutus on pakollinen miesten SM-liigassa ja naisten SM-sarjassa pelaaville. Muissa sarjoissa sen hankkimista suositellaan vahvasti.*

Fennia och BK-46 handboll har ingått ett samarbete; alla juniorspelare i föreningen upp till 20 år är försäkrade med en olycksfallsförsäkring. Försäkringen är i kraft 1.7.2020 – 30.6.2021.

Försäkringsnummer: 11-701810-6

Lagen bör meddela verksamhetsledaren om det finns spelare som inte vill ha denna fördel i kraft.

Föräldrarna och vårdnadshavarna bör även informeras att:

- i spelarlicensen ingår ingen försäkring
- om de vill skaffa en egen försäkring till spelaren att de noggrant kontrollerar att försäkringen även täcker eventuella skador inom **handboll**

3.4 Medlemsavgift säsongen 2020–2021

Spelare under 18år **30€**, spelare, tränare och lagledare i klubben över 18år skall betala **40€** i medlemsavgift. Detta medför vissa förmåner som kommer närmare att beskrivas på föreningens hemsida.

3.5 Medlemsansökan

Nya medlemmar registrerar sig genom hemsidan.

<https://bk-46.fi/foreningen/medlemsansokan-och-formaner/>

4 SERIEMATCHER

4.1 Program

Informationen om respektive series (både seniorers och juniorers) matchprogram läggs ut på Handbollförbundets hemsidor <http://tulospalvelu.finnhandball.net/>. Observera att förändringar kan ske med kort varsel; således gäller det att kontinuerligt följa med respektive lags matchprogram på ovan nämnda webbsidor. Om matchtidpunkten nämns med datum men utan klockslag, betyder det att tidpunkten inte är ännu fastslagen.

Verksamhetsledaren lägger ut tidpunkterna för hemmamatcherna. Ifall lagen har önskemål om tidpunkter bör man kontakta honom i god tid. Laget ansvarar själv för den interna informationen om matchprogrammet inom laget.

Matcherna bör spelas på de givna tidpunkterna. Enligt Handbollförbundets regler är godkända orsaker för att be om att få flytta matchen är t.ex. att hallen inte står till användning under den planerade tidpunkten eller att majoriteten av laget inte kan delta p.g.a. sjukdomsepidemi. Vid eventuella flyttningar sköter lagledningen själv om kontakterna till motståndarlaget och till övriga lag inom BK-46 som berörs av en eventuell matchflyttning.

"Ottelusiirrot Ottelusiirtoa voidaan pyytää kirjallisesti hyväksyttävästä syystä, ts. täyttämällä ottelusiirtokaavake. Seuran pyynnöstä tehdystä **ottelusiirrosta peritään aina 50 euron suuruinen siirtomaksu**. Hyväksyttävä syy pyytää ottelusiirtoa voi olla esimerkiksi: - hallin yllättävä muu käyttö - joukkueen huomattavan osan ylivoimainen este, kuten sairausepidemia, josta tarvittaessa esitetävää lääkarintodistukset (muutaman runkopelaajan puuttuminen ei riitä)".

Lagen bekostar själv en matchflytt.

4.2 Arrangemang

Lagens uppgifter vid hemmamatcher är att utse följande personer och sköta om följande uppgifter:

Tidtagare, sekreterare (två personer):

- överenskommer om uppgiftsfördelningen på förhand (utbildningen ordnas vid behov inom september-oktober 2020)
- ställer i ordning hallen före och efter matchen (domarbord, stolar för bytesspelarna, läktaren dras ut och skuffas in efter matcherna, allmän städning)
- ifyllande av matchprotokoll före och under matchen (sök från buffén)
- efter matchen ger en kopia av matchprotokollet till motståndaren
- domaren tar hand om protokolloriginalet

Buffé (1–2 personer):

- kontakta **senast dagen före** matchtidpunkten: Marika Kullberg är caféansvarig i föreningen, tfn 040 7505947. Separat info tilldelas alla lagledare.

Betalning av domararvoden sker nuförtiden så att föreningen får en gemensam faktura från Handbollförbundet över alla de matcher som kommer att spelas under ifrågavarande betalningsperiod.

4.3 "Plantorkare" vid dam- och herrmatcher 2020–2021

Två stycken plantorkare behövs vid samtliga FM-ligans (herrar) hemmamatcher och eventuella cupmatcher under säsongen samt dammatcherna i division 1. Inkommande säsong utställs plantorkarna av **pojkar-08** till herrmatcher i FM-liga samt cupmatcher samt **flickor-08** dammatcherna i division 1.

4.4 Matcharrangör

Alla pojkjuniorlag kommer minst en gång vara arrangör för herrlagets hemmamatcher i FM-liga och cupmatcher samt flickjuniorlag i dammatcherna i division 1.

Det handlar om att förbereda inför match och plocka undan efter match. Kontaktpersonen i föreningen är Jan Silén, tfn 050 591 9881. Verksamhetsledaren skickar ut mera information inför evenemangen.

5 TURNERINGAR

5.1 Inhemska turneringar 2020–2021

Kallelserna till turneringar kommer i allmänhet direkt till berörd åldersklass och till föreningen/juniorsektionen som sköter om informationen till lagen. De kan även oftast hittas på Handbollsförbundets samt arrangörsföreningens hemsidor. Lagen väljer själv vilka turneringar man deltar i. Lagen kan själva anmäla sig till arrangörerna. Föreningen står för anmälningsavgiften för alla inhemska turneringar.

Deltagande i BK:s egen turnering Karis Cup (första helgen i mars) är gratis.

5.2 Utländska turneringar

Föreningen rekommenderar att lagen även deltar i turneringar utomlands. Dessa ger lagen nyttiga erfarenheter, kan fungera som lämpliga nivåmätare och i synnerhet kan vara bra för samhörigheten inom laget och föreningen.

Turneringar i Sverige kan hittas på t.ex. <https://handbollskanalen.se/cupcenter/>. Notera att BK-46 handboll får rabatt på alla resor med Viking Line; kundnummer **605346** bör meddelas.

Deltagandet i utländska turneringar måste alltid delges också Handbollförbundet. Därför är det viktigt att lagen meddelar det till verksamhetsledaren som sedan koordinerat meddelar Handbollförbundet.

5.3 Turneringsplan

Alla lag bör uppgöra en plan över deltagande till olika turneringar under säsongen 2020–2021 (både inhemska och utländska turneringar) och delge den inom **september 2020** åt verksamhetsledaren. Denna plan är förstås **inte bindande**, den kan uppdateras under säsongens gång.

5.4 Info om deltagande i turneringar

Det är viktigt att föreningen har mycket aktiviteter och att man också kan redogöra om det till myndigheter och förbund samt till samarbetspartners. Detta görs i verksamhetsberättelser och olika anhängan om anslag.

6 TRÄNINGAR/TRÄNINGSTIDER

Juniorsektionen leder fördelningen av träningstiderna inför säsongen och ansvarar för koordineringen av dessa under säsongen. Strävan är att träningstiderna utnyttjas maximalt.

Det är viktigt att lagen meddelar i god tid ifall att någon av träningstiderna tillfälligt inte utnyttjas. Meddelandet sker i whatsapp-gruppen BKjun lagledare-tränare. Den tiden kan delas ut åt något

annat lag istället för att hallen står tom. Om inte något lag vill använda tiden görs en **anmälan 3 vardagar före** per e-mail till verksamhetsledaren som meddelar det vidare till stadens idrottskansli. Föreningen får böter för träningstider som inte är annullerade om hallen står tom.

7 UTRUSTNING

Föreningen koordinerar anskaffandet av utrustning till lagen. "Materialförvaltare" är verksamhetsledaren.

Provkläder kommer att finnas i klubblokalen och skaffas mera vid behov, dessa kan prövas genom att kontakta verksamhetsledaren. Kläderna skall inte föras bort från lokalen.

7.1 Speldräkt

Alla juniorlag spelar i en röd-viträndig spelskjorta och blåa shorts. Det rekommenderas att skjortorna "går i arv" från de äldre lagen till de yngre; strävan är dock att alla inom laget har en likadan skjorta och att de är hela och rena till matcherna. Gamla, användbara spelskjortor skall hämtas till klubblokalen för eventuell vidare fördelning.

Föreningen står för en spelskjorta. Dock med förbehållet att skjortan inte har någon reklam. Ifall laget absolut vill ha reklam på skjortan, bekostar laget själv sina spelskjortor.

C-juniorer och äldre skall ha två spelskjortor, i tillägg till den röd-viträndiga hemma skjortan skall det finnas en borta skjorta. D-juniorer och yngre använder väst på bortamatcher om hemma laget spelar i rött.

BK-46 har ett samarbetsavtal med Puma/Sportia som i första hand skall respekteras då nya spelkläder anskaffas. Nummertrycket samt eventuellt reklamtryck trycks av Camise (tfn 0400 800 164, camise@camise.fi).

7.2 Träningsoverall ("verrare")

Vid behov kan nya dräkter beställas t.ex. till nya spelare. BK-46-handbollslogo finns färdigt tryckt på bröstet samt övriga logon enligt föreningens samarbetsavtal. Allt övrigt tryck som lagen därefter vill trycka på dräkterna bekostas av dem själva.

7.3 Bollar

Föreningen har gemensamma bollar för alla lagen. Bollarna förvaras i korgar i materialutrymmet i Karis Idrottshall. Föreningen ansvarar för anskaffning av bollar. Behoven skall riktas till verksamhetsledaren. Storlekarna, se: <https://finnhandball.net/wp-content/uploads/2020/04/Pallo-maali-jakentt%C3%A4koot-ik%C3%A4luokittain-2020-21.pdf>

7.4 Hämtning av utrustning

Säsongen 2020–2021 kommer vi att använda Sportia som leverantör på utrustning. Lagen skall inte öppna egna konton hos Sportia, allt som blir köpt skall köpas via BK-46 Handboll. Alla medlemmar i BK-46 Handboll får 20 % rabatt genom att visa upp medlemskortet vid inköp. Dessutom får föreningen bonus för varje köp som blir registrerat på oss. (Stöd Sportia och tillika vår egen förening).

Ispåsar, tejp och klister köper verksamhetsledaren in och delar ut enligt behov till juniorlagen.

8 MEDELANSKAFFNING

8.1 Styrning

BK-46 Handbolls omfattande verksamhets finansiering grundar sig på representationslagets hemmamatchers biljettintäkter, föreningens turneringar och läger, försäljningen vid buffén, medlemmars årsavgifter samt kommunala och motsvarande inrättingars understöd.

Den huvudsakliga medelsanskaffningen består av finansiella eller materiella stöd av olika nivåers samarbetspartners. Ytterligare andra långsiktiga aktiviteter eller engångsaktiviteter förekommer både för hela föreningen och för de enskilda lagen. Samarbetspartnern kan vara kommunen, ett företag eller samfund eller en privatperson.

Det som BK-46 Handboll "säljer" är synlighet i flera olika former av media. För att framgångsrikt kunna idka denna medelsanskaffning till a) föreningen BK-46 Handboll och b) föreningens enskilda lag skall den vara strukturerad och koordinerad av föreningens styrelse. Det uppgjorda "BK-46 Handboll Mediekortet" innehåller uppgifter och anvisningar för "samarbetspartnerskontakter" (sponsorkontakter).

8.2 Ullmax-försäljning

Till skillnad från tidigare år ansvarar lagen själva för Ullmax-försäljningen. Betyder även att all inkomst (30% mot tidigare 13%) tillfaller laget.

9 STÖD

9.1 Utlandsresor / Läger

Varje lag ansvarar själv för alla praktiska arrangemang gällande resor eller läger.

9.2 Juniorlandslagsspelare

Spelare som deltar i juniorlandslagsuppdrag kan ansöka om stöd max 500 € per säsong för att täcka kostnader för juniorlandslagsverksamheten, förutsatt att man först själv har betalat fakturan. Efter det kan en ansökan riktas till juniorsektionen. Detta gäller ej "yläkoululeiri"-verksamhet.

9.3 Folke Söderbergs stödfond

BK-46 vill uppmuntra alla barn och unga att ta del av handboll, oberoende av ekonomisk bakgrund. Ur Folke Söderbergs stödfond kan föräldrar därför söka ekonomiskt stöd för att täcka säsongavgiften. Fonden betalar ut stöd till barn, vars föräldrar/vårdnadshavare inte har tillgångar eller möjlighet att betala säsongavgiften.

Krav:

- Medlem i föreningen (medlemsavgiften betald)
- Ansöker om stöd personligen
- Barn 7-17 år, Mini – B-junior

Fritt formulerad ansökan sänds till: BK-46 handbolls verksamhetsledaren tel: 040 500 5474,

10 Övrigt

Länkar om handboll:

Träning:

- <http://finnhandball.net/valmennus-ja-koulutus/> (Handbollsförbundets material)
- www.dragoerhb.dk (Dansk sida, översatt till svenska)
- <http://www.olympiatoppen.no> (Norsk sida)
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/> (Norsk sida)

Annat:

- <http://ihfeducation.ihf.info/> (IHF:s utbildningsmaterial)
- http://finnhandball.net/wp-content/uploads/2013/12/Pelisaannot_netti.pdf (spelets regler)
- www.handball-world.com (Tysk handbollssida)
- <https://handbollskanalen.se/> (Svensk handbollssida)
- www.hbold.dk (Dansk handbollssida)
- <http://h-hk.no/> (Olli-Pekka Korpimäki)
- <http://www.ahk.nu/> (Benjamin Helander)
- www.idrottsbokhandeln.se (Kan beställas bl.a svensk handbollslitteratur)
- www.ehftv.com (bl.a. Champions League på Webb-TV)
- <https://hkvarberg.myclub.se/> (Oscar Kihlstedt)
- <http://www.hand-ivry.org/> (Nico Rönnberg)

Tack för att du tog dej tid att läsa! Vi vill att alla skall trivas i föreningen och njuta av vår verksamhet.

LET'S PLAY HANDBALL!