

Raumnes & Årnes fotball



Håndbok for lagledere og trenere

6-12 år

sesongen 2021

1. Kort om innholdet

Styret i fotballgruppa i Raunnes & Årnes ønsker med dette heftet å informere alle lagene om rutiner som vi ønsker skal bli fulgt i klubben vår. Rutinene er ment å lette jobben for lagledere, trenere og styre.

2. Treningsavgifter og spillerlister

6 år	600,-
7-10 år	1100,-
11-12 år	1900,-

Spillelister fra hvert alderstrinn sendes inn til styret per.eggum@dnb.no v/Per Eggum til avtalte frister. Spillelistene skal inneholde navn, fødselsdato, adresse, samt begge foresattes navn, telefonnummer epostadresse og Hoopit registrering.

NB: forandringer på spillelistene (nye spillere, spillere som slutter, adresseforandring, epostforandring osv.) meldes fortløpende fra laglederne.

For hvert alderstrinn får 2 trenere/lagledere fritak for treningsavgift. Er det flere i støtteapparatet enn dette, må man bli enige internt i laget om hvem som skal ha fritak.

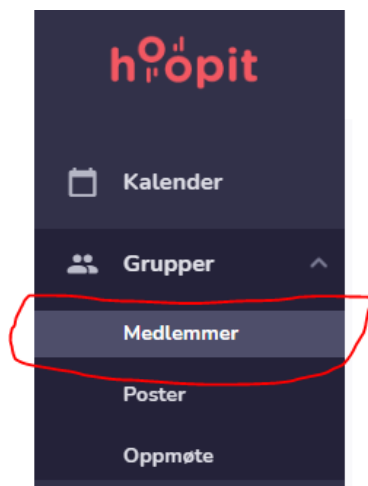
Hvert lag får kr 75.- pr. spiller til sesongavslutning.

3. Hoopit

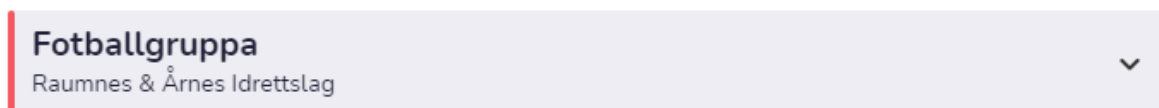
Idrettslaget har valg Hoopit for bl.a. å administrere medlemsregisteret, bruk av klubbhus og baneoversikt.

Alle spillere må være registrert i Hoopit for å være forsikret og spilleberettiget.

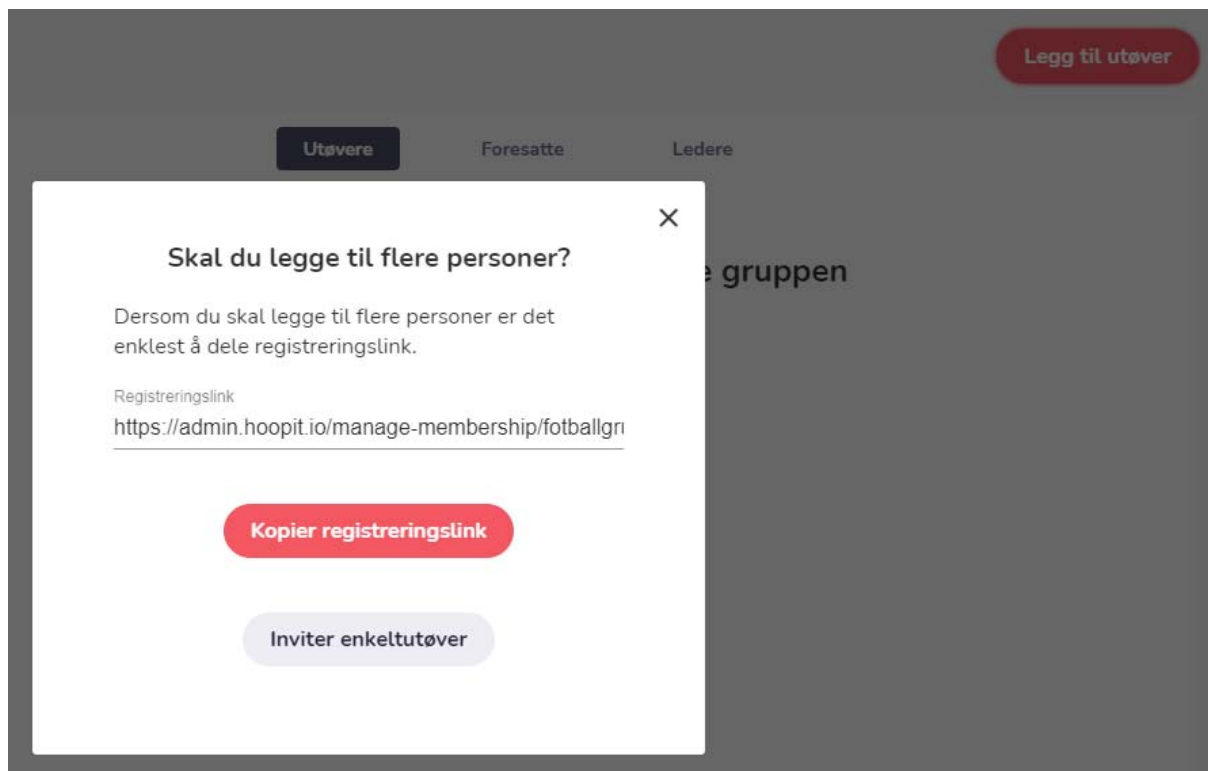
- 1) Velg først medlemmer under Grupper.
- 2) Deretter velger du riktig lag øverst på siden
- 3) Så sender du registreringslinken til foresatte, (sjekk at du har valgt riktig lag) eller inviterer enkeltutøver. Vi anbefaler at du sender linken til foresatte.



2)



3)



Ta kontakt med Anders Kjensli, anders.kjensli@gmail.com, tlf 924 65 594 dersom du har spørsmål vedr Hoopit.

4. Treningstider/treningssteder

Treningstider blir regulert flere ganger i året. Dere har da muligheter til å komme med ønsker om treningstider og vi prøver så godt vi kan å innfri dette.

Alle skal ha tilbud om å trene på kunstgrasbanen i hvertfall 1 gang i uken.

Respekter andres treningstid! Oppvarming til kamper må skje på andre arenaer enn der det foregår treninger. Pass på at motstanderen gjør det samme. Det samme ved egen trening, vent med å innta arenaen til andre er ferdige.

Det er lurt å sjekke på forhånd om det er satt opp kamper i deres treningstid.

Vedlagt følger link til kamper på Årnes:

<https://www.fotball.no/fotballdata/anlegg/hjem/?fiksId=12050>

Fyll inn fra og til dato og du får fram alle kampene.

Da ser du om treningen må flyttes fra kunstgraset til grasbanene/grusbanen.

Tildeling av tid til treningskamper, samt flytting av seriekamper: kontakt Heidi R: heidi.rotterud@hotmail.com.

5. Banene

Klasse 8 år spiller kampene på minikunstgrasbanen.

Klasse 9 år spiller på 5'er banen (grasbanen mot Nes vgs) evt på minikunstgrasbanen.

Klassene 10 og 11 år spiller på 7'er banen (gul merking nærmest kiosken), dvs. på tvers av kunstgrasbanen.

Klassene 12 år spiller på 9'er banene, (blå merking) dvs. på tvers av kunstgrasbanen.

Kamper skal ikke flyttes fra gras til kunstgras hvis grasmatta er ok, da blir det mer forutsigbart for de som skal ha trening.

REGLER FOR BRUK AV KUNSTGRASBANEN

- Målene skal stå på hjulene etter kamp/trening, slik at de lett kan flyttes for banemannskapene for bl.a. snørydding.
- Målene skal ikke dras/flyttes på uten at de trilles på hjulene.
- Alle skal etter endt trening rydde opp etter seg og fjerne søppel (gjelder alle anlegg!)
- Er støvlene (fottøyet) møkkete, kost av dem før du går ut på banen.
- Klatre ikke i nettene, nettene og målene ryker.
- Hunder skal holdes borte fra kunstgrasanlegget.
- Slå ikke på flomlyset før det er strengt nødvendig og sløkk det når du forlater banen.
- Røyking, snusing og bruk av tyggegummi er forbudt på og ved kunstgrasbanen.
- Ta ikke med glassflasker, mat, slikkerier, snop og lignende ut på kunstgrasbanen.
- Bruk søppelbøttene.

6. Deltagelse i cuper

Klubben dekker alle påmeldingsavgifter til cuper. Er det lag som reiser på overnattingscuper, må de dekke overnatting og mat selv.

For alderstrinnene 6-12 år reiser vi ikke på cuper utenfor Norge.

Ved regninger/betaling av cuper: kontakt Per Eggum.

6 - 7 åringer: Skal delta på Nesmesterskapet, kan dra på 1 cup utenom dette.

8 - 10 åringer: Skal delta på Nesmesterskapet, kan dra på 2 cuper utenom dette.

11-12 åringer: Skal delta på Nesmesterskapet, kan dra på 3 cuper utenom dette.

Ved cuper eller lignende som R&Å arrangerer, skal alle lag delta.

Ønsker dere å være med på flere cuper, så ta kontakt med styret, ved Paul.

7. Utstyr

Alle spillere må ha egnet fottøy (helst fotballsko), leggskinn, hvit shorts og blå fotballstrømper.

Vi oppfordrer til at spillerne har med seg vann og ikke annen drikke på trening og kamper.

Treningsdresser kan kjøpes på Sporten på Årnes.

Trenere får treningsdress (ikke årlig, men ved behov), og trenere som har utetrening for laget gjennom vinteren, får R&Ås vinterjakke. Ta kontakt med materialforvalter Rune Osnes, så gis det deretter beskjed til Sporten.

Alle lag får de ballene, kjeplene og annet utstyr de har behov for. Materialforvalter er Rune Osnes, og kontaktes på tlf. 926 42 660 eller rune77osnes@gmail.com.

Legeskrin, ett til hvert lag.

Alle draktsettene skal samles inn hver høst og deles ut før seriestart. Viktig at laglederne noterer draktnummeret til hver spiller. På denne måten er det lettere å samle dem inn etter sesongslutt.

8. Dugnader

Kioskvakter, vårdugnad/høstdugnad på banen, julelodd, Årnesrabatten, vakter på trekanten under Årnes-dagene og vakter på andre arrangement i fotballgruppas regi.

Ved dugnader lagene skaffer selv gjelder følgende splitt: 75 % til laget og 25 % til fotballgruppa. Alle penger som kommer inn på dugnad for lagene settes inn på konto til Raumnes & Årnes, men vil bli øremerket det enkelte laget. Pengene vil bli disponert i samarbeid mellom det enkelte lag og styret. Send mail eller ta en telefon.

9. Foreldremøte

Laget innkaller selv til foreldremøter etter behov, og det skal være minimum ett i året. En fra styret og sportslig utvalg yngre blir med hvis lagledelsen ønsker det.

Husk å reservere tid i klubbhuset – dette gjøres via [Hoopit.io](https://hoopit.io).

Velg først kalender oppe til venstre, så ny aktivitet oppe til høyre.

Ta kontakt med Anders Kjensli, anders.kjensli@gmail.com, tlf 924 65 594 dersom du har spørsmål vedr Hoopit.

10. Dommere

Det blir forsøkt satt opp dommere til hjemmekamper på aldersbestemte klasser. Dette er våre egne klubbdommere og de er ofte unge. PASS GODT på dem, de er viktige for at ungene skal få spilt kamper.

Sjekk på forhånd hvem som skal dømme deres kamp: raumnesarnes.no/fotball

Lagene skal også få tilsendt dommeroppsettet fra klubbens dommerkontakt, Per Eggum

Ta gjerne kontakt med dommeren på forhånd, og få bekreftet at de stiller.

Skulle de ikke dukke opp, gi beskjed til dommerkontakten.

Ta også kontakt med dommerkontakten hvis det er noe dere lurer på.

Hvis kamper flyttes eller avlyses, pass på å gi beskjed til dommeren som er satt opp på kampen.

11. Innad i laget

Hvis det er så mange spillere at det er flere lag i seriespill, **skal man ikke** dele i faste lag, men rullere på hvem som spiller sammen. Vi er behjelpelig med veiledning rundt dette hvis det er ønskelig.

Alle spillere skal delta på lik linje i kamper uavhengig av ferdigheter.

Hvert lag består av en eller flere trenere og en eller flere lagledere.

Trener:

- møte presis på treninger og være med på kamper og cuper
- holde treninger som gir alle spillerne utfordring
- det ønskes at trenerne deltar på kurs i regi av kretsen. Dette blir dekket av klubben.
- møte til innkalte møter/forum

Lagleder/oppmann:

- skal være lagets kontaktperson
- sørge for oppdaterte spillerlister
- sørge for at laget har nødvendig utstyr
- delta på møter/forum som styret innkaller til
- avholde foreldremøter i laget
- ordne påmelding til cuper
- ansvar for omberamming/flytting av kamper
- være tilstede på kamper
- ha ansvar for koordinering av dugnader i sin klubb
- ordne med avslutning for laget / lagene

Trenerforum: Alle trenere og lagledere har møteplikt på trenerforum og andre møter som styret innkaller til.

12. Foreldrevettregler:

Foresatte, foreldre og besteforeldre

Gjennom barn og ungdoms deltakelse i fotball vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til fotball, enten som deltaker, som tillitsvalgt eller som foreldre/foresatte.

Denne frivillige innsatsen utgjør selve fundamentet norsk fotball bygger på og er avhengig av. Stor deltakelse fra foresatte, foreldre og besteforeldre vil i framtida være avgjørende for å kunne gi barn og unge et godt fotballtilbud.

Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglar:

1. Møt opp til kamp og trening
 - barna ønsker det

2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
 - ikke bare dine kjente

3. Oppmuntre i medgang og motgang
 - ikke gi kritikk!

4. Respekter lagleders bruk av spillere
 - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen

5. Se på dommeren som en veileder
 - respekter avgjørelsene!

6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta
 - ikke press det

7. Spør om kampen var morsom og spennende
 - ikke bare om resultatet

8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr
 - ikke overdriv

9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør
 - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner

10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball
 - ikke du

11. Vis respekt for andre
 - ikke røyk på sidelinja

12. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier

Oversikt over kontaktpersoner 2021

Styret i fotballgruppa:

Navn	Tlf.	Epost
Paul Midling Larlsen	917 97 625	68pamila@gmail.com
Pål Stokkebryn	997 91 450	pst@klp.no
Lars Sjøli	948 16 828	Lars.sjoli@gmail.com
Per Eggum (dommerkontakt)	924 35 266	per.eggum@dnb.no
Harald Røtterud	905 72 48	har.tor@online.no
Rune Osnes	926 42 660	ro@industrifokus.no
Kurs Rognerud	928 42 290	kurtr@online.no
Vara: Heidi Røtterud	917 13 143	heidi.rotterud@hotmail.com
Vara: Vegard Brusveen	951 46 107	vegard.brusveen@moller.no
Vara: Reino Autio (sportslig leder)	400 67 767	reingv@online.no

Sportslig utvalg yngre – 6-12 år

Gøran Smedstuen	goran.smedstuen@cargobull.com	916 18 460
Omid Taheri	otaheri@online.no	922 69 948
Monica Haslie	mon_has86@hotmail.com	469 20 229
Cecilie Andreassen	cecilie@kanmer.no	911 79 970
Ina Engen	inahlstengen@hotmail.com	922 34 676
Martin Holt Hansen	martinh83@gmail.com	950 82 375

Trenere/lagledere:

J6	John Kristian Lystad Liv Inngjerdingen Louise Thøger-Andresen	johlyst@gmail.com liv-inng@online.no louise.thoger-andresen@hotmail.com	971 14 094 957 31 827 415 94 202
J7	Thomas Engerdahl Geir Ole Hansen Benjamin I. Ralph Fry Trine Dishington Hansen Anne-Sofie Nordstrøm	thomas.engerdahl@hotmail.com geir@heiloholding.no Jerseyjamen@gmail.com trinma@hotmail.com oden_as@hotmail.com	930 01 813 906 06 092 941 54 339 456 01 732 416 11 313
J8	Omid Taheri Maylen Landell-Gustafsson Mats Landell-Gustafsson	otaheri@online.no maylenlandell@hotmail.com	922 69 948 992 58 179
G6	Marius Kjøl Gøran Smedstuen Sebastian Blum	marius@emror.no goran.smedstuen@cargobull.com seb-b@online.no	911 79 970 916 18 460
G7	Monica Haslie	mon_has86@hotmail.com	469 20 229

G8	Martin Holt Hansen Stig Bredesen Cecilie Andreassen	martinh83@gmail.com stigbrede@gmail.com cecilie@kanmer.no	950 82 375 905 58 383 911 79 970
G9	Kenneth Stokkebryn Jensen Åse Birgitte Skjærli Endre Rasmussen Mikael Flisen Erland Hagen	kenjens1984@gmail.com skjarli@hotmail.com endre.rasmussen@gmail.com mikaelflisen@gmail.com erland.hagen@gmail.com	479 26 351 930 31 257 468 81 013 906 98 422
G10	Amund Lier-Hansen Erland Modal Stian Hartweg Tor Holmgren Ina Engen Ben Graham	amu_hans@hotmail.com erland@emodal.no stianhartweg@hotmail.com tor.holmgren@avinor.no inaholstengen@hotmail.com bengraham77@yahoo.co.uk	959 40 997 917 07 191 416 97 033 950 84 908 922 34 676 951 24 648
G11	Lene Sætrum Thomas Martinsen Knut Wilsgård Andreas Kagnes Fredrik Brauter	lene_sætrum@yahoo.no thomas.martinsen@hvam.vgs.no knut.wilsgard@nes-ak.kommune.no elkaggo@hotmail.com fbrauter@gmail.com	957 05 538 416 15 531 918 44 664 986 04 421 982 23 599
GJ12	Kai Gunnar Thøger-Andresen Thomas Quille Ole-Johnny Hansen Marcus Thøger-Andresen	KaiGunnar.Thoeger-Andresen@dynea.com thomas_quille@hotmail.com ole-johnny@helioholding.no mthoger.andresen@gmail.com	469 61 458 977 92 263 918 11 692

Øvrige nøkkelpersoner:

Dommerkontakt:	Per Eggum	924 35 266
Materialforvalter:	Rune Osnes	926 42 660
Anleggsansvarlig:	Per Eggum	924 35 266
Team Nes' sportslige utvalg:	Kurt Rognerud Fredrik Brauter	928 42 290 982 23 599
Flytting av kamper:	Heidi Røtterud	917 13 143
Medlemsansvarlig;	Per Eggum	924 35 266
Hoopit ansvarlig	Anders Kjensli	924 65 594