

**SPORTSPLAN  
FOR  
TORPA FOTBALL**

Forslag til 1. utgave 2018

A. Generelle grunnleggende målsettinger	side 4
1. Klubbens visjoner	side 4
2. verdigrunnlaget	side 4
3. Målsettinger	side 4
4. Hensikt med sportsplanen	side 4
B. Holdning, motivasjon og miljø	side 5
1. Generelt om holdninger	side 5
2. Holdninger overfor seg selv	side 5
3. Holdninger overfor medspillere	side 5
4. Holdninger overfor motspillere	side 6
5. Holdninger overfor trenere/lagledere	side 6
6. Holdninger overfor dommere/regelverk	side 6
7. Holdninger overfor klubben	side 6
8. Treners holdninger	side 6
C. Generell informasjon og henstillinger	side 7
1. Spillere/foreldres ansvar	side 7
2. Fotballsesongen	side 7
3. Skadeforebyggende arbeid	side 7
D. Barnefotballen	side 7
1. Barnefotballens 3 grunnprinsipper (NFF)	side 7
a) Likehetsprinsippet	side 7
b) Jevnbyrdighetsprinsippet	side 7
c) Breddeformelen	side 7
2. 6 – 8 år (knøtt)	side 8
a) Holdepunkter for opplæringen	side 8
3. 9 – 12 år (mini- og lillnivå).	Side 8
a) Holdepunkter for opplæringen	side 8
b) Trenere/lagledere – generelt for lag 6-12 år	side 8
c) Sammensetting av lag – generelt lag 6-12 år	side 9
d) Kamper/cuper – generelt lag 6 – 12 år	side 9
e) Trening – generelt lag 6-12 år	side 9
f) Utstyr – treners og lagleders ansvar	side 10
E. Ungdomsfotballen 13 – 16 år	side 10
1. Ungdomsfotballens 3 grunnprinsipper (NFF)	side 10
a) Medbestemmelse	side 10

b) Differensiering	side 10
c) Breddeformelen	side 10
2. 13 16 år	side 10
a) Karakteristiske trekk for denne aldersgruppa	side 10
b) Holdepunkter for opplæringen	side 11
c) Trenere/lagledere	side 11
d) Sammensetting av lag	side 11
e) Kamper/cuper	side 11
f) Trening	side 12
g) Utstyr – trener og lagleders ansvar	side 13
h) Utstyr – foreldres ansvar	side 13
i) Skadeforebyggende arbeid	side 13
F. Dommere i Torpa Fotball	side 14
G. Kiosk	side 14
H. Lotterier	side 14
I. Utstyr	side 14
J. Generell Informasjon	side 15

## **A. GENERELLE GRUNNLEGGENDE MÅLSETTINGER.**

### **1. KLUBBENS VISJON.**

- Fotball for alle.
- Torpa Fotball har som intensjon å være en klubb der det er plass til alle uansett sportslig nivå. Klubben ønsker også å skape et sosialt miljø for foreldre og andre på sidelinja.

### **2. VERDIGRUNNLAGET.**

- Fotball skal være gøy. Vi skal alle sammen med spillere, trenere, lagledere og foreldre skape et sosialt og trygt miljø der fotball er i fokus.

### **3. MÅLSETTINGER.**

- Klubben har et mål om å gi tilbud til alle barn og unge innen fotball i vårt nærområde, uansett ferdigheter og nivå.
- Vi ønsker bredde i aldersbestemt fotball.
- Vi ønsker å beholde flest mulig lengst mulig.
- Vi ønsker å skape et miljø med trygghet, trivsel og mestring.
- Vi ønsker å legge forholdene til rette for spillere som har spesielle talenter/ferdigheter, slik at de har mulighet for å utvikle seg som spillere i klubben vår.
- Vi ønsker å arbeide for å få fram spillere som blir i klubben vår lengst mulig.
- Vi vil arbeide for å skape gode holdninger både på banen og på sidelinjen.
- Vi ønsker å gi trenere og lagledere nødvendig kompetanse i form av tilbud om kurs tilpasset alderstrinn og nivå.

### **4. HENSIKT MED SPORTSPLANEN.**

- Sportsplanen skal være et verktøy for trenere og lagledere. Planen skal gi retningslinjer og være et hjelpemiddel i forhold til det sportslige, og i forhold til å skape gode holdninger både på og utenfor banen.

## **B. HOLDNING, MOTIVASJON OG MILJØ.**

### **1. GENERELT OM HOLDNINGER**

Det er viktig at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampoppsettet fornuftig og tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring for å oppnå god fotballaktivitet. I bunnen for alt dette arbeidet må det ligge en sterk bevissthet overfor holdninger.

#### **Holdninger som angir krav til seg selv og holdninger som gjelder forholdet til andre.**

Ledere/trenere/foreldre som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid, bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet må starte fra spillerens første dag i klubben og må være en del av det daglige og kontinuerlige arbeidet i hvert lag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder, trener og foreldre i denne sammenheng, vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Vi ser nærmere på hvordan disse momentene bør vektlegges i ulike sammenhenger.

### **2. HOLDNINGER OVERFOR SEG SELV.**

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Være forberedt til trening og kamp – materiell (sko, tøy osv), fysisk og mentalt.
- Positivt forhold til riktig kosthold.
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp.
- Unngå røyking, snusing, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Ta skolegang på alvor.
- Tåle seier og tap.
- Være bevisst sin egen opptreden både på og utenfor banen.

### **3. HOLDNINGER OVERFOR MEDSPILLER.**

- Vær positiv, vær «kompis» i alle sammenhenger.
- Gi ros og oppmuntring.
- Kjeftbruk godtas ikke – godta at også andre gjør feil.
- Vektlegg fair play. Klubben kan bruke fairplaykontrakter mot enkeltspillere.
- Vis respekt.
- Vær inkluderende.

#### **4. HOLDNINGER OVERFOR MOTSPILLER.**

- Vis god sportsånd.
- Vis respekt
- Fair play.
- Vær positiv.
- Vis høflighet.
- Torpa Fotball skal være en gjestfri klubb og skal alltid ta godt i mot våre motstandere i kamp, enten det gjelder laget som helhet eller enkeltspillere..

#### **5. HOLDNINGER OVERFOR TRENER/LAGLEDERE.**

- Lytt, kanskje det er noe å lære.
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp. Ikke snakk bak ryggen ved uenighet.
- Vær samarbeidsvillig.
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp.
- Tilstreb å være lojal overfor terners/lagleders beslutninger.

#### **6. HOLDNINGER OVERFOR DOMMERE/REGELVERK.**

- Godta dommeres avgjørelser.
- Unngå negative reaksjoner – vær positiv.

#### **7. HOLDNINGER OVERFOR KLUBBEN.**

- Vær stolt av klubben din.
- Tilstreb klubbfølelse og samhold.
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste – vis god dugnadsånd.
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen.
- Behandle drakter, utstyr og anlegg for øvrig med respekt. Hold orden og rydd etter deg og følg ordensregler. Forlat idrettsanlegget slik du selv ønsker å møte det når du kommer.

#### **8. TRENERES HOLDNINGER.**

- Husk at du skal være 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. Ikke snakk bak ryggen ved uenighet.
- Vær samarbeidsvillig overfor med trenere, lagledere og andre.
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp.

- Alle spillere skal behandles rettferdig, dog med individuelle tilpasninger utfra den enkeltes forutsetninger.

## **C. GENERELL INFORMASJON OG HENSTILLINGER.**

### **1. SPILLERE/FORELDRES ANSVAR.**

- Leggbeskyttere skal alltid brukes.
- Fotballsko skal være rengjort før kamp og trening.
- Draktsettet skal være heilt og reint til kamp og evt trening. Korrekt påkledning og riktig klubbdrakt, shorts og strømpes.
- Påkledning og drikke tilpasset etter værforhold.

### **2. FOTBALLSESONGEN.**

\* Fotballsesongen varer i hovedsak fra mars til oktober. Det fleste lag skal om ønskelig ha treningstilbud resten av året.

### **3. SKADEFOREBYGGENDE ARBEID.**

- Variasjon på treningene er viktig. Bruk hele kroppen.
- Oppvarming før trening og kamp. Legge vekt på oppvarming av alle muskler og ledd.
- Trener og foreldre må ikke presse noen til kamp eller trening ved skader eller sykdom.

## **D. BARNEFOTBALLEN.**

### **1. BARNEFOTBALLENS 3 GRUNNPRINSIPPER (NFF).**

#### **a) Likhetsprinsippet**

- Uavhengig av alder, kjønn, ferdighetsnivå og kulturell bakgrunn.
- Lik spilletid, ingen (topping), rullering på start, plass og kaptein

#### **b) Jevnbyrdighetsprinsippet**

- Tilstrebe jevne lag i egen klubb
- Med «spilleren i sentrum» tar vi vare på alle, også de som er kommet påfallende lenger i ferdigheter/spilleforståelse.

#### **c) Breddeformelen.**

- **Trygghet + mestring = Trivsel**

## **2. 6 – 8 ÅR (KNØTT).**

### **a) Holdepunkter for opplæringen.**

- Fokus på leken, mestringen, trivselen og ferdighetsutviklingen
- Kjønnss og aldersblandede lag
- Mye ballkontakt på den enkelte – unngå kø
- Enkle øvelser som ivaretar ferdigheter på den enkeltes nivå
- Korte intervaller på øvelsene.

## **3. 9 - 12 ÅR (MINI OG LILLENIVÅ).**

### **a) Holdepunkter for opplæringen.**

- Fokus på lystbetonte øvelser, mestringen, trivselen og ferdighetsutviklingen
- Aldersblanda lag – delt etter kjønn, dersom det er nok spillere
- Mye ballkontakt på den enkelte – unngå kø
- Enkle øvelser som ivaretar ferdigheter og den enkeltes nivå
- Korte intervaller på øvelsene
- Vekt på småspill – mest mulig likt ferdighetsnivå
- Foreldre er en ressurs – foreldrevettregler
- Gjennomgå spilleregler foran hver sesong

### **b) Trenere/lagledere – gjelder generelt for lag 6-12 år**

- Minst en trener og lagleder pr lag
- Gi spillerne mye og bare ros. Samtidig forvente ro og konsentrasjon
- Møte forberedt, i treningsklær og i god tid til trening og kamp.
- Bør gjennomgå aktivitetslederkurs eller tilsvarende under intern opplæring i klubben
- Skal ha kjennskap til førstehjelpsbehandling og skadeforebyggende tiltak.
- Skal møte på oppstartsmøte før sesongstart og på oppsummeringsmøte etter sesongen.
- Plikter å kjenne til klubbens sportsplan og å videreføre den til spillere og foreldre
- Avholde foreldremøte før sesongen og evt en gang midt i sesongen
- Føre og ajourføre spillelister hele sesongen og melde fra om tilgang og avgang.
- Følge klubbens retningslinjer for fair play og orden på bane/klubbhus



### **c) Sammensetting av lag – gjelder generelt for lag 6-12 år**

- Om mulig skal vi tilstrebe 8-10 spillere på mininivå og 10-14 spillere på lillnivå. For vår klubb er dette ønsketenkning – vi må benytte det antall vi har.
- Det skal ikke være noen form for topping av lagene.

### **d) Kamper/cuper – gjelder generelt for lag 6-12 år**

- Lagene spiller i serien administrert av IØFK.
- Lagledere/trenere stiller fritt til å melde på i mindre cuper. Lagleder skal melde fra til styret hvilke cuper de respektive lagene meldes på.
- Lag som ønsker å delta i f.eks. Norway Cup må avklare dette med styre og avklare den økonomiske siden av saken
- Det skal tilstrebes at spillerne får noenlunde lik spilletid i kamper
- Gunstig om spillerne får prøve seg på forskjellige plasser på laget
- Kapteinsfunksjon skal gå på omgang.
- Trener skal gjennomføre en enkel form for organisert oppvarming – uttøying

### **e) Trening – gjelder generelt for lag 6-12 år**

- Trening 1-2 ganger pr uke
- Lagene skal om mulig ha trening og aktiviteter sammen
- Enkel oppvarming – gjerne et noenlunde fast program som spillerne kjenner
- Det skal legges vekt på teknikktrening med en ball hver.
- Treningen skal være mest mulig variert og lystbetont
- På lillnivå bør spillerne forberedes for 11'er spill
- Det kan gjerne øves på NFF ferdighetsmerke

#### Teknikk:

- Spillerne skal lære følgende:
  - å løpe etter, å sparke og å føre ball
  - å dempe ballen
  - å nikke ball
  - å trene på finter
  - å trene på de forskjellige sparkene som f.eks. innside, ytterside, vristspark, mottak/medtak, vending etc
  -

#### Taktikk:

- Spillerne skal lære følgende:
  - enkle regler for f.eks. innkast, avspark, utspark fra keeper, hjørnespark etc

- benytte hele banens bredde
- bevegelse uten ball
- spille ballen til medspillere
- å trene på de forskjellige sparkene som f.eks. innside, ytterside, vristspark, mottak/medtak, vending etc

NB! Det finnes øvelsesbank på nettsidene til IØFK

#### **f) Utstyr – trener og lagleders ansvar.**

- Draktsettet skal være helt og rent til kamp. Korrekt påkledning og riktig klubbdrakt shorts og strømper.
- Tilfredsstillende påkledning og drikke i forhold til værforhold og temperatur
- Trener kan med fordel aktivisere spillerne til å samle inn utstyr og lignende etter kamper – gjerne på omgang

### **E. UNGDOMSFOTBALLEN 13 – 16 ÅR.**

#### **1. UNGDOMSFOTBALLENS 3 GRUNNVERDIER (NFF).**

##### **a) Medbestemmelse**

- Ungdommen tas med på råd og skal gis reell innflytelse på eget fotballtilbud.

##### **b) Differensiering.**

- Legge forholdene bedre til rette for den enkelte spiller
- Tilby som langt som mulig ulike tilbud ut i fra ambisjonsnivå

##### **c) Breddeformelen.**

**Trygghet + mestring = Trivsel**

#### **2. 13 – 16 ÅR**

##### **a) Karakteristiske trekk for denne aldersgruppa**

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Stor variasjon i prestasjoner og humør
- Sterk vekst påvirker koordinasjonsevnen
- Kreativitet og konsentrasjon i sterk utvikling
- Ofte tilfeller av opposisjon mot mot trenere og dommere
- Ambisjonsnivå varierer og mange slutter med fotball i denne aldersgruppen
- Viktig å være åpen for differensiering av tilbudet

## **b) Holdepunkter for opplæringen.**

- Fokus på lysbetont trening, trivsel og mestring
- Stor grad av teknisk trening, mange repetisjoner
- Samhandlingstrening, bevegelse med og uten ball
- Spilleprinsipper – offensivt og defensivt
- Lagorganisering
- Gi rom for medbestemmelse fra spillergruppa
- Tilstrebe et differensiert tilbud – evt hospitering
- Foreldre må benyttes – de er en ressurs
- Gjennomgå spilleregler for hver sesong
- Spillerne kan med fordel ta dommerkurs – også om de ikke dømmer

## **c) Trenere/lagledere**

- 1 - 2 trenere og lagleder pr lag
- Gi spillerne positiv og konstruktiv tilbakemelding
- Samarbeid med klubbens sportslige ansvarlige/styre
- Bør ha gjennomgått trenerkurs
- Skal ha kjennskap til førstehjelpsbehandling og skadeforebyggende tiltak.
- Skal møte på oppstartsmøte før sesongen og på oppsummeringsmøte etter sesongen
- Skal møte forberedt i treningsklær i god tid før trening og kamp
- Plikter å kjenne til klubbens sportsplan og å videreføre den til spillere og foreldre
- Avholde foreldremøte før sesongen og evt en gang midt i sesongen
- Føre og ajourføre spillelister hele sesongen og melde fra om tilgang og avgang.
- Følge klubbens retningslinjer for fair play og orden på bane/klubbhus
- Leverer årsrapport for sitt lag til styret

## **d) Sammensetting av lag**

- Et 11'er lag skal om mulig bestå av 15-16 spillere
- Evt 7'er lag består av 10-12 spillere
- Gi rom for differensiering og hospitering oppover i klassene

## e) Kamper/cuper

- Lagene spiller i serien administrert av IØFK.
- Lagledere/trenere stiller fritt til å melde på i mindre cuper. Lagleder skal melde fra til styret hvilke cuper de respektive lagene meldes på.
- Lag som ønsker å delta i f.eks. Norway Cup må avklare dette med styret og avklare den økonomiske siden av saken
- Det skal tilstrebes at spillerne får noenlunde lik spilletid i kamper evt etter oppmøte og innsats

## f) Trening

- Trening 2-3 ganger pr uke
- Stor grad av teknisk trening med ball
- Det skal legges vekt på lagorganisering
- Gjennomgå regelverket – det er noe nytt nesten hvert år
- Oppvarming og uttøying
- I denne aldersgruppen bør det startes opp med fysisk trening – mye bruk av ball og styrketrening med bruk av egen kroppsvekt

### Teknikk:

- Spillerne skal lære følgende:
  - å beherske mottak/medtak
  - å videreutvikle dribble- og finteferdigheter
  - å beherske vending med inn- og utside
  - å innsidepasninger
  - å trene på langpasning på minst 30 m
  - å kunne utføre heading teknisk riktig

### Taktikk:

- Spillerne skal lære følgende:
  - å forstå begrepene 1. forsvarer, sikring, sonespill og markering etc
  - kunne at «bevegelse utløser pasning»
  - starte med individuelle taktiske valg ved pasninger og mottak
  - lære om ulike spillestiler
  - bevisstgjøres i overtallspill – 2 mot situasjoner, overlapp, veggspill
  - lære spilleroller

Fysikk:

- Spillerne skal:
  - starte med hurtighetstrening og spenst
  - koordinasjon
  - balanse
  - Utholdenhetstrening i form av øvelser med ball
  -

NB! Det finnes øvelsesbank på nettsidene til IØFK

### **g) Utstyr – trener og lagleders ansvar.**

- Draktsettet skal være helt og rent til kamp. Korrekt påkledning og riktig klubbdrakt shorts og strømper.
- Baller, kjepler og førstehjelpskoffert skal holdes i orden, tas med til alletreninger og kamper
- Ball til hver spiller
- Påse godkjente mål

### **h) Utstyr – foreldres ansvar.**

- Leggbeskyttere skal alltid brukes.
- Fotballsko bør være rengjort til hver kamp og trening
- Draktsettet skal være helt og rent til kamp. Korrekt påkledning og riktig klubbdrakt, shorts og strømper
- Tilfredsstillende påkledning og drikke etter værforhold og temperatur
- Spillere bør gis ansvar for å samle inn utstyr etter trening – rulleres i gruppa
- Sesongen i denne aldersgruppa defineres fra januar til oktober

### **i) Skadeforebyggende arbeid.**

- Variasjon på treningene, mer vekt på fysisk trening med kroppsbevissthet, kondisjon, muskelstyrke, balanse og tøyninger i fokus.
- Vær oppmerksom på belastningsproblematikk spesielt ved økning av treningsmengde
- Oppvarmingsprogram bør følges
- Fair Play står sentralt.

Hospitering opp på et lag på høyere nivå anbefales i denne aldersgruppa. Dette bestemmes av trener og lagledere på de respektive lag. Avklares også selvsagt i med den enkelte spiller og foreldre.

## **F. DOMMERE I TORPA FOTBALL**

Klubben arrangerer klubbdommerkurs hver vinter/vår i samarbeid med IØFK. Deltagerne på kurset får tilbud om å dømme i klubbens hjemmekamper hvor spillere er yngre enn dommeren.

Klubben forsøker å stille med eldre veiledere i en del kamper.

Dommerne honoreres etter IØFK's satser eller etter nærmere avtale i klubben.

Oppgjør skjer etter vår- og høstsesong.

Klubbdommere må selv holde egnet tøy for dømming. Fløyte og etc holdes av klubben.

Dommere som har gjennomført høyere grad av kurs og som dømmer høyere i systemet får dommerdrakt og fullt utstyr av klubben.

Klubbens dommerkontakt skal fungere som støttespiller for dommerne og er kontaktleddet mellom dommere, klubb, lagledere og IØFK.

## **G. KIOSK**

Det er to kiosker som drives av Torpa Fotball – en på Lundemoen og en på Åmot.

Det oppnevnes hvert år en ansvarlig person for hver i disse kioskene. Disse personene står ansvar for alt av innkjøp.

Det blir satt opp vaktlistene for hver kiosk. Dette er som oftest foreldre med tilknytning til spillere i de respektive kampene.

De som har kioskansvaret må følge de gitte regler for rydding, rengjøring og oppgjør for hver kamp.

Regler for dette skal finnes som oppslag i hver av kioskene.

## **H. LOTTERIER**

Torpa Fotball arrangerer hvert år lotterier.

Den enkelte lagleder har ansvar for å dele ut lodd/loddbøker til sine respektive spillere. Det samme gjelder også med å få disse tilbake etter salg.

Seniorlaget bruker også på å selge scoringsdiplomer. Trener/lagleder og klubbens leder har samme ansvar for dette.

## **I. UTSTYR**

Ved starten på hver sesong skal trener og lagleder avklare hva de respektive lag trenger av baller og annet utstyr.

Det avklares med leder/leder for yngres om hva om faktisk kan tas ut av utstyr og hvor dette kan tas ut.

Seniorlag bør ha en egen materialforvalter som holder orden på dette.

## **J. GENERELL INFORMASJON**

### **KAMPER**

Slik det vil fungere sesongen 2018 vil barnefotballen (fra G12/J12 og nedover ha sin hovedbase på Åmot. Ungdoms- og seniorfotballen har sin hovedbase på Lundemoen.

Det blir i starten på hver sesong utarbeidet en banedisposisjonsliste for hver bane. Da legges alle terminfestede kamper inn først og treningstider må tilpasses utfra dette.

Lagleder/trener for de forskjellige lagene må gi beskjed om når og hvor de ønsker å trene, slik at dette blir lagt inn på banedisposisjonslistene.

Ved flytting må lagleder gi beskjed om dette.

Dersom det skulle oppstå kollisjon går kamper foran trening – uansett lag.

Flytting av kamper bør så langt det er mulig unngås. Dersom kamper må flyttes følger IØFK sine regler for hvordan dette skal gjøres.

De respektive lags lagleder/trener er ansvarlig for å legge ut lagoppstillinger på FIKS og skrive ut dommerkortene. Det gjelder fra G12/J12 og oppover.

I kamper som IKKE har dommer oppsatt fra kretsen, må lagleder ordne dommer til hjemmekamper. Til disse kampene kan vanligvis dommere i egen klubb benyttes.

Lagleder har ansvar for å påse at bane er oppmerket ved hjemmekamper. Dette kan koordineres med baneansvarlige og lagleder. I de yngre årsklassen, kan det benyttes «kinahatter».

Oppmerking av banen på Lundemoen hvor det spilles 11'er kamper skal baneansvarlige merke banen.

### **RESULTATER:**

Lagleder må melde inn kampresultatene til kretsen.

### **FORHOLD TIL BORTELAG:**

Lagleder bør ringe bortelaget lagleder i god tid før kamp og informere om hvor kampen skal spilles.

Lagleder/trener skal ta imot det gjestende laget og ønske de velkommen og anvisе garderobe.

Det er viktig at lagleder har sjekket garderoben før kampen, slik at alt er ryddig og i orden.

Å takke for kampen er obligatorisk for spillere, trenere og lagledere. Dette gjelder uansett utfall av kampen.

**NØKKEL:**

Lagleder og trener skal ha nøkkel til det respektive anlegget de benytter. Denne skal kvitteres ut og leveres tilbake ved sesongslutt.

**AVSLUTNINGSFEST/SESONGAVSLUTNING:**

Yngres avdeling arrangerer sesongavslutning med premieutdeling for de aldersbestemte lagene.

Styret arrangerer avslutningsfest for seniorlaget etter sesongslutt.

Sted avklares for hvert enkelt år.

**ÅRSMELDING:**

Etter sesongslutt skal hvert lag skrive en enkel årsmelding som leveres styret. Dette er en liten rapport som skal si litt om lagets aktivitet i løpet av sesongen. Det skal inneholde antall kamper, antall treninger, hvor mange spillere i gruppa, hvem som er trener/lagleder og evt litt hvordan treninger er gjennomført og resultater for de eldre lagene.

**BORTEKAMPER:**

Alle barn skal sitte fastspent i bilbelter under reisen. Kjør forsiktig selv om dere har dårlig tid. Sjåfører som har med barna til kampene har ansvar for at disse også blir med tilbake.

**DET SOSIALE ASPEKTET:**

Det sosiale samværet utenom treninger og seriekamper er viktig. Hvert lag kan gjerne nedsette en liten komite som ta seg av dette. Prøv gjerne å gjøre litt ut av dette på f.eks. cuper.

**DELEGERING:**

Det kan i enkelte tilfeller hende at f.eks lagleder/trener ikke kan stille på kamp eller trening. Denne må da delegere sine oppgaver til f.eks en forelder. Sørg da for å gi skikkelig informasjon om hva oppgaven går utpå. Da unngår man gjerne misforståelser som kan skape vanskelige situasjoner.