



1. INNLEDNING.....	5
1.1 VISJON.....	5
1.2 ADMINISTRASJON.....	6
1.3 OPPGAVER ADMINISTRASJON / SPORTSLIG UTVALG	6
1.4 KONTAKTPERSONER FOR ALLE LAGENE.....	6
1.5 MÅLSETTING	6
1.6 HOLDNINGER	7
1.6.1 Holdninger overfor seg selv	7
1.6.2 Holdninger overfor medspiller.....	7
1.6.3 Holdninger overfor motspillere.....	8
1.6.4 Holdninger overfor trener/ lagleder.....	8
1.6.5 Holdninger overfor dommer/ regelverk.....	8
1.6.6 Holdninger overfor klubben	8
1.6.7 Samsillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for	8
1.6.8 Treners holdninger.....	8
1.7 INFORMASJONSFLYT I KLUBBEN.....	9
1.8 LAGINDELING	9
2 STØTTEAPPARATET RUNDT LAGENE.....	10
2.1 INNLEDNING.....	10
2.2 STØTTEAPPARAT RUNDT LAGENE	10
2.2.1 OPPGAVER FOR LAGLEDER	11
2.2.2 OPPGAVER FOR HJELPETRENERE	11
2.2.3 OPPGAVER FOR HOVEDTRENER	12
2.2.4 OPPGAVER FOR FORELDREKONTAKT/DUGNADSKONTAKT	13
2.3 GENERELLE FORVENTNINGER TIL STØTTEAPPARAT, SPILLERE OG FORESATTE	13
2.3.1 TRENERE/LAGLEDERE	13
2.3.2 SPILLERE	14
2.3.3 FORESATTE (FORELDREVETTREGLER)	14
2.4 PÅMELDING TIL SERIESPILL:.....	15
2.5 VEDERLAG FOR HOVEDTRENERE OG HJELPETRENERE PÅ 11'ER LAG.....	15
2.6 UTSTYR FOR ALLE TRENERE OG LAGLEDERE I I.L EIGER.....	15
3 BARNE / MINIFOTBALL – RETNINGSLINJER.....	16
3.1.1 ALDERSGRUPPEN 6-7 ÅR	16
3.1.2 INNLEDNING:	16
3.1.3 HOVEDFOKUS DET FØRSTE ÅRET SKAL VÆRE:	16
3.1.4 NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN:	16
3.1.5 TRENING OG KAMPTILBUD:	16
3.1.6 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:	17
3.1.7 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING	17
3.2 ALDERSGRUPPEN 8-10 ÅR	17
3.2.1 NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN:	17
3.2.2 TRENING OG KAMPTILBUD:	17
3.2.3 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:	18
3.2.4 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:	18
3.2.5 TIPS TIL ORGANISERING:	18
3.2.6 HER FØLGER NOEN NYTTIGE TIPS:	18
3.2.7 NOEN SENTRALE REGLER FOR FEMMERFOTBALLEN:	19
4 UNGDOMSFOTBALL – SPORTSLIGE RETNINGSLINJER.....	20
4.1 INNLEDNING/MÅLSETTING:	20
4.1.1 LAG VED INNGANG TIL UNGDOMSFOTBALL	20
4.1.2 FØLGENDE ANBEFALES VED OVERGANG FRA 7'ER TIL 11'ER	21
4.2 ALDERSGRUPPEN 11-12 ÅR	21
4.2.1 NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN	21
4.2.2 TRENING OG KAMPTILBUD	21
4.2.3 MÅL FOR OPPLÆRINGEN	22



4.2.4	TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING	22
4.2.5	RÅD TIL GJENNOMFØRING:	22
4.2.6	AKTIVITETER:	22
4.2.7	FYSISK PÅVIRKNING:	23
4.2.8	SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:	23
4.3	ALDERSGRUPPEN 13-14 ÅR , SMÅGUTT	23
4.3.1	KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:	23
4.3.2	TRENINGS OG KAMPTILBUD:	23
4.3.3	MÅL FOR OPPLÆRINGEN:	24
4.3.4	TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:	24
4.3.5	FYSISK PÅVIRKNING:	24
4.3.6	SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:	25
4.3.7	RÅD TIL GJENNOMFØRING:	25
4.3.8	AKTIVITETER:	25
4.4	SMÅJENTER 13-14 ÅR	26
4.4.1	KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN	26
4.4.2	TRENINGS OG KAMPTILBUD	26
4.4.3	MÅL FOR OPPLÆRINGEN:	26
4.4.4	TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:	26
4.4.5	FYSISK PÅVIRKNING:	27
4.4.6	SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:	27
4.4.7	RÅD TIL GJENNOMFØRING:	27
4.4.8	AKTIVITETER:	28
4.5	GUTT 15-16 ÅR	28
4.5.1	KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:	28
4.5.2	TRENINGS OG KAMPTILBUD	28
4.5.3	MÅL FOR OPPLÆRINGEN:	28
4.5.4	TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:	29
4.5.5	SPILLERNE MÅ FÅ ET FORHOLD TIL/FØLGE FØLGENDE BEGREP:	29
4.5.6	FYSISK PÅVIRKNING: MÅ PERIODISERES OG INDIVIDUALISERES!	30
4.5.7	SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:	30
4.5.8	RÅD TIL GJENNOMFØRING:	30
4.5.9	AKTIVITETER:	30
4.5.10	ELLERS:	31
4.6	JENTER 15-16 ÅR	31
4.6.1	KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:	31
4.6.2	TRENINGS OG KAMPTILBUD:	31
4.6.3	MÅL FOR OPPLÆRINGEN:	31
4.6.4	TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:	32
4.6.5	SPILLERNE MÅ FÅ ET FORHOLD TIL/FØLGE FØLGENDE BEGREP:	32
4.6.6	FYSISK PÅVIRKNING:	32
4.6.7	SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING	33
4.6.8	RÅD TIL GJENNOMFØRING	33
4.6.9	AKTIVITETER:	33
4.7	SENIOR AVDELING JUNIOR GUTTER 17-19 ÅR	34
4.7.1	KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:	34
4.7.2	MÅL FOR OPPLÆRINGEN:	34
4.7.3	TRENINGS OG KAMPTILBUDET	34
4.7.4	RÅD TIL GJENNOMFØRING:	35
4.7.5	FYSISK TRENING:	35
4.7.6	ELLERS:	36
4.8	JENTER 17-19 ÅR	36
4.8.1	KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:	36
4.8.2	TRENINGS OG KAMPTILBUD:	36
4.8.3	MÅL FOR OPPLÆRINGEN:	36
4.8.4	TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:	37
4.8.5	SPILLERNE MÅ FÅ ET FORHOLD TIL/FØLGE FØLGENDE BEGREP:	37
4.8.6	FYSISK PÅVIRKNING:	38
4.8.7	SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:	38

Idrettslaget EIGER

ABC – Handlingsplan 2007



4.8.8	RÅD TIL GJENNOMFØRING:	38
4.8.9	AKTIVITETER:	38
4.9	DIFFERENSIERING	39
4.10	TOPPING AV LAG	39
4.11	OPPSUMMERING:	40
5	SPILLERTUTVIKLING	40
5.1	SPILLERUTVIKLER:	40
5.2	HOSPITERING	40
5.3	SAMARBEID/SPILLERUTVIKLING MED ANDRE KLUBBER	41
5.4	FLYTTING AV SPILLERE (PERMANENT)	41
5.5	LÅNE SPILLERE FRA LAG I EGEN KLUBB:	41
5.6	REKRUTTERING AV SPILLERE	42
5.7	KEEPERAKADEMI/TRENING (UNDER ARBEID)	42
6	UTDANNING	42
6.1	INNLEDNING	42
6.2	TRENERUTVIKLING	42
6.3	TEMAKURS FOR TRENERE:	43
6.3.1	<i>Temakurs 1 - Trenerkoordinator</i>	44
6.3.2	<i>Temakurs 2 - Spillerutvikling med tema: ferdighetsutvikling</i>	44
6.3.3	<i>Temakurs 3 - Ferdighetsutvikling for keepere</i>	44
6.3.4	<i>Temakurs 4 - Fotballskader og idrettsmedisin</i>	45
6.4	NFFs TRENER-I-KURS	45
6.4.1	<i>Delkurs 1 - Aktivitetslederkurs - barnefotball (6-12 år)</i>	46
6.4.2	<i>Delkurs 2 - Fotballferdighet</i>	46
6.4.3	<i>Delkurs 3 - Samspill</i>	47
6.4.4	<i>Delkurs 4 - Ungdomsfotball (13-19 år)</i>	47
6.5	DOMMERE	47
6.5.1	<i>Klubbdommerkurs</i>	48
6.5.2	<i>Rekrutteringsdommerkurs</i>	48
6.5.3	<i>Veien videre - Dommerstigen</i>	48
6.6	ENKVELDSKURS I BARNEFOTBALL – 4 TIMER	49
6.6.1	<i>Kurstilbud B1: ABC - trener og lagleder/oppmann kurs</i>	49
6.6.2	<i>Kurstilbud B2: Motivasjonskveld for deltakelse på NFFs Aktivitetslederkurs</i>	50
6.6.3	<i>Kurstilbud B3: Klubbdommerkurs for barnefotballen</i>	50
6.6.4	<i>Kurstilbud B4: Moro å være keeper!</i>	50
6.6.5	<i>Kurstilbud B5: Barnefotballen i klubben - temakveld</i>	51
6.7	FOTBALLEDER KURS	51
6.7.1	<i>Styrets viktigste oppgaver:</i>	51
6.7.2	<i>Klubbdrift og klubbutvikling</i>	52
6.7.3	<i>Foreldre</i>	53
7	UTSTYR	53
8	INFORMASJON TIL FORELDRE	54
9	TURNERINGER	54
9.1	RETNINGSLINJER VEDR. TURNERINGER:	54
9.2	ANTALL TURNERINGER PR. LAG:	55
9.3	REGLER FOR TURER PÅ TURNERINGER FOR I.L EIGER	56
10	TRENINGER OG BANE/ANLEGG	56
10.1	ORDENSREGLER FOR BANER/TRENINGSANLEGG	56
10.2	TRENINGSTID OG STED	57
10.3	REGLEMENT FOR HALLEN	57
10.4	REGLER FOR BRUK AV GRESS OG KUNSTGRESSBANENE	58
10.5	TILDELING AV TRENINGSTIDER:	58
11	DOMMERE	58

Idrettslaget EIGER

ABC – Handlingsplan 2007



11.1	KAMPHONORAR KRETS:	58
11.2	BETALING AV DOMMERE	58
11.3	DOMMERE SATT OPP AV KRETSEN	59
11.4	KLUBBDOMMERE OG DOMMERE TIL KAMPER	59
11.4.1	5'er og 7'er	59
11.4.2	11'er	59
11.5	GENERELT OM OPPTREDEN OVERFOR DOMMERE	59
12	KAMPER	60
12.1	MERKING AV BANER	60
12.2	TRENERE OG FORELDRE PÅ SIDELINJEN	60
12.3	PRATISK VEDR. KAMPAVVIKLING	60
12.4	BORTEKAMPER	61
12.5	AVLYSNING AV KAMPER	61
12.5.1	Avlysning på grunn av værforhold	61
12.5.2	Flytting til reservebane	61
12.5.3	Ny berømmelse	61
12.6	OMBERAMMELSE AV KAMPER:	61
12.6.1	Hvilke kamper kan omberammes	61
12.6.2	Krav til en omberømmelse	61
12.6.3	Godkjente årsaker der enighet ikke oppnås	61
13	DIVERSE	62
13.1	DUGNADER	62
13.2	SPONSING	62
14	LOTTERI	62
15	FORSIKRINGER	62
16	ØKONOMI I KLUBBEN	62
16.1	KONTINGENT:	63
16.2	OPPGJØR FOR UTGIFTER	63
17	MINI- OG FERDIGHETSMERKER	63
18	SESONGAVSLUTNING:	64
19	TRENER- OG LAGLEDERMØTER:	64
20	SKJEMAER	64
20.1	UTSTYRSOVERSIKT FOR LAG:	65
20.2	DIVERSE KVITTERING	66
20.3	DOMMERKVITTERING	67
20.4	KVITTERING MILJØTILTAK	68
20.5	KVITTERING TURNERINGER	69
20.6	ORDENSREGLER FOR TURNERING DANA CUP NO.1 FR.HAVN	70
21	AVDELING A-LAG HERRER	71
21.1	INNLEDNING	71
21.2	MÅLSETTING	71
21.3	HVORDAN	71
22	AVDELING DAMELAG	72
22.1	INNLEDNING	72
22.2	MÅLSETTING	72
22.3	HVORDAN	72



1. INNLEDNING

Som trener og lagleder støter man på mange spennende utfordringer i løpet av en sesong. De fleste takler man med sunn fornuft, mens noen kan være litt mer vrien å ta tak i.

Formålet med dette ABC heftet (Handlingsplanen) er å gi alle involverte i I.L Eiger en oversikt over de prinsipper og retningslinjer som klubben drives etter. Vi ønsker å informere alle lagene om rutiner som vi ønsker skal bli fulgt i klubben vår. Disse rutinene er ment for å gjøre hverdagen lettere for lagledere, trenere, foreldre og for styrets medlemmer.

Heftet skal fungere som et oppslagsverk, men vil være dynamisk i forhold til utviklingen av klubben. Det er viktig at vi har sterke diskusjoner rundt dette, og at vi får frem synspunkter og ideer. Sportslig utvalg og hovedstyret vil ha ansvaret for oppdatering og vedlikehold av handlingsplanen. **Samtidig understrekes det at mellom hver revidering skal vi stå samlet bak planens retningslinjer.**

Klubben skal ha som motto "alle for alle" og skal være med på å bygge opp om at I.L Eiger blir en "VI" klubb. Med en "VI" klubb menes at vi i sammen skal bygge den klubben som vi ønsker at den skal være. Vi skal sammen løse utfordringer som ligger på og utenfor banen for å skape en positiv og velfungerende klubb, som har som hovedformål å skape gode fotballjenter og gutter, samt bidra til å skape et godt nærmiljø.

Planen vil også bli tilgjengelig på web sidene www.eiger.no

Trivsel og trygghet er selve fundamentet for å skape verdier og resultater i en klubb.

1.1 VISJON

Alle barn og voksne som vil spille fotball for I.L Eiger, uansett hvilket ambisjonsnivå de måtte ha, skal ha et tilbud.



1.2 ADMINISTRASJON

Se organisasjonsplan.

1.3 OPPGAVER ADMINISTRASJON / SPORTSLIG UTVALG

Se organisasjonsplan.

1.4 KONTAKTPERSONER FOR ALLE LAGENE

Se oppdatert informasjon for hvert enkelt lag på eiger.no under luginformasjon.

1.5 MÅLSETTING

Norges fotballforbund (NFF) har i sin visjon ”Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle” gitt uttrykk for hvordan vi ønsker at klubben I.L Eiger skal være – åpen og inkluderende.

Hovedmål:

- Klubben skal drives etter handlingsplanens, NFFs, RFKs og idrettens mål og intensjoner.
- Alle som ønsker det skal få et tilbud om organisert mulighet til å spille fotball ut i fra sine forutsetninger og ambisjoner.
- Klubben ønsker å tilby et sportslig og trygt sosialt tilbud, skape positive holdninger til oppførsel både på og utenfor banen, og lære de å følge felles regler og fungere sammen med andre.
- Gi våre ledere og trenere muligheter for utdanning både internt og eksternt, for gjennom dette å bidra til et høyt nivå på leder- og trenersiden.
- Spillere fra I.L Eiger skal ha positive minner fra den aktive tiden i klubben og på den måten være gode ambassadører for nye spillere, foreldre og tillitsvalgte. Vi ønsker at opplevelsene fra klubben skal være livet ut og følge med som en viktig og utviklings skapende ballast.
- Være med å bidra til at det fine anlegget vi har blir tatt vare på og holdt ved like.
- Å gjør avdelingene til bedre og større grupper med flere verv for å avlaste ledere slik av vi får et bedre system og en bedre oversikt. Som igjen gir mer oppfølging til de enkelte lag.
- Utvikle og forbedre klubbens internettsider da mye av info vil bli rettet mot internett.

Se for øvrig målsettinger for de enkelte alderstrinn samt senior A-lag damer og herrer



1.6 HOLDNINGER

Fair Play:

Fair Play dreier seg om mer enn å unngå gule og røde kort. Fair Play dreier seg om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen!

Alle tilknyttet fotballmiljøene har et ansvar for å følge de normer, regler og retningslinjer som skaper verdier og holdninger vi kan være stolte av.

I.L Eiger skal være opptatt av at alle spillere, trenere, dommere, ledere, foreldre/foresatte, publikum og andre engasjerer seg og bidrar til at vi har et fotballmiljø preget av trivsel og trygghet.

Sentrale stikkord er:

- Vise respekt og toleranse for hverandre
- Alle er like verdifulle
- Ta avstand fra mobbing
- Ta avstand fra rasisme
- Respektene dommerens avgjørelser
- Skape et fellesskap som inkluderer alle
- Lagspill krever god samarbeidsevne

Fair Play knytter vi likevel først og fremst til det som skjer på banen, og til spillernes opptreden i forhold til spilleregler, motstandere og dommere.

Men det handler i tillegg om involvering og påvirkning av andre mennesker og grupper på og utenfor banen; trenere, ledere annet personell fra klubben, foresatte og media. Alle har et ansvar for å bidra til at fotballmiljøet preges av trygghet og trivsel.

1.6.1 Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til riktig kosthold.
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/ kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Ta skolegangen på alvor.
- Tåle seier og tap.

1.6.2 Holdninger overfor medspiller

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av fair play



1.6.3 Holdninger overfor motspillere

- Vis god sportsånd
- Vis respekt
- Fair play

1.6.4 Holdninger overfor trener/ lagleder

- Lytt! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor treners/ leders beslutninger

1.6.5 Holdninger overfor dommer/ regelverk

- Godta dommerens avgjørelser
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

1.6.6 Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

1.6.7 Samspillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for

- Ens egen utvikling som spiller
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt laget kan bli

1.6.8 Treners holdninger

- Husk du er et forbilde for spillerne dine
- Lytt til spillerne dine, når de prøver å si deg noe! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp (under 4 øyne)
- Vær samarbeidsvillig ovenfor medtrenere og andre
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Ikke forskjellsbehandle spillerne



1.7 INFORMASJONSFLYT I KLUBBEN

Mye informasjon blir og vil bli lagt ut på klubbens internettsider www.eiger.no
Vi ønsker at ansvarlig lagleder eller annen i et lags støtteapparat informerer jevnlig fra lagets kamper, turneringer eller andre aktuelle hendelser. Melding om dette sendes til WEB ansvarlig eller leder for aktuell avdeling.

Det vil også være mulig å få eget brukernavn og passord for å kunne legge inn informasjonen selv for de enkelte lag. Det meste av info som gjelder for de forskjellige avdelinger vil skje via mail og ved nyheter eller oppdateringer på web sidene. **Det er derfor viktig at alle til enhver tid informerer om adresseendringer slik at de viktige beskjedene og budskapet når frem.** Skulle noen ikke være registrert i adresselista vennligst gi beskjed om dette.

1.8 LAGINDELING

Det dannes lag innen ulike aldersklasser som egne jente- og guttelag. Vi ønsker så langt det er mulig at det er rene årsklasser på de forskjellige lagene. **(I.L Eiger ønsker så langt det er mulig å IKKE splitte årsklasser!!)** Dette vil variere fra år til år og er veldig situasjonsbestemt. Diskusjoner som vil gjelde dette tas mellom trenere, lagledere og klubb foran kommende sesong.

Dette gjelder også inndeling geografisk. Her varierer det fra år til år og en må se på de forskjellige situasjoner fra år til år om hva som er best for spillere, trenere, foreldre og klubb.

Frem til spilleren er 13 år og skal begynne med 11`er fotball , er det som oftest foreldre/foresatte rundt laget som står for treningen. Fra og med spillerne begynner med 11`er fotball (13 år) forsøker klubben i større grad å erstatte foreldre som trenere og isteden finne en ekstern hovedtrener. Øvrig del av støtteapparat vil fortsatt være preget av foreldre fra spillergruppen.

Av erfaring fra de siste årene er det dessverre slik at trenere ikke vokser på trær, eller står i kø for å trene lag. Da er eneste ”utvei” å la foreldre trene. Dette betyr nødvendigvis ikke noe negativt da det kan medføre økt interesse for trenerjobber og- eller lederverv i klubben. Det er ofte slik det starter. Her har vi alle en oppgave i å motivere hverandre å skape et godt miljø. Foreldre/foresatte er nødvendigvis ikke dårlige trenere selv om de er uten utdanning og- eller erfaring, og det finnes mange trenerspirer der ute som må frem.

All trenerutdanning og lederutdanning dekkes av I.L Eiger!



2 STØTTEAPPARATET RUNDT LAGENE

2.1 INNLEDNING

Helt fra starten skal alle våre lag ha opprettet et støtteapparat. Det er viktig at hvert eneste lag har et bredt støtteapparat som avlaster hverandre.

Støtteapparatet velges for en og en sesong. Nytt ”valg” skjer på høsten og en ønsker at støtteapparatet for kommende sesong er på plass før 1. desember.

Straks nytt støtteapparat er valgt, eller det er foretatt endringer i den eksisterende, må melding sendes WEB ansvarlig og leder for aktuell avdeling.

Det er ingenting i veien for at et lag har et større støtteapparat, for eksempel slik at laget har 2 oppmenn eller 2 foreldrekontakter. Det er imidlertid viktig at en person har hovedansvaret for det enkelte verv.

Alle lag skal ha følgende støtteapparat;

- Hovedtrener
- Hjelpetrener (ikke ett krav, kun anbefalt)
- Oppmann/lagleder
- Foreldrekontakt
- Dugnadskontakt

I trenings situasjonen ønsker vi at spillere innen samme alderstrinn trener samlet så langt det lar seg gjøre. Dersom en treningsgruppe består av 2-3 lag ledes treningen av en hovedtrener og flere assistenttrenere.

2.2 STØTTEAPPARAT RUNDT LAGENE

For alle lag innen barnefotballen er klubben opptatt av at det er et godt fungerende støtteapparat rundt det enkelte lag. For hvert lag skal det være følgende:

- 1 hovedtrener.
- 1 oppmann/lagleder
- 1 foreldrekontakt.
- 1 Dunadskontakt.

Det er selvsagt tillatt at det enkelte lag har flere som deler på ovennevnte oppgaver. Det er imidlertid viktig at sportslig utvalg har full oversikt over hvordan støtteapparatet til laget er satt opp. Dersom dette ikke er på plass vil det bli gitt ”advarsler”, skulle det etter dette likevel ikke komme noen ansvarlige, vil laget bli trukket fra seriespill.



2.2.1 OPPGAVER FOR LAGLEDER

- Ansvarlig for føring av navnelister på spillere/støtteapparat. Innsending til ungdomsleder og web ansvarlig for ajourføring.
- Administrere reiser til bortekamper, oppmøte bør finne sted ved Texaco
- Sammen med øvrig støtteapparat arrangere min. 2 foreldremøter pr. sesong.
- Sammen med øvrig støtteapparat velge ut aktuelle turneringer og gi melding om disse til økonomiansvarlig/ungdomsleder
- Sørge for transport til turneringene.
- Dersom økonomiansvarlig skal stå for betaling av turneringsavgift, skal nødvendig informasjon være oversendt 14 dager før betalingsfrist.
- Dersom det er kortere tid enn 14 dager, må lagleder legge ut for så å levere inn kvittering til Økonomiansvarlig for refusjon av beløpet.
- Ansvar for at klubbens reglement er kjent blant spillere og foreldre.
- Ansvar for kontakt med motstander lag og avtaler kamptid og kampsted/bane.
- Ansvar for kontakt med dommer
- Ansvar for at laget har nødvendig utstyr til trening og kamp. Løpende kontakt med materialforvalter.
- Ansvar for å listeføre draktsett utlevert til laget og kontakte materialforvalter i klubben for å gi status.
- Sørge for at lagets side på internett oppdateres jevnlig. Dersom slik kunnskap ikke finnes i laget, kan man avtale internkurs på dette hos web- ansvarlig eller be dem om hjelp. Her oppfordres spesielt spillere på de eldre lagene til å bli aktive.
- Ansvarlig for at det er valgt foreldrekontakt og at navnet meldes til ungdomsleder
- Ansvar for at skjema for mini- og ferdighetsmerker blir utfylt og levert i rett tid til ansvarlig i ungdomsavdelingen.
- Ansvarlig for å utarbeide lagets årsrapport i god tid før årsmøte.
- Møteplikt på oppmann møter og eventuelle andre møter innen ungdomsavdeling.
- Leder for laget i kamp dersom hovedtrener/hjelpetrener ikke har mulighet til å stille.
- Bistå hovedtrener evt. hjelpetrener på trening.

2.2.2 OPPGAVER FOR HJELPETRENERE

- Hjelpetreneren(e) skal avlaste eller være stedfortreder for hovedtrener ved behov. Innehar da hovedansvaret for laget i trenings-/kampsituasjonen.
- Være delaktig i å planlegge og gjennomføre treningsavviklingen. Det hele skal følge de til enhver tid gjeldende sportslige retningslinjer som gjelder for klubben.
- Leder for laget i kamp dersom hovedtrener/hjelpetrener ikke har mulighet til å stille.
- Bistå hovedtrener evt. hjelpetrener på trening.
- Sørge for at spillere møter presist til trening og kamp med nok klær. Møter selv i treningsklær, og i god tid før trening.
- Sørge for at treningsinnhold er tilpasset den aktuelle aldersgruppe, med nødvendig disiplin og humør.
- Del ansvar for at spillere trives på trening og ansvarlig for at mobbing osv. ikke forekommer.
- Sammen med øvrig støtteapparat, velge ut turneringer som det skal deltas i, samt at retningslinjer for turneringer overholdes. Se egen post for turneringer.



- Bidra til at foreldre holdes orientert om aktiviteter rundt laget, herunder delta på foreldremøter. I tillegg sørge for at ledere og foreldre har en høy moral på lagets kamper.
- Se til at spillere og ledere representerer I.L Eiger på en god måte.
- Sørge for å holde seg orientert om treningsøvelser gjennom utlevert materiell, bøker og videoer som ellers finnes i klubben. Øvelsesbank vil bli lagt ut på nettsidene
- Se til at det øves på ferdighetsmerket/minimerket. Klubben ønsker at merketrening er et viktig innhold i treningene året igjennom.
- Holde kontakt med sportslig leder/ungdomsleder for nye treningsimpulser.

Generelt om hjelpetrenerens væremåte:

- Møt forberedt til trening og kamp.
- Ta deg tid – kom ikke for sent.
- Vær positiv – bli et eksempel.
- Sørg for at miljøet blir godt.
- Gi alle en reell sjanse.
- Sett tryggheten i sentrum.
- Gi spillerne ansvar – begynn i det små.
- Følg spilllets intensjoner og regler.
- Tenk på laget som en del av klubben, ikke som et eget lag.

2.2.3 OPPGAVER FOR HOVEDTRENER

- **Treneren har hovedansvaret for laget i treningssituasjonen.**
- **Hovedoppgaven er å planlegge og gjennomføre treningsavviklingen. Det hele skal følge de til enhver tid gjeldende sportslige retningslinjer som gjelder i klubben.**

Viktige oppgaver er:

- Sørge for at spillere møter presist til trening og kamp med nok klær. Møter selv i treningsklær, og i god tid før trening.
- Sørge for at treningsinnhold er tilpasset den aktuelle aldersgruppe, med nødvendig disiplin og humør. Trener har hovedansvar for at spillere trives på trening og ansvarlig for at mobbing osv. ikke forekommer.
- Trener, sammen med oppmann, melder inn ønske om treningstid/sted til ungdomsavdeling og at tildelt tid utnyttes best mulig.
- Trener sørger for at sportslig leder for sitt års trinn (7'er og 11'er) er orientert om status rundt laget.
- Trener skal, sammen med hjelpetrener, oppmann, sørge for at aktiviteter rundt laget er koordinert til spillernes og lagets beste.
- Sammen med øvrig støtteapparat, velge ut turneringer som det skal deltas i, samt at retningslinjer for turneringer overholdes. Se eget punkt for turneringer.
- Bidra til at foreldre holdes orientert om aktiviteter rundt laget, herunder delta på foreldremøter. I tillegg sørge for at ledere og foreldre har en høy moral på lagets kamper.
- Se til at spillere og ledere representerer I.L Eiger på en god måte.
- Sørge for å holde seg orientert om treningsøvelser gjennom utlevert materiell, bøker og videoer som ellers finnes i klubben.



- Se til at det øves på ferdighetsmerket/minimerket. Klubben ønsker at merketrening er et viktig innhold i treningene året igjennom.
- Holde kontakt med sportslig leder/ungdomsleder for nye treningsimpulser.
- Ved skader; sørg for å behandle skader forsvarlig. Nødvendig utstyr fås av materialforvalter.
- Ved hodeskader og når det er tvil om hvor alvorlig skaden er, skal lege kontaktes.

Generelt om treners væremåte:

- Møt forberedt til trening og kamp.
- Ta deg tid – kom ikke for sent.
- Vær positiv – bli et eksempel.
- Sørg for at miljøet blir godt.
- Gi alle en reell sjanse.
- Sett tryggheten i sentrum.
- Gi spillerne ansvar – begynn i det små.
- Følg spillets intensjoner og regler.
- Tenk på laget som en del av klubben, ikke som et eget lag.

2.2.4 OPPGAVER FOR FORELDREKONTAKT/DUGNADSKONTAKT

- Foreldrekontakt er en del av støtteapparatet rundt et lag og skal, sammen med trener/oppmann, sørge for best mulig trivsel for spillerne.
- Foreldrekontakt skal være bindeledd mellom foreldre og trener/oppmann.
- Foreldrekontakt er medhjelper til å arrangere foreldremøter slik at informasjon rundt laget blir best mulig.
- Foreldrekontakt skal sørge for at eventuelle episoder blir belyst og at synspunkt fra foreldre når frem til trener og øvrig støtteapparat. Skal også sørge for at klubben blir informert/koblet inn ved behov.
- Foreldrekontakten skal, sammen med øvrig støtteapparat, prøve å arrangere tilstelninger/aktiviteter for å øke det sosiale samhold i spillergruppen. Herunder bidra til at laget avholder avslutningsfest hver høst.
- Dugnadskontakten er ansvarlig for at foreldre blir innkalt til dugnader. Holde løpende kontakt med ungdomsavdelingen.

2.3 GENERELLE FORVENTNINGER TIL STØTTEAPPARAT, SPILLERE OG FORESATTE

2.3.1 TRENERE/LAGLEDERE

- Hele lagets støtteapparat har ansvar for å gi I.L Eiger et best mulig ansikt utad. Husk at dere er ett forbilde for spillere på eget og motstanders lag, vær derfor varsom i deres adferd.
- Respekter klubben og dens tillitsvalgte. Dersom dere er uenige om retningslinjer/beslutninger, forventes det at saker tas opp internt via rette kanaler. Det



skal skinne klart igjennom på en positiv måte ved opptreden og oppførsel at våre spillere og ledere tilhører I.L. Eiger.

- Vis god sportsånd overfor dommere og motstandere.
- Klubben forventer at støtteapparatet tar ansvar for klubbens og lagets utstyr.
- Sørg for at bane- og garderode er ryddige når de forlater dem og respekter klubbens retningslinjer for bruk av bane/anlegg.
- Ved trening/kamp på klubbens egne grasbaner trækkes disse etter bruk.

2.3.2 SPILLERE

- Møt presis til trening og kamp - heller 5 min. før enn 5 min etter.
- Ha varme klær på trening ute tidlig om våren og utpå høsten. Jakke og lue til å ta på etter trening.
- Fotballsko bør vaskes og holdes rene.
- Drakt - brukes kun på kamper. (helst samle inn drakter etter kamp)
Vit at vi får draktene vasket!
- Alle må ha leggbeskyttere til både kamp og trening.
- Alltid drikkeflaske med vann, til både kamp og trening.
- Aldri klage på lagkameratene våre verken på trening eller kamp. ”Alle gjør så godt de kan!”
- Banning skal ikke forekomme verken på trening eller kamp. Trenerne skal evt. vurdere å ta fotballspilleren ut på sidelinjen.
- Ikke mobbe motspillere og takk alltid høflig for kampen, selv etter tap.
- Dommeren dømmer! Vi protesterer ikke.
- Ikke snop rett før eller under kamp/trening.

2.3.3 FORESATTE (FORELDREVETTREGLER)

- **Foreldre/foresatte har selv en stor del av ansvaret for at barn i klubben får det bra i I.L. Eiger**

Nedenfor gjengis foreldrevett regler utarbeidet av Norges Fotballforbund:

- Møt frem til trening og kamp – barna ønsker det! Inviter også onkler, tanter og ikke minst besteforeldre på kamp, turnering og trening. NB! Noen trenere ønsker ikke at foreldrene deltar aktivt på treningene eller oppholder seg tett innpå treningsfeltet, da dette kan fjerne fokus hos spillerne.
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare ditt barn.
- Respekter treners, hjelpetrener og oppmanns bruk av spillere – ikke forsøk å påvirke deres avgjørelser.
- Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser dommeravgjørelser.
- Hjelp ditt barn til å tåle seier og tap.
- Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press det.
- Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet. La gjerne barnet uoppfordret fortelle om sin opplevelse, da kommer gjerne positive og litt mindre positive tanker og opplevelser best frem. Send gjerne feedback til styret, sportslig leder på ditt aldersnivå, det kan være viktig for å hjelpe oss til å bli bedre.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv.
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – den trenger din hjelp.

Idrettslaget EIGER

ABC – Handlingsplan 2007



- Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball – ikke du selv!
- Du er i likhet med trener, hjelpetrener og lagleder og øvrig støtteapparat et forbilde for barna.

Disse foreldrevett reglene plikter trener/hjelpetrener/lagleder å gjennomgå på første foreldremøte hvert eneste år.

2.4 PÅMELDING TIL SERIESPILL:

Ungdomsleder og sportslig leder vil ta kontakt vedr:

Lagleders navn og adresse. Tlf.nr. privat – mobil – jobb + mail adresse

Treners navn og adresse. Tlf.nr. privat – mobil – jobb + mail adresse

For smågutt og gutt må lagene ta stilling til i hvilken divisjon de ønsker å spille i på vår sesongen, samt **antilag**.

NB!!

Antilag vil si lag som ikke skal spille kamper på samme dag pga lån av spillere lagene imellom. (kontakt leder for din avdeling dersom noe er uklart)

2.5 VEDERLAG FOR HOVEDTRENERE OG HJELPETRENERE PÅ 11'ER LAG

Det er for 2007 ikke fastsatt noe. Ta kontakt med Ungdomsleder/ Sportslig leder.

Eget budsjett for senior A-lag dame og herre

Ta også kontakt vedr. støtte til sosiale tiltak.

2.6 UTSTYR FOR ALLE TRENERE OG LAGLEDERE I I.L EIGER

Alle trenere og lagledere for de enkelte lag har rett til følgende utstyr

1 stk I.L Eiger treningsdress

1 stk I.L Eiger vinterjakke

Annet utstyr på forespørsel.

Dette er en kostbar ordning som baserer seg på tillit og ser for seg at har man først fått en drakt så vil den vare noen år, før den blir erstattet. Misbruk vil føre til at denne goden vil bli tatt vekk.

Dressen og jakken skal benyttes i alle anledninger der man representerer I.L Eiger.

Klubben har som mål å kle opp alle trenere og lagledere i samme ”uniform” for å styrke klubbens ”image” og gjøre det hele mer stilrent og gjenkjennelig.

Se ellers eget punkt som gjelder utstyr for de enkelte lag.



3 BARNE / MINIFOTBALL – RETNINGSLINJER

5 er fotball:

3.1.1 ALDERSGRUPPEN 6-7 ÅR

3.1.2 INNLEDNING:

Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet!!

3.1.3 HOVEDFOKUS DET FØRSTE ÅRET SKAL VÆRE:

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter

3.1.4 NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN:

- Koordinasjonsevnen utvikles.
- Stor aktivitetstrang.
- Tar verbal instruksjon dårlig.
- Kort konsentrasjonstid.
- Idealer og forbilder står sentralt.
- Følsom for kritikk.
- Aggresjon rettes mot kamerater

3.1.5 TRENING OG KAMPTILBUD:

Sesongen bør starte etter påske og vare frem tom. September/oktober. Fotballferien bør følge skoleferien. En trening/aktivitet i uka bør holde, men i tillegg kan enkelte kamper komme i tillegg. Det er en stor fordel med to trenere pr lag, som kan veksle mellom å påvirke og lede hele gruppen, mens den andre kan stimulere og påvirke den enkelte spiller. Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF sitt aktivitetslederkurs. I treningssituasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting.

Organiser mange spillsekvenser, med for eksempel spill 4 mot 4. Blant annet boken "God fotballferdighet, lær taktikk- teknikk" anbefales som grunnlag for forberedelser til trening.

Boken fokuserer på de viktigste instruksjonsmomentene for de mest sentrale basisferdighetene spillerne bør trene på. I tillegg er "Fotball er gøy" en bok som også kan anbefales. Alle spillerne bør rotere på de forskjellige rollene i laget og en bør tilstrebe at flest mulig også står i mål. Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme. I tillegg må spillerne stimuleres til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger. Det er på denne arenaen at den største ferdighetsutviklingen skjer.



3.1.6 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:

- alle skal ha det gøy
- skape stor aktivitet på trening. Smågruppespill er mye ballkontakt
- innføring i elementære samværsregler; toleranse-respekt-disiplin
- innføring i elementære basisteknikker
- skape lyst til ball-leik på fritida
- tilstrebe et samarbeid med øvrige grupper i klubben.

3.1.7 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING

Pasning: kunne slå korte presise pasninger med begge ben (innsiden, utsiden og vristspark)

Mottak: kunne ta i mot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket

Skudd: kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene skudd foten er bedre enn den andre.

Føring: kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ift kjegleløyper osv.

5 er fotball:

3.2 ALDERSGRUPPEN 8-10 ÅR

Kan stille strengere krav til både disiplin og holdninger. I slutten av perioden bør en forberede overgangen til 7er fotball.

3.2.1 NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN:

- jevn og harmonisk vekst
- selvkritikk og lærevillighet øker
- tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- er lette å lede og påvirke
- god utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" starter i slutten av perioden
- gunstig alder for påvirkning av holdninger
- kan ta i mot verbal instruksjon
- opptatt av regler og rettferdighet
- kreativitet utvikles
- stort vitebegjær
- tar verbal instruksjon dårlig

3.2.2 TRENING OG KAMPTILBUD:

Sesongen bør starte etter påske og vare frem tom september. Fotballferien bør følge skoleferien. En til to trening/aktivitet i uka anbefales, men i tillegg kan enkelte kamper komme i tillegg. Det er en stor fordel med to trenere pr lag, som kan veksle mellom å påvirke og lede hele gruppen, mens den andre kan stimulere og påvirke den enkelte spiller. Det er ønskelig at minimum en trener pr. lag har gjennomført NFF sitt aktivitetslederkurs. I treningssituasjon må en tilstrebe mest mulig aktivitet med ball, og unngå kø og venting. Organiser mange spillsekvenser, med for eksempel 4 mot 4 spill. I tillegg må spillerne stimuleres til uorganisert fotballaktiviteter utenom fellestreninger. Det er på denne arenaen at den største ferdighetsutviklingen vil skje.



3.2.3 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:

- alle skal ha det gøy
- skape stor aktivitet på trening. Smågruppespill er mye ballkontakt
- innføring i elementære samværsregler; toleranse- respekt- disiplin
- innføring i elementære basisteknikker
- skape lyst til ball-leik på fritida
- tilstrebe et samarbeid med øvrige grupper i klubben.

3.2.4 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:

Pasning: kunne slå korte presise pasninger med begge ben (innside, utsiden og vristspark). I tillegg bør en tilstrebe pasningsøvelser der spiller øver på å slå pasning ifht medspillerens bevegelse.

Mottak/medtak: kunne ta i mot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Medtak bør øves på i bevegelse.

Skudd: kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene foten er bedre enn den andre.

Føring: kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ifht kjegleløyper, med-/motspillere, osv..

Finter: kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfiner, overstegsfinter, m.fl.

Heading: introdusere heading som ferdighet.

3.2.5 TIPS TIL ORGANISERING:

I og med at femmerfotball er hovedspillet for aldersgruppen 6-10 år, er det en del som lurer på hvordan dette praktisk gjennomføres.

3.2.6 HER FØLGER NOEN NYTTIGE TIPS:

- Meld på så mange lag som mulig - slik at det blir mest mulig spilletid for hver enkelt.
- Unngå å dele inn lag på bakgrunn av ferdighetsnivå. Tenk på det sosiale og på barns behov for lek og trygghet. Alle er like verdifulle.
- Gir du barna morsomme treninger vil de stimuleres til å spille fotball også utenom fellestreninger og kamper.
- Bruk de målene som er til rådighet. Om det er 3 x 2 m (5er mål) eller 5 x 2 m (7er mål) spiller ingen rolle.
- Spill gjerne tre mot tre eller fire mot fire **isteden for å ha store lag.**
- Femmerfotball gir mange ballberøringer på hver spiller og er den beste spillformen for 6-10-åringene.



3.2.7 NOEN SENTRALE REGLER FOR FEMMERFOTBALLEN:

Reglene i femmerfotball bygger på de ordinære fotballreglene, og spesielt på reglene tilpasset sjuerfotballen.

Her følger noen sentrale regler for «fotballens grunnspill»:

1 Spillebanen:

Minimum 33 m x 18 m

Maksimum 45 m x 25 m

Anbefalt 40 m x 20 m (håndballbane)

Straffesparkfelt: 6 meter ut fra mållinjen

6-meterfeltet på håndballbanen

Størrelse på mål: 5x2 m (sjuermål) eller 3x2 m (5er mål)

2 Antall spillere: Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt. Det anbefales to til fire innbyttere som kan byttes inn når som helst.

3 Spilletts varighet: Her er fleksibilitet hovedregelen. Type kamp, nivå og antall innbyttere på de to lagene bør påvirke kamplengden. Vi anbefaler på generelt grunnlag 2 x 15 min. for de aller yngste, og 2 x 20 min. for de eldste.

4 Spilletts begynnelse: Motspillere må være minst fem meter unna.

5 Frispark: Motspillere må være minst fem meter unna.

6 Straffespark: Tas fra midten av straffesparkfeltlinjen.

7 Innkast/Innspark: Hva som benyttes vurderes ut fra nivå og hensikt. Det kan ikke scores direkte fra innkast/innspark.

8 Offside: Praktiseres ikke.

9 Utspark: Keeper kan ikke sparke ballen over midten på banen.

10 Utvisning: Spillere fra 13 år og oppover kan utvises fra kampen. Laget må da spille med én spiller mindre i tre minutter før en annen spiller kan komme inn.

Gå For øvrig inn på rogaland fotballkrets sine internett sider for å se fullstendige spilleregler og oppdateringer på disse: <http://www.fotball.no/rogaland/t1.asp>



4 UNGDOMSFOTBALL – SPORTSLIGE RETNINGSLINJER

4.1 INNLEDNING/MÅLSETTING:

Overgang fra 5 og 7'er til 11'er fotball skjer vanligvis i 12 års alderen. Det er normalt en stor overgang for enkelte med større baner, tabeller og sluttspill m.m. Vi er i realiteten vitne til en overgang fra barnefotball til ungdomsfotball.

Selv om I.L Eiger har som målsetting å produsere flest mulig spillere til lagets seniorlag er vi først og fremst opptatt av at absolutt alle som har lyst til å spille fotball, både gutter og jenter, skal finne sitt tilbud i klubben. Det er når vi når denne aldersgruppen at klubben får utfordringen med å kombinere bredde med større satsing på å få frem topp spillere.

Ungdomsavdelingens målsetting innenfor denne aldersgruppen er; ved hjelp av fotballfaglige og pedagogiske prinsipper legge forholdene til rette for god fotballoplæring.

Aktivitetene skal medvirke til at ungdom;

- Trives
- Får positive holdninger
- Utvikler:
 - ✓ selvtillit
 - ✓ respekt
 - ✓ toleranse
 - ✓ god disiplin

Det er vår oppfatning at dette oppnås best i et miljø preget av: trygghet, samhold, glede og utfordringer.

4.1.1 LAG VED INNGANG TIL UNGDOMSFOTBALL

I forbindelse med overgang til ungdomsfotball og 11'er lag er det ofte nødvendig å danne nye lag av 2,3 og kanskje flere 7'er lag. Denne inndelingen kan skje på flere måter. Vårt mål om tilbud til og å ta vare på alle ligger fast, men kan oppnås på flere måter. Hvorvidt man skal ha ett "toppet" 11'er lag og ett "sosialt" 11'er (eller 7'er) lag bør diskuteres av lagets trenere og deretter involvere spillerne gjennom involvering og dialog. På den måten finner man ut av spillernes ambisjoner, hvor mye tid en kan tenke seg å bruke etc. Vi ønsker ikke å "tvinge" ungdom til "storsatsing" dersom de ønsker å trene 1-2 g. pr. uke. Dette handler om å bevisstgjøre spillere og få dem til selv å være involvert. Vi må være bevisst på at utelukkende inndeling basert på "de beste spillerne" lett kan føre til at bl.a. vennskap brytes og spillere slutter. Dersom man velger å lage ett lag av de mest talentfulle og mest trenings ivrige spillerne er det klubbens ønske at begge lag så langt som mulig trener sammen, drar på turneringer sammen, har foreldremøter sammen osv.



Klubben er opptatt av at det settes sammen flest mulig lag slik at flest mulig får spille flest mulig fotball kamper.

4.1.2 FØLGENDE ANBEFALES VED OVERGANG FRA 7'ER TIL 11'ER

- Kartlegg spillergruppen før siste sesong 7er avsluttes (tidl. høst)
- Kartlegg trener og støtteapparat forøvrig, før siste sesong 7er avsluttes (tidl. høst)
- Fordeling av trenerkompetanse er ønskelig
- Klubben bistår med råd og veiledning.
- Kontakt andre lag i samme årgang for kartlegging og samarbeid.
- Gjennomfør 2-3 interne treningskamper i løpet av sommer/høst før overgangen, og gjennomfør kampene som 11er lag.
- Antall spillere pr. treningsgruppe bør være 16-18 spillere (maks. 20).
- Treningsgrupper skal ikke organiseres etter ferdighet, men anbefales fulgt etter tidligere lagorganisering. Etter dialog mellom spillere/trenere/foreldre/klubb.
- De som trener mest bør få spille mest.
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering, oppfølging av spillerutvikler etc. se eget avsnitt om hospitering/talentutvikling.
- Hvis det i løpet av kartleggingsperioden utkrystalliserer seg en egen "fun-gruppe", så er det ikke noe som bør hindre det.
- Vær også oppmerksom på at situasjonen rundt de enkelte lag kan endre seg i løpet av sesongen. Forsøk derfor å forutse alternativer slik at man raskt kan håndtere og omstille seg til en ny situasjon (for eksempel 2 lag på vårsesongen, mens grunnlaget for høsten kun er 1 lag).

7 er fotball:

4.2 ALDERSGRUPPEN 11-12 ÅR

4.2.1 NOEN KARAKTERISTISKE TREKK FOR ALDERSGRUPPEN

- jevn og harmonisk vekst
- selvkritikk og lærevillighet øker
- tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- er lette å lede og påvirke
- god utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
- gunstig alder for påvirkning av holdninger
- kan ta i mot verbal instruksjon
- opptatt av regler og rettferdighet
- kreativitet utvikles

4.2.2 TRENING OG KAMPTILBUD

Avhenger fra lag til lag og hva de enkelte trenere og lagledere finner ut er best for den enkelte årgang. Ungdomsavdelingen anbefaler allikevel 2 treninger pr. uke i tillegg til kamp når seriespillet starter. I tillegg kommer deltakelse i cuper/ turneringer



4.2.3 MÅL FOR OPPLÆRINGEN

- Alle skal ha det gøy
- Tilstrebe et samarbeid med øvrige grupper i klubben
- Skape motivasjon for ball- lek/egentrening på fritida
- Utvikle evne til toleranse, respekt og disiplin
- Utvikle basisteknikker
- Lære grunnleggende pasningsspill
- Pasning/mottak/skudd/føring/finting, alle må ha et bilde av ”riktig” utførelse
- Spillerne får mer ansvar

4.2.4 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING

- Fortsatt følge overordnede prinsippl om mye ballkontakt! (3-5 på hvert lag).
- **Pasning:** kunne slå korte presise pasninger med begge ben(innside, utsiden og vristspark). I tillegg bør en tilstrebe pasningsøvelser der spiller øver på å slå pasning ifht. medspilleren sin bevegelse.
- Øv på at det er medspillers bevegelse som utløser pasningen.
- **Mottak/medtak:** kunne ta i mot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Medtak bør øves på i bevegelse.
- **Skudd:** kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene foten er bedre enn den andre.
- **Føring:** kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ifht kjegleløyper, med-/motspillere, osv.
- **Finter:** kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfinter, overstegsfinter, m.fl.
- **Heading:** introdusere og øv på heading som ferdighet.

4.2.5 RÅD TIL GJENNOMFØRING:

- Gi mye ros, kritiser aldri. Skap et godt miljø. Det er lov å feile!
- Gå foran som et godt eksempel. Barn gjør som du gjør, ikke alltid som du sier
- Gi korte, klare meldinger. Skap aktivitet!
- Ta deg tid til å snakke med spillerne
- Vær alltid oppmuntrende, gi like mye individuelle som felles- tilbakemeldinger
- La spillerne rullere på posisjoner, og la spillerne spille like mye!
- Oppmuntre til at de ikke skal bli stående fast bak eller foran på banen

4.2.6 AKTIVITETER:

- Spill mot mål i mindre grupper, (mye ballkontakt) 3-5 spillere på hvert lag.
- Skudd leker, føring, mottak, skudd.
- Pasning, føring, mottak, skudd.
- Introduser og jobb med 1 : 1 situasjoner, både som 1. angriper og 1. forsvarer.



Øvelsesbank vil bli lagt ut på www.eiger.no for de som måtte trenge tips for treningen.

4.2.7 FYSISK PÅVIRKNING:

- Utvikling av koordinasjon, balanse og kroppskontroll er viktig. Bruk ideelt sett ballen, men lekbetonte aktiviteter kan også være både morsomme og gode.
- Å lære tidlig enkle tøyningsøvelser er også viktig.
- Uten å drive spesialtrening, bør man på slutten av perioden komme inn på løpsteknikker (eks. alle bevegelser rett fram, avslappet i skuldre, opp på tærne).
- **Driv ikke med spesialtrening for å bedre utholdenhet eller styrke.**

4.2.8 SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:

- Å utvikle gode holdninger helt fra starten av, er like viktig som å lære gode basisferdigheter. Som nevnt tidligere bør følgende momenter innlæres:
- Toleranse - ingen kjefting på andre, godta andres feil
- Godta egne feil
- Tåle seier og tap
- Respekt - for trener og leder for dommeren
- Lytte til andre
- Disiplin - møte opp presis
- Gi beskjed dersom du ikke kan stille til kamp
- Gjøre de oppgavene man blir pålagt på trening og kamp best mulig

11 er fotball:

4.3 ALDERSGRUPPEN 13-14 ÅR , SMÅGUTT

4.3.1 KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

4.3.2 TRENINGS OG KAMPTILBUD:



Tre treninger pr. uke inkludert kamper er veiledende. Deltakelse i cuper/turneringer kommer i tillegg. Egentrening og allsidige idrettsaktivitet er fortsatt viktig. Spillere med særlige forutsetninger får tilbudet om hospiteringsordninger.

Spillere som blir tatt ut til sone/kretslag får dette som et tillegg. Alle må få god spilletid, men de som trener mest må få spille mest!

Hospitering og utvidet kamp/treningstilbud for de med best forutsetninger!

4.3.3 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:

- Alle skal få et tilbud om trening og kamper
- Videreutvikle isolerte tekniske ferdigheter
- I større grad bruke teknikk inn i rett taktisk sammenheng
- Gjøre spillerne kjent med knagger som posisjonering, spill i lengderetning, press/sikring, gunstige avstander.
- Organisere laget i en formasjon
- Stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling
- Begynnende rolletrening. (Kartlegge rollekrav)

4.3.4 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:

- Arbeidet med å utvikle de samme ferdighetene som beskrevet under aldersgruppa 11-12 år må fortsette.
- Innsidepasningen bør også suppleres med halvt liggende vristspark (langpasning).
- **I tillegg bør følgende trenes på:**
 - **heading:** Utvikle mot og rett teknikk
 - **vending:** Hurtige vendinger med og uten motstander i rygg
 - **tackling:** Evnen til å vinne dueller, snappe fra motstander
 - **1 mot 1:** Utvikle evnen til å utfordre og dribble motstander
 - **2 mot 1:** Evnen til å skape og utnytte 2 mot 1-situasjoner.
- Sammen med utviklingen av ferdighetene beskrevet på forrige side, må spillerne lære seg å nyttiggjøre seg ferdighetene i spill (funksjonalitet). En vakker finte eller vending har liten verdi hvis spilleren mister ballen i neste trekk. Hvor ofte ser vi ikke spillere lykkes med det vanskelige, men mislykkes med enkle ting. Spillerne må nå få praktisk innføring i noen sentrale fotballbegrep:
 - **forsvar:** press, sikring, posisjonering, rett side, laget samlet, gunstige avstander, tempo i forflytning og sone
 - **angrep:** riktig spillavstand, (bredde/dybde) vending av spill, gjennombrudd, bevegelse skaper rom og samhandling.

4.3.5 FYSISK PÅVIRKNING:

- All trening i fotball har med prioriteringer å gjøre. Selv er vi av den oppfatning at "alt" kan trenes med ball!
- Utholdenhet er viktig, men langt fra like viktig som ferdighetsutvikling i denne alderen! Alt for ofte ser vi unge utøvere gampe i flokk uten ball. Hvorfor ikke dra inn ballen? Har alle utøverne likt behov? Dersom man av kapasitetsgrunner ikke har tilgang til treningsbane, kan lett styrketrening med egen kropp som belastning, anbefales.



- Sirkel/intervall – betont trening av mage, rygg, knestrekker/bøyer, hoftelddsøyere og generelt overkropp, kan være et alternativ. Utholdenhetstrening bør søkes gjennom intensitet i spill, men spillerne bør motiveres til å bruke skogen vi har rundt oss til joggeturer. Langkjøring 45 minutter til 1,5 time i pratetempo er bra å "legge i bunn". Unntaksvis utholdenhetstrening på fellesøker!
- Hurtighetstrening der ballen er en selvfølge å ha med, bør være en naturlig del av minst en økt i uka. Legges tidlig etter god oppvarming. Varighet 15-20 minutter, gode pauser høy intensitet. Bevegelighetstrening gjennom god uttøyning er en selvfølge!
- Koordinasjonstrening i form av for eksempel lekpreget aktiviteter er positivt!
- Husk store individuelle forskjeller på utøverne!

4.3.6 SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:

- Respekt, toleranse og disiplin skal fremdeles være bærende stikkord for oppførsel på og utenfor banen (se også aldersgruppen 11-12 år).
- **Større krav til spillernes evne til å ta ansvar bør nå stilles:**
- Frammøte til trening. Klar 5 minutter før treningsstart
- Holde orden i eget utstyr og i garderobes
- Unngå kjefting, krangel og banning. Oppmuntring og hjelp skaper bedre spillere
- Skolearbeid før trening, men planlegging er stikkordet!
- Meld alltid forfall til trening og kamp dersom forhindret
- Man kan stille krav om at spillerne skal gjøre sitt beste

4.3.7 RÅD TIL GJENNOMFØRING:

- Still nå krav til kvalitet i utføring og oppdra spillerne til å stille krav til seg selv. Ingen utvikling gjennom slurv!
- Spillerne må forstå nødvendigheten av at mange repetisjoner med kvalitet er det som gir framgang
- Konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet, samtidig må spillerne oppdras til selv å se nødvendigheten
- Treningene må ha et mål/tema som kommer klart frem for spillerne
- Husk ros til spillerne som tar ansvar
- Keeperne bør få egen trening
- Delvis topping av lag, men alle skal spille mest mulig og få sine minutter med 11`er fotball. Inkluder alle!

4.3.8 AKTIVITETER:

- spill i mindre grupper (4:4, 5:5 etc) bør fremdeles være fremtredende
- konsentrer om ett maks to temaer, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra øvelsesbank, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende
- aktiviteter for nye teknikker:

vending

heading

1 mot 1

aktiviteter for nye begrep:



press

sikring

laget samlet: spill 11 mot 11

riktig spillavstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse og samhandling.

- Spill 5:5 opp til 11 mot 11.

Viser til øvelsesbank igjen

4.4 SMÅJENTER 13-14 ÅR

4.4.1 KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening
- Sosial tilhørighet viktigere enn før
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisst
- Motorikken er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- De fleste av jentene er i puberteten i denne perioden
- Mange er psykisk labile
- Holdninger blir lett skapt
- Kreativiteten er i god utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

4.4.2 TRENINGS OG KAMPTILBUD

To til tre treninger pr. uke inkludert kamper er veiledende. Deltakelse i cuper/turneringer kommer i tillegg. Egentrening og allsidige idrettsaktivitet er fortsatt viktig. Spillere med særlige forutsetninger får tilbudet om hospiteringsordninger. Spillere som blir tatt ut til sone og- eller kretslag får dette som et tillegg. Alle må få god spilletid, men de som trener mest må få spille mest! Hospitering og utvidet kamp/treningstilbud for de med best forutsetninger!

4.4.3 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:

- Alle skal få tilbud om trening og kamp
- Det skal være trivelig å drive med fotball, skape lyst til å fortsette
- Utvikle basisferdigheter
- Lære og forstå fotballregler og interne regler
- De med best forutsetninger, må få sjansen til å utvikle disse.

4.4.4 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:



- Viktig at det jobbes med basisteknikker
- **Pasning:** kunne slå korte presise pasninger med begge ben (innsiden, utsiden og vristspark). I tillegg bør en tilstrebe pasningsøvelser der spiller øver på å slå pasning ifht medspilleren sin bevegelse. Øv på at det er medspillers bevegelse som utløser pasninger.
- **Mottak/medtak:** kunne ta i mot en ball med begge ben. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket.
- Medtak bør øves på i bevegelse
- **Skudd:** kunne skyte med strak vrist, helst med begge ben. Det er naturlig at den ene foten er bedre enn den andre.
- **Føring:** kunne føre ballen i bevegelse, gjerne ifht kjegleløyper, med-/motspillere, osv..
- **Finter:** kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel pasningsfinter, kroppsfinter, oversteigsfinter, mfl.
- **Heading:** introdusere og øv på heading som ferdighet.
- **Spillbarhet:** trene på å komme ut av pasningssskygge.

4.4.5 FYSISK PÅVIRKNING:

Alt jenter i denne alderen gjør på trening, bør være med ball. Men å legge inn balløvelser der hurtighet påvirkes, er utmerket. Utholdenhet bør søkes påvirket i spill, mens styrketrening ikke vil være verdt å bruke fellestid på dersom man trener to/tre ganger i uka. Bevegelighetstrening gjennom god uttøyning er en selvfølge! Jentelag som skiller seg ut i denne aldersgruppen, har kommet langt i ferdighetsutvikling av enkeltspilleren.

4.4.6 SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:

- Respekt, toleranse og disiplin skal fremdeles være bærende stikkord for oppførsel på og utenfor banen.
- **Større krav til spillernes evne til å ta ansvar bør nå stilles:**
- Frammøte til trening, klar 5 minutter før treningsstart
- Holde orden i eget utstyr og i garderobes
- Unngå kjefting, krangel og banning. Oppmuntring og hjelp skaper bedre spillere.
- Skolearbeid før trening, men planlegging er stikkordet!
- Meld alltid forfall til trening og kamp dersom forhindret
- Man kan stille krav om at spillerne skal gjøre sitt beste

4.4.7 RÅD TIL GJENNOMFØRING:

- still nå krav til kvalitet i utføringa, og oppdra spillerne til å stille krav til seg selv. Ingen utvikling gjennom slurv!
- mye ballkontakt er særdeles viktig. Organiser gjerne spill 5 : 5 for eksempel.
- spillerne må forstå nødvendigheten av at mange repetisjoner med kvalitet er det som gir framgang
- konsentrasjon, interesse og entusiasme må inn i treningsarbeidet, samtidig må spillerne oppdras til selv å se nødvendigheten
- treningene må ha et mål/tema som kommer klart frem for spillerne
- husk ros til spillerne som tar ansvar
- keeperne bør få egen trening
- tilstrebe et samarbeid med øvrige grupper i klubben.



4.4.8 AKTIVITETER:

- spill i mindre grupper (4:4, 5:5 etc) bør fremdeles være fremtredende
- konsentrer om, ett maks to temaer, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra øvelsesbank, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende
- aktiviteter for nye teknikker:

vending

heading

1 mot 1

aktiviteter for nye begrep:

press

sikring

- laget samlet: spill 11 mot 11

riktig spillavstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse, samhandling.

- Spill 5:5 opp til 11 mot 11.

4.5 GUTT 15-16 ÅR

4.5.1 KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker,
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Sjenert, tøff utad, aggressiv

4.5.2 TRENINGS OG KAMPTILBUD

På dette nivået er det naturlig at det blir et skille i tilbudet til de som vil mest! Vi må være opptatt av treningstalentet men ikke glemme laget! Anbefalt treningsmengde er 3-4 ganger i uken i tillegg til cuper/turneringer og evt. Krets/sonesamlinger. Les videre under punktet talentutvikling/hospitering.

4.5.3 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper
- Utvikle spillere primært mot Eigers A-lag
- Utvikle selvstendige fotballspillere



- Videreutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet
- Spillerne skal testes på styrke, hurtighet og utholdenhet

4.5.4 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:

- Den tekniske ferdighetstreningen står fremdeles sentralt, men treningen må i større grad rettes mot rolletrening og den taktiske dimensjonen må sterkt inn.
- Følgende ferdigheter er sentrale:
mottak/medtak NB! Førsteberøringen, kunne ta av press på en berøring!
heading
keepertrening må prioriteres
1. forsvarsferdigheter
pasning
vending
2:1
skudd
finter
1:1
- På fellestreninger bør pasning, mottak/medtak og gode avslutningsferdigheter stå sentralt. Likeså er det viktig å gi spillerne gode referanser på 1.forsvarsferdigheter. For få spillere er gode nok til å vinne ball! De andre ferdighetene bør vektlegges mot roller. Nytt nå er at man kan stille store krav til kvalitet – hele tida!
- Den taktiske delen må det nå også stilles større krav til i sammenheng med ferdighetsutførelse:
mottak: Være orientert før mottak/ha neste trekk tidlig klart. Spillestil/rolle basert.
- Retningsbestemt mottak i forhold til hvor rommet er, og hvor neste pasning bør slås.
pasning: Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordna: lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spill mot etablert. Pasning i forhold til medspillers bevegelse er sentralt.
avslutning: Når avslutte? Bruke riktig "verktøy", ikke bare fyre løs og håpe. Gode avslutningsbevegelser foran mål ved innlegg, og friløping med og uten ball sentralt. Jobbe med heading som viktig avslutningsredskap.
vending Hvor? Når?
1. forsvar: Jobbe ut i fra følgende prioritering: (Innstilling vinne ball, avgjørende)
 - bryte med pasning i lengderetning
 - vinne duell
 - oppholde/tvinge på tvers
- Prioriteringene må ses i forhold til posisjon og sikkerhetsvurding
finter: Når?
1:1 off: Når prøve?
2:1 off: Hvordan skape og utnytte 2:1?

4.5.5 SPILLERNE MÅ FÅ ET FORHOLD TIL/FØLGE FØLGENDE BEGREP:

- **Forsvar:** Press - sikring - sideforskyvning - markering - avstand lagdeler - laget samla - dekke/nekte rom.
- Tempo i forflytning sentralt!



- **angrep:** Posisjonering, gunstig spillavstand (dybde/bredde), gjennombrudd, ballbesittende, bak rom/- mellomrom, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing. Viktig at spillerne lærer seg å skille mellom når overgang/når spill mot etablert.

4.5.6 FYSISK PÅVIRKNING: MÅ PERIODISERES OG INDIVIDUALISERES!

- Lett styrketrening et par ganger pr. uke. Kropp som belastning, gjerne i intervallform, overkropp/strekkapparat.
- Utholdenhet trenes primært gjennom intensitet i spill. Spillerne må legge inn egentrening her minst en gang pr. uke. Dette kanskje i form av langkjøring, skigåing, svømming eller sykling.
- 4-minuttere med pulstelling positivt
- Hurtighet bør vektlegges på felles treninger et par ganger i uka. Husk oppvarming/uttøyning. Ca. 15 minutter med kvalitet, og bring inn ballen hvis mulig.
- Bevegelsestrening legges inn i alle pauser og avslutter naturlig kamper/treninger.
- Koordinasjon hører naturlig med. Vær kreativ og oppmuntre i tillegg spillerne til å drive med aerobic etc. spesielt etter avsluttet høstsesong.

4.5.7 SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:

- Utvikle forståelse for:
Konsekvenser dersom man vil bli svært god, er å trene mye og riktig og at man må prioritere bort noe
At skole er viktigere enn fotball, men god planlegging er nøkkelen til begge!
Utvikle ansvar for hverandre, opptre oppmuntrende og inkluderende!
Alle kan ikke bli like gode! Oppmuntre til å satse på leder, trener, dommer som et alternativ
Mobbing og rus er ikke forenlig med idretten!
Egentrening må til, men spillerne trenger hjelp til både innhold og struktur
- Se for øvrig smågutt

4.5.8 RÅD TIL GJENNOMFØRING:

- fastere roller (men ikke nødvendigvis "fastlåste")
- stikkord sonedeforsvar, hurtig spill i lengde, gjennombrudd!
- kvalitet, ansvar og humør, bør gjennomsyre aktiviteten!
- "å være rettfærdig er å behandle ulikt"

4.5.9 AKTIVITETER:

- Spill i mindre grupper (4:4, 5:5 etc) og helhet
- Konsentrer om, ett maks to temaer, og overfør til helhet. Skap gode bilder!
- Øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra øvelsesbank, men velg mer øvelser der taktiske valg blir fremtredende



- Øvinger som mottak, pasning og skudd kan hentes fra øvelsesbank, men velg mer Øvelser der taktiske valg blir fremtredende.
- **aktiviteter for nye teknikker:**
vending
heading
1 mot 1
- **aktiviteter for nye begrep:**
press
sikring
- Laget samlet: spill 11 mot 11
riktig spillavstand: dybde, bredde, posisjonering, gjennombrudd, bevegelse, samhandling.
- Spill 5:5 opp til 11 mot 11.

4.5.10 ELLERS:

- Det stilles krav til at alle trenere bør ha trener kurs
- Hurtighet – og utholdenhetstesting

4.6 JENTER 15-16 ÅR

4.6.1 KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:

- Vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Utvikler mindre muskelstyrke enn guttene
- Kreativitet i kraftig utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Variabel væremåte
- Sterk vekst av kretsløpsorgan
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling

4.6.2 TRENINGS OG KAMPTILBUD:

To til tre treninger pr. uke inkludert kamp bør være veiledende i tillegg til cuper/turneringer
De som trener mest/vil mest, må få mest spiltid. Se ellers punkt for spillerutvikling /hospitering

4.6.3 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:

- Alle skal få et tilbud om trening/kamper



- Utvikle kreativitet, oppmuntre til selvstendige valg
- Gi utfordringer til de som vil bli bedre
- Utvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet

4.6.4 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:

- Følgende ferdigheter er sentrale:

mottak

skudd

2:1

vending

1. forsvarsferdigheter

pasning (innside, vrist og outside)

heading

1:1

finter

- Den taktiske delen må det nå også stilles større krav til i sammenheng med ferdighetsutførelse:
- **Mottak:** Være orientert før mottak/ha neste trekk tidlig klart. Retningsbestemt mottak i forhold til hvor rommet er, og hvor neste pasning bør slås
- **Pasning:** Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordnet: lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spill mot etablert. Pasning i forhold til medspillers bevegelse er sentralt.
- **Avslutning:** Når avslutte? Bruke riktig "verktøy", ikke bare fyre løs og håpe. Gode avslutnings bevegelse foran mål ved innlegg, og friløping med og uten ball sentralt.
- Bevegelse ut av pasningsskygge for å være pasningsalternativ for ballfører.
- Jobbe med **heading** som viktig avslutningsredskap.
- **Vending:** Hvor? Når?
- **1. forsvar:** Jobbe ut i fra følgende prioritering:
 - bryte med pasning i lengderetning
 - vinne duell
 - oppholde/tvinge på tvers
- Prioriteringene må ses i forhold til posisjon og sikkerhetsvurdering
- **Finter:** Når?
- **1:1 off:** Når prøve?
- **2:1 off:** Hvordan skape og utnytte 2:1?

4.6.5 SPILLERNE MÅ FÅ ET FORHOLD TIL/FØLGE FØLGENDE BEGREP:

- **Forsvar:** Press - sikring - sideforskyving - markering - avstand lagdeler - laget samlet - dekke/nekke rom
- **Angrep:** Posisjonering, gunstig spilleavstand (dybde/bredde), gjennombrudd, ballbesittende,
- Bakrom/mellomrom, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing
- På fellestreninger bør pasning, mottak, avslutningsferdigheter stå sentralt. Likeså er det viktig å gi spillerne gode referanser på 1. forsvarsferdigheter.

4.6.6 FYSISK PÅVIRKNING:



Alt jenter i denne alderen gjør på trening, bør være med ball. Men å legge inn balløvelser der hurtighet påvirkes, er utmerket. Utholdenhet bør søkes påvirket i spill, mens styrketrening ikke vil være verdt å bruke fellestid på dersom man trener to ganger i uka. Bevegighetstrening gjennom god uttøying er en selvfølge!

4.6.7 SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING

Utvikle forståelse for:

- at satsing for å bli god, krever hardt arbeid
- at skole er viktigere enn fotball, men planlegging er stikkordet
- at alle ikke kan bli like gode, men å beholde alle i idretten er et mål i seg sjøl
- alle har ansvar for egen utvikling - og hverandre
- rus og mobbing er ikke forenlig med idretten
- systematisk egentrening må til for dem som vil bli gode!
- Se for øvrig punktet under Jenter 13-14 år.

4.6.8 RÅD TIL GJENNOMFØRING

flere roller bør læres

- Soneforsvar og "spillende lag" bør være kjennemerke
- Kvalitet, ansvar og humør bør være fremtredende
- Ta hensyn til store kvalitetsforskjeller! "Å være rettferdig er å behandle ulikt"
- Aksepter at motivene for å spille fotball er forskjellige!

4.6.9 AKTIVITETER:

- spill med 2-touch. tvinger spiller til å tenke neste trekk



4.7 Senior avdeling Junior gutter 17-19 år

4.7.1 KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:

- Stadig i vekst
- Sterke sosiale behov, men mer selvstendige
- Økt frafall, andre interesser overtar
- Behov for tilretteleggelse for skolegang/studier
- Forskjellene på hvem som vil mest øker
- Variable holdninger (ref. også rusmidler)
- Mer bevisste utøvere, noen tar større ansvar!
- Økt kroppsfiksering

4.7.2 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:

- alle skal få et seriøst tilbud om trening og kamper, differensierte treningsgrupper!
- utvikle spillere primært mot vårt A-lag
- skape et treningsmiljø der man lærer å forstå hva som må til for å bli en god idrettsmann, senere kanskje toppidrettsutøver (holdninger, skole, levesett, ansvar)
- videreutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet og kreativitet
- være opptatt av spillestil og rolleferdigheter (spillestil ikke definert)
- selvstendige fotballspillere og hele mennesker
- skape et godt nok tilbud slik at ingen må skifte treningsmiljø i denne alderen for å bli toppspiller. I dette ligger A-lagspill for de beste "Er du god nok, er du gammel nok"

4.7.3 TRENINGS OG KAMPTILBUDET



På dette nivået er det naturlig at det blir et skille i tilbudet til de som vil mest (de som kan nå langt). Vi må være opptatt av treningstalentet! **MEN Vi må fremdeles sette motivasjon og interesse som nummer en ved deling.** Høyning av krav til ”A-lags spillere”

Treningsgruppe 1. (16-18 spillere)

- trening/kamp 3-5 ganger i uka
- treningstilbud 2-3 ganger i uka i november/desember/sommer, turneringsdeltagelse i innecup(er)
- deltagelse i sommer – cup (DANA – cup) som oppkjøring til høstsesong
- forholdet mellom trening og kamper bør helst være 3:1, minimum 2:1 Dvs. minimum 2 treninger mellom hver kamp)
- faste hospiteringer hos A-laget (i tillegg til permanente) 1-2 uker om gangen etter "fortjeneste-prinsippet"

Treningsmengde og hospitering her vil variere fra de forskjellige årskull kvaliteten og spillerantall på disse.

Treningsgruppe 2. Basis

- trening/kamp 2-3 ganger i uka
- for de mest motiverte; sammen med gruppe1 i november/desember/sommer
- deltagelse i 1-2 cuper

4.7.4 RÅD TIL GJENNOMFØRING:

- de som vil bli A-lagsspillere bør drive egentrening i samsvar med utviklingsmål
- det settes krav til at trener må periodisere ukeaktiviteten for de mest belasta spillerne slik at det blir en fornuftig belastning i forholdet trening/hvile, mellom harde/lette økter og trening/kamp
- differensier
- definere spillestil på linje med A-lagets (hvis mulig)
- 1-2 spillersamtaler pr. sesong skal gjennomføres
- alle spillerne må forstå og anvende taktiske begrep beskrevet i "gutt 15-16"

4.7.5 FYSISK TRENING:

Fysisk trening må nå stå mer sentralt. Periodisering/individualisering blir viktige stikkord. Styrkt egentrening blir svært viktig for spillere i treningsgruppe 1, men også fellesøkter bør ha innslag av fysisk trening. Bruk av pulsklokke i forbindelse med utholdenhetstrening (4 – minutter), testing av utholdenhet, samt knebøy (individualisering), trening av hurtighet (10/40 meter test) og trening av generell styrke blir viktig! Koordinasjonsøvelser i forbindelse med oppvarming. Stikkordet for god tilrettelegging av fysisk trening er kompetanse (synsing



holder ikke). Som nevnt over, utøvere har forskjellige behov, mao. individualiser! Utstrakt bruk av ekspertise knyttet til samarbeidende treningsstudio. (f.eks)

4.7.6 ELLERS:

- ukentlig kontakt mellom A-trener/jr. trener om hospitering (se eget punkt om hospitering)
- innhold i trening bør være i samsvar med hva denne planen legger opp til fram til 16 år, og man bør også skjele mot A-lag og gjennomføring av trening der.
- det forventes nå at spillerne tar hovedansvaret for sin egen utvikling (med hjelp)
- detaljer om gjennomføring og innhold må komme fram i den årlige årsplanen. (målsetting)
- det stilles krav til at trener har trener 2 kurs. (helst)
- det må avtales en rutine for spillere som avtjener førstegangstjenesten.

4.8 JENTER 17 -19 ÅR

4.8.1 KARAKTERISTISK FOR ALDERSGRUPPEN:

- vekstperiode
- utfordringer i fht. videreutdanning og arbeid (evt deltidsjobber)
- utvikler mindre muskelstyrke enn guttene
- koordinasjonsevnen i fin utvikling
- variabel væremåte
- sterke sosiale behov
- sterk vekst av kretsløpsorgan
- kreativitet i kraftig utvikling
- dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling

4.8.2 TRENINGS OG KAMPTILBUD:

Treningsperiode: November til og med desember: To treninger pr. uke samt en trening med styrke, spenst/ hurtighet. Fra januar: Tre treninger samt styrkeøkt. Treningskamper tilkommer. De beste jentene bør ha tilbud om å trene ekstra f.eks med guttelag. I tillegg er hospitering på damelaget en selvfølge. Jenter kan spille seniorfotball fra fylte 16 år og dermed spille kamper på både J19 og damelaget. De som trener mest/vil mest, må få mest spilltid.

4.8.3 MÅL FOR OPPLÆRINGEN:

Idrettslaget EIGER

ABC – Handlingsplan 2007



- alle skal få et tilbud om trening/kamper
- utvikle kreativitet, oppmuntre til selvstendige valg
- gi utfordringer til de som vil bli bedre
- utvikle taktisk forståelse og teknisk ferdighet

4.8.4 TAKTISK/TEKNISK PÅVIRKNING:

Følgende ferdigheter er sentrale:

- mottak
- skudd
- 2:1
- vending
- 1. forvars.
- pasning
- heading
- 1:1
- finter
- ut av pasn.skygge.

Den taktiske delen må det nå også stilles større krav til i sammenheng med ferdighetsutførelse:

mottak: Være orientert før mottak/ha neste trekk tidlig klart. Retningsbestemt mottak i forhold til hvor rommet er, og hvor neste pasning bør slås

pasning: Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordnet: Lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spill mot etablert. Pasning i forhold til medspillere bevegelse er sentralt.

avslutning: Når avslutte? Bruke riktig "verktøy", ikke bare fyre løs og håpe. Gode avslutnings bevegelser foran mål ved innlegg, og friløping med og uten ball sentralt. Jobbe med heading som viktig avslutningsredskap.

vending: Hvor? Når?

1. forsvar: Jobbe ut i fra følgende prioritering:

1. Bryte med pasning i lengderetning
2. Vinne duell
3. Oppholde/tvinge på tvers. Prioriteringene må ses i forhold til posisjon og sikkerhetsvurdering

finter: Når?

1:1 off: Når prøve?

2:1 off: Hvordan skape og utnytte 2:1?

4.8.5 SPILLERNE MÅ FÅ ET FORHOLD TIL/FØLGE FØLGENDE BEGREP:



forsvar: Press - sikring - sideforskyving - markering - avstand lagdeler - laget samlet - dekke/nekke rom

angrep: Posisjonering, gunstig spilleavstand (dybde/bredde), gjennombrudd, ballbesittende, bak rom/mellomrom, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing, løpe fri medspiller. På fellestreninger bør pasning, mottak, avslutningsferdigheter stå sentralt. Likeså er det viktig å gi spillerne gode referanser på 1. forsvarsferdigheter.

4.8.6 FYSISK PÅVIRKNING:

Alt jenter i denne alderen gjør på trening, bør være med ball. Men å legge inn balløvelser der hurtighet påvirkes, er utmerket. Utholdenhet bør søkes påvirket i spill og "4 minutter hinderløype" bør gjennomføres en gang pr. uke. I oppkjøringsperioden (november - mars) opp til to ganger pr uke. Styrketrening og skadeforebyggende trening bør være et tema i for denne spillergruppa. Bevegelighetstrening gjennom god uttøying er en selvfølge!

4.8.7 SOSIAL OG HOLDNINGSMESSIG PÅVIRKNING:

Utvikle forståelse for:

- at satsing for å bli god krever hardt arbeid
- at skole er viktigere enn fotball, men planlegging er stikkordet
- at alle ikke kan bli like gode, men å beholde alle i idretten er et mål i seg sjøl
- alle har ansvar for egen utvikling - og hverandre
- rus og mobbing er ikke forenlig med idretten
- systematisk egentrening må til for dem som vil bli gode!

4.8.8 RÅD TIL GJENNOMFØRING:

- flere roller bør læres, men en "favorittrolle" bør utpeke seg (samt spesialisering i denne rollen)
- soneforsvar og "spillende lag" bør være kjennemerke
- kvalitet, ansvar og humør bør være fremtredende
- ta hensyn til store kvalitetsforskjeller! "Å være rettferdig er å behandle ulikt"
- aksepter at motivene for å spille fotball er forskjellige!

4.8.9 AKTIVITETER:

- spill med 2-touch tvinger spiller til å tenke neste trekk
- spill 4 mot 4 innenfor 16 meteren med store mål, gir høy intensitet og god kondisjonstrening



4.9 DIFFERENSIERING

Med differensiering menes at aktivitetene tilpasses på en slik måte at mestringsfølelsen blir størst mulig. Differensiering betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i fotballgruppa og innenfor hvert enkelt lag. Konkret betyr det at man for lag innen Ungdomsfotballen bl.a. kan praktisere differensiering ved inndeling av grupper på trening slik at flest mulig oppnår mestring og fremgang. En spiller med lav fotballmessig ferdighet oppnår lite mestring ved å stadig spille mot spillere med langt større ferdigheter. Ta kontakt med sportslig leder/ledere dersom det enkelte lags støtteapparat har behov. Det er viktig å informere foreldre (bl.a. i foreldremøter) hvordan og hvorfor man til en viss grad benytter differensiering som middel til å oppnå en størst mulig mestring og utvikling av våre spillere. Vi må være helt tydelig på at differensiering i treningssituasjon ikke er det samme som ”topping”.

4.10 TOPPING AV LAG

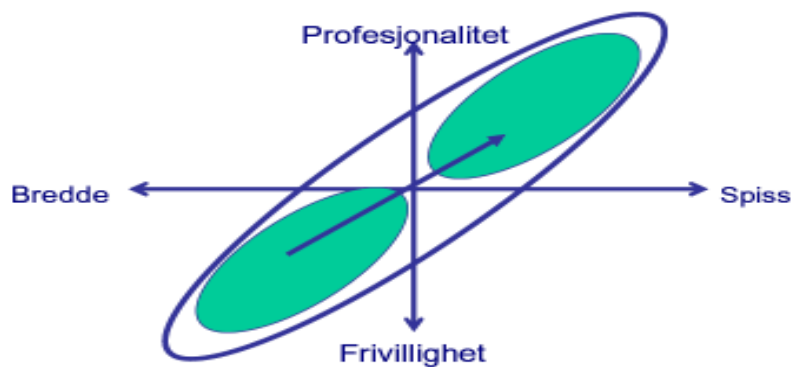
Ved overgang til ungdomsfotball er det ofte ønske om å bruke de ”beste” til enhver tid i kampsituasjon. Økt spilletid for de ”beste” må ikke gå på bekostning av tilbud til alle som ønsker det. Det er naturlig at de ”beste” og ikke minst de som trener mest får mye spilletid, men alle skal ha spilletid i hver eneste kamp. (dvs. kamptilbud hver uke)
Kontinuerlig dialog mellom trenere/spillere og foreldre (gjennom foreldremøter) vil bidra til økt forståelse og samhold. Topping betyr at Ungdomsavdelingen legger opp til en gradvis



topping av lagene fra og med 13 års alderen. Fra fylte 14 år vil det være naturlig (om det er nok spillere) i større grad å toppe våre lag, dvs. at det tas ut et 1. lag og et 2. lag. Klubben er imidlertid meget opptatt av at det skal være plass til spillere som ikke ønsker å trene (satse) så mye eller (foreløpig) ikke har tilstrekkelig ferdighetsnivå. Samtidig skal ikke hensynet til de minst ivrige gå ut over de som vil mest og vil bli så gode som mulig. Samarbeid med sportslig leder/ansvarlig 11'er er nødvendig. Topping av lag bør ikke skje før inngang til ungdomsfotballen. Klubben legger allikevel til grunn for at differensiering og hospitering kan skje før ungdoms alderen. Se eget skjema for hospitering.

4.11 OPPSUMMERING:

For I.L Eiger blir utfordringen å kunne kombinere satsning på både breddefotball, samt å skape ett utfordrende miljø for de spillerne som vil satse seriøst og profesjonelt. Profesjonalitet kontra frivillighet som vist på følgende figur (figur hentet fra Mandalskameratene FK).



5 SPILLERTUTVIKLING

5.1 SPILLERUTVIKLER:

Se organisasjonsplan

5.2 HOSPITERING

Se eget vedlegg til handlingsplan – ”hospitering”.

UTFOLDELSE + UTFORDRING = UTVIKLING

Det å finne en tilpasset arena ift. ferdigheter og mestring er særdeles viktig. Et hospiteringssystem setter store krav til trenerne, og samarbeidet trenerne imellom. Dette er noe vi skal bruke tid på og således prioritere slik at vi tilbyr våre spillere et optimalt utviklingsmiljø. En generell hospiteringsplan bør avtales trenerne imellom før hver sesong starter. Hvorvidt man ønsker hospitering en fast dag i uka eller fast hospitering over en lengre



periode avgjøres av trenerne i samråd med de aktuelle spillere og klubb. Spillernes foreldre bør også orienteres dersom belastningen blir stor. Skolearbeid må ikke bli en salderingspost. Når det gjelder hospitering i kamper skal hensynet til spillernes totalbelastning ivaretas slik at vi ikke opplever ”utbrenthet” hos våre spillere i ung alder.

Se eget vedlegg til handlingsplan – ”hospitering”.

5.3 SAMARBEID/SPILLERUTVIKLING MED ANDRE KLUBBER

I.L Eiger ønsker først og fremst å drive spillerutvikling selv. Vi skal allikevel ikke være egenrådige å tro at det er kun vi som kan eller selv skal gjøre dette. Det å lytte til andre enten under kamper, turneringer eller kurs er en viktig del av de arbeidsoppgavene vi har som trenere og ledere. Blir vi spurt om å samle en jente eller gutteklasse for en treningsøkt i regi av annen klubb skal vi se positivt på dette. Dette er bra både for spilleren selv, motivasjon og inspirasjon for trenere og vi representerer klubben på en positiv måte. Vi skaper bånd!

Blir man spurt om å innlede et tyngre samarbeid med klubber som skal gjelde spillerne; ”de beste av de beste” og som skal gå over tid, kreves det litt mer planlegging og en må se på nødvendighet, kapasitet og intensjon. I slike samarbeid skal alle parter samarbeide tett, og alle involverte være enige om at dette gjøres. Ikke minst at det gjøres riktig.

I.L Eiger driver spillerutvikling for å rekruttere eget A-lag!

5.4 FLYTTING AV SPILLERE (PERMANENT)

Se eget vedlegg til handlingsplan – ”hospitering”.

5.5 LÅNE SPILLERE FRA LAG I EGEN KLUBB:

Igjennom en sesong kan de enkelte lag komme i situasjoner som gjør at det kan være nødvendig, på tvers av hospiteringsordninger, å låne spillere fra andre lag i klubben. Dette kan skyldes skader, sykdom, ferier osv. Det finnes regler for bruk av spillere fra klassen over. Les mer om dette på Rogaland Fotballkrets nettsider, evt. for de enkelte turneringer. Skal man bruke flere spillere fra klassen over må man søke om dette til krets eller til turneringsansvarlig. (i alle tilfeller kan det være lurt å avtale med de ansvarlige slik at klubben slipper reaksjoner i etterkant) Låning av spillere kan også være nødvendig for at alle spillere på et lag skal få mest mulig spilletid da kanskje først og fremst i turneringer hvor man ved å låne to – tre eller flere spillere kan melde på flere lag. Dette blir også sett på som en del av spillerutviklingen i klubben ved å låne spillere fra klassen under.

Som nevnt tidligere skal I.L Eiger være en ”vi klubb”, og vi er avhengig av et godt samarbeid mellom de enkelte lag, foresatte og klubbens ledere. Ved låning av spillere skal laget som låner bruke de riktige kanalene for dette. Man skal IKKE gå direkte til spilleren eller spillerens foresatte. Man kontakter lagets trenere som igjen går videre til spillere og foreldre. Hvis den aktuelle spilleren selv vil være med, foreldre har gitt sin tillatelse, og det ikke kolliderer med andre aktiviteter på det respektive lag, så **BØR ikke lagets trenere nekte**



dette. Skulle det oppstå saker hvor lagets trenere nekter spillere å delta med andre lag der hvor alle andre kriterier er oppfylt, må sportslig utvalg se nærmere på den aktuelle saken.

5.6 REKRUTTERING AV SPILLERE

I.L Eiger er opptatt av å ha et godt forhold til sine naboklubber. Vi er opptatt av at våre naboklubber skal ha et godt treningstilbud til sine spillere slik at det kan utvikles mange gode spillere i vårt nærområde. Vi har ikke noe ønske på generell basis aktivt å påvirke spillere fra andre klubber om å komme til I.L Eiger. Det ville bare føre til at våre naboklubber blir kraftig svekket og føre til et dårlig forhold til våre naboklubber. Det er ønskelig at våre naboklubber skal ha nok spillere slik at de kan stille rene årslag i alle klasser. På den måten er vi sikret at våre lag får spille mot gode motstandere i nærmiljøet. Dersom enkelte spillere på eget initiativ ønsker å komme for og trene og evt. spille for klubben er de selvsagt velkommen til det. For våre eldste lag må de evt. kvalifisere seg til førstelaget. Oppmann/lagleder må umiddelbart ta kontakt med spillerens klubb for å orientere dem om spillerens ønsker. (husk å kontakte sportslig leder ved overganger fra andre klubber)

5.7 KEEPERAKADEMI/TRENING (UNDER ARBEID)

Keepere er ofte og har de siste årene blitt et glemt ledd i fotballen. Her har hele Kretsen for å ikke å si hele forbundet en jobb å gjøre. Siden kapasiteten ikke er større en den er, så **ber vi om at de enkelte lags trenere sørger for at deres lags keepere får Tilstrekkelig oppfølging og veiledning.**

6 UTDANNING

6.1 INNLEDNING

I.L Eiger ønsker å tilrettelegge for at flest mulig i klubben øker sin kunnskap gjennom kursing. Mini og ungdomsavdelingen gjennom Sports utvalg og via web, samt ett samlet styre vil i ulike fora motivere våre tillitsvalgte og foreldre til å delta på aktuelle kurs. Rogaland Fotballkrets og NFF tilbyr en mengde kurs som vi vil benytte i sin helhet og for noen områder også tilpasse til bruk internt i klubben.

6.2 TRENERUTVIKLING

Fotballgruppa erkjenner at hvis spillertutvikling skal drives slik vi ønsker det, er det nødvendig å legge vekt på å øke den generelle trenerkompetansen i klubben. Klubben ønsker å tilby et inkluderende trenermiljø der man sammen med andre deltar i egne trenerforum 2-3 g. pr. år.

Trenerforum barn for trenere innen barnefotball (5-12 år) og trenerforum ungdom for trenere innen ungdomsfotball (13-19 år). Trenerforumet ledes av sportslig leder/trenerkoordinator og disse rapporterer fortløpende til styret / sportslig utvalg.



Utdanningsnivå:

a) Barnefotball:

For trenere innen denne aldersgruppen er det sterkt ønskelig at samtlige trenere har gjennomgått NFF's "aktivitetslederkurs". Dette er del 1 (av i alt 4) av trenerkurs I. Det er ønskelig at øvrige delkurs (II – IV) tas av trenere (minimum hovedtrener) som trener lag fra 10 år og eldre.

b) Ungdomsfotball:

For trenere innen ungdomsfotball er det et krav (minimum hovedtrener) at trenerkurs I er tatt eller vil bli tatt i løpet av sesongen. Lang spillererfaring kan til en viss grad erstatte trenerutdanning, men I.L Eiger ønsker likevel å påvirke til at utdanning på nivå med trenerkurs I tas av alle trenere på dette nivå. For trenere på lag fra gutt 15 år og eldre er det et ønske om at trenerkurs II er tatt eller vil bli det i løpet av sesongen for minimum hovedtrener.

Klubben forplikter seg til å motivere og betale for utdanning opptil trenerkurs II for sine trenere. Kostnadsdekning av slike kurs kan være et alternativ til annen trenerlønn. **Klubben vil normalt kreve at trener forplikter seg til å trene lag i klubben minimum 1-2 år etter at trenerkurs er avsluttet.**

6.3 TEMAKURS FOR TRENERE:

NFFs grunnutdanningssystem med oppleggene innenfor Trener-I, II og III-kursene, og som gir autorisasjon på ulike nivåer, er godt kjent av de fleste – og det er positivt. Men for mange oppfatter kanskje dette som den eneste trenerutdanningen! Den "myten" ønsker NFF å avlive! For det er svært mange andre tilbud som gir viktig og god kompetanse. Det har de senere årene vært en viktig ambisjon for NFF å lage et bredt og variert trenerutdanningstilbud. Enkeltmodulene er et eksempel på det og noen sentrale **temakurs** er absolutt det!

Det er så langt altså plukket ut og prioritert fire temaer som vi mener det er vesentlig å ha god eller tilstrekkelig kunnskap om: Trenerkoordinatorfunksjonen, spillerutvikling/ferdighetsutvikling, keeperutvikling samt skadeforebygging/skadebehandling. I tre av disse er det mulig å gjennomgå enkeltmoduler uten å ta hele kurset, mens Spillerutviklingskurset er helhetlig med betingelser om forkunnskaper i form av trener-I-kurs. Med unntak av Trenerkoordinatorkurset inngår de tre øvrige som en del av NFF's framtidige UEFAtrenerlisens på B-nivå (Basic level -120 timer).

Temakursene er funksjonsrettede og rett på sak ut fra hva det dreier seg om i fotballsammenheng innenfor temaet!



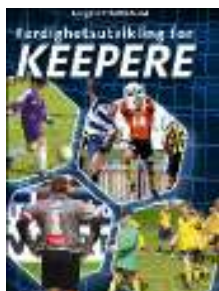
6.3.1 Temakurs 1 - Trenerkoordinator

NFF anbefaler sterkt at flest mulig klubber oppretter funksjonen trenerkoordinator i klubbens barne- og ungdomsavdeling. Dette bør være en trenerfaglig godt skolert person som har forståelse for ulike utøvermålgruppers aktivitets- og skoleringsbehov. Gjerne en person som har vært drivkraften i utarbeidelse og oppfølgingen av en skoleringsplan, og som kan rettlede mindre skolerte trenere og som kan drive intern treneroppfølging i klubben. Finn personen – og dette kurset vil gi vedkommende de viktigste kunnskapene som trengs i funksjonen! En trenerkoordinator bør ha gjennomført NFFs Trener 1-kurs i forkant av dette kurset. Dette kurset består av fire moduler, eller undervisningskvelder, som også kan tas enkeltvis. Trenerkoordinatorkurset er èn-kveldskursene D6–D9 gjennomført som en sammenhengende kursenhet. Varighet: 4 kvelder (16 undervisningstimer).



6.3.2 Temakurs 2 - Spillerutvikling med tema: ferdighetsutvikling

I dette firekvelds-kurset lærer du om selve kjernen i all fotballoplæring: Påvirkning og læring av fotballferdighet! Ikke minst får du god innsikt i hvilke krav som stilles til kvalitet i både utførelse og rettleiding i opplæringen av ulike delferdigheter. Kurset er praktisk rettet, tre av fire moduler er viet til praktisk instruksjonsøving. Klubbtrenere med interesse og ansvar for spillerutvikling, og som i tillegg har tatt ”Trener 1”-utdanning, er hjertelig velkomne som kursdeltakere. Varighet: 4 kvelder (16 undervisningstimer).

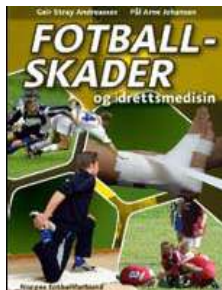


6.3.3 Temakurs 3 - Ferdighetsutvikling for keepere

Kurset består av fire moduler (kvelder), som eventuelt også kan tas enkeltvis – det vil



si med en viss spredning. ”Ferdighetsutvikling for keepere” er enkveldskursene C5–C8 gjennomført som en sammenhengende enhet. Varighet: 4 kvelder (16 undervisningstimer).



6.3.4 Temakurs 4 - Fotballskader og idrettsmedisin

Hva gjør du når en spiller plutselig ligger og vrir seg på grunn av et brudd eller en forstuing - og leger og fysioterapeuter er utenfor rekkevidde? Vi viser deg hva du selv kan gjøre for å hjelpe, og i hvilke tilfeller det trengs ytterligere medisinsk assistanse. Kurset, som består av tre moduler, tar for seg helt grunnleggende førstehjelpsprinsipper, hvordan de vanligste skadene oppstår og enkle tips om hvordan du håndterer dem. Du lærer også litt om forebygging av skader og om kosthold.

6.4 NFFs TRENER-I-KURS

Vil du bli en trener som ivaretar alles behov, og sørger for både ferdighetsutvikling og et godt miljø?

Da er fotballtrenerkurs I noe for deg! Dette kurset er et barne- og ungdomstrenerkurs og har derfor fokuset på hva som er typisk for disse målgruppene og hvilke konsekvenser det bør få for fotballaktivisering, læring og trivselstiltak. Til sammen utgjør de fire delkursene det første trinnet i NFFs formelle trenerutdanning og gir autorisasjon som Trener I. NFF vil gjerne gjøre oppmerksom på at vi synes det er like viktig, ja faktisk viktigere å vurdere delkursene i Trener-I-kurset som selstendige enheter slik:

- Delkurs 1, Aktivitetslederkurs – barnefotball er et eget selvstendig, sentralt kurs for alle som har en leder-/trener- funksjon blant barn i alderen 6 – 12 år.
- Delkurs 4, Ungdomsfotball, er et eget selvstendig, sentralt og viktig kurs for å forstå hvor uensartet ungdomsgrupperingen er og hvordan en bør forholde seg til dette.
- Delkurs 2, Fotballferdighet Delkurs 3, Samspill, danner en naturlig helhetlig sammenheng og bør derfor gjerne gjennomføres som en sammenhengende enhet.

Da har vi altså tre deler i Trener-I-kurset som svært gjerne bør gjennomføres av mange - uten at alle må eller bør fullføre et helt Trener-I-kurs. Vi trenger mange aktivitetsledere både på barne- og ungdomssiden som kan organisere og sette i gang fornuftig fotballaktivitet Vi anbefaler derfor flest mulig å ta delkurs 1 og 4. Så kan de som både har interesse for det og en viss fotballerfaring gå videre på de mer fotballfaglige temaene i delkurs 2 og 3.

Det betyr at vi faktisk anbefaler at delkursene tas i rekkefølge 1 – 4 – 2/3 framfor i nr rekkefølge. Det er ingen praktisk prøve etter gjennomført trener-I-kurs, men instruktørene



skal foreta en løpende evaluering, med tanke på blant annet eventuelt anbefaling til neste kursnivå, trener-II-kuset.



6.4.1 Delkurs 1 - Aktivitetslederkurs - barnefotball (6-12 år)

Hva er det som gjør at barn trives med fotball?
Hvordan skal du oppføre deg som aktivitetsleder?
Hva slags fotballaktiviteter bør barn drive med?
Hvordan kan du differensiere aktivitetene slik at alle opplever mestring?
Hvilke retningslinjer gjelder for barnefotballen og foreldreinvolvering?

Delkurset gir deg konkret hjelp for å sette i gang fotballaktivitet som skaper trivsel og engasjement.

Kurset gir deg status som ”Aktivitetsleder – barnefotball”.

Varighet: 4 kvelder (16 undervisningstimer).



6.4.2 Delkurs 2 - Fotballferdighet

Hva er fotballferdighet?
Hvilke dimensjoner av fotballferdigheten bør du ta hensyn til i treningsammenheng?
Hvordan kan fotballferdigheten læres og utvikles?
På hvilken måte påvirker ditt valg av fotballaktivitet læringen?
Hvordan kan du som trener påvirke aktiviteten med tanke på kvalitet?
Hvilke delferdigheter bør læres – og hvordan?

Delkurset gir deg bevisstgjøringen og forståelsen, samt konkrete retningslinjer for gjennomføring og oppfølging av treningen. Varighet: 4 kvelder (16 undervisningstimer).



6.4.3 Delkurs 3 - Samspill

Hva betyr den enkelte spillers fotballferdighet i ulike samspillsituasjoner?

Noe av det aller viktigste i lagspillet fotball er samtidig noe av det mest krevende og utfordrende å få til: Samspillet!

Hvilke retningslinjer gjelder for et fornuftig samarbeid mellom to eller flere spillere?

Hvilke aktiviteter bør brukes for å øve på dette samspillet?

Hvilke krav stilles til kvalitet i disse aktivitetene?

På hvilke måter kan du som trener bevisstgjøre og rettlede spillerne i denne sammenhengen?

Delkurset gir deg svarene og konkret hjelp i treningen! Varighet: 4 kvelder (16 undervisningstimer).



6.4.4 Delkurs 4 - Ungdomsfotball (13-19 år)

Mange ungdommer ønsker å spille fotball, men ikke alle like mye og like seriøst.

Hvordan kan vi legge til rette treningen for dem som ønsker å bli gode?

Hva gjør vi for å få flere ungdommer til å fortsette lenger med fotballspill?

Hvordan kan fotballtreningen differensieres for ungdom med ulike ambisjoner?

Hvordan legge til rette for fotballaktiviteter og fotballmiljøer for jenter?

Hvordan planlegger vi treningen ut fra ovennevnte spørsmål?

Dette delkurset gir deg grunnlaget og retningslinjene! Kurset gir deg status som "Aktivitetsleder – ungdomsfotball". Varighet: 4 kvelder (16 undervisningstimer).

6.5 DOMMERE

Klubben arrangerer egne klubbdommerkurs for medlemmer fra 13 år og oppover. Dette er pålagt alle. Etter dette kurset er disse klar til å dømme kamper med 7'er fotball og noen 11'er kamper.



6.5.1 Klubbdommerkurs

Etter gjennomført kurs vil du være kvalifisert til å dømme kamper i sjuerfotball innenfor barnefotballen. Ønsker du primært å dømme elleverfotball, kan du starte med rekrutteringsdommerkurset.

Klubbdommerkurset består av to moduler:

1. Barnefotballen:

Målet med kurset er å gi deg som deltaker gode holdninger og grunnleggende kunnskaper i spillereglene for barnefotballen, slik at du kan bli klubbdommere som primært dømmer sjuerkamper i barnefotballen i egen klubb.

2. Ungdomsfotballen og voksenfotballen:

Kurset skal gi deltakerne gode holdninger og grunnleggende kunnskaper i spillereglene for sjuerreglement 13 år og eldre, slik at disse kan bli klubbdommere som primært dømmer sjuerkamper for aldersgruppene 13 år og eldre i egen klubb.

Varighet: 1-2 kvelder (8 undervisningstimer).

6.5.2 Rekrutteringsdommerkurs

Kurset er for deg som er over 15 år og som ønsker å dømme elleverfotball. Det stilles ikke krav om gjennomført klubbdommerkurs i forkant. Kurset består av fire moduler med innføring og opplæring i spillereglene for elleverfotball. Hovedmålet med kurset er å gi deltakerne gode holdninger og grunnleggende kunnskaper i spillereglene for elleverfotball, slik at disse kan bli benyttet av kretsen til å dømme kamper primært i fotballkretsens regi. Varighet: 4 kvelder (16 undervisningstimer).

6.5.3 Veien videre - Dommerstigen

Klubbdommer:

En klubbdommer blir primært fulgt opp av dommerkontakten i klubben.

Rekrutteringsdommer:

Som rekrutteringsdommer blir du fulgt opp av dommerkontakten i klubben samt veileder fra fotballkretsen.

Kretsdommer:

Idrettslaget EIGER

ABC – Handlingsplan 2007



Kretsene vil hvert år autorisere nye rekrutteringsdommere som kretsdommere. Disse dommerne samles årlig i kretsens regi og brukes til å dømme kamper opp til og med 3. divisjon menn og 2. divisjon kvinner.

Assistentdommer:

Etter å ha dømt en stund som kretsdommer, kan du etter hvert også velge å spesialisere deg som assistentdommer.

Regionsdommer:

Noen få utvalgte dommere vil, etter å ha vært kretsdommer en tid, kunne bli autorisert av kretsen som regionsdommer. Regionsdommerne samles årlig og dømmer kamper primært i 2. divisjon menn og 1. divisjon kvinner.

Forbundsdommer:

Det øverste nivået består i at noen få utvalgte regionsdommere blir oppnevnt til å dømme kamper i toppfotballen. Såkalte toppdommere og assistentdommere oppnevnes av NFF til å dømme kamper i Tippeligaen, 1. divisjon menn og Toppserien for kvinner.

FIFA-dommer:

Noen veldig få, utvalgte dommere og assistentdommere blir autorisert som FIFA-dommere hvert år. Disse dommerne er kvalifisert til å dømme internasjonale kamper; landskamper og europacupkamper.

6.6 ENKVELDSKURS I BARNEFOTBALL – 4 TIMER



6.6.1 Kurstilbud B1: ABC - trener og lagleder/oppmann kurs

Egne kretsopplegg som gir trenere og ledere kunnskapen om reglement, retningslinjer og annet som er nødvendig for å følge opp et lag rent administrativt på beste måte.





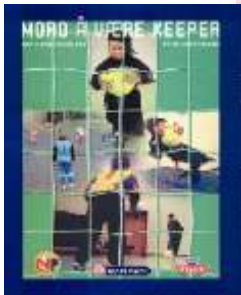
6.6.2 Kurstilbud B2: Motivasjonskveld for deltakelse på NFFs Aktivitetslederkurs

Kvelden har to funksjoner. For det første gir den praktiske tips for hva en bør drive med på fotballtreninger for barn. For det andre motiverer den til å starte opp med NFFs «Aktivitetslederkurs – Barnefotball», et kurs alle bør ha når de skal lede barn i fotballaktivitet.



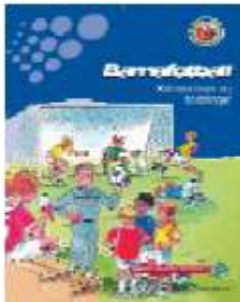
6.6.3 Kurstilbud B3: Klubbdommerkurs for barnefotballen

Her får du en innføring i barnefotballens spilleregler. Og ikke minst i hvordan en «dommer», eller en rettleider, bør opptre overfor de aller minste når de spiller kamp. Anbefales til alle klubber som organiserer lag innenfor barnefotball.



6.6.4 Kurstilbud B4: Moro å være keeper!

Mange trenere innen barnefotballen føler at de ikke kan noe om hva de skal aktivisere keepere med, eller hvordan de kan få motivert spillere til å stå i mål. Det kan man lære en del om i dette kurset. Med kurset følger et illustrert hefte som viser både aktiviteter og de viktigste teknikkene en keeper har bruk for. Dette er en starthjelp for at det skal føles gøyalt å opptre som keeper.



6.6.5 Kurstilbud B5: Barnefotballen i klubben - temakveld

Her legges det vekt på å gi en orientering om NFFs retningslinjer og føringer for god barnefotball, for deretter å diskutere egen virksomhet ut fra disse retningslinjene. Kvelden er en fin bevisstgjøring og gir ofte nye impulser for de som er involvert i barnefotballen. Det tas utgangspunkt i NFFs barnefotballbrosjyre. Varighet: Én kveld (4 undervisningstimer)

6.7 FOTBALLEDER KURS



6.7.1 Styrets viktigste oppgaver:

Målgruppe

Styremedlemmer (nye eller de med forholdsvis liten erfaring), sportslige ledere, daglige ledere, lagledere. For mer erfarne klubbledere anbefales Fotballederkurs 2. For påmelding Kontakt din lokale fotballkrets! Varighet 20 undervisningstimer, enten over fem kvelder eller over en helg. Fotball skal være moro – for ledere og spillere! La lederrollen i fotball være preget av glede og engasjement! La styret bli en arena hvor det settes fokus på å utvikle klubben og på å komme med nye og gode tilbud til medlemmene! Unn deg Fotballederkurs 1 og skaff deg verdifulle kunnskaper og nyttige tips om hvordan styret kan bruke tid på de riktige sakene. Gode ledere gir både mer og bedre fotballaktivitet ute i klubb! Kurset består av fem moduler, som også kan tas enkeltvis. Fotballederkurs 1 består av modulene D1– D5 i vår utdanningsbrosjyre.



- Daglig drift av en fotballklubb, oppgaver et styre bør arbeide med, hvordan ledere skal skape tillit, trygghet og trivsel i miljøet
- Hvordan skape god aktivitet for barn og ungdom? Målgruppetenking diskuteres - og hvilke konsekvenser dette får når klubben skal gi ulike tilbud ut fra den enkeltes behov, ønsker, nivå og ambisjoner
- Idrettslige støttefunksjoner; Trener, Leder, Dommer Lover og regler (spesielt viktig for lagledere)
- Fotballederes forhold til fotballens verdigrunnlag
- Klubbøkonomi
Klubarbeidet står i fokus. Deltakerne vil arbeide med problemstillinger som en kjenner igjen fra hverdagen ute i klubb

Etter å ha fullført kurset vil du:

- Ha mer utbytte av å jobbe med klubb fotball
- Drive klubben mer effektivt
- Klare å se helheten i klubben, og derav bruke mindre tid på å studere budsjetter



6.7.2 Klubbdrift og klubb utvikling

Lyst til å ta kurset? Kontakt din lokale fotballkrets! Med Fotballederkurs 2 får du nyttig kunnskap om ulike temaer knyttet til drift og utvikling av klubben. Kurset er en god investering for klubbledere. Kurset er beregnet på styremedlemmer og andre i klubben som fra tidligere har kjennskap til en del grunnleggende klubboppgaver, men det er ingen forutsetning å ha gjennomført Lederkurs 1. For mange vil imidlertid dette være en fordel. Gjennom korte plenumsforelesninger, dialog og gruppearbeid søker vi å gi deltakerne innsikt og forståelse i følgende områder:



- Lederrollen
- Konfliktløsning
- Klubbutvikling
- Sportslig utvikling
- Økonomistyring
- Anlegg
- Fotballjus
- Markedsføring
- Informasjon

Også på Lederkurs 2 legges det opp til mye erfaringsutveksling. Varighet og prosjektoppgave
Normalt går kurset over to helger med god avstand i mellom. Her finnes det kretsvisse
tilpasninger. Det skal også skrives en prosjektoppgave. Dette gjøres mellom helg 1 og helg 2.
Deltakere som eventuelt dropper prosjektoppgave får ikke kursbevis. Tema for
prosjektoppgave bestemmes av den enkelte.

6.7.3 Foreldre

Egenutviklet kurs i.h.t NFF sine normer og regler samt verdigrunnet til I. Eiger og en stor
porsjon folkeskikk

7 UTSTYR

Spiller- og treningsutstyr til de lag som hører inn under klubben styres av materialforvalter.
Behov og ønsker vedrørende treningsutstyr koordineres via materialforvalter.

I.L Eiger holder følgende felles utstyr:

- Kjegler
- Treningsvester
- Kampdrakter
- Reservedrakter (deles ut på forespørsel)
- Medisinskrin (suppleres jevnlig etter behov)
- Lags bager
- Ballpumpe (felles)
- Treningsballer (gras og grus)
- Kampballer (2 baller til hvert lag).
- Annet spesielt utstyr (hekker osv)



Sporty avholder klubbkvelder der alle medlemmer av klubben får kjøpt fotballutstyr til gode og nedsatte priser. Ta ellers kontakt med Ungdomsleder for rabatter på utstyr. Informasjon om klubbkveld blir sendt ut til alle lag.

For lag som ønsker å kjøpe inn eget utstyr (eks. overtrekksdrakt) vil det bli et krav om at utstyret er av bestemte merker. (Viser til målsetting om å forbedre ”image” – lik ”uniform”)

Etter endt sesong skal alle lag levere en skriftlig oversikt over lagets fellesutstyr til materialforvalter

senest innen 15. november. Skjema vil bli delt ut og etter hvert kunne hentes ut fra web – sidene. Vi ønsker at skjemaet fylles ut så nøyaktig som mulig og at det kommenteres om draktsettet kan benyttes neste år eller må skiftes ut. Skal det handles inn utstyr på G-sport, **SKAL** man ha med signert rekvisisjon fra følgende personer fra styret.

Formann, sportslig leder.

Dersom man ikke har gyldig rekvisisjon, vil ikke faktura bli betalt av Klubben, dette er formidlet i brev form om til Sporty.

8 INFORMASJON TIL FORELDRE

Foreldrene er en meget viktig ressurs rundt ethvert lag. Uten oppbakking fra foreldrene blir støtten rundt laget betydelig svekket. I I.L Eiger er svært mye av driften i lagene i realiteten foreldre drevet. Vi ser det som en viktig oppgave å holde foreldre til alle våre spillere orientert om hva vi (klubben) driver med, samt informere om hva vi forventer av dem som foreldre. Foruten en godt oppdatert hjemmeside på internett er foreldremøter rundt det enkelte lag og andre sosiale sammenkomster svært viktige informasjons punkter. Avhold alltid foreldremøte før sesongen starter, vurder om det er behov for ytterligere møter utover i sesongen (eller etter sesongen som en oppsummering). Det kan være fornuftig å arrangere et foreldremøte for årsklassen 10 – 14/15 år allerede i november/desember for å avklare sommerturnering neste år.

9 TURNERINGER

9.1 RETNINGSLINJER VEDR. TURNERINGER:

Ungdomsavdelingen ønsker å ”standardisere” rutineene i forbindelse med at de forskjellige lagene deltar i turneringer da spesielt rettet mot sommerturneringer.

Følgende regler gjelder (turneringer med overnatting):

- Turneringer (reiser) av denne type gjelder for 11 års lag og høyere.
- Ingen lag under 11 år kan delta i turneringer som fordrer overnattinger, såfremt dette ikke er akseptert av alle foresatte på laget, evt. bred enighet om dette. Må søkes om spesifikt til hovedstyret.
- I aldersgruppen 11 - 12 år er turneringen i Lyngdal (Lyngdal Cup) utgangspunktet. Unntak må søkes spesifikt om til Sportslig utvalg. Evt. Ungdomsleder. Dette pga at klubben har reservert overnatting/hytter på de forskjellige campingplasser til hvert år.

Idrettslaget EIGER

ABC – Handlingsplan 2007



- I aldersgruppen 13-16 (evt. Eldre) er det Danmark og Dana Cup som gjelder. Administreres av turneringsansvarlig sammen med ungdomsleder. Gjelder også Lyngdal cup. Skal de enkelte lag organisere reiser som DANA cup selv MÅ de gi beskjed om dette til klubb. **DANA cup SKAL (helst) organiseres fra klubb. Dette for å unngå rot og for å kunne yte beste priser hvis vi bestiller samlet.**
- Reise til og fra turneringen dekkes av den enkelte.
- Har enkelte lag ønsker om å jobbe dugnad (eller finansiere på annen måte) for å få mulighet å dra på andre (og dyrere) turneringer, tas dette opp i hvert enkelt tilfelle. Dette må imidlertid *ikke* gå på bekostning av klubbens dugnader.
- Klubben betaler påmeldingsavgift for de enkelte lag. Resterende beløp reise og opphold fordeles på antall spillere inkludert reise og opphold for lagledere. (inntil 4 stk)

Huskeliste (for reiselederne):

- Ha med vimpler til antall kamper + ev. finale. Deles kun ut til lag vi normalt ikke møter i hjemlig serie. Vimpler kvitteres ut hos Materialforvalter (ubrukte leveres i retur). Vimpler vi får fra andre lag skal leveres til Materialforvalter.
- Drakter og medisinskrin
- Ha med et ekstra sett med overdeler (ev. T-skjorter)
- Vannflasker holdes av hver enkelt spiller. (evt. Felles)
- Lag egen huskeliste for spillerne og laget samt foreldre alt etter turneringens omfang.
- Lag regler og retningslinjer for spillerne og informer om dette på forhånd

Av andre turneringer som ligger ”fast” kan det også nevnes:

Vigrestad Cup
Klepp Cup
Haugesunds cup (høst)
Dalane turneringen
Agder Cup (fravær de siste år)

Se for øvrig Rogaland fotballkrets sine nettsider for flere turneringer

Sommerturneringer planlegges og har påmelding forholdsvis tidlig i sesongen (forsesong – febr/mars) og hvis det er uklarheter om hvordan dette gjøres ta kontakt med ungdomsleder evt. turneringsleder. Møter vil bli avholdt underveis.

9.2 ANTALL TURNERINGER PR. LAG:



I utgangspunktet dekker klubben utgifter til 3 turneringer pr. lag. Gjelder alle turneringer inkl. sommerturneringene. Vinterserien regnes ikke som egen turnering og dekkes i tillegg. Det er oppmanns ansvar å melde på sitt lag til turneringer, husk regelen for betaling av turneringsavgift via økonomiansvarlig (14 dager før). Ungdomsleder skal også vite om påmeldingen. For deltakelse i flere turneringer søk om dette til ungdomsleder. Lagene bestemmer selv hvilke cuper og turneringer de ønsker å delta på, og lagene må selv melde seg på. Ungdomsavdelingen hjelper til om det er nødvendig. De enkelte lag har selv ansvar for å følge med når de enkelte turneringer går, og når påmeldingsfristen er. Alle invitasjoner fra turneringer som ikke er listet i krets systemet vil bli sendt videre til de enkelte lag.

9.3 REGLER FOR TURER PÅ TURNERINGER FOR I.L EIGER

I.L Eiger har utarbeidet et eget skjema som gjelder for spillere f.o.m. fylte 13 år og primært i forbindelse med turneringer i utlandet. Foreldrekontakten er ansvarlig for at dette skjema er fylt ut, og at et signert eksemplar returneres klubben evt. Ansvarlig trener før avreise. For øvrig vises det til normal folkeskikk og sunn fornuft. (evt. egne regler i de enkelte lag) Se under skjemaer.

10 TRENINGER OG BANE/ANLEGG

10.1 ORDENSREGLER FOR BANER/TRENINGSANLEGG

Mottak av gjestende lag og dommer:

Lagledere skal møte opp tidlig nok til at de kan ønske gjestende lag og eventuelt dommer velkommen, vise dem eventuelt til rette i garderober og anwise oppvarmingssted før kamp.

På alle gressbaner skal det varmes opp utenfor banen, på banen kan oppvarming skje de siste *10 minutter* før kampstart.

Tilskuere:

Tilskuere skal være utenfor banen. Spesielt er dette viktig ved 7-er og 5-er kamper der banen er delt. *Det er ikke tillatt for tilskuere/andre å stå/sitte på banen, all aktivitet/coaching skal skje bak død- og sidelinjer. Her er det intet spillerom.*

Etter kamp/trening:



Anlegget skal ryddes etter trening/kamp. Mål skal settes tilbake slik de var før kampstart, 7-er mål skal settes på hjul og plasseres på anvist sted, **søppel og annet skal fjernes**. Forlat anlegget slik du ønsker å finne det selv.

Parkering:

Parkering skal kun skje ved anviste plasser. Bruk fornuft. Alternativ parkering ved Eigerøy skole.

10.2 TRENINGSTID OG STED

- Treningstid og sted skal avklares av ungdomsleder, sportslig utvalg og godkjennes av styret – sportslig utvalg
- Meld ønsker inn til din avdeling, basert på ønsket dag og starttidspunkt. Skal være inne snarest etter melding om ønskede treningstider er kommet.
- Treningstider på gress/ kunstgress blir satt opp ut fra klubbens prioriteringsliste (styrt fra sportslig utvalg). Dette varierer imidlertid i forbindelse med baneforhold og tid på året. Anleggsansvarlig (og vaktmester) styrer dette. **RESPEKTER AVGJØRELSER FRA DEM.**
- Er det behov for å stenge gressbanene, blir dette merket på selve banen evt. på veggen på klubbhuset vendt mot banen, samt at skilt om dette blir hengt opp i klubbhuset.
- Det er utarbeidet en oversikt som er tilgjengelig over alle treningsområder klubben kan benytte. Denne ligger i administrasjonen, på web, og er slått opp på oppslagstavla/vaktmesterrom
- Anleggsansvarlig har det endelige ordet vedr. når en bane kan benyttes eller ikke. Vaktmesteren/anleggsansvarlig har den daglige oppfølgingen.
- Bær utstyr på plass etter trening, og rydd opp.

10.3 REGLEMENT FOR HALLEN

Ansvarlige ledere, trenere eller lagledere har som oppgaver:

- Å være Brannansvarlig. Se branninstruks i korridor/inngangsparti
- At alle deltagere telles opp før trening. Oversikt i tilfelle evakuering.
- Rapportere skader eller lignende på rapporteringsskjema og gi til ansvarlig bygg/anlegg.
- Ansvar for låsing etter trening (dørene låses automatisk 22:30)
- Nøkkelt kort skal ikke lånes ut til andre.
- Slukke lys etter trening.
- Rydde hall. Søppel skal fjernes.
- Dusjer skal være skrudd av etter bruk. (slås av automatisk utenom dommergarderober)
- Røyking er ikke tillatt i hallen - unngå å stå foran inngangsdøren, husk voksne er forbilder.

Generelt:



Trener/lagleder er ansvarlig for at ovennevnte overholdes. Laget blir holdt økonomisk ansvarlig hvis dette ikke følges opp. Brudd på reglementet kan medføre gebyr 1. gang advarsel, 2. gang kr 500,- og 3. gang kr. 1.000,-. Utestengelse kan også forekomme.

Det er pr. i dag rimelig ”frie tøyler” for bruk av hallen. Dette kan det raskt bli en forandring på da det i senere tid har vært stor slitasje, hærverk og rot/forsøpling grunnet uforsiktig og lite respektfull bruk.

10.4 REGLER FOR BRUK AV GRESS OG KUNSTGRESSBANENE

- Alle brukere er ansvarlig for orden på og rundt banen, bl.a. med sykkelparkering.
- Nettene som er hengt opp må ikke klatres i. Heller ikke ”støtte” seg på. Det samme gjelder for nettene i fotballmålene.
- Bruk oppsatte søppeldunker.(kommer) Snus og tyggegummi skal også opp i disse.
- Ikke søl med drikkeflasker og da spesielt brus-/saftflasker.
- Samle inn alt utstyr etter bruk. Påse at spillerne tar med seg klær o.l. hjem.
- Hvis lys ikke slås av automatisk skal brukere ikke røre noen brytere.
- Når kunstgressbanen er utleid til andre lag/organisasjoner bør andre holde seg borte fra banen.
- Trenerne/ledere er forpliktet til å holde seg oppdatert på gjeldende regler for bruk av kunstgressbanen.
- Trenerne er også ansvarlig for å oppdatere spillerne om reglene.
- Forutsetning for å kunne oppholde seg på banen for å drive egentrening utenom egen treningstid, er at man forlater ”banen” uoppfordret når andre starter treningen.
- Tråkking eller oppholdning på gressbanen når den er steng, også når man ikke trener er strengt forbudt!!!!

Andres treningstid skal respekteres av alle !

10.5 TILDELING AV TRENINGSTIDER:

Treningstider og steder blir lagt ut på klubbens internettsider, www.eiger.no. Det henges også opp ved ute garderobene. Klubben gjør så godt de kan for å oppfylle alle lags ønsker om treningstid og baner, men dessverre går ikke alltid dette. **RESPEKTER!!** Det settes opp nye treningstider for høst/vinter når seriespill er over for alle lag, og vår/sommer/høst rundt påsketider i ukene før seriestart.

11 DOMMERE

11.1 KAMPHONORAR KRETS:

Les mer på Rogaland fotballkrets sine nettsider for mer utfyllende info vedr. satser. Spør ellers dommeren som blir kontaktet for ditt lags kamp.

11.2 BETALING AV DOMMERE



Alle dommere som dømmer kamper for klubben skal betales kontant umiddelbart etter at kampen avsluttes. Det rapporteres om alt for mange tilfeller av dommere som ikke får betalt. Tilbakebetaling av dommerpenger skjer etter at økonomiansvarlig får inn kvittering fra lagleder/trener. Lag i senioravdelingen kan få utbetalt forskudd ved å kontakte sportslig leder.

11.3 DOMMERE SATT OPP AV KRETSEN

Kretsen setter opp dommere til en del av kampene. Gjelder fortrinnsvis lag i senioravdelingen. Utover dette må klubben sette opp egne dommere. Det anbefales å ringe dommeren en dag eller to i forveien for å sjekke at alt er i orden. (ikke glem dommeren ved endrede tidspunkter for kamp osv.) Liste over dommere som kan kontaktes kommer.

11.4 KLUBBDOMMERE OG DOMMERE TIL KAMPER

11.4.15'er og 7'er

Klubben holder hvert år kurs for nye klubbdommere i barnefotballen. Dette gjelder fra 13 år og oppover. Vi ønsker også å få flere jenter som dommere. Å få lov til å dømme i klubben skal være attraktivt, derfor begrenser vi deltagelsen. Dette gjør det dessuten mulig å følge opp dommerne på en bedre måte. Spør leder for ditt lags avdeling om du selv ikke klarer å finne en dommer til kamp.

11.4.211'er

Gjelder samme som ovenfor. Prøv å skaffe til veie en dommer selv om ikke oppsatt. Spør leder for ditt lags avdeling om du ikke lykkes. Dommerliste kommer.

11.5 GENERELT OM OPPTREDEN OVERFOR DOMMERE

I I.L Eiger har vi unge dommere, og forhåpentligvis mer å komme, som står til tjeneste for lagene. For at vi skal få beholde disse og at de skal utvikle seg til å bli enda bedre, er det viktig at laglederne på alle nivåer opptrer ryddig og korrekt overfor dem. Dessverre mister mange lag dommere på grunn av uheldige episoder. Dette har vi ikke råd til! Vi er avhengige av å ha gode dommere for å gi et godt fotballtilbud, og laglederne må ta ansvar for at vi får beholde dommerne.

I tillegg er det en del ting rundt kampen som en erfaren dommer vil ta tak i, som vi ikke kan vente at de yngste dommerne greier å kontrollere. Da er det viktig at laglederne og andre voksne tar tak i problemene og håndterer dem på en ryddig måte. Vår oppgave som voksne er å skape en god ramme rundt fotballaktiviteten. Dette er det dessverre ikke alle som skjønner. Disse retningslinjene er delt i tre deler. Den ene er administrativ, og gjelder forholdet mellom lagleder og dommer. Den andre gjelder oppmanns ansvar i forhold til å hjelpe dommeren med situasjoner rundt kampen. Den tredje gjelder for alle som er til stede på en fotballkamp som arrangeres av I.L Eiger med en av klubbens dommere, og for alle med tilknytning til I.L Eiger som er til stede på kamper arrangert av andre klubber.



Husk at du som lagleder er ansvarlig for å kontakte dommeren minst to dager før kamp. Vi ber om at lagleder/trenere for de lag som skal dømme kamper støtter/oppmuntrer de spillere som er pålagt å dømme kamper i senioravdelingen.

12 KAMPER

12.1 MERKING AV BANER

Det er det første laget som skal spille kamp som har ansvaret for at banen merkes. Alle skal få sin egen nøkkel, denne leveres ut til de enkelte lags ledere før sesongen starter. Spør leder for din avdeling dersom en mangler nøkler. (gjelder redskapsbod for eigerøybanen samt bakkebø) Her må det kanskje lånes / byttes på nøkkel.

12.2 TRENERE OG FORELDRE PÅ SIDELINJEN

Foreldre skal stå på den andre siden av der trener, hjelpetrener og oppmenn står. Dette for å gi trenere/hjelpetrener/oppmann bedre kontroll på barnas oppmerksomhet og fokus på kampen. (også nevnt tidligere)

12.3 PRATISK VEDR. KAMPAVVIKLING

- Oversikt over hvilken bane kampen skal spilles på, tidspunkt samt hvem som er dommer, (gjelder lag med oppsatt dommer) blir sendt ut fra krets i forkant av henholdsvis vår eller høstsesongen. **Oversikt fra kretsen er veiledende og kan bli endret avhengig av banesituasjonen for I.L Eiger**
- Informasjon om ”ukas kamper” blir lagt ut på eiger.no under aktivitetskalender. Denne er viktig å følge med i og ved behov oppdatere. Husk å holde kommunikasjonen oppe med de andre lagene i klubben. Serie kamp går foran trening.
- Husk å avtale med laget dere skal spille mot. Bekreft kamptidspunkt og bane, eller om det er noen endringer. Ring ca. en uke i forveien (ta forbehold om at kampen må spilles på grus).
- Hvis du ikke har hørt noe fra laget dere skal spille på bortebane mot, så ta kontakt for ev. påminnelse til laget gis ut (før siste trening).
- Kontakt dommeren min. 2 dager før kampen skal spilles.
- Møt opp i god tid før kamp, og sjekk at banen er klar. Er det for eksempel behov for merking? TA MED KJEGLER. Er mål på plass?
- For de yngste lagene kan det være greit å sende ut en påminnelse til kamp. (i form av mail eller papir lapp/skriv)

Spillere, foreldre, trenere og andre i støtteapparatet rundt klubben skal opptre med åpenhet overfor tilsvarende personer fra andre lag. Vi ønsker at klubben vår skal bli oppfattet som en interessant motspiller og medspiller både på og utenfor banen. Det skal alltid være hyggelig for andre lag å



komme til Egersund og Håå og det skal være hyggelig for våre motstandere å få besøk av I.L Eiger på våre bortekamper.

12.4 BORTEKAMPER

Alle lag (lagleder) ordner med kjørelister til de enkelte bortekampene. Foreldre bytter innbyrdes etter behov. Husk å vise et godt ansikt utad og representer klubben på en positiv måte.

Vedr. eigerbussen ta kontakt med leder for din avdeling, eller bussansvarlig.

12.5 AVLYSNING AV KAMPER

12.5.1 Avlysning på grunn av værforhold

Kun baneieiers representant kan stenge en bane. Kun dommeren kan avlyse en kamp på sportslig grunnlag. Lovlig igangsatt kamp kan bare avbrytes av dommeren .Avlysning skal varsles til kretskontoret første virkedag etter opprinnelig kampdag.

12.5.2 Flytting til reservebane

Alle parter plikter å gjøre alt som er mulig for å få en kamp spilt etter kampprogrammet. Kort varsel om flytting til grusbane er ingen hindring. Begrenset utsettelse i tid som en følge av dette er ingen god grunn til protest. Arrangøren plikter i tide å undersøke alternativ bane.

12.5.3 Ny berammelse

Utsatte kamper skal spilles før neste serierunde. Kretsadministrasjonen kan innvilge inntil 14 dager. Alle kamper må uansett spilles før siste serierunde. Lagene bør selv klare å bli enige om ny spilledag. I motsatt fall må kretsen fastsette ny dato.

12.6 OMBERAMMELSE AV KAMPER:

12.6.1 Hvilke kamper kan omberammes

Seniorkamper for A-lag skal i størst mulig grad gå i henhold til fotballkalenderen Øvrige kamper kan – etter søknad – omberammes. Klarsignal fra kretsadministrasjonen skal foreligge på forhånd.

12.6.2 Krav til en omberammelse

Kampene bør helst spilles før oppsatt dato. Det må foreligge bekreftelse på enighet mellom lagene. Arrangøren må selv skaffe bane og underrette dommer. Arrangøren må skaffe erstatting hvis dommeren ikke kan.

12.6.3 Godkjente årsaker der enighet ikke oppnås

Representasjonsoppgaver i forbindelse med krets- og landskamper.

Idrettslaget EIGER

ABC – Handlingsplan 2007



Konfirmasjon og overhøring.
Leirskole og formell skoleavslutning.
Sykdomsepidemier bekreftet av lege.

13 DIVERSE

13.1 DUGNADER

Alle lagene i klubben har sin egen dugnadskontakt som skal være kontaktperson mellom styret og de enkeltes lag foreldre vedr. **all** dugnadsarbeid i klubben. Les mer i organisasjonsplanen.

13.2 SPONSING

All sponning av enkeltlag skal klareres på forhånd med styret i klubben. I.L Eiger forsøker å samordne all sponning av lag på tvers av gruppene. Det er viktig at ingen lag "går på" mulige sponsorer uten styrets samtykke. De lag som har kontaktpersoner/foresatte rundt laget og har mulighet for sponning av draktsett av eget ses på som ingen problem.

For mer info:

Kontakt sponsor/dugnadsansvarlig:

14 LOTTERI

Kontakt Lotteriansvarlig: Evt. Sponsor/dugnadsansvarlig

15 FORSIKRINGER

Alt som vedrører forsikringer for de enkelte lag, klubber og spillere kan leses mer om på Rogaland fotballkrets og Norges Fotballforbund sine nettsider via deres linker. Et ganske omfattende tema og derfor ikke tatt med her. Ved skader og utfylling av skadeskjema kontakt leder for din avdeling.

16 ØKONOMI I KLUBBEN

Klubben har budsjett som hvert år må godkjennes på klubbens årsmøte ved starten av nytt år. Budsjettet omfatter utgifter til materiell (drakter, baller, kjebler m.m.), turneringer, dommere og trenere. Inntektene som klubben skaffer bl.a. via dugnader, miniturnering, lotterier inngår, sammen med medlemskontingent, som en del av klubbens totale budsjett. Hva det reelt koster



å drive I.L Eiger er vanskelig å fastslå nøyaktig. Utgifter bl.a. til vedlikehold av anlegg og baner, strøm og utstyr belastes i sin helhet i klubbens totale regnskap.

16.1 KONTINGENT:

Enhver spiller i I.L Eiger må være medlem av klubben for å trene og spille kamper. Krav om kontingent sendes ut fra leder for de forskjellige avdelingene. Lagleder har ansvar for at laget spillerliste er oppdatert til enhver tid og at melding om nye spillere og spillere som evt. er sluttet meldes til fotballstyret og ledere. Det er viktig for klubben at vårt medlemskartotek er oppdatert til enhver tid. Lagleder, trenere og foresatte har ingen plikt til å være medlem av klubben, men klubben ser gjerne at flest mulig melder seg inn. Dette er eneste mulighet en har for å være med på avgjørelser som tas på klubbens årsmøte. I tillegg til at en støtter klubben økonomisk.

16.2 OPPGJØR FOR UTGIFTER

Alle **godkjente** utlegg som du som trener, lagleder eller foreldrekontakt har i forbindelse med sesongen, vil refunderes mot kvittering.

For dommerutgifter skal det framlegges ferdig utfylt dommerkvisering som du finner i dette skrivet, og som vil etter hvert legges ut på nettsidene. Husk å fylle ut alle viktige data som kampnr., div./klasse, dato, mellom lag (hjemme og borte), kronenummer og signatur fra dommer. Usignerte kvitteringer godtas ikke og vil ikke medføre utbetaling. Har du mange dommerkviseringer, samler du disse som vedlegg til skjema. Som nevnt tidligere kan lagene for seniorfotballen få utbetalt forskudd for dommerhonorar.

17 MINI- OG FERDIGHETSMERKER

I.L Eiger ønsker å stimulere alle lagene (til og med fylte 16 år) til å ta de forskjellige mini- og ferdighetsmerkene som Norges Fotballforbund legger opp til. Ved å trene på de forskjellige merker vil spillerne utvikle de nødvendige ferdigheter innen fotball. Minimerkene kan tas i to vanskelighetsgrader nivå I (blått) og nivå II (rødt). Alle gutter og jenter kan ta minimerket t.o.m. det året de fyller 12 år.

Målet med minimerkene kan kort oppsummeres slik:

- Ved bruk av sentrale teknikker og krav til utførelse skal løypene utvikle barnas krav til fotballferdigheter.
- Løypene skal stimulere til trening både i og utenfor klubbtrening.
- Løypene skal virke overkommelige slik at barn kan klare kravene og får en følelse av å lykkes etter noe trening.

Ferdighetsmerkene (over 12 år) kan tas i fem vanskelighetsgrader:
Blått – Rødt – Bronse – Sølv – Gull

Barn til og med 10-11 år bør på forhånd ha tatt Minimerket I og II.



Målene med ferdighetsmerke kan kort oppsummeres slik:

- Øvingene skal vektlegge sentrale teknikker som vil være med å utvikle fotballferdighetene til barn og unge.
- Merketakerne skal måtte trene seriøst for å komme oppover på merkeskalaen.
- Merketakerne skal kunne måle fremgangen og dermed oppdage at trening gir resultater.
Oppmann for det enkelte lag er ansvarlig for at utfylt skjema leveres ansvarlig person i senior/ungdomsavdeling til avtalt tid (normalt innen 15. oktober hvert år).

18 SESONGAVSLUTNING:

Det avholdes årsmøte for Ungdoms og barne/mini avdelingene hvert år. Her oppsummeres sesongen og det deles ut treningspokaler, ferdighetsmerker og andre utmerkelser. Disse møtene avholdes ved slutten av året (november – desember) Utover det står alle lag fritt til å arrangere sine egne avslutninger. Dette kan også anbefales for å oppsummere sesongen med sosialt samvær og dermed legge et godt grunnlag for neste sesong.

19 TRENER- OG LAGLEDERMØTER:

Klubben ønsker å arrangere flere trener- lagledermøter pr. år. (trenerforum)
Det viktigste med dette er at alle har anledning til å ta opp saker som ikke er drøftet med alle til stede, og ikke minst treffe de andre trenerne og laglederne samlet. Dette for å styrke klubben som organisasjon og samholdet innad i klubben. Det anbefales at dere møter på disse møtene – minimum en representant fra hvert lag må møte. Mye informasjon går glipp av hvis man ikke møter og man vanskeliggjør klubbens arbeid. Her vises det tilbake på punktet for informasjonsfly i klubben. Mer og mer info vil gå den elektroniske veien. Saker som derimot trenger mer oppmerksomhet og god drøfting/diskusjon krever et slikt møte. Klubben avholder også slike møter på oppfordring fra trenere og lagledere.

20 SKJEMAER

Nedenfor følger en del skjema som brukes igjennom sesongen. Andre skjema kan lastes ned fra internett (Rogaland Fotballkrets eller Norges Fotballforbund) Evt. Ta kontakt med leder for din avdeling. Dette kan bl.a være skjema for skademelding, mini og ferdighetsmerker, dommerkort (hvis ikke utlevert tidnok før seriestart), omberamning av kamp osv.



20.1 UTSTYRSOVERSIKT

FOR LAG:.....

Signatur:.....

Endringsdato:	Behpldning / trenger	Kommentarer
Førstehjelpskrin m/ utstyr		
Draktbluse Type og antall		
Kortbukser		
Keeperhansker		
Baller		
Vester		
Markører		



Drikkeflasker		
Utstyrs bag		
Pumpespiss		
Fløyter		
Nøkkelkort		
Overtreksdress Navn		
Varmedress Navn		
Verktøykasse (infoperm) Kommer ny snart		
Annet		

20.2 DIVERSE KVITTERING

Lag

Sesong

Alle utgifter skal på forhånd være avtalt med barne- og ungdomskomiteen/sportslig utvalg.

Bilag/kvittering legges ved kvitteringsloggen.

Diverse utgifter	Beløp	Beskrivelse



Totalt:		

Beløpet overføres konto

Navn:

Sign; Lagleder

Sign; Barne- og Ungdomskomiteen/sportslig leder

20.3 DOMMERKVITTERING

Lag

Sesong

Betaling til klubbdommere:

5 og 7'er fotball kr. 60,- pr. kamp - og 11'er fotball kr. 80,- pr. kamp
 (med 11'er fotball menes her treningskamper med egne dommere)

Betaling for ordinære 11'er seriekamper følges kretsens fastsatte priser.

Ved utbetaling av forskudd forplikter lagleder seg til å føre oversikt over påløpte utgifter, og levere inn bilag/kvitteringer før nytt forskudd utbetales.

Klubbdommere kvitterer på kvitteringsloggen.

Dommerkvitteringer legges ved som bilag på ordinære seriekamper.

Kamp/Turnering	Dommer	Beløp	Signatur	Kommentar



Forskudd				
Totalt				

Beløpet overføres konto

Navn:

Sign; Lagleder

Sign; Barne- og Ungdomskomiteen

20.4 KVITTERING MILJØTILTAK

Miljøtiltak (utgifter til brus, pølse, pizza etc.)

Minilag får et miljøtiltak pr. sesong.

Lillegutt/jente, smågutt/jente og gutt/jente får ett miljøtiltak pr. sesong.

Avtalt beløp er 50,- pr. spiller som har betalt medlemskontingent.

Kvitteringslogg brukes også dersom lagleder ønsker forskudd på miljøtiltak.

Utlegg i fm miljøtiltak	Antall spillere	Beløp	Signatur



Totalt			
---------------	--	--	--

Beløpet overføres konto

Navn:

Sign; Lagleder

Sign; barne- og Ungdomskomiteen

20.5 KVITTERING TURNERINGER

Lag

Sesong

**Påmelding til turneringer skal være avtalt med barne- og ungdomskomiteen.
 Klubben dekker 3 turneringer pr. år + vinterserien
 Bilag legges ved denne kvitteringsloggen**

Turnering	
Antall lag	
Beløp	
Signatur	



Kommentar	
------------------	--

Beløpet overføres konto

Navn:

Sign; Lagleder

Sign; Barne- og Ungdomskomiteen

20.6 ORDENSREGLER FOR TURNERING DANA CUP NO.1 FR.HAVN

- 1. Lagleder, trenere og reiseledere har ansvaret for sine spillere fra og med avreise til og med hjemkomst. Spillerne skal innordne seg etter ledernes avgjørelser.*
- 2. All bruk av alkohol er totalt forbudt både for spillere og ledere.*
- 3. Det skal utarbeides oversikt over spillere med foreldre/ foresatte navn og telefonnummer.*
- 4. Spillerne må ved buss- og båtreise adlyde beskjeder fra reiselederne.*
- 5. Spillerne må ikke forlate skolen uten avtale.*
- 6. Dersom spillerne ønsker å tilbringe noe tid sammen med familien sin, må det avklares med foreldre og reiseledere – nøyaktige avtaler.*
- 7. Ved utflukter / diskotek eller lignende må spillerne gå minst to og to, bindende avtale på forhånd. Vanlig oppførsel og folkeskikk forventes.*
- 8. Spillerne må være i klasserommet til kl. 23.00 hver kveld, og følge skolens ordensreglement.*



9. *Spillerne skal se til at de får nok søvn og spiser sunn kost (3 måltider til dagen) for å være opplagt til kampene, under hele turneringen.*
10. *Klubbens fair play regler gjelder også på turneringer.*
11. *Spillerne kan få begrenset spilletid dersom ordensregler ikke overholdes.*
12. *Spillere som oppfører seg slik at det er vanskelig å ta ansvar for dem, sendes hjem sammen med en reiseleder på foreldrenes regning.*
13. *Spillere som ønsker det, kan la reiseledere oppbevare lommepengene.*

Jeg godtar å innrette meg etter gjeldende ordensregler:

Spillerens navn

Egersund den

Foresattes navn

Kontakttelefon foresatte

Leveres sammen med legitimasjon til trener førstkommende trening.

21 AVDELING A-LAG HERRER

21.1 INNLEDNING

21.2 MÅLSETTING

21.3 HVORDAN



22 AVDELING DAMELAG

22.1 INNLEDNING

22.2 MÅLSETTING

22.3 HVORDAN

