

ABC FOR LAGLEDERE OG TRENERE 2026 (Ajour pr 05.04.2026)

For lagledere og trenere i ILH Fotball finnes det veldig mye nyttig informasjon her:

- [ILH Fotballs hjemmeside](#)
- [ILH Fotballs gruppehåndbok](#)
- [IL Holeværingens klubbhåndbok](#)
- [Kampen i fokus – håndbok for trenere og lagledere](#) - sesongen 2026 (utgitt av Buskerud Fotballkrets)

Fotballstyret – Hvem som har de ulike rollene i styret med kontaktinformasjon finnes til enhver tid på hjemmesiden: <https://fotball.ilh.no/organisasjon/styret/>

Sportslig utvalg – Hvem som har de ulike rollene i sportslig utvalg med kontaktinformasjon om mail og telefon finnes til enhver tid på hjemmesiden: <https://fotball.ilh.no/organisasjon/sportslig-utvalg/>

Utvalget står til rådighet når det gjelder alt det sportslige og er til hjelp med f.eks.: Trener / leder utdanning, dommerkurs, treningsopplegg og øvelser, keepertrening, m.m. – les mer her: <https://fotball.ilh.no/sportslig-opplegg/>

Kioskansvarlige:

Har ansvar for varepåfyll og oppfølging av kioskdirften gjennom hele sesongen. Kioskansvarlig fordeler, sammen med dugnadsansvarlig, kioskvakter på de ulike lagene.

Kontaktinformasjon finner du her: <https://fotball.ilh.no/praktisk-informasjon/kontaktinformasjon/>

Web og sosiale medier:

Sekretær i styret er web-ansvarlig og følger opp det praktiske rundt hjemmeside og facebook. Det finnes mye nyttig informasjon på [ILH Fotballs hjemmeside](#)

Vi har både en offisiell facebookside (<https://www.facebook.com/holefotball/>) og en facebookgruppe (<https://www.facebook.com/groups/holefotball>)

På FB-siden kan dere som lagledere/trenere publisere stoff, bilder fra cuper, kamper, treninger m.m. til alle fotballinteresserte Holeværing.

FB-gruppa brukes til informasjon som det er ønskelig at når flest mulig raskest mulig.

IL HOLEVÆRINGEN

FOTBALL



- Idretts glede for alle -

Mange lag har i tillegg sine egne grupper på facebook.

Spond er IL Holeværingens medlemsregister og viktigste informasjonsarena. I tillegg bruker de aller fleste lagene Spond for enklere administrering av treninger, kamper osv.

Medlemsansvarlig i Holeværingen (medlem@ilh.no) er hovedansvarlig for hele klubben, mens medlemsansvarlig i fotballstyret (fotball.medlem@ilh.no) er fotballgruppas medlemsansvarlige.

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 oppstartsmøte 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 Spond med frist for påmelding.

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

Endringer til høstsesongen MÅ også meldes til koordinator.

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 osv. 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.



Postadresse: Postboks 24, 3530 Røyse
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501
Web: fotball.ilh.no Kontaktmail: fotball@ilh.no



IL HOLEVÆRINGEN

FOTBALL



- Idretts glede for alle -

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 hvert årskull.

Spillformer etter alder:

6 og 7 år – spiller 3'er (6-åringene spiller 2 x 10 min, 7-åringene spiller 2 x 15 min)

8 og 9 år – spiller 5'er (kamplengde er 2 x 25 min)

10 og 11 år – spiller 7'er (kamplengde er 2 x 30 min)

12 og 13 år – spiller 9'er (kamplengde er 2 x 35 min)

14 år og eldre – spiller 11'er

- Kamplengder:
 - 14 år: 2 x 35 min.
 - 15 + 16 + 17 år: 2 x 40 min
 - 19 år: 2 x 45 min

I 13- og 14-årsklassene kan det enkelte år tilbys 7'er fotball i tillegg til 9'er/11'er (når det er vanskelig å få til seriespill etter vanlig spillform).

I barnefotballen er det enkle og få regler. Dommeren skal etterstrebe veiledning av 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.

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

Trenere

- Ansvar for gjennomføringen av treningsøktene, i tråd med ILH Fotballs sportsplan og øvrige retningslinjer.
- Holde orden på utstyr, være en motivator for laget.
- Lede laget under kamp, ofte i samspill med lagleder.

<https://fotball.ilh.no/sportslig-opplegg/sportsplan-spilleregler-og-retningslinjer/>



Postadresse: Postboks 24, 3530 Røyse
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501
Web: fotball.ilh.no Kontaktmail: fotball@ilh.no



Lagleder

- Bindeledd mellom trener og spillere/foreldre.
- Ansvarlig for distribusjon av nødvendig informasjon til foreldre/spillere.
- Sørge for at alle spillere på laget er registrert i riktig Spond-gruppe til enhver tid.
 - <https://ilh.no/bli-medlem/info-om-medlemskap-hovedkontingent-og-treningsavgifter/>

NB! Hver enkelt lagleder er ansvarlig for å holde Spondgrupper for egne lag oppdatert. Det er meget viktig at lagene bruker den Spond-gruppa som er etablert av Medlemsansvarlig Holeværingen, og ikke etablerer egne Spond-grupper! Dette er fordi det er de offisielle Spond-gruppene som er utgangspunkt for utsendelse av kontingenter og treningsavgifter. I tillegg har det betydning for både rapportering til krets/forbund, tildeling av midler fra sentralt hold osv.

- Sørge for at alle spillere har egne drakter (husk vester til bortekamper mot lag som har lik draktfarge). For de eldste lagene kan vikedrakter være aktuelt.
- Bindeledd mellom styret, sportslig utvalg og laget.
- Melde på laget/lagene til seriespill og cuper.
- Distribudere kampoppsett, vår og høstsesong til foreldre
 - <https://www.fotball.no/fotballdata/klubb/lag/?fiksId=431>
 - www.fotball.no
- Ved hjemmekamper:
 - Skaffe dommere til hjemmekamper på Svensrud. Dommere bestilles i Spond-gruppen «ILH Fotball Dommere» (kode: ZWPAR). Se instruks under «Filer».
 - <https://fotball.ilh.no/sportslig-opplegg/klubbdommere/>
 - Dommer fyller ut elektronisk dommerskjema på egen mobiltelefon, sammen med representant fra hjemmelaget. Skjemaet sendes inn til daglig leder for utbetaling av dommerhonorar. Instruks og eksempel er tilgjengelig under «Filer» i Spond-gruppa.
 - Utnevne Fair play-kampvert til lagets hjemmekamper.
 - <https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/kampvert.pdf>
 - Sørge for kontakt med- og mottak av det gjestende laget og dommer.
- For lag fra 13 år og eldre: Sørge for at kampproportering i FIKS gjøres iht reglene fra NFF
 - <https://www.fotball.no/kretser/buskerud/aktivitet/seriene/kampen-i-fokus/#204645>
- Fordele kioskvakter og andre dugnader som laget blir tildelt (fordeles videre til spillernes foresatte). For noen av de eldste lagene kan spillerne også delta i dugnadsarbeid.
- Medansvar for å arrangere sosiale arrangementer, avslutning m.m.

IL HOLEVÆRINGEN

FOTBALL



- Idrettsglede for alle -

- Avholde foreldremøter sammen med trenerne. Mal for presentasjon er tilgjengelig under «Filer» i Spondgruppa «ILH Fotball Lagledere / Trenerne»
 - <https://fotball.ilh.no/praktisk-informasjon/foreldremoter/>

Fordeling av treningstider og -sted

Fordeling av treningstider gjøres av daglig leder 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. Sportslig leder informerer lagledere/ trenerne 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 Sundvollen.

Om vinteren er det normalt lagene som er 12 år og eldre som får tildelt treningstid. Da trener vi på egen kunstgressbane så lenge forholdene er bra (normalt brøytes KG7 mens KG11 holdes stengt ved snøfall).

I tillegg leier klubben treningstider i Holehallen, Kleivhallen, HUS-hallen (Hole ungdomsskole), 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 sportslig leder.

Spørsmål om baner er åpne for trening/kamp, rettes til baneansvarlig gress.

<https://fotball.ilh.no/praktisk-informasjon/kontaktinformasjon/>

NB! Kamper går alltid foran treninger på Svendsrud! Det betyr at lagledere må sjekke banedagboka etter at kampsesongen har startet. Kretsen setter også opp kamper på Svendsrud. Det gjør at enkelte treningsøker må flyttes og i verste fall kanselleres dersom kamp er satt opp på den aktuelle banen i treningstiden.

Forsikringsordninger, treningsavgift og nye spillere:

Alle som spiller fotball hos oss må betale medlemskontingent til IL Holeværingen, samt treningsavgift til fotballgruppa. Faktura sendes ut i Spond 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 registrert til enhver tid.

Informasjon om håndtering av overganger (for nye spillere inn og spillere i avgang), kan leses i [gruppehåndboka for fotballgruppa](#).

Hvis spørsmål, kontakt medlemsansvarlig i ILH Fotball (fotball.medlem@ilh.no).



Postadresse: Postboks 24, 3530 Røyse
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501
Web: fotball.ilh.no Kontaktmail: fotball@ilh.no



IL HOLEVÆRINGEN

FOTBALL



- Idrettsglede for alle -

Leie/ lån av klubbhuset

Søknad om å låne klubbhuset fylles ut på nettside: <https://ilh.no/anlegg/klubbhuset/leie-klubbhuset/>

Kontakt daglig leder ved spørsmål knyttet til lån av lokaler til foreldremøte, avslutninger e.l.

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 og dommer er ryddet og kostet etter bruk. Kost og feiebrett finnes i gangen, utenfor kiosken.

Fotballskole

Klubben arrangerer hvert år fotballskole (3 dager) for 1-6 kl. rett etter skoleslutt i juni.

Påmelding og info blir lagt ut på hjemmesiden. Sportslig utvalg er ansvarlig for gjennomføringen.

[Tine Fotballskole - Fotball](#)

Drift av kiosken på Svendsrud

Alle lag (foreldre) får tildelt vakter før sesongstart, og kiosken skal være bemannet med to personer alle ukedager + helg dersom det er kamper. Her sjekker du hvilke dager det er kamper på Svendsrud: [Svendsrudmoen Idrettsanlegg - Hjem - Norges Fotballforbund](#)

Lagleder finner instruks for kioskvakt under «Filer» i Spondgruppa «ILH Fotball Lagledere / Trenere».

Ringerikskraft cup (RIK cup)

Blir arrangert hvert år i september, og ble arrangert for første gang høsten 2016. I 2025 ble RIK-cup omgjort til en ren 9er-cup for 12-13-åringer.

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.

- <http://www.ilhrikcup.no/>



Postadresse: Postboks 24, 3530 Røyse
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501
Web: fotball.ilh.no Kontaktmail: fotball@ilh.no



IL HOLEVÆRINGEN

FOTBALL



- Idretts glede for alle -

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

Dugnader i ILH fotball

Fotballgruppa arrangerer/ deltar på følgende arrangement gjennom året:

1. Vårdugnad på Svensrud
2. TINE Fotballskole, juni (de tre første dagene etter skoleslutt)
3. Ringerikskraft cup – RIK cup, 19. og 20. september 2026.
4. Hytteplanmila, 17. oktober 2026.
5. Høstdugnad på Svendsrud, november

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

- Dugnadsplan for 2026: <https://fotball.ilh.no/praktisk-informasjon/dugnader/>

Hilsen

Fotballstyret og sportslig utvalg



Postadresse: Postboks 24, 3530 Røyse
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse
Bankkonto: 2280 08 25745 Org nr: 985 195 501
Web: fotball.ilh.no Kontaktmail: fotball@ilh.no

