

# IL HOLEVÆRINGEN

## FOTBALL



- Idretts glede for alle -

### ABC FOR LAGLEDERE OG TRENERE (Ajour pr 8.4.2018)

#### Fotballstyret, navn, funksjon, tlf, mail.

Kaare Tiller – Leder – 92809087 – [fotball@ilh.no](mailto:fotball@ilh.no)

Siw Hvalbye – Kasserer – 91720120 - [siwhvalbye@hotmail.no](mailto:siwhvalbye@hotmail.no)

Øyvind Langvandsbråten – Koordinator - 95035100 - [Oyvind@tradebroker.no](mailto:Oyvind@tradebroker.no)

Bjørn Bakken – Materialforvalter – 90964963 – [bjorn.bakken@sariba.com](mailto:bjorn.bakken@sariba.com)

Katrine Gundersen – Styremedlem – 48004422 – [katrine.gundersen@norwegian.com](mailto:katrine.gundersen@norwegian.com)

Arne Berg – Sekretær – 98215797 – [arneb2@online.no](mailto:arneb2@online.no)

Øystein Kolstad – Dugnadsansvarlig – 97 69 99 74 - [oystein.kolstad@tyrifjord.vgs.no](mailto:oystein.kolstad@tyrifjord.vgs.no)

Ståle Rovelstad – Sportslig leder – 90 52 28 83 - [stale@havleik.com](mailto:stale@havleik.com)

#### Sportslig utvalg, navn, tlf, mail.

Utvalget står til rådighet når det gjelder alt det sportslige og er til hjelp med f.eks.:  
Trener / leder utdanning, dommerkurs, treningsopplegg og øvelser, keeper trening, m.m.

Ståle Rovelstad – 90 52 28 83 - [stale@havleik.com](mailto:stale@havleik.com)

Geir Aasekjær – 41 47 41 13 - [graasek@hotmail.com](mailto:graasek@hotmail.com)

#### Kioskansvarlige:

Har ansvar for fordeling av kioskvarer, samt varepåfyll og oppfølging av kioskdriften.

Siw Hvalbye – 91720120 - [siwhvalbye@hotmail.no](mailto:siwhvalbye@hotmail.no)

Ivan Andre Olsen – 97955459 - [ladraco@online.no](mailto:ladraco@online.no)

#### Web og sosiale medier:

Vi har en web ansvarlig som følger opp det praktiske rundt hjemmeside og facebook.

Sveinung Engeland – 91322043 - [sveinung@engeland.no](mailto:sveinung@engeland.no)

Det finnes utrolig mye nyttig informasjon på vår hjemmeside: [www.holefotball.no](http://www.holefotball.no)



Postadresse: Postboks 6, 3530 Røyse  
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse  
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501  
Web: [www.holefotball.no](http://www.holefotball.no)  
Kontaktmail: [fotball@ilh.no](mailto:fotball@ilh.no)



# IL HOLEVÆRINGEN

## FOTBALL



- Idretts glede for alle -

Vi har også en offisiell facebook side: <https://www.facebook.com/holefotball/>

Der kan dere som lagledere/trenere publisere stoff, bilder fra cuper, kamper, treninger m.m. til alle fotballinteresserte Holeværingere.

Fotballen sin egen facebook gruppe brukes til informasjon som det er ønskelig at når flest mulig raskest mulig: <https://www.facebook.com/groups/holefotball/>

Mange lag har i tillegg sine egne grupper på facebook, og mange lag bruker også for eksempel Spond for enklere administrering av treninger og kamper.

### Hovedmål for fotballen i Holeværingen:

Gi så mange barn og unge som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltagelse i sosiale og trygge lag og klubbmiljøer.

IL Holeværingen har utarbeidet råd og retningslinjer for barne- og ungdomsidretten som alle trenere og lagledere må sette seg inn i.

Klubben legger stor vekt på Fair Play prinsippet, og forventer at lagledere/trenere har samme holdning, og er pådrivere for utøvelse av Fair Play under kamper og treninger.

Les mer om fair play på våre hjemmesider, under "Sportslig utvalg".

<http://holefotball.no/sportslig-opplegg/verdier-og-holdninger/>

### Organisering av lagene:

I IL Holeværingen fotball er vi helt avhengig av frivillige foreldre som driver lagene. Det vanlige er at det er foreldrene som er trenere og lagledere for barnelagene, mens det av og til er eksterne trenere for ungdomslagene.

Klubben legger til rette for denne aktiviteten, og arrangerer også oppstartmøte for nye lag (6 åringene) rett etter skolestart.

### Hvordan melder vi på lag til seriespill?

I god tid før vår og høstsemesteret starter må kretsen motta en påmelding fra klubbene.

Lagledere og trenere vil få en påminnelse via epost med frist for påmelding.

Lagleder/trener melder fra til koordinator hvilke lag som skal meldes på.

Endringer til høstsesongen MÅ også meldes til koordinator.



Postadresse: Postboks 6, 3530 Røyse  
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse  
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501  
Web: [www.holefotball.no](http://www.holefotball.no)  
Kontaktmail: [fotball@ilh.no](mailto:fotball@ilh.no)



# IL HOLEVÆRINGEN

## FOTBALL



- Idretts glede for alle -

### Hvor mange lag kan vi melde opp?

Hvert årskull melder opp antall lag etter behov. Det er ingen grense for hvor mange, og vi anbefaler flere lag med få spillere framfor få lag med mange spillere. For eksempel et femmerlag bestående av syv - åtte spillere er ideelt.

Når det meldes på flere lag i samme aldersklasse, vil lagene nummereres fortløpende. Eks. Holeværingen 1,2,3 .

Noen velger å gi lagene eks. dyrenavn, farger osv. i stedet for nummer, og dette anbefales.

### Hvordan deler vi inn lagene?

Dette avhenger av hvor mange spillere vi har i hvert årskull fordelt på jenter og gutter. Oppstarten på høsten når man er 6 år avgjør dette. For de yngste lagene er man ofte delt etter skole, mens man fra man starter med 7'er fotball ofte samarbeider på tvers. Det viktigste er et godt og likeverdig tilbud til alle.

Topping av lag hører ikke hjemme i barnefotballen. Her er det likhet som gjelder.

Fra man blir 12 år og eldre er det åpnet for noe nivådeling, men fortsatt er målet et likeverdig tilbud til alle.

Vi etterstreber å danne egne jentelag på vært årskull.

### Fra sesongen 2018 gjelder følgende inndeling av lag etter alder:

6 og 7 år – spiller 3'er

8 og 9 år – spiller 5'er

10 og 11 år – spiller 7'er

12 og 13 år – spiller 9'er

14 år og eldre – spiller 11'er.

I barnefotballen er det enkle og få regler. Dommeren skal etterstrebe å veilede spillerne gjennom kampen.

Spillformene med få spillere er et meget læringsfremmende spill pga. mange involveringer og ballberøringer for den enkelte.

Et glimrende spill med tanke på både å lære seg å score og å hindre mål - alene og i samspill med lagkamerater.



Postadresse: Postboks 6, 3530 Røyse  
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse  
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501

Web: [www.holefotball.no](http://www.holefotball.no)

Kontaktmail: [fotball@ilh.no](mailto:fotball@ilh.no)



# IL HOLEVÆRINGEN

## FOTBALL



- Idretts glede for alle -

### Hvilke funksjoner og oppgaver har trenere og lagledere i barne- og ungdomsfotballen?

#### Trenere

Ansvar for gjennomføringen av treningsøktene, i tråd med våre retningslinjer.

Holde orden på utstyr, være en motivator for laget.

Lede laget under kamp, ofte i samspill med lagleder.

<http://holefotball.no/sportslig-opplegg/sportsplan-spilleregler-og-retningslinjer/>

#### Lagleder

Bindeledd mellom trener og spillere/foreldre. Ansvarlig for distribusjon av nødvendig informasjon til foreldre/spillere.

Sørge for at alle spillere på laget er registret i klubben til enhver tid.

<http://ilh.no/bli-medlem/info-om-medlemskap-hovedkontingent-og-treningsavgifter/>

Sørge for at alle spillere har egne drakter.

Bindeledd mellom styret, sportslig utvalg og laget.

Melde på laget/lagene til seriespill og cuper.

Utnevne «Fair Play» vert til lagets hjemmekamper.

<https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/kampvert.pdf>

Distribuere kampoppsett, vår og høstsesong til foreldre.

<https://www.fotball.no/fotballdata/klubb/lag/?fiksId=431>

[www.fotball.no](http://www.fotball.no)

Kioskvakter og andre dugnader som laget blir tildelt skal fordeles videre til foreldrene.

Skaffe dommere til kamper som arrangeres på Svendsrud. Se dommerliste på hjemmesiden.

<http://holefotball.no/sportslig-opplegg/klubbdommere/>

Medansvar for å arrangere sosiale arrangementer, avslutning m.m.

Avholde foreldremøter sammen med trenerne.



Postadresse: Postboks 6, 3530 Røyse  
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse  
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501  
Web: [www.holefotball.no](http://www.holefotball.no)  
Kontaktmail: [fotball@ilh.no](mailto:fotball@ilh.no)



# IL HOLEVÆRINGEN

## FOTBALL



- Idretts glede for alle -

### Fordeling av treningstider, sted:

Fordeling av treningstider gjøres av koordinatør i samråd med sportslig utvalg og etter ønsker fra lagene. I hovedsak er det en fordeling på våren for sommersesongen og en fordeling på høsten for vintersesongen. Koordinatør informerer lagledere/ trenere om dette.

På sommeren foregår det meste av aktiviteten på Svendsrud. Alle hjemmekamper spilles der, mens det er noen lag som trener andre steder i kommunen, som i ballbinger ved skolene, grusbanen på Vik eller HUS, gressbanen ved grendehuset på Sundvolden.

Om vinteren er det kun lagene som er 12 år og eldre som får tildelt treningstid. Da trener vi på egen kunstgressbane så lenge forholdene er bra. I tillegg leier klubben treningstider i Holehallen, Kleivhallen, Aka arena og i hallen ved Aka arena. Det vil også være mulig å trene i gymsal på en av skolene.

Spørsmål angående treningstid og steder rettes til koordinatør i styret.

Spørsmål om baner er åpne for trening/kamp, rettes til baneansvarlig gress, Tor-Harald Gornes.

<http://holefotball.no/praktisk-informasjon/kontaktinformasjon/>

NB! Kamper går alltid foran treninger på Svendsrud.

### Forsikringsordninger, treningsavgift og nye spillere:

Alle som spiller fotball hos oss må betale medlemskontingent til I.L.Holeværingen, samt treningsavgift til fotballgruppa. Faktura sendes ut elektronisk til alle, i løpet av vårsesongen.

Spillere som har betalt kontingent og treningsavgift blir registrert og er forsikret gjennom en lagsforsikring. Trener/lagleder må sørge for at alle spillere på laget er registret til enhver tid.

Informasjon om saksbehandling for nye spillere/spillere i avgang, finnes på hjemmesidene våre. Kontakt koordinatør hvis spørsmål.

<http://ilh.no/bli-medlem/info-om-medlemskap-hovedkontingent-og-treningsavgifter/>



Postadresse: Postboks 6, 3530 Røyse  
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse  
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501  
Web: [www.holefotball.no](http://www.holefotball.no)  
Kontaktmail: [fotball@ilh.no](mailto:fotball@ilh.no)



# IL HOLEVÆRINGEN

## FOTBALL



- Idretts glede for alle -

### Leie/ lån av klubbhuset:

Alt utlån av klubbhuset ordnes av husstyret v/ Jorun Hansen – 97545917.

Dersom dere har behov for lokaler til foreldremøte, avslutninger e.l. kontakter dere Jorun direkte.

Slikt lån er gratis for lagene, men det er viktig at dere er flinke med rydding og renhold.

### Garderobene i klubbhuset:

Disse er disponible for lagene ved kamp og trening, dersom det er behov.

Trener/ lagleder er ansvarlig for at garderoben er ryddet og kostet etter bruk. Ved kamper er dere som hjemmelag også ansvarlig for at garderoben til gjestende lag er ryddet og kostet etter bruk.

Kost og feiebrett finnes i gangen, utenfor kiosken.

### Fotballskole.

Klubben arrangerer hvert år fotballskole (3 dager) for 1-7 kl. rett etter skoleslutt i juni. Påmelding og info blir lagt ut på hjemmesiden. Sportslig utvalg er ansvarlig for gjennomføringen.

### Drift av kiosken på Svendsrud:

Alle lag (foreldre) får tildelt vakter (1 uke) av kioskansvarlige, før sesongstart, og kiosken skal være bemannet med to personer alle ukedager+ helg dersom det er kamper.

### Fotballcup (RIK cup):

Bli arrangert hvert år i september, og ble arrangert for første gang høsten 2016.

Det er ønskelig at flest mulig lag fra egen klubb deltar og at trenere/ lagledere «reklamerer» for cupen til andre.

Funksjonær oppgaver ifm cupen blir tildelt ulike lag som dugnad.

<https://www.facebook.com/ilhrikcup/>



Postadresse: Postboks 6, 3530 Røyse  
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse  
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501  
Web: [www.holefotball.no](http://www.holefotball.no)  
Kontaktmail: [fotball@ilh.no](mailto:fotball@ilh.no)



# IL HOLEVÆRINGEN

## FOTBALL



- Idretts glede for alle -

### Dugnader i ILH fotball:

Fotballgruppa arrangerer/ deltar på følgende arrangement gjennom året:

1. Vårdugnad på Svendsrud
2. Fotballskole
3. Fotballcup – RIK cup
4. Hytteplanmila
5. Høstdugnad på Svendsrud

De ulike lagene blir fordelt på disse arrangementene, og må stille med et antall funksjonærer.

Hilsen

Fotballstyret og sportslig utvalg



Postadresse: Postboks 6, 3530 Røyse  
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse  
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501  
Web: [www.holefotball.no](http://www.holefotball.no)  
Kontaktmail: [fotball@ilh.no](mailto:fotball@ilh.no)

