

**Handballen doe je bij Hermes!**



**Informatie seizoen 2011-2012**

## **Welkom bij Hermes!**

Door middel van deze informatiefolder willen wij u graag informeren over handbalvereniging S.V. Hermes en de handbalsport. Wij willen hiermee wat meer bekendheid geven aan de sport en onze vereniging. Op de volgende pagina's zullen wij wat uitgebreider ingaan op de mogelijkheden die Hermes kan bieden.

Hermes is een handbalvereniging, die bestaat uit ca. 200 leden en heeft 5 senioren en 7 jeugdteams. Het ledenbestand is opgebouwd uit spelende leden, niet-spelende leden, donateurs en recreanten. Uiteraard is de handbalsport primair, maar naast de trainingen en wedstrijden worden er vele activiteiten op allerlei gebied georganiseerd voor zowel jeugdleden en senioren als ouders van jeugdleden en andere familieleden.

De handbalsport kan in principe door jong en oud worden bedreven, wij bieden trainingen voor kinderen vanaf 3 jaar tot en met senioren. Hermes beschikt over een clubhuis met meerdere kleedkamers en handbalvelden gelegen op het Stokroosveld aan de Stokroosstraat / Zonnebloemstraat in Den Haag.

Hebt u naar aanleiding van deze folder nog vragen dan kunt u altijd contact opnemen met Manon van Meerkerk telefoonnummer 06-46005480, via [jac\\_hermes@hotmail.com](mailto:jac_hermes@hotmail.com) of neem een kijkje op onze website: [www.svhermes.net](http://www.svhermes.net)

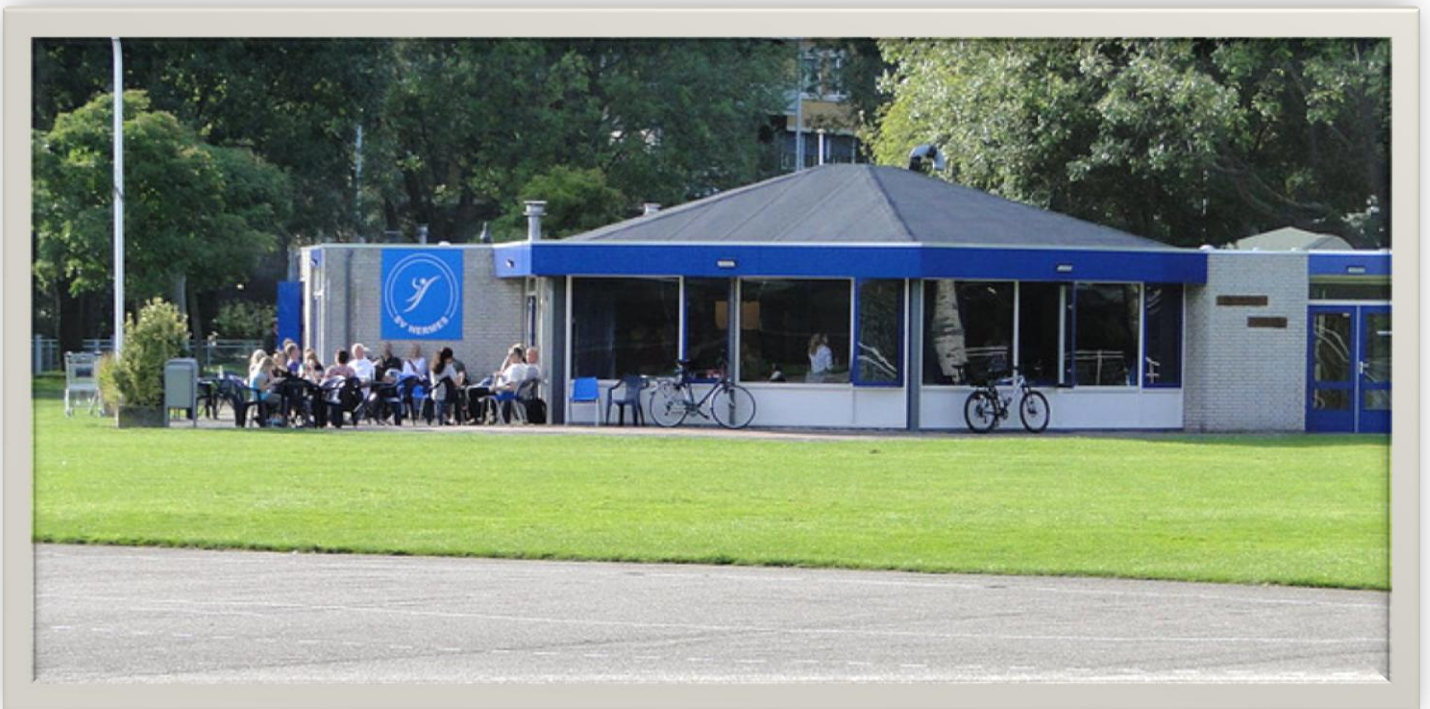
## **Wat is de handbal vereniging Hermes?**

De vereniging Hermes is geboren uit een groep enthousiaste mensen die wel eens een balletje wilde gooien. Op 23 juni 1938 werd de handbalvereniging Hermes opgericht en groeide al snel uit tot een belangrijke en bloeiende vereniging. In die periode speelde men 11-handbal. Op een veld ter grootte van een voetbalveld werden wedstrijden gespeeld wat vaak spectaculaire beelden opleverden.

In 1956 werd de jeugdafdeling geboren en het geheel groeide snel uit tot een vereniging van ca. 200 leden. Het handbal maakte een grote ommekeer door 11-handbal te verwisselen voor 7-handbal, de snelle en zeer aantrekkelijke vorm handbal van vandaag de dag.

Het dagelijks bestuur van onze vereniging wordt ondersteund door vele commissies die de zorg voor zowel het sportieve als het recreatieve vlak hebben. Daarnaast ontplooiën zij o.a. diverse activiteiten voor zowel de jeugd als de ouderen, verzorgen en bemannen de kantine, voeren de redactie van het clubblad, houden zich bezig met sponsoring etc.....

Ons clubhuis, de Hermesroos, neemt een belangrijke plaats in binnen het verenigingsleven. 's Zomers vinden alle thuiswedstrijden en trainingen plaats op het stokroosveld. En zowel in de zomer als in de winter is de Hermesroos ontmoetingsplaats voor de vele activiteiten zoals klaverjassen, darten, feestavonden, etentjes, vergaderingen, etc...



## **Wat kunt u van ons verwachten?**

De handbalvereniging Hermes biedt u op de eerste plaats kwalitatief goed handbal. We beschikken over goede en enthousiaste trainers, die al hun kennis en vaardigheden proberen over te brengen aan de jeugd en senioren. Vooral de jeugd krijgt alle aandacht, want de lichamelijke en psychische ontwikkeling van de jeugd is zeer belangrijk. De trainingen worden gegeven in gymnastiekzalen of sporthallen ('s winters) en op de verharde handbalvelden op het Stokroosveld ('s zomers). Ten aanzien van de jeugd heeft Hermes bepaald dat de wintertrainingen in centraal gelegen zalen (omgeving stokroosveld) vroeg in de avond (vanaf ca. 18.00uur) gegeven worden. Verder is Hermes een van de weinige verenigingen die over een gedegen keeperstraining beschikt, waarbij de keepers van jong tot oud het vak van doelverdediger tot in de fitnesses wordt bijgebracht.

Handbal kent twee seizoenen, het veldseizoen in de maanden april, mei, juni, september en oktober en het zaalseizoen in de maanden november, december, januari, februari en maart. In het winterseizoen worden de wedstrijden door bijna alle categorieën op zondag in diverse sporthallen gespeeld. 's Zomers worden de wedstrijden op diverse velden in Den Haag en omgeving gespeeld, waarbij de thuiswedstrijden op het Stokroosveld worden gespeeld.

### ***Gezelligheid & Ontspanning***

Naast lichamelijke inspanning kennen we natuurlijk ontspanning. Zowel de jeugd als alle andere leden kunnen zich gedurende het hele jaar vermaken met een zeer afwisselend aanbod aan activiteiten in de Hermesroos en daarbuiten. Aankomend seizoen staan er al weer veel activiteiten gepland. Zo beginnen we met deelname aan een groot toernooi, gevolgd door een trainingsweekend op het eigen Stokroosveld. Maar daarnaast organiseren we ook een bezoek aan een wedstrijd van het Nederlands handbalteam, een bingo, een puzzeltocht, feestavonden, een darttoernooi en nog veel meer.

Op specifieke tijden worden de traditionele feesten georganiseerd zoals een bezoek van Sinterklaas, gourmetten voor de kerst, een brunch met Pasen en een groot zomerfeest aan het eind van het seizoen. Tijdens het Hemelvaart weekend organiseert Hermes altijd het traditionele jeugdkamp.

Dit jeugdkamp biedt de jeugd ieder jaar met Hemelvaart de mogelijkheid gedurende 4 dagen iets heel anders te doen dan handballen. Het kamp speelt zich af in de bosrijke gebieden in Nederland o.l.v. de kampleiding. De kampleiding zijn (niet) spelende leden van Hermes. Zij zetten zich in om de jeugd een onvergetelijk kamp te bezorgen. Het kamp staat ieder jaar in een ander thema bijvoorbeeld vakantiecamp, Harry Potter kamp, Piratenkamp etc....



## **Wat is handbal?**

Handbal is een snelle en dynamische sport voor jong en oud. Alle spieren worden gebruikt bij het rennen, gooien, vangen, springen, schuiven, bukken, aanvallen en verdedigen. Ook de hersenen worden belast. Handballen is ook nadenken om gezamenlijk als team tot een zo goed mogelijk resultaat te komen. Handbal is boven alles een dynamische teamsport!

De jongste handballertjes bij Hermes zijn de kabouters, jongens en meisjes van ongeveer 3,5 jaar oud en de oudste actieve handballer is momenteel 58 jaar. U ziet, iedereen van jong tot oud kan bij ons handballen. Wij hebben momenteel vijf senioren en zeven jeugdteams. Bij handbal spelen jongens en meisjes in principe in aparte teams, welke worden ingedeeld in de volgende leeftijdscategorieën:

Kabouters	3, 4 & 5 jaar
E-jeugd	6 & 7 jaar
D-jeugd	8 & 9 jaar
C-jeugd	10, 11 & 12 jaar
B-jeugd	13, 14 & 15 jaar
A-jeugd	16, 17 & 18 jaar
Senioren	19 jaar & ouder

### ***Korte speluitleg***

Handbal wordt gespeeld door 6 spelers en een doelman per team en maximaal 6 wisselers. Het wordt gespeeld op een veld van 40 meter lang bij 20 meter breed met aan beide kanten een doel van 2 bij 3 meter. Bij jongere leeftijden wordt er gespeeld met een kleiner doel en ook op een kleiner veld.

Het spel gaat snel heen en weer en de spelers zijn afwisselend verdedigers en aanvallers. Doelpunten scoort men door de bal in het doel van de tegenstander te werpen. Doelpogingen mogen vanaf iedere plaats op het veld plaatsvinden maar men mag de grond in het doelgebied niet aanraken, men mag bij de doelpogingen wel in het doelgebied springen of vallen en men dient ervoor te zorgen dat de bal de hand verlaten heeft voordat men neerkomt op de grond.

Lichaamscontact is toegestaan bij het verdedigen, alle verdedigende acties moeten frontaal worden uitgevoerd. In alle andere gevallen volgt er een straf. Deze straf kan variëren van een vrije worp of een penalty tot en met een diskwalificatie.

Een senioren en A-jeugd wedstrijd duurt 2x 30 minuten, een B-jeugd wedstrijd duurt 2x 25 minuten en een C-jeugd en jongere leeftijdscategorie wedstrijd duurt 2x 20 minuten.

## **De contributie**

De contributie kan bij S.V. Hermes op twee verschillende wijze betaald worden. U kunt in één keer de gehele jaarcontributie via acceptgiro betalen, maar u kunt ook in maandelijkse termijnen betalen. Onze voorkeur is dat u de penningmeester machtigt om 1x per maand de contributie automatisch af te laten schrijven van uw bank- of girorekening.

Onderstaand ziet u de contributie per leeftijd voor het seizoen 2012-2012:

	<b><i>Per Jaar</i></b>	<b><i>Per Maand</i></b>
7 jaar en jonger	€ 100,-	€ 8,50
8 tot 9 jaar	€ 140,-	€ 11,50
10 tot 12 jaar	€ 160,-	€ 13,-
13 tot 15 jaar	€ 180,-	€ 15,-
16 tot 18 jaar	€ 215,-	€ 18,-
19 jaar en ouder	€ 310,-	€ 26,-
Recreanten	€ 180,-	€ 15,-
Niet spelend lid	€ 110,-	€ 9,-
Donateurs	€ 40,-	

### ***Korting met de Ooievaarspas***

Met de Ooievaarspas krijg je korting op heel veel cursussen, sport en culturele uitjes in Den Haag. Veel sportverenigingen en culturele instellingen, zoals musea en theaters, doen mee met de Ooievaarspas. Ook handbalvereniging Hermes is aangesloten bij de Ooievaarspas! Dit betekent dat je bij Hermes 50% korting krijgt op de maandelijkse contributie. Op [www.ooievaarspas.nl](http://www.ooievaarspas.nl) kan je meer informatie vinden over de Ooievaarspas en hoe je deze kunt aanvragen.

Om te gaan handballen moet je vaak iets kopen, zoals sportkleding of een handbal. Omdat Hermes is aangesloten bij de Ooievaarspas en de regeling Kinderen doen Mee, kunnen kinderen tot 18 jaar hiervoor een tegemoetkoming krijg en. Meer informatie hierover vind je op [www.leergelddenhaag.nl](http://www.leergelddenhaag.nl).



## **Contactgegevens**

Heb je zin in een proeftraining of wil je meer informatie, neem contact op met de jeugd en activiteiten commissie. Stuur een mailtje naar [jac\\_hermes@hotmail.com](mailto:jac_hermes@hotmail.com) en wij nemen contact met je op. Of bel naar Manon van Meerkerk 06-46005480. Meer informatie kunt u natuurlijk ook altijd vinden op onze website [www.svhermes.net](http://www.svhermes.net).

### ***Postadres***

Secretariaat S.V. Hermes  
T.a.v. C. Harteveld  
Van Loostraat 118  
2582 XH Den Haag

### ***Clubgebouw***

De Hermesroos  
Sportcomplex Stokroosstraat  
Zonnebloemstraat, Den Haag  
Telefoon 070-3636671

### ***Routebeschrijving***

Het Stokroosveld ligt in de prachtige bloemenbuurt vlakbij de middelbare school "het Segbroek college" en slechts 5 minuten van de duinen en het strand. Het complex ligt tussen de Zonnebloemstraat, de Klaverstraat en de Stokroosstraat en de ingang is te vinden aan de Zonnebloemstraat. Een routebeschrijving kunt u vinden bij "routebeschrijving".

