



Foreldremøte
J/G XXXX

Dato

Agenda



- DEL 1: Generell informasjon om klubb
- DEL 2: Fotballgruppa
- DEL 3: Informasjonskanaler
- DEL 4: Eget lag/trinn

SLETTES FØR BRUK

Temaer som forventes tatt opp i foreldremøter

- Generell informasjon om klubben
- Fotballgruppa
 - Organisering
 - Barn/ungdom/voksen
 - Trenere/lagledere
 - Medlemskontingent og treningsavgift
- Informasjonskanaler
 - Hjemmeside, Facebook, Spnd
- Eget lag
 - Roller
 - Forventninger
 - Fair play
 - Treninger
 - Kamper
 - Cuper
 - Andre aktiviteter
 - Dugnader



DEL 1: GENERELL INFORMASJON OM KLUBBEN

SLETTES FØR BRUK

Del 1 er viktigst for de yngste lagene. Hensikten med presentasjonen er å sikre at både nye trenere, lagledere og foresatte gjøres kjent med IL Høleværingen.

Fotballstyret kan bistå med gjennomgang av del 1 på foreldremøter. Ta kontakt med fotball@ilh.no

Idrettsglede

Trygghet, mestring, utfordringer, trivsel, variasjon og allsidighet, lek og humor

Felleskap

Likeverd (deltakelse uavhengig av bakgrunn), identitet, gjøre noe sammen med andre.
Felleskap skaper frivillighet.



Respekt / Fair play

Respekt for egne prestasjoner, for klubbkamerater, trenere/ledere, andre utøvere/motstandere, dommere, supportere.

For de normer og regler som gjelder i idretten.

Helse

Sunne vaner, økt livskvalitet gjennom allsidig aktivitet gjennom livet, allsidige bevegelsesmønstre (skadeforebygging), dopingfri idrett.

IL Holeværingen

«Idretts glede for alle, flest mulig, lengst mulig»

- Styreleder IL Holeværingen: Henning Brekke
- Daglig leder: Sebastian Troupe, dl@ilh.no
- Leder fotballgruppa: Henrik Bjelland, fotball@ilh.no

- [Lenke til IL Holeværingens vedtekter.](#)
- [Lenke til klubbhåndbok.](#)



Om IL Holeværingen



- Stiftet 1895
- Holeværingen er et fleridrettslag
 - Allsidighet og variasjon
 - Tilpasninger til primærsesong: fotball prioriteres sommer, håndball og ski prioriteres vinter
- Holeværingen er et breddeidrettslag
 - Bred rekruttering og et allsidig tilbud til alle aldersklasser
 - Tilrettelegge for mestring, utvikling og idrettsglede for alle
- Holeværingen fotball er sertifisert som «NFF Kvalitetsklubb»
 - Krav til klubbens aktiviteter
 - Krav til klubbens organisering
 - Krav til klubbens kompetanse
 - Krav til klubbens samfunns- og verdiarbeid



DEL 2: FOTBALLGRUPPA I IL HOLEVÆRINGEN

Organisering

Administrative rutiner

Sportslige retningslinjer i ulike aldre

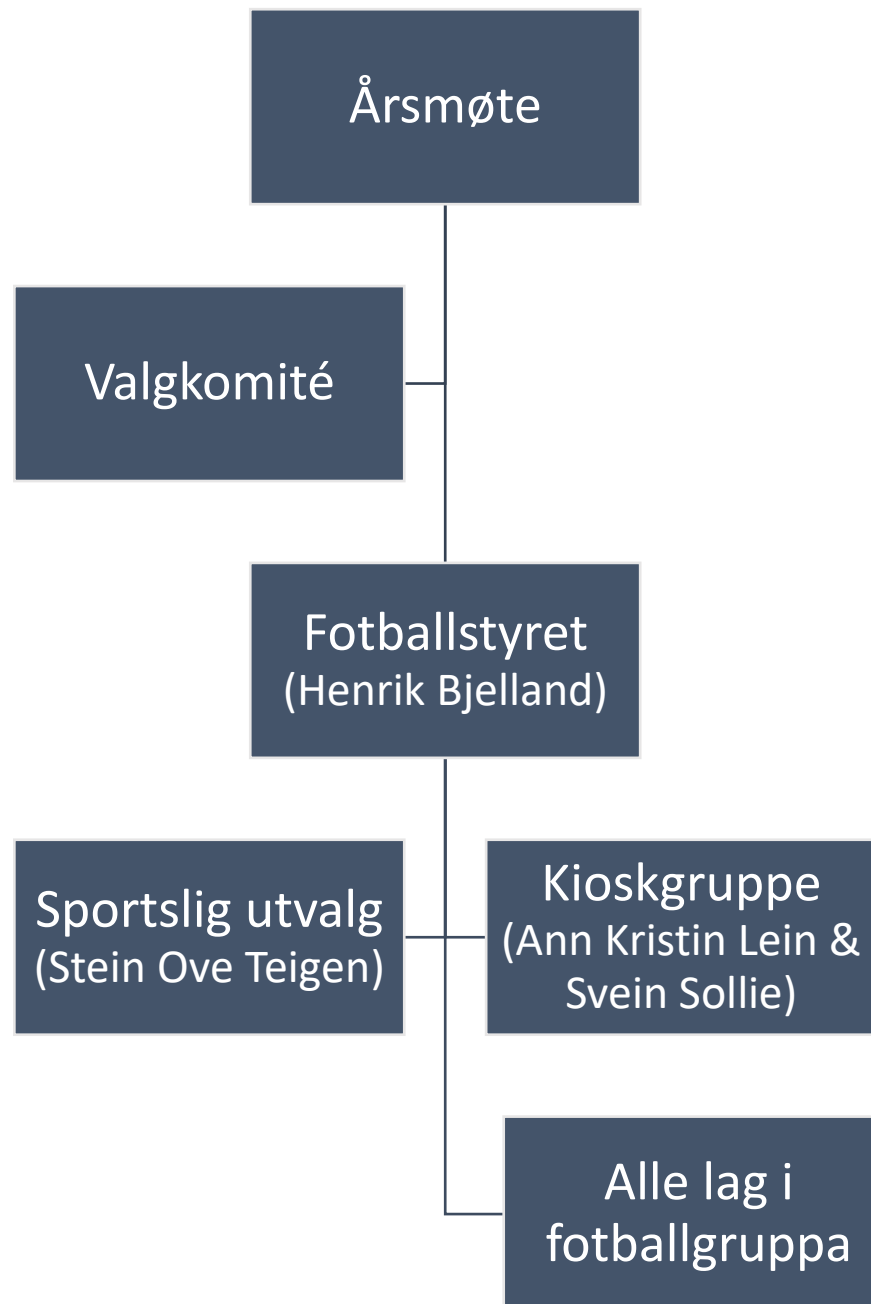
Fairplay: for lag, for foresatte, for trenere

SLETTES FØR BRUK

Del 2 er viktigst for de yngste lagene. Hensikten med presentasjonen er å sikre at både nye trenere, lagledere og foresatte gjøres kjent med IL Holeværingens fotballgruppe. Viktig med gjentakelse ved jevne mellomrom. Fairplay er tema årlig.

Fotballstyret kan bistå med gjennomgang av del 2 på foreldremøter. Ta kontakt med fotball@ilh.no

Organisering av fotballgruppa



<https://fotball.ilh.no/organisasjon/styret/>

<https://fotball.ilh.no/organisasjon/sportslig-utvalg/>

Administrative rutiner i fotballgruppa



- Fotballgruppas administrative rutiner er nedfelt i [gruppehåndboka](#)
- En rask innføring får du i dokumentet [ABC for lagledere og trenere](#)
- Hvis du ikke finner svarene du trenger i dokumentene over eller på nettside:
 - Administrative spørsmål: fotball@ilh.no
 - Sportslige spørsmål: fotball.sportslig@ilh.no

Sportslige retningslinjer: Barn/ ungdom / voksen



- [IL Høleværingen fotballs sportsplan](#)
- Nettside for barne- og ungdomsfotballen:
 - <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>
- Barnefotballen fra 6 år til 12 år
 - [Barn 6-7 år: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_6-7/](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_6-7/)
 - [Barn 8-9 år: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9/](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_8-9/)
 - [Barn 10-11 år: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_10-11/)
 - [Barn 12 år: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_12/](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/barn_12/)
 - <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/rekruttering-i-barnefotballen/>
- Ungdomsfotballen fra 13 – 17 år
 - https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/
- Voksen: fra 18 år og oppover

SLETTES FØR BRUK

Ta med relevant innhold for ditt årskull.

Fairplay – Lagregler for J/G-XXX



1. Holdninger – hvordan vi tenker:

1. Mobbing og rasisme driver vi ikke med og vi sier fra til en voksen hvis vi ser at dette skjer.
2. Vi er nysgjerrige på hvordan vi kan utvikle oss. Alle er gode til noe og alle kan bli bedre på noe.
3. Vi tar med oss det som er bra, lærer av det som ikke var så bra og glemmer det vi ikke får gjort noe med.
4. Når vi har på oss drakten representerer vi ikke bare oss selv, men hele Hole.

2. Oppførsel – hva vi gjør:

1. Vi spiller fair: ønsker lykke til, spiller ikke stygt, filmer ikke, sjekker om det går bra, har respekt for dommeren og takker for kampen.
2. Vi møter i tide, er raskt på plass, passer på at alle hører etter, tar imot beskjeder og gjør det vi skal.
3. Det er lov å ha en dårlig dag, men vi lar ikke det gå ut over andre.



Fairplay – «Foreldrevett»



1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløpelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

- **Det handler om respekt – ikke sant?**

Fairplay – «Trenervett»



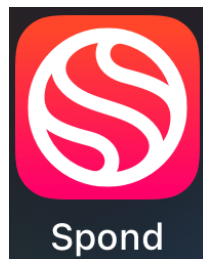
- **Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett:**
 - Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv
 - Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
 - Jeg velger å være positiv, fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre
 - Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk
 - Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min

SLETTES FØR BRUK

Viktig å ha med de første årene. Senere kan det være nyttig med påminnelser.



DEL 3: INFORMASJONSKANALER





IL Holeværingen Fotball

Offentlig gruppe · 854 medlemmer

Ble medlem + Inviter

Om Diskusjon Fremhevet Emner Personer Arrangementer Medier Filer

Skriv noe ...

Direktesendt video Bilde/video Meningsmåling

Fremhevet

Vidar Tonning har delt en lenke. 31. mars kl. 20:44 · Allerede neste uke begynner det med seriekamper på Svensrudmoen. Og etter påske er det satt opp mange...

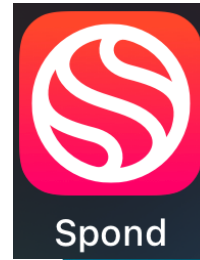
Om Dette er en åpen gruppe for alle i Holeværingens fotballgruppe. Del bilder, resultater og opplevelser. Fotballgruppas hjemmeside: www.holefotball.no

Offentlig Alle kan se hvem som er med i gruppen, og hva de publiserer.

Synlig Alle kan finne denne gruppen.

Generell

<https://www.facebook.com/groups/holefotball>



ILH Fotball J 2016

Arrangementer Innlegg Betalinger Avstemninger Medlemmer Filer Pengeinnsamling

Arrangement Innlegg Avstemning Betalingsforespørsel

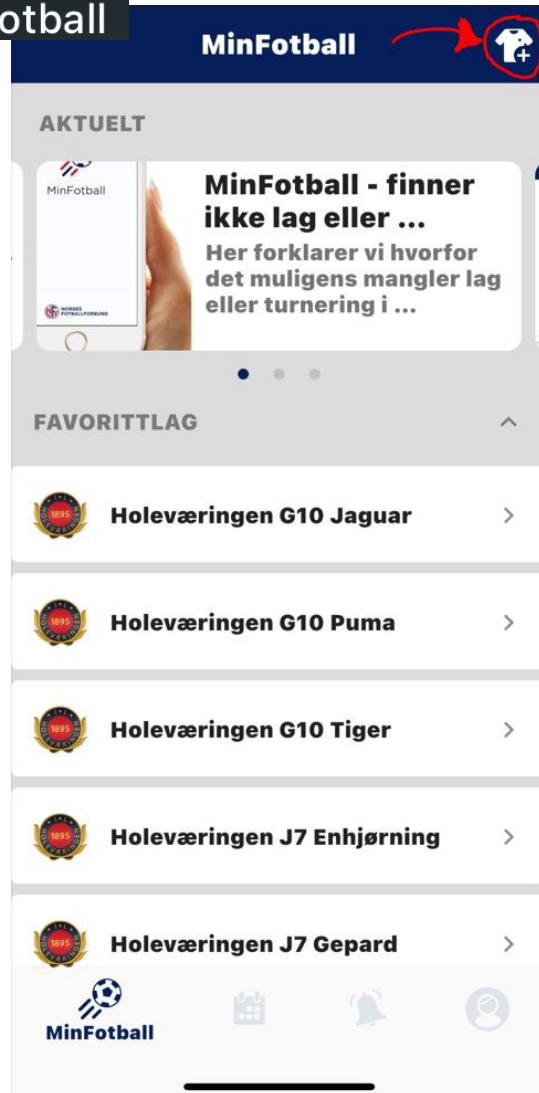
Uke 16 Rediger arrangementer | Kommende

APR 20

Foreldremøte J7 torsdag kl. 17:00 ILH Fotball J 2016 12 28 5

Oppmøtehistorikk Få oversikt over oppmøte på tvers av mange arrangementer. Eksporter oppmøtehistorikk

<https://spond.com/>



- Min Fotball lastes ned der du henter apper til din telefon
- Gir oversikt over kampprogrammet
- Du kan finne og lagre dine «favorittlag»

Banedagbok og kart

- <https://fotball.ilh.no/banedagbok-og-kart/>

Svendsrudmoen Idrettsanlegg
Adresse: 3530 RØYSE

Del:

[Vis kart for banen >](#)

[Få veibeskrivelse og vis i stort kart](#)

Baneinfo	Baneoversikt	Klubber som benytter bane
Driftsform: Kommunal Tilhører krets: NFF Buskerud	Svendsrudmoen Idrettsanlegg Svendsrudmoen KG 7er Svendsrudmoen KG	Holeværingen IL

KG11
Svendsrudmoen KG
Svendsrudmoen KG 9er B

TRENINGSFELT
Svendsrudmoen trf. gress 9er A
Svendsrudmoen trf. gress 7er A
Svendsrudmoen trf. gress 9er B
Svendsrudmoen trf. gress 7er B
Svendsrudmoen trf. gress 5er A
Svendsrudmoen trf. gress 5er B
Svendsrudmoen 3er bane 3

KG7
Svendsrudmoen KG 7er

STADION
Svendsrudmoen stadion
Svendsrudmoen stadion 9er
Svendsrudmoen 3er bane 1
Svendsrudmoen 3er bane 2

SLETTES FØR BRUK

Her må du tilpasse innholdet etter utviklingen. Nye lag har behov for å bli kjent med “hvordan ting fungerer i klubben”, elder lag er kanskje mer opptatt av de sportslige rammene.



DEL 4: EGET LAG/TRINN

Lagledere og trenerteam [år]



- Lagledere:
 - xxxxx
- Trenerressurser
 - Xxxx
 - Xxxx
 - Xxxx

Kontaktinformasjon finner dere på MinFotball og/eller Spond.

Planer for treninger [år]



- Antall økter: xxxx
- Treningsdager og sted: yyyy
- Oppmøte: xxx min før
- Utstyr: Leggskinn, godt knyttede sko og drikkeflaske
- Forventninger til foresatte ifm økt: xxxx [bidrag i rigging/forberedelser, bidrag i økt, gripe inn, holde seg litt på avstand?]
- For de som ønsker utvikling: Husk egentrening mellom øktene!

• Temaer i treningsøktene:

- Vinne ballen/forsvarsspill
- Spille seg framover på banen
- Komme til avslutning og score mål
- Redde mål / keeper

• Aktiviteter i treningsøktene:

- Sjef over ballen
- Spille med og mot
- Smålagsspill

NFFs anbefalte treningsmengde. Antall inkluderer både trening og kamp.

Alder	Lagsaktiviteter per uke*	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
6-7 år	2	1	3
8-9 år	2	2	4
10-11 år	3	2	5
12-13 år	3	3	6

Planer for seriespill [år]



- Antall påmeldte lag og nivå: xxxx/yyyy
- Primær kampdag: yyyy
- Oppmøte: xxx min før kampen starter
- Utstyr: Leggskinn, godt knyttede sko, drikkeflaske, spillertrøye, shorts og sokker
- Uttak til kamper: [Barn: Likt kamptilbud pr uke. Ungdom: Alle skal ha et kamptilbud pr uke. Tydelige uttaks- og rulleringsregler ved ujevne lag.]
- Spilletid i kamper: [Barn: Lik spilletid på alle. Ungdom: Minst tilsvarende én omgang pr kamp.]
- Forventninger til foresatte: xxxx [svare i Spond, samkjøring, heie på hele laget, stille opp som publikum, støtte dommeren]
- [Lenke: NFF «Finn kamper»](#)

Kampverter [år]



- Det er et krav i breddereglementet om minst en kampvert på alle kamper, som ønsker motstanderlag, dommer(e) og tilskuere velkommen.
 - Fairplay og foreldrevett
 - Tilgjengelig for dommeren underveis i kampen
 - Førstehjelp: Kunnskap om plassering av hjertestartere og telefon til å ringe 113
 - Håndtere uønskede hendelser underveis og ifm rapportering i etterkant
- Alle våre hjemmekamper skal ha kampvert:
 - Egen kampvert for 7er-, 9er- og 11er-kamper.
 - For 5'er- og 3'erkamper som spilles samtidig kan lagene koordinere seg i mellom, slik at antall kampverter står i forhold til antall baner og antall kamper.
- Ansvarlig: [beskriv hvem som har ansvar til hvilken tid, ev. hvordan det løses ifm kamper]
- Rutine for bytting: [beskriv ev. rutine for å «bytte vakt»; bytte internt?; melde tilbake?]
- [Lenke: NFF om kampvert-rollen!](#)

Instruks for kampvert er alltid tilgjengelig under «Filer» på Spond!

KAMPVERT

For å bidra til et godt og trygt kamparrangement skal det være minst en kampvert til stede. Kampverten har på gul kampvertvest og er synlig for alle i og rundt kampen.



Oppdatert instruks og utstyr hentes i kiosk i god tid før kamp.

Før kampen:

- Ønske begge lag, dommer(e) og tilskuere velkommen og oppfordre til positivitet under kampen. Tilskuere skal stå på motsatt side av lagene og godt utenfor sidelinjen
- Delta på Fair play-møtet sammen med dommer(e) og begge lags trenere
- Ha kjennskap til hvor klubbens hjertestarter er og ha telefon for å ringe 113

Under kampen:

- Oppfordre til positivitet blant tilskuerne
- Være tilgjengelig for dommeren underveis i kampen og i pausen
- Håndtere eventuelle uønskede hendelser i henhold til klubbens retningslinjer

Etter kampen:

- Takke begge lag og dommer(e) for kampen
- Melde ifra til Fair play-ansvarlig eller annen kontaktperson i klubben hvis det oppstod uønskede hendelser før, under eller etter kamp

- Hjertestarter 1 på utvendig vegg garasjebygg, mot Kunstgress 7er.
- Hjertestarter 2 på veggen bak kiosken på klubbhuset. Sjekk at dører ikke er låst!

Vær synlig og grip inn dersom du ser noe som ikke skal skje i barneidretten!

Planer for cuper [år]



- Høleværingen Fotball dekker påmeldingsavgift for inntil tre årlige cuper per lag. Deltagelse på Norway Cup (eller tilsvarende) telles som to, da denne er vesentlig dyrere enn alle andre cuper.
- Årets planer for cup/turneringer:
 - Cup-planer vårsesong: xxx
 - Cup-planer høstsesong: xxx
 - Planer for futsal høst/vinter: ??
 - Reise-/overnattingscup: ?? [gjernest først aktuelt fra 11-12 år]
- [Lenke: Søk etter cuper \(NFF Klubbturneringer\)](#)

Forventninger til foresatte



- Respons i Spond: 100 %, så fort som mulig!
- Videreformidle relevant informasjon til barna
 - Klubbens verdigrunnlag, fairplay, oppmøte, utstyr, fokus på trening, innsats
- Kampvertrollen: sett dere inn i krav og utfør!
- Deltakelse på dugnader
- Fairplay/foreldrevett på sidelinjen (se retningslinjer bakerst)
- Være på tilbudssiden for trenere
 - Flytte et mål, stille som keeper, «vegg» langs sidelinjen
- Unngå gjerne bursdagsfeiringer for hele trinnet på kampdager
- Annet

Dugnader/oppgaver for foresatte



- Deltakelse på dugnader er helt avgjørende for å kunne drifte IL Holveværingen fotball. Alle må påregne 1-2 dugnader i løpet av sesongen.
- Dugnadsoversikten for lagene oppdateres før kick-off i mars/april.
- [Lenke: ILH Fotballs dugnadsoversikt](#)
 - **Kioskansvar:** Alle lag må drifte kiosken i oppsatte perioder. Finnes egen instruks.
 - **Faste dugnader i fotballgruppa:** Vårdugnad (mars/april), fotballskole (juni), RIK-cup (sept.), høstdugnad (oktober/november). Finnes egne instruks.
 - **Andre dugnader vi bidrar på:** Ringeriksmaraton og Hytteplanmila.
 - **Kampvert:** regnes ikke som dugnad, men er en oppgave foresatte må ivareta. Finnes egen instruks.
- Trenere og lagledere (m/familie) bidrar med dugnad flere ganger pr uke. Det er god praksis i ILH at resten av foresattgruppen løser andre dugnadsoppgaver.
- **Annet?**

Planer for sosiale arrangement



- Det er vanlig at lagene gjennomfører sosiale arrangement utenom faste treningsøkter og kamper. Lagene kan opprette en lagskasse for å spare til denne typen arrangementer.
- **Eksempler:**
 - Kick-off m/overnatting (Svensrud)
 - Fellesaktiviteter underveis i sesongen: Se fotballkamp/landskamp, bowling, strandtur, «treningsleir på Svensrud»?
 - Avslutning med premieutdeling (ved ca. høstferie)
- Lagkasse:
 - Skrapelotteri, kakelotteri, andre lagsdugnader?
 - For sosiale aktiviteter
 - For større cuper senere

Andre praktiske opplysninger



- Forsikring
 - Alle som er meldt inn i IL Høleværingen er forsikret ifm trening og kamper. Medlem ved betaling av kontingent.
 - Det er viktig at spillerne bruker leggskinn for at forsikringen skal gjelde!
 - Dette er en grunnforsikring. Det er mulig å kjøpe «utvidet forsikring», hvor forskjellen er redusert tid mellom skade og behandling.
 - [Lenke: Les mer om forsikring](#)
- Klubbdommerkurs og dommeroppdrag (fra J/G-12): Spond-kode: ZWPAR
- Tine fotballskole på Svensrudmoen (6-12 år): alltid de tre første dagene etter skoleslutt i juni. Påmelding kommer!

Landslagsskolen (relevant fra J/G-11)



- Hensikt med landslagsskolen:
 - Identifisere, stimulere og utvikle våre mest lovende 12 – 15 åringer.
 - Referanse- og påvirkningsarena for spillere.
 - Gi spillere erfaring og inspirasjon de kan ta med seg i klubb- og egenaktivitet.
- Første uttak skjer i overgangen 11-12 år:
 - Kjenner vi spillernes og foresattes forventninger og ambisjoner?
 - Er laget forberedt på uttaket og kriteriene for å være med i vurderingen?
- Det kommer flere sjanser for de som virkelig jobber og utvikler seg!
- [Mer om sonetilbud jenter](#)
- [Mer om sonetilbud gutter](#)



SLETTES FØR BRUK

Relevant å introdusere senest våren laget går inn i J/G 11. Ta kontakt med Sportslig utvalg for gjennomgang med foresatte og veiledning for trenersteam. Maler for informasjon til foresatte er tilgjengelig.

Trener mye

Vi leter etter spillere som trener mye med kvalitet på egenhånd med ball, og som gjerne møter før og/eller står igjen etter fellesøkten for å trene ekstra.



Tilstedeværelse

Vi leter etter spillere som har stor tilstedeværelse, kvalitet og råskap i den enkelte økta. Vi leter etter spillere som lever seg inn i aktiviteten og som gir alt for å utvikle seg

Tester egne grenser

Vi leter etter, og ønsker å legge til rette for, spillere som går ut av komfortsonen og responderer på feil ved å fortsette å prøve. Spillere som forsøker å dra av lagets beste forsvarsspiller, som bruker venstre, selv om høyre er bedre, osv.

Viljen og evnen til å lære

Vi leter etter spillere som har eierskap til sine egen utvikling og som er "sine egne trenere". Spillere som er læringsfokusert og tenker igjennom «Hva det var jeg gjorde bra, og hvorfor?» og «Hva kunne jeg gjort bedre, og hvordan?». Spillere som samarbeider med trenere og lagkamerater for å utvikle seg.

Hva skal til?

Det første vi ser etter i Landslagsskolen er spillere som elsker å spille fotball!

Hvor mye vil du det?

Respons

Mange spillere er opptatt av «feilfrie» treninger og kamper. I Landslagsskolen er vi opptatt av spillere som tester egne grenser både i trening og kamp. Da er det «å ikke få til ting» en naturlig del og viktig for utviklingen. I Landslagsskolen er vi derfor opptatt av spillernes respons etter at «feilen» er skjedd. Vi vil ha spillere som ikke gir opp eller lar seg påvirke negativt, men som prøver igjen.

Håndtere det ukjente

Vi ønsker spillere som er tilstede i nuet. Spillere som lever seg inn i spillet, slik at man går av banen med en følelse av at man gjorde alt man kunne. Spillere som ikke henger seg opp i tidligere prestasjoner og håndterer det «ukjente» som venter. Det er nuet som er viktig og treningene man har gjennomført gjør at man tør å vise råskapen som må til for å vinne. Stol på ferdigheten du har.

Takle med – og motgang

Hver dag er ikke lik. De kan bestå av med – og motgang. Uansett hva som oppstår, er det håndteringen av dette som er viktig for å nå målet.

Spørsmål eller innspill?

