

Klubbmagasinet **HEIA HUNDVÅG**



Nr. 1 Sommer 2016

Relansering av **HEIA HUNDVÅG**

Etter mange års fravær er vi endelig tilbake med Hundvåg Fotballklubb sitt eget magasin HEIA HUNDVÅG. Magasinet er tenkt som et «kjekt å lese» blad med litt historie, litt om hva som skjer og ikke minst hvordan de forskjellige har det i klubben vår.

Hvordan står det til med Hundvåg Fotballklubb • Hva med sport og trening •
Fremtidsrettet anlegg - K3 prosjektet • Historisk tilbakeblikk • Årshjulet – hva skjer i 2016



INNHold

Nr. 1, sommer 2016

Relansering av HEIA HUNDVÅG

- 2 Introduksjon
- 4 Hvordan står det til med Hundvåg Fotballklubb
- 4 Hva med sport og trening
- 5 Portrett trenere
- 6 Hva gjør våre jentelag
- 7 Portrett våre spillere
- 8 Fremtidsrettet anlegg - K3-prosjektet
- 9 Portrett samarbeidspartner
- 10 Historisk tilbakeblikk
- 12 Mathjørnet – oppskrifter som frister
- 13 SR-Bank Byøyene Cup
- 14 Hundvågmarsjen
- 15 Kiwi Hundvåg Knotteskole
- 20 Årshjulet – hva skjer i 2016

HEIA HUNDVÅG

Utgis til alle husstander på Hundvåg

UTGIVER

Hundvåg Fotballklubb

KLUBBEN

Besøksadresse:
Austbøsvingene 56, 4086 Hundvåg

Postadresse:
Postboks 75, 4086 Hundvåg

post@hundvagfotball.no

FORSIDE FOTO

Felix Andrè Skulstad

DESIGN OG TRYKK

Centrum Trykkeri AS

HUNDVÅG FOTBALLKLUBB PÅ NETT

www.hundvagfotball.no/

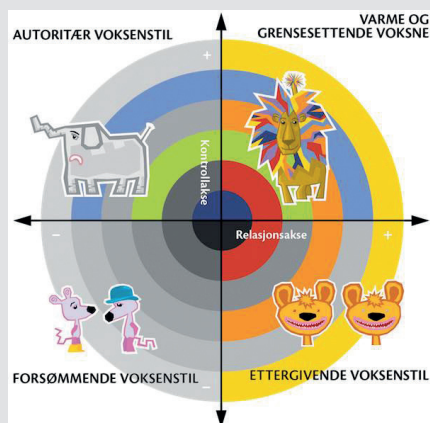
Hundvåg Fotballs AUTORITATIVE LEDELSE

Den AUTORITATIVE LEDER har da positiv kontroll, setter tydelige grenser og har klare forventninger til barnet, samtidig som de er varme og aksepterende.

Barn som møter autoritative voksne som lytter til deres behov og ønsker, samtidig som de tar en voksenkontroll for å ivareta fellesskapets interesser, lærer seg sosialt akseptable normer for atferd.

Barna lærer seg å vente på tur, å være vennlige, å ta initiativ og møte nye utfordringer med nysgjerrighet, interesse og selvtillit.

Den autoritative voksne hjelper barna til å bli bevisst følelsene sine og klare å regulere dem på en hensiktsmessig måte i samspill med andre.



INTRODUKSJON

Etter mange års fravær er vi endelig tilbake med Hundvåg Fotballklubb sitt eget magasin HEIA HUNDVÅG. Magasinet er tenkt som et «kjekt å lese» blad med litt historie, litt om hva som skjer og ikke minst hvordan de forskjellige har det i klubben vår.

HEIA HUNDVÅG er et supplement til vår hjemmeside og facebookside, som en informasjonskanal til alle dere der ute på øya vår.

Vi ønsker å vise dere mer av hva vi alle sammen gjør, og hva som skal skje videre. Alt i fra økonomi til sport, fra drift til investeringer. Både planlagte og uplanlagte. Vi vil gjerne at medlemmene våre skal bli enda bedre kjent med klubben, og dette håper vi å få til ved å informere om hvordan Hundvåg Fotball driftes, og hvem som er involvert i driften. Med andre ord skal vi prøve å «bli kjent» med hverandre og informere hvordan vi mer effektivt kan få hurtig svar på de spørsmål som den enkelte har.

Hundvåg Fotballklubb har de siste årene jobbet aktivt med å få et sterkt økonomisk grunnlag som vil gi oss handlingsrom til å investere i klubbttøy, utstyr, mål og anlegg. Det er et stort behov for vedlikehold og ikke minst fasiliteter som for eksempel jentegarderobe og lager for materiell.

Det er viktig for oss at klubben er åpen og at informasjon kommer ut til våre medlemmer uavhengig av karakter.

Gladnyheter er selvsagt en viktig del av bladet, men også dersom det er saker av en mer negative karakter.

Vi håper at dere setter pris på bladet vårt, vi planlegger 2 utgivelser pr år nå i første omgang.

Send oss gjerne tips for hvordan vi kan forbedre innhold.

Dersom du har lyst å bli med i redaksjonen er du hjertelig velkommen, ring eller send meg en epost så tar vi en prat.



Pål Erik Johannessen
Styreleder HFK
styreleder@hundvagfotball.no

HVORDAN STÅR DET TIL MED HUNDVÅG FOTBALLKLUBB



Jaran Moberg er HFK sin Daglig leder

Han er klubbens administrasjon og skal i sin funksjon ha kontakt med kommune, offentlige organer, krets og forbund og drive en utadrettet virksomhet for å skape kontakter, markedsføre og informere om klubb og idrett.

DL@hundvagfotball.no



Roger Paulsen er styremedlem og administrativ leder for Breddeavdelingen.

Selv har han 2 av sine egne i breddeavdelingen, en G6 og en J11. Breddeavdelingen har spillerne fra 6 til 12 år,

og breddeleder er denne avdelingens representant i styret.

Leder for breddeavdelingen har ansvaret for å følge opp laglederne på lillegutt/-jente og minilagene, slik at de blir i stand til å gjøre sin jobb best mulig. Dette inkluderer å gå aktivt inn for å dele og lage nye lag hvis det er for mange spillere, eller slå sammen lag hvis det er for få spillere. Leder for breddeavdelingen har spesielt ansvar for å få i gang nye 6/7 årslag, og å skaffe ledere til disse. Det er svært viktig at nye spillere og deres foreldre får en best mulig start i klubben.

breddeleder@hundvagfotball.no



Sigurd Solheim er styremedlem og administrativ leder for Senioravdelingen.

Sigurd har vært i klubben i årrekker med flere ulike verv og nærmer seg det som kan kalles en «ringrev».

Seniorleder skal arbeide innenfor målsettinger og retningslinjer som til en hver tid er gitt i handlingsplan. Avdelingen skal gi et sportslig tilbud til alle som ønsker å spille seniorfotball ut i fra ferdigheter og holdninger. Spillere skal/kan spille på det høyeste nivået de er kvalifisert for, mentaliteten skal være "god nok = gammel nok"

seniorleder@hundvagfotball.no

HVA MED SPORT OG TRENING



Sportslig Utvalg ledes av Frode Berge og er ansvarlig for all sportslig aktivitet samt å innstille trenere og støtteapparat i ungdoms- og senioravdelingen. Det er ønskelig at det sportslige utvalget representeres av aktive trenere i bredde-, ungdoms- og senioravdelingen.

Sammen med Frode Berge sitter følgende personer i Sportslig utvalg:

- Jon Einar Handeland – Sportslig Senior
- Kristian Larsen – Sportslig Ungdom
- Øystein Lea – Sportslig Ungdom Jenter
- Karl Hugo Aarhun Van-Der Hagen – Sportslig Bredde
- Vakant – Sportslig Bredde Jenter
- Eivind Helle – Dommer Ansvarlig
- Norvall Gjellestad – Trener Ansvarlig
- Vakant - Spiller Utvikler

Frode Berge har bidratt i Hundvåg Fotball på alle nivå og er en viktig ressursperson i organisasjonen. Her møter dere en person som er opptatt av mennesket og mestring på det nivået som er naturlig i forhold til ferdigheter.

Sportslig utvalg er der du henvender deg dersom du har noen sportslige spørsmål – her er det mye kompetanse og erfaring.

sportsligleder@hundvagfotball.no

” Hvis du ikke klarer å leve med å tape fotballkamper, kan du ikke holde på med det

Nils Arne Eggen



PORTRETT TRENERE

HFKs Visjon

Klubben For Alle;

- Kvalitetsklubb, Bronse
- Forsvarlig drift, økonomisk forsvarlighet & overskudd
- Aktivt styre og sportslig: Dra i samme retning
- Utданne personell i ledende verv, NFF/RFK

Tilhørighet;

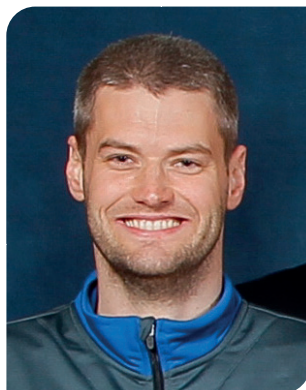
- Øke HFK sin rolle som Hundvågs samlingspunkt
- Aktivt bidra i lokalsamfunnets arrangement
- Årsavslutning for frivillige
- Sosial årsavslutning for alle lag/årskull

Trivsel;

- Øke a-lag status som vårt flaggskip
- Økte rammer for innkjøp av utstyr
- Re-etablere Hundvågmarsjen
- Re-etablere «HEIA HUNDVÅG»

Trening;

- Egenutviklede spillere, alle nivå
- Egenutviklede trenere, alle nivå
- Egenutviklede dommere, alle nivå



Valget av Simen Valvik

er helt i tråd med hva vi ønsker i Hundvåg, løfte våre egne. Simen har det fokuset, de verdiene og representerer en erfaring og et «commitment» som er ønskelig. Simen har i 10 sesonger bidratt som spiller med til sammen over 130 kamper for Hundvåg. Han er 100% Hundvåg produkt.

Klubben er fornøyd med å kunne være med å utvikle en av våre egne trenere.

Simen har de to siste årene trent guttelaget og blir en viktig faktor i å utvikle generasjonene 1998-2002 de neste årene.

Hundvågs flaggskip A-lag skal være en arena hvor unge spillere får muligheten til å utvikle seg for spill i høyere divisjoner. Utviklingsfokuset skal også gjenspeiles i hele organisasjonen hvor utvikling av spillere, ledere og trenere er pri.1. Hundvågs A-lag skal være en arena for spillere med en tilhørighet til Hundvåg. Enten at de er produkter av bredde/ungdom, bor eller jobber på Hundvåg. 80% av spiller massen skal være innenfor denne kategorien.

I neste utgave av HEIA HUNDVÅG blir vi bedre kjent med Karl Hugo Aarhun Van-Der Hagen som til daglig trener G2011 samt innehar rollen som Sportslig Leder Bredde. Karl Hugo har trent dette årskullet i 4 år i henhold til HFK sine verdier.





HVA GJØR VÅRE JENTELAG

Øystein Lea som til daglig trener J16 med tydelig autoritativ ledelse, i tillegg til å være trener er han også Sportslig Leder Ungdom Jenter. I denne rollen har han med seg Trond Solli og Rune Langeland og med det danner et team som jobber fokusert på jentelagene og rekruttering.

Som fast spalte vil det her bli oppdatert mye nyttig og god informasjon til deg og dine fra Øystein og teamet. Jentelag er en viktig del av Hundvåg Fotballklubb og som endel av satsingen har vi igangsatt følgende prosjekter:

JENTEGARDEROBE

Jentene bestemmer selv:

- Veggfarger
- Speil
- Stereoanlegg
- TV og sofakrok osv..

ALLE JENTER PÅ BANEN

- Arrangementer som gir mulighet til å prøve fotball
- Sosiale samlinger
- Bidrar til økt samhold
- Bidrar til økt nettverk

Disse aktivitetene er som tillegg til klubbens allerede eksisterende aktiviteter som alle selvsagt er en del av. Det er særdeles viktig at vi som klubb har en god og

trygg arena som bidrar til tilhørighet og trivsel uavhengig av kjønn og nasjonalitet. Her er alle velkomne.

Dersom du eller dere har spørsmål om våre jentelag kan disse rettes til:

Øystein Lea.

Telefon: 99737820

Epost: Oystein.lea@laerdal.com



Visste du at:
Fotball er den idretten med flest kvinnelige utøvere?

PORTRETT VÅRE SPILLERE

STØTTEMEDLEM HFK

Vi i HFK lar oss hver dag begeistre av idrettsgleden og fellesskapet som blomstrer på fotballbanene blant barn og ungdom på øya vår.

Som støttemedlem er du med og bidrar til idretten vår, anleggsutvikling og den gode jobben vi gjør for lokalsamfunnet. Vi skaper nemlig gode oppvekstvilkår på Hundvåg og det syns vi er verdifullt. Vi håper så mange som mulig vil være med å bidra til dette. Du vil dessuten bidra til at ungdom holder seg i form, tar vare på hverandre og realiserer drømmer.

4 kategorier støttemedlemskap

Platina:	kr.	1500,-
Gull:	kr.	1000,-
Sølv:	Kr.	500,-
Bronse:	Kr.	200,-

dl@hundvagfotball.no for informasjon og faktura.



Nikolai Stenshorne Simonsen er en av våre yngre spillere som til daglig trener sine ferdigheter på G-9. Litt om hva han tenker med fotball som idrett.

Hvorfor spiller du fotball?

Fotball er gøy, det er gøy å være på banen, det er gøy å score mål og det er gøy når alle jubler og heier.

Har du et idol?

Coutinho brasiliansk fotballspiller. Han spiller for Liverpool.

Posisjon på banen?

Keeper og spiss – begge er like gøy.

Kjekkeste Cup?

Bendit – Mye mennesker og hoppeslott



Jens Log Rosenberg er en av våre yngre spillere som til daglig trener sine ferdigheter på G- 7, og har snart fullført sin første sesong på laget.

Hvorfor spiller du fotball?

Jeg synes det er gøy, og det er viktig å kunne litt fotball!

Har du et idol?

Ikke voksne spillere, men Henrik på G-7 er sykt flink og jeg vil gjerne bli like flink som han.

Posisjon på banen?

Jeg spiller forsvar, som regel. Jeg liker å ha ansvar for å få ballen vekk fra vår banehalvdel.

Kjekkeste Cup?

Jeg husker Bendit-cup godt, fordi det var veldig kaldt. Men det gjorde ikke noe, fordi jeg ble varm av pølser og hoppeslott etterpå!

Fremtidsrettet anlegg - K3-PROSJEKTET

Frode Larsen er en ekte Hundvåg Fotball gutt og har gjennom tiden gått fra å være en ung spiller som stod å så på A-laget med sine spillere til å ta steget selv. I voksen alder har han inntatt roller som trener, styremedlem, nestleder og styreleder. I dag leder han en av Hundvåg Fotball`s største sponsorer Premiere Produkter og siden han synes fritid ikke er noe moro er han også leder for K3 – Prosjektet. Her er litt info om hva tanken er:

K3-PROSJEKTET

Foruten Frode består K3 av Roar Husebø, Bjørn Arild Samuelsen, Åge Rege, Dag Skulbru m. flere.

Ideen bak K3 prosjektet var å samle inn penger som målrettet skal gå til oppgradering av HFK sitt anlegg. Dette for å kunne sikre HFK ett bedre, mer moderne anlegg for fremtiden.

HFK er en bærebjelke og samfunnsbygger i Hundvåg bydel. Det finnes ingen andre aktører som fasiliteter så mye aktivitet for ungdom i lokalmiljøet som en fotballklubb. Dette er en rolle som må tas på alvor.

For å kunne realisere målsettingen vår om oppgradering av idrettsanlegget, har foreldre startet K3 (klubbhus, kiosk og kunstgress), som skal bidra til å sikre et bredere aktivitetsgrunnlag og fantastisk fritidstilbud på Hundvåg i flere år fremover. K3 har satt seg som mål å samle inn 6 millioner kroner, dette i form at personer og bedrifter kjøper seg en eller flere baneandeler i vår visuelle fotballbane.

Som de fleste sikkert har fått med seg er første K, kiosken allerede på plass. Dette er en moderne og flott salgsbod, der det også er gjort mulig for



Frode Larsen

servering og salg innendørs.

Kunstgress på Kiwi banen er neste K.

HFK sammen med K3 har fått tilsagn på 1,45 millioner kroner gjennom tippemidler. Disse pengene er øremerket kunstgress på Kiwibanen og er våre om oppstart skjer innen juni 2018.

Dette gir oss en flyging start i håp om å få anlagt kunstgress på en bane som

er tiltenkt klubbens yngste utøvere. Vi er fortsatt helt avhengige av at flere kjøper baneandeler for å kunne realisere planene.

Skal vi vente på Stavanger kommune blir det ikke kunstgress bane på 10 år.

Den tredje K, er klubbhuset.

Klubbhuset er samlingssted for unge og gamle medlemmer av klubben, og ett nytt hus skal ose av stolthet, tradisjon og åpenhet slik vi ønsker å fremstå. Inkluderende, levende og vital.

Dialogen med Stavanger Kommune rundt nytt klubbhus er startet og slik det forespeiles vil Stavanger kommune bygge, eie og drive garderobe-anlegget. HFK vil eie bygget over garderobene.

Vi må ta steg for steg, så det første som må realiseres er kunstgress på Kiwi banen, vi håper dere alle vil være med på å bidra slik at vi kan få fortgang på bygging av banen. I den forbindelse ber vi ydmykt om din støtte.

Vi kan alle sammen være med på, som stolte bidragsytere å ta HFK inn i fremtiden.

Besøk gjerne <http://k3.hundvagfotball.no> for å lese mer og gi din støtte.

PORTRETT

SAMARBEIDSPARTNER

Som mange av dere allerede har lest i Øyabuen har Hundvåg Fotballklubb og SR-Bank inngått ny samarbeidsavtale som strekker seg fra 2016 – 2017. Samarbeidsavtaler er en av våre hovedinntekter og gir et solid grunnlag for økt aktivitet og et bra utstyrsnivå. Grete Aukland, Banksjef Hundvåg, stilte til intervju hvor vi stilte følgende spørsmål:

I mer en 30 år har SR-Bank samarbeidet med Hundvåg Fotball, hva er viktig for dere med en slik avtale?

Vi er opptatt av at vi har hatt et godt samarbeid gjennom mange år, og vil så langt det er mulig opprettholde dette. Hundvåg Fotball gjør en god jobb ut i nærmiljøet på Hundvåg, og det vil vi gjerne støtte opp om.

At vi gjennom dette samarbeidet blir kjent med det som rører seg i vårt nærmiljø og på det viset komme i kontakt med de som bor her på Hundvåg betyr også mye for oss.

Hvordan har samarbeidet vært gjennom dine år i banken?

Det har fungert bra. Pr i dag er jeg imponert over arbeidet som gjøres i klubben og kontakten vi har. Det oppleves som et felles ønske, å gjøre bank og idrettslag så gode som mulig. Det gjør meg stolt å se hva dere som klubb fikk til på for eksempel den lokale cupen, SR-Bank Byøyene Cup.

Mange vil gjerne påstå at dette er kun for å kapre kunder, hva tenker SR-Bank om det?

Kapre kunder klinger ikke godt i mine ører. Selvsagt ønsker vi nye kunder. Det er viktig for oss at våre kunder opplever oss som en god samarbeidspartner for deres økonomi. Vi vil være en bank som kundene våre kan regne med i både gode og dårlige tider.

Vi blir glade når kundene velger oss som sin bankforbindelse, og skal både i dag og fremover gjøre det ytterste for at den enkelte blir fornøyd.

Hvordan ser fremtiden ut i forhold til videre samarbeid, da med tanke på nedgangstider?

Vi har en avtale som varer ut 2018. Jeg kan ikke love noe for fremtiden, men klart et samarbeid som har vært over så lang tid betyr mye.





HISTORISK TILBAKEBLIKK

Hundvåg fotball klubb ble stiftet 7. oktober 1971 av Lars Helgeland som også er vårt første æresmedlem. Miljøet i klubben bygger på åpenhet, trygghet og trivsel der spillere, trenere, ledere, foreldre og andre kan utvikle vennskap, respekt, toleranse og selvtillit. HFK skal ha et godt sportslig tilbud til de som ønsker å ta del i organisert fotball. Det sportslige tilbudet skal være av en slik karakter at alle spillere opplever utfordring og mestring i læringen innenfor godt organiserte rammer.

Så la oss se på noe av det som har skjedd gjennom tidene:

I den spede begynnelse hadde klubben begrenset med muligheter for å drive klubb. Giljamarka ble derfor brukt til treningsflate for å få trent fotball. Utstyr var av ulik karakter og det var ikke så farlig hvilket merke sko man hadde. Messi og Ronaldo var ikke så viktige faktorer når det gjaldt valg av fottøy. PS: Herremannen med solbriller er Lars Helgeland. Og som man ser ut fra bildet var Hundvågfolk motebevisste også i den tiden.

På midten av 80 tallet fikk vi både klubbhus og gressbane. Klubbhuset var et transport bygg fra Rosenberg som skulle rives, men en snarrådig Lars så at dette hadde stor verdi for klubben.

Klubbhuset står den dag i dag og viser at Lars hadde rett.

Gressbanen var helligdom, den var for det meste stengt.

Dette med skilt i hvert hjørne hvor det tydelig stod «banen er stengt». Audun Johannessen som holder flagget, han er det sist utnevnte æresmedlem. På tide med et nytt?



ALT MED MÅTE

Klubbmagasinet's matspalte

EAT MOVE SLEEP

EAT MOVE SLEEP er en videreføring av begrepet "5 om dagen". Konseptet er utarbeidet av Bama, Norges Fotballforbund og Eat Initiative, og har som formål å spre kunnskap og legge retningslinjer for sunt kosthold, nok søvn og riktig trening – og ikke minst kombinasjonen av dette. EAT SLEEP MOVE er, eller tør vi si bør være et livsstilsvalg, spesielt for barn og ungdom. Grunnleggende kunnskap om fysisk aktivitet, søvn og kosthold er blant de viktigste klossene man bygger livet med.



Spiller barnet ditt fotball? Kanskje flere av barna dine? Legger de seg til å sove uten iPad i fanget, og står opp

etter 8-10 timers uavbrutt søvn? I så fall er de på god vei! I begrepet "eat move sleep" er kosthold kanskje den viktigste delen, og for mange også den vanskeligste. Det er utvilsomt den mest kompliserte. Kostholdsfilosofier kastes mot oss av fysiologer, kokker, bloggere og matvareprodusenter i så stor grad at de kan virke demotiverende, for ikke å si motstridende. Så la oss putte ekspertenes ytterpunkter i en gryte, og koke dem ned til noe man enkelt kan forholde seg til: Alt Med Måte.

Kan vi spise pizza? Ja, i ny og ne.
Kan vi spise lørdagsgodt? Ja, på lørdager. Må vi bytte ut vanlig spaghetti med fullkornspaghetti? Nei, ikke så lenge du spiser grovt og

fiberrikt brød hver dag. Dere skjønner sikkert hvor vi vil hen med dette: et godt kosthold handler ikke om å underlegge seg ekstreme reglementer. Det handler om å gjøre enkle grep i hverdagen slik at man fortsatt kan nyte fredagstaco, mormors sjokoladekake, popcorn med smør og ordentlig pasta. Alt – med måte. Heia Hundvåg vil gi deg hverdagsmat med balansert næringsinnhold, som gir kroppen og smaksløkene like stor gevinst. Og som gjør deg i stand til å nyte pølser fra boden under fotballturneringer, uten dårlig samvittighet.

Støtt oss med DIN grasrotandel

Ved å tilknytte oss som din grasrotmottaker, vil vi få 5 prosent av det du spiller for hos Norsk Tipping.



GRASROT
ANDELEN
NORSK TIPPING



TACOSALAT MED GRØNNKÅL OG HJEMMELAGET SALSA

Har du noen gang tenkt på hva som gjør taco så vanvittig godt?

Taco er godt fordi det kombinerer alle basissmakene, og konsistensene, man er i stand til å sanse. Det er søtt, salt, og syrlig. Det er bløtt, mykt og sprøtt. Uheldigvis inneholder et vanlig tacomåltid for mye fett, salt og sukker til å kunne spises ofte, ikke minst hvis du er opptatt av et fornuftig kaloriregnskap. Med dette i tankene har vi laget en salat tuftet på tacoens vidunderlige prinsipper, som er så sunn at du kan spise den når som helst.

SALAT

per porsjon

1-2 skiver dansk rugbrød
1 god neve grønnkål
1 ss finhakket rødløk
1 ss avokado i grove biter
1 ss gul paprika i grove biter
Fingersalt
75g chili- eller texmexbønner

SALSA

4 modne tomater, finhakket
1 fedd hvitløk, finhakket
1 ss brunt sukker
2 ss løk, finhakket
1 neve frisk koriander
Saften av ½ lime
1 ts spisskummin
1 ts chipotlepulver (kan sløyfes)
1 rød chili, finhakket (kan sløyfes)



- 1) Varm opp bønnene og hold dem lune.
- 2) Skjær rugbrødet i grove biter. Rist bitene i brødrister eller ovn til de blir ordentlig sprøe, gjerne litt brente i kantene. Dryss litt finersalt over.
- 3) Lag salsa. Ha alle ingrediensene utenom koriander i en liten gryte, og varm opp på lav varme. Når salsaen begynner å putre kan du skru av varmen og røre inn koriander. Smak til med salt.
- 4) Bland salaten. Vend inn bønner og ristet rugbrød. Avslutt med så mye salsa du bare orker.

Visste du at:

Grønnkål er en såkalt "supergrønnsak", og blant det aller sunneste planeten vår har å by på. Grønnkål er proppet av mineraler, vitaminer og kostfiber, og har en dokumentert forebyggende virkning mot sykdom - også kreft.

SR-BANK BYØYENE CUP

Vi fant ut at Internturneringen kunne bli noe mer en «kun HFK» dersom vi også inviterte alle klubbene på byøyene, og da utvikle turneringen til noe som inkluderer alle her ute i havgapet. HFK tok kontakt med Vassøy, Øyane og Buøy og responsen var positiv til å skape noe mer sammen.

HFK sitt budskap med cupen er:

- Klubben for alle
La oss skape nye tradisjoner
- Tilhørighet
Klubbfølelse – Samhold
- Trivsel
Være sammen med venner – Skape nye
- Trening
Sunn og god aktivitet

Alle klubber stilte med lag og vi fikk for første gang i historien arrangert «Sr-Bank Byøyene Cup».

Håper dere alle hadde en fin opplevelse og dere er alle velkomne tilbake neste år.



Hastighets måling av skudd hos Sr-Bank Stand

HUNDVÅGMARSJEN

Etter flere år er Hundvågmarsjen tilbake og første marsj gikk av stabelen 1. mai klokken 11.

Hanne Katrine Beck, Elin Haug og Magnhild Fosse planla og gjennomførte arrangementet med stor suksess. Det ble lagt opp til 3 løyper å velge mellom slik at alle kunne finne en løype som passet bra.

Løypene varierte fra en barneløype

på ca 2,5 km, til en løype på ca 5-6 km som følger veien rundt øya og en på ca 1 mil som følger sjøen rundt øya.

I tradisjonens tro ble det på klubbhuset salg av frukt, smoothie, lapskaus og kaker, samt mulighet for

barna til å hoppe i hoppeslott. Noe som hører til når vi skal ha en fin dag sammen med familie og venner.

Her er noen innlegg og bilder fra våre deltakere:



Fin tur langs barneløypa med Henrik 3 år! Vi kommer tilbake neste år, takk for kjekt arrangement!. Foto:Randi Merethe Coull



Førnøyd jente etter å ha fullført Hundvågmarsjen (12km). Foto: Eivind Buer



En stolt gutt som idag har gått en løype på 2,6 km helt uten hjelpemidler. Eskil gjennomførte Hundvågmarsjen sin barneløype og vi er så utrolig stolte over hva han klarer å få til. Foto: Lise Iversen



Koste oss på tur store og små. Foto: Hanne Haavardsholm



Foto: Andre Rygh

KIWI HUNDVÅG KNOTTESKOLE

KIWI mini
pris

Knotteskolen er et tilbud for å se om barn i 5-6'årsalderen ønsker å starte med fotball i Hundvåg FK. Knotteskolen er gratis for de som vil prøve seg på treningene før sommerferien.

Klubben stiller både med jente- og guttetrenerne. Blir vi mange nok jenter påmeldt starter vi egne jentegrupper med egne trenere. Det er 5 treningsøkter før sommerferien og 5 økter etter sommerferien.

Normal treningstid for Knotteskolen er onsdager kl. 1700-1800, med oppstart rundt midten av mai.

Husk at det blir utendørs ballaktivitet, klær etter været. – husk leggbeskyttere og drikkeflaske. Foreldre må være tilstede!

De som ønsker å fortsette med Knotteskolen etter sommerferien meldes da inn som medlemmer i HFK, hvor kontingentprisen ut 2016 blir 800 kr.

I uke 34-38 fortsettes det med 5 nye treningsøkter frem til høstferien.

I uke 39/40 vil HFK ha ett foreldremøte for 2011-barna for laginndeling til innetreninger i gymsaler.



Barn født i 2010 vil bli integrert i etablerte lag for dette årskullet.

Vi ber om at deltakere registreres seg online på vår hjemmeside www.hundvagfotball.no (under Kiwi Hundvåg Knotteskole), eller på e-post: post@hundvagfotball.no.



DOMMERE I HUNDVÅG FOTBALLKLUBB

Dommeren er en svært viktig del av fotballmiljøet. Uten dommere ville nok mange kamper blitt smått kaotiske, så HFK er svært takknemlig for de dommerne vi har.

Eivind Helle er HFKs dommeransvarlig. I sin funksjon vil han organisere klubbdommerkurs og følge opp dommerne og klubbdommerne i HFK. Eivind kan nås på mail dommeransvarlig@hundvagfotball.no.

I HFK skal alle spillerne som fyller 13 år gjennom klubbdommerkurset. Etter gjennomført kurs kan man dømme barnefotball (6-12 år), både i serie og i turneringer. Her har ungdommen mulighet til å tjene seg litt lommepenger. Klubbdommerkurset gjennomføres i april måned, tett opp mot SR-Bank Byøyene Cup. Deltakerne får så tilbud om å dømme i cupen, slik at de får prøvd seg rett etter gjennomført kurs.

Klubbdommere som har gjennomført kurset oppfordres til å ta videre dommerutdanning. De som er interesserte i dette kan ta kontakt med Eivind.

Lagledere og trenere, spesielt i breddeavdelingen vår, oppfordres til å like Facebook-siden «Hundvåg FK Dommerside». Der kan dere annonserere kamper dere trenger dommer til.



Klubbdommerkurs 2016



Dommere etter SR-Bank Byøyene cup 2016



5 PÅ BANEN

Spørsmål:

1. Hvilket lag spiller du på?
2. Hva er ditt beste fotballminne?
3. Hva er din favorittaktivitet utenom fotball?
4. Hva er din favorittmat?
5. Når slapper du av best?



Simen Holten

1. Hundvåg MG10-1
2. Å spille med venner
3. Parkour
4. Pizza
5. Når jeg spiller FIFA på Ipaden.



Navn: Jonas Skulbru

1. Hundvåg MG8-5
2. Når jeg scoret 10 mål mot William
3. Håndball
4. Pannekaker
5. Rett etter middag når jeg sykler til trening



Navn: Elliot Stakland

1. Hundvåg MG9-2
2. Spille fotball med venner
3. Kommer ikke på noe – bare fotball!
4. Sushi
5. Når jeg ser på TV



Navn: Magnus Oftedal

1. Viking U8
2. Når jeg tok brasse som ble mål.
3. Ishockey
4. Spagetti og kjøttboller
5. Når jeg ligger i sengen på kvelden.



Navn: Jonathan Lunde Gunnerød

1. Øyane LG11
2. Å spille fotball med venner.
3. Innebandy
4. Pizza
5. Når jeg ser på Ipaden.

BENDIT CUP 2015



Denne måtte vi bare ta med - Enjoy

I DE TI BUD SKAL DU IKKE:

Du skal ikke ljugе.
(Halvor, 6 år)

Du skal ikke stjele fra de fattige hvis de ser det.
(Frida, 6 år)

Du skal herde din farmor så hun kommer til himmelen.
(Caroline, 7 år)

Du skal ikke bølle.
(Halvor, 6 år)

Du skal ikke begjære din ektefelle eller andre arbeidsfolk.
(Christian, 9 år)

Du skal ikke slå i hjel tiden.
(Karina, 6 år)

Du skal holde sammen i tykt og tynt.
(Kim Andre, 7 år)

Du skal bare slå noen hvis du absolutt må.
(Henriette, 7 år)

Du skal ikke bakvaske noen bak deres ryggmarg.
(Oscar, 7 år)

Du skal oppbevare din neste som deg selv.
(Runa, 8 år)

Liten tue kan velte stor tass.
(Christian, 8 år)

Du skal høre på moren din samme hva hun sier, og hvilket tonefall hun bruker.
(Thomas Andre, 7 år)

Du skal bevare deg vel.
(Kristin, 8 år)

ÅRSHJULET

- hva skjer i 2016

Januar

- Innmelding Lag – Krets
- Registrere trener for kurs

Februar

- Utstyr Bestilling – HFK
- Planlegge årsmøte

Mars

- Årsmøte – 2. Torsdag
- Utstyr Utlevering – Lag
- Treningstider Sommer

April

- Seriestart
- Klubbdommerkurs
- Sr-Bank Byøyene Cup
- Klubbfotoografering (lag-bilder + portrettbilder)

Mai

- Hundvåg Marsjen
- Kiwi Hundvåg Knotteskole

Juni

- KIWI Hundvåg Fotballskole

Juli

- Vildbjerg Cup (for ungdomsavdelingen)

August

- Oppstart etter ferie

September

- EAT MOVE SLEEP Cup

Oktober

- Trener Oversikt 2017
- Treningstider Vinter

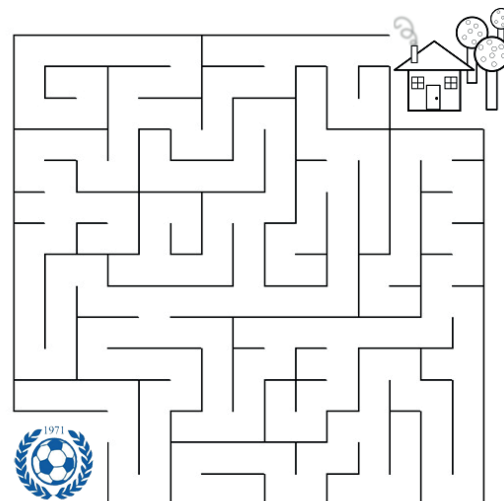
November

- Avslutning - Lag

NOE FOR DE MINSTE

Å NEI!

Klokken er 16:58 - treningen begynner om 2 minutter! Far og mor var alt for treige i trynet når de laget middag, og derfor er du seint ute. Hvor rask er du til å finne veien fra huset ditt til klubbhuset?





**HUNDVÅG
FOTBALL**