

Håndbok for oppmenn og trenere i Bagn IL

Revidert 2014



Innledning.....	3
Organisering Bagn Idrettslag.....	4
Fotball for alle!	4
Politiattest for idrettslag	4
Forberedelse til serien.....	5
Påmelding.....	5
Oppmannsmøte.....	5
Treningsøkta.no.....	5
Riktig informasjon på riktig sted	5
Økonomi	5
Aktivkontingent	6
Medlemskap i Bagn IL.....	6
Lagsutstyr	6
Draktsett.....	7
Vask	7
Drikke.....	7
Førstehjelpskofferten/skrinet	7
Kjøring	7
Sportslig.....	8
Hjemmekamp	8
Kampvert	8
Under kampen.....	9
Spilleregler.....	9
Etter hjemmekampen	10
Dommere.....	10
Dommerbetaling	10
Bortekamper	11
Etter sesongslutt.....	11
Oppgaver som må gjøres	11
Innlevering av utstyr.....	11
Fotballavslutning	11
Evalueringsmøte.....	12
Praktiske ting i løpet av sesongen	12
Flytting av kamp	12
Drakter - draktlikhet.....	13
Dommerkort før kampen	13
Viktige Telefonnummer 2014.....	13
Regler for bruk av idrettsanlegget på Fossvang.....	14
Skader.....	15
FORELDREVETTREGLER	16
Forsikring.....	16
Teknikkmerket.....	17
Minimerket.....	17
Teknikkmerket.....	17
Skjema for personalia spillere	17

Innledning

Velkommen til ny sesong som oppmann/hjelpe-oppmann eller trener i Bagn idrettslag. Dette heftet du holder i hånden nå er ment å gi deg en oversikt over det du kan møte av oppgaver i din funksjon som oppmann.

Hovedmålet for Bagn ILs fotballgruppe er at vi skal gi et tilbud til de som ønsker å spille fotball med vekt på spilleglede og bred deltakelse. Vi skal også støtte barn og ungdom som har lyst til å satse ut over det. Vi ønsker å ha med flest mulig, lengst mulig og at de blir best mulig. Vi ønsker at den informasjonen du får er til nytte og ønsker lykke til i den kommende sesongen.

Bagn Idrettslag bruker www.bagn.no som primær informasjonskanal. Under menyen Bagn IL skal du finne oppdatert informasjon om idrettslaget generelt og fotball spesielt. Som oppmann/lagleder er det viktig at du holder deg oppdatert om hva som skjer. Finner du feil eller noe er uklart gi beskjed til idrettslaget@bagn.no så får vi rettet opp. Vi blir ikke bedre enn det vi er til sammen.

Ha en flott sesong!

Vennlig hilsen

Bagn IL

Organisering Bagn Idrettslag

Fotballen i Bagn Idrettslag er den største undergruppen i idrettslaget. Fotballgruppen har eget budsjett for inntekter og utgifter som inngår i totalen for Bagn IL. Leder av fotballgruppa møter i styret i Bagn IL

Følgende verv er i fotballen i Bagn Idrettslag

Leder fotballgruppa	ubesatt
Dommerkontakt	ubesatt
Trenerkoordinator	ubesatt
Oppmannskoordinator	ubesatt

Kioskansvarlig Monica Juvkam

På denne linken finner du masse nyttig informasjon om retningslinjer for hvordan barnefotballen bør praktiseres. Det aller viktigste er at de voksne legger til rette for morsom fotballaktivitet - slik at alle trives og har passe utfordringer. Morsom aktivitet er god læring og stimulerer til aktivitet også utenom lagstreningene. Barnefotballen skal preges av trivsel, av trygghet og av at barna opplever mestring!

http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Barnefotball/

Fotball for alle!

Å tilby fotballaktivitet for barn og unge medfører et stort samfunnsansvar. Dette ønsker vi å ta på alvor og utvikle. Vi gir like muligheter for jenter og gutter og fotballen er også en unik integreringsarena hvor alle er like mye verdt.

Klubbens identitet, er avgjørende for at den skal være en rollemodell i lokalsamfunnet. God aktivitet i trygge rammer, tilpasset alle behov, er en krevende jobb. Viktige roller må være på plass og kompetanse i hver rolle er avgjørende for at identiteten til klubben blir troverdig og helhetlig. Bagn Idrettslag ønsker i løpet av 2015 å bli en NFF kvalitetsklubb nivå 1. Les mer her: <https://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/NFF-Kvalitetsklubb/>

Politiattest for idrettslag

Alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, skal avkreves politiattest. Som lagleder i Bagn Idrettslag må du levere politiattest. Det skal være trygt å ha barna i Bagn Idrettslag.

Hvordan dette håndteres i Bagn IL finner du her:

<http://bagn.no/bagn-il/krav-om-politiattest-i-bagn-idrettslag/>

Forberedelse til serien

Påmelding

Påmeldingsfristene er fra 15. des. til 15. feb. De eldste aldersgruppene er først. Den enkelte oppmann er ansvarlig for å fortelle leder av fotballgruppen hvilke lag som skal meldes på.

Påmeldingen skjer i fotballens registreringssystem FIKS. Leder av fotballgruppa har ansvaret for at lagene blir påmeldt. Det blir sendt ut påminnelse fra kretsen med påmeldingsfristene. Bagn Idrettslag tilhører Indre Østland Fotballkrets.

Oppmannsmøte

Hvert år arrangerer det ett eller flere oppmannsmøter. Vi går gjennom oppgavene som ligger til vervet. Nye oppmenn kan hente ideer fra erfarne oppmenn. Vi avklarer eventuelle uklarheter og blir enige om felles retningslinjer. Det er viktig med god kommunikasjon mellom lagene, og mellom lagene og spillere/foreldre.

På oppmannsmøtet fordeles de inntektsbringende tiltakene og dugnadene som tilgjengelig og trenger hjelp til. Denne fordelingen skjer i dialog med oppmannsmøtet.

Treningsøkta.no

Bagn IL har tilgang til www.treningsøkta.no som Norges Fotballforbunds internettbaserte verktøy for å støtte treningsarbeid og aktiviteter. Her finner man ferdige treningsøkter, forslag til øvelser, kommunikasjonssystem samt mulighet til å informere foreldre elektronisk. For større spillere kan de selv gå inn for å følge sitt treningsopplegg.

Riktig informasjon på riktig sted

Sjekk at det er oppdatert og riktig kontaktinformasjon på fotball.no. På denne linken er kontaktinformasjon til Bagn IL fotball.

<http://www.fotball.no/Community/Klubber/Home/?fiksId=395>

Her finner du informasjon om kamper, lag og personer. Se til at din egen kontaktinformasjon er oppdatert. Finner du feil gi beskjed til steinarskjerne@me.com

Se også til at du har oppdatert liste på bagn.no og eventuelt andre steder blant annet i dette heftet. Dette heftet vil bli oppdatert og lagt på www.bagn.no - Bagn IL - fotball

Økonomi

Det koster å drive med fotball. Påmeldingsavgifter, dommerutgifter, drakter, fotballer, halleie og ikke minst drift av Fossvangområdet gjør at man er avhengige av inntekter. I tillegg til å betale aktivkontingent og medlemskontingent forventes det at foreldre stiller på dugnader og andre inntektsbringende tiltak. Dette kan være som frivillige på noen av arrangementene våre eller på dugnader ellers.

Aktivkontingent

Aktivkontingent eller treningsavgift går til dekking av fotballgruppas utgifter. Avgiften innkreves så snart som mulig og helst til DNB CUP etter påske.

Aktivkontingenten 2014 er som følger:

Knøtt	Kr 200,-	Minigutt-/jente	Kr 250,-
Lillegutt-/jente	Kr 300,-	Småjente-/gutt	Kr 300,-
Jentelag	Kr 300,-		

Alle innbetalinger settes inn på Bagn IL's konto i DNB 2073.07.00939. Kontanter kan settes inn på bank i butikk på Spar Valdrestunet. Husk å merke beløpet hva det gjelder.
(for eksempel aktivkontingent G/J08 Real Madrid)

Bagn Idrettslag dekker påmeldingen til Etnedalscup og til DNB Cup. Bagn IL ved hovedlaget gir også tilskudd til lag som ønsker å delta på Norway Cup.

Om det er sosiale grunner til at man ikke skal kreve inn aktivkontingent så tas dette opp med leder av fotballgruppa eller på oppmannsmøte. Foreldres økonomi skal ikke avgjøre om barna kan være med eller ikke. Vis hensyn til kulturelle og familiære forskjeller.

Medlemskap i Bagn IL

Alle spillere, trenere og lagledere skal være medlem i Bagn IL. Vi oppfordrer også foreldre til å melde seg inn. Antall medlemmer er avgjørende for offentlige tilskudd.

Satser for medlemskontingent		<u>2014</u>	<u>2015*</u>
Enkeltmedlem	Voksen	kr 150,-	Kr 200,-
	Barn tom 19 år	kr 125,-	Kr 200,-
Husstand med foreldre og barn tom 19 år		kr 300,-	Kr 400,-
<i>(Alle i familien registreres, kun en rabattordning)</i>			
Pensjonist/senior fra 65 år		kr 75,-	Kr 100,-

Vi håper så mange som mulig velger familiemedlemskap.

Nye medlemmer må registreres i idrettslaget. Send epost til medlem@bagn.no både for inn og utmelding. Vi må ha fullt navn og fødselsdato på alle. I tillegg telefonnummer og epost.

*Økning vedtatt på årsmøtet og gjelder fra og med 2015

Lagsutstyr

Oppmann/-dame har ansvaret for lagets felles utstyr

- Draktsett,
- Rapport-skjemaer,
- Førstehjelpsskrin,
- Et sett med minst fem baller
- En kampball.

På trening bør det være en ball til hver spiller så langt det lar seg gjøre.

Mangler det utstyr kontaktes materialforvalteren i idrettslaget.

Materialforvalter i Bagn IL er Anne Cathrine Dyve

Draktsett

Bagn IL holder draktsett (minimum trøye). Har laget bare trøyer må resterende utstyr holdes av spilleren. Draktene skal være hele og pene. Drakter som er ødelagt eller på annen måte ikke representative leveres til Anne Dyve. Se over at sponsorlogoene er oppdatert. Sponsorlogoer som skal være på draktene er Bagn Sport, DNB, Østgård anlegg, Statoil, Expert, FG-Bygg, Valdreskigard, Bagn Byggsenter og Valdrestunet Matsenter (Spar)

Bagn IL har røde trøyer og hvite shorts. Strømper er røde, men vi har også brukt hvite.

Vask

Foreldrene vasker drakten etter kampen og spilleren leverer den inn etter siste seriekamp til oppmannen som sørger for vask og legger rene drakter inn i lagets skap etter endt sesong.

Drikke

Hver spiller sørger selv for drikke til kampene.

Førstehjelpskofferten/skrinet

- Skademeldingsskjema + kulepenn
- Saks
- Desinfeksjonsvæske
- 2 stk isposer
- Plaster
- Bandasjetape
- Tupfere (til rensing av sår)
- Skiftesett (til rensing av større sår)
- Kompresser (10x10 cm)
- Elastisk bind
- Sportstape
- Paracet (smertestillende tabletter)- Gnagsårplaster

Kjøring

Så snart Terminlisten er kjent lager oppmannen en kjøreliste hvor det står beskrevet hvem som har ansvar for kjøring for hvilke bortekamper. Vi har gode erfaringer med dette. Det er opp til foreldrene å passe denne og de skal selv sørge for en som overtar kjøringen dersom de ikke kan i forhold til oppsatt liste.

Still deg også følgende spørsmål:

Hvem bør kjøre?

Er materiellet godt nok?

Er barna godt nok sikret?

Har vi beregnet nok tid?

HUSK TRYGG TRAFIKK !!!

Sportslig

Bagn Idrettslag har en egen sportsplan som ble utarbeidet i 2009/2010. Denne vil bli oppdatert i løpet av 2014. Det er uansett viktig at du setter deg inn i hvilke bestemmelser som gjelder for barneidrett generelt og barnefotball spesielt.

Hjemmekamp

Forberedelser til hjemmekampen:

- Kontroller på baneoppsettet som ligger på Bagn.no at kampen ikke kolliderer med en annen hjemmekamp fra et annet lag. Endring tidspunkt/dag meldes til gjestende lag i tide (min 8 dager).
 - Husk beskjed til dommer!
 - Sjekk at banen er merket, hjørneflagg plassert og nett er i orden.
 - Sjekk draktene til det gjestende laget. Ha evt. liggende ferdig overtrekksvester/reservedrakter.
 - Møt opp i god tid før kampen. Lås opp, sjekk bortegarderoben, dommergarderoben og finn frem linjeflagg.
 - Garderoben skal være ren når gjestene kommer.
 - Se etter om det er dopapir!! (ekstra ruller på material-rommet) Bagn IL sørger for at garderobene vaskes før kamper som er satt opp på Fossvang Stadion. Gjestene har ansvar for å rydde etter seg når de drar. Sørg for at det står feiebrett o.l. slik at de har mulighet til å gjøre dette.
 - Ta imot dine gjester. Hjemmelaget sørger for at det gjestende laget får fem (5) oppvarmings-baller i nett. (Henger i material-rommet) Dette skal være skikkelige godt pumpede fotballer og dette gjelder alle aldersgrupper. Få spillere til å samle disse inn igjen før kampen starter!
- Ball: 4'er ball fra minigutt/jente t.o.m. smågutt/jente, 5'er ball i alle klasser over dette.(dvs gutt/jente og oppover) (Gjestene skal levere ballene tilbake i nettet før kampen.)
- Ta imot dommeren. Sørg for at den ved behov kan bruke materialrommet som garderobe.
 - Ha med komplett legekoffert (inkl. skadeskjema), og kampball på banen.
 - Dersom laget har spiller på disposisjon/overårig skal denne "pekes ut" for oppmann/trener på motspillende lag.

Kampvert

De beste kampene får vi med kampvert tilstede

<http://www.fotball.no/nff/Fair-Play/2014/Kampvert/>

En trener og en lagleder har som oftest hendene fulle i forbindelse med en kamp, og for å sikre en fin ramme rundt aktiviteten er kampvert et tiltak som har vist seg å være vellykket.

Det er både viktig og hyggelig at hjemmelaget har en vert som tar i mot gjester, og en kampvert har også en tydelig og respektert rolle under kampen.

Kampvertens oppgave er å bidra til en god ramme rundt kampen preget av Fair play.

Kampverten har på gul kampvert-vest og har med seg foreldrevettkort.

Før kampen:

Sørge for at garderober, bane og mål er i orden.

Ønske velkommen begge lag og dommer.

Oppfordre til at tilskuere plasseres på motsatt side av lagene og står godt utenfor sidelinjen.
Bistå hjemmelagets trener i å avholde Fair play-møtet
Bistå i å organisere Fair play-hilsen før kampstart
Ha kunnskap om hvor klubbens hjertestarter er (er i kiosken) og ha telefon for å ringe 113

Under kampen

Støtte dommeren og påse at reaksjoner mot dommer er innen rimelighetens grenser.
Prate med dommer i pausen.
Oppfordre til gode og positive tilrop fra foreldre, og ta kontakt hvis det går over streken.
Påse at alle tilskuere oppholder seg to meter unna sidelinjen
Oppfordre til positivitet fra trenere/lagledere både mot spillere og dommer.

Etter kampen

Bistå i å organisere Fair play-hilsen
Takker begge lag og dommer
Rydder rundt banen etter kampslutt

Under kampen

Spilleregler

Spillereglene finner du oppdatert på NFF sine sider
https://www.fotball.no/nff/Regler_og_retningslinjer/Spilleregler/

PDF versjonen finner du her:

https://www.fotball.no/Documents/PDF/2014/Konkurransen/Spilleregler_2014.pdf

HUSK ! Alle spillere må ha leggskin.

Det er ikke lov å ha på seg smykker, ringer, armbandsur e.l. da dette kan være med å forårsake skader.

Et lag vil aldri bestå av spillere som er like flinke alle sammen. Det er for oss i fotballgruppen et viktig poeng at alle får spille.

Mendet er ikke det samme som at alle må være på banen uansett hvordan det går. Det er viktig at ungene får en sjanse til å spille på en slik måte at både de som er svakere spillere kan gjøre en jobb, samtidig som de flinke også får utfolde seg.

Vi mener det er viktig at lagleder/oppmann /trener oppfører seg på en slik måte at vi ikke er med på å lage en uhyggelig stemning rundt banen. Spillerne påvirkes av hvordan de voksne oppfører seg.

Leder skal påtale spillere som gjør seg bemerket gjennom grovt munnbruk eller ufint spill, særlig der hvor dommeren ikke sier fra om dette. Gjelder også tilskuere!

Hold en god tone (nesten) uansett hvordan det går.

Etter hjemmekampen

På banen : La spillerne takke for kampen.

Ta dem med til midtbanen og sørg for at alle deltar. Husk:

hos oss takker vi for kampen !

Dommere

Dommerbetaling

Styret setter opp våre juniordommere t.o.m. lillejente/-gutt og andre 7' er kamper. Ta godt vare på våre juniordommere. De kan delvis være nye i denne funksjonen og kanskje noe usikre på hvordan en bør takle ulike situasjoner. Ifra gutt/jente opp til senior kan det komme dommere utenbygds fra.

Våre dommere skal slippe å spørre etter pengene sine. **Husk kvittering.** Etter fullført kamp får junior og rekruttdommeren Kr 100,- for knøttekamp, kr. 150.- for minijente-/gutt, og lillejente-/gutt, og kr 250.- for å dømme smågutt/småjente kamp, (husk at her må de ha kurs for å dømme 11er fotball) mot at dommeren kvitterer for dette hos deg.

Tilreisende dommere blir mye dyrere da transport er en stor del av kostnaden. Tilreisende skal også ha pengene rett i hånden etter kamp. Det enkleste er at du legger ut, og får igjen pengene samlet etter hver vår- og høstsesong. Andre ordninger for dommerbetaling kan avtales med kasserer (se Bagn.no for kontaktinfo)

" UTEN DOMMER INGEN KAMP"

GJELDER FORTSATT

Du som oppmann/trener har et ansvar for lagets oppførsel, også overfor dommeren, både borte og hjemme.....

- La innlæring av spilleregler bli en del av fotballoplæringen.
- Slå ned på kritikk av dommeravgjørelser.
- Lær spillerne at også dommeren kan gjøre feil, akkurat som spillerne. Vis respekt for dommeravgjørelser.
- Diskuter omstridte dommeravgjørelser saklig og objektivt med spillerne- etter kampen.
- Oppmann/trener skal være et eksempel for ungene. Det passer derfor ikke med kraftsalver og bannord overfor dommeren uansett hva du måtte mene om de avgjørelser vedkommende tar.
- Er du uenig i dommeravgjørelsen, hold det for deg selv og ta det opp med dommeren på en saklig måte etter kampen. Det innrapporteres i verste fall til dommerkontakten i regionen. Se adresse/telefonliste.

Bortekamper

- Reis hjemmefra i tide. Avtal fremmøtested og tidspunkt og hvem som kjører. Beregn god tid for reisen
- Oppmann har ansvar for å få med en ansvarlig oppmann eller trener på lagets kamp.
- Oppmann behøver ikke personlig delta på alle kamper. Del oppgavene!
- Avtalt forventet tid for hjemkomst.
- Sjekk drakter (likhet?) Ikke noe særlig problem innenfor Valdres! (OBS Slidre-Røn)
- Ha med en kontrollert komplett førstehjelpskoffert.
- Ha med noen oppvarmingsballer.
- Spillere samler inn oppvarmingsballer før kampstart.
-
- Takke for kampen, dommere, motstander, egne spillere.
- Skriv under dommerkort.
- Rydd garderoben der du er gjest og fei gulvet når det er utstyr tilstede til å gjøre dette.

Etter sesongslutt

Alt utstyr skal leveres inn på slutten av sesongen. Da kan materialforvalter foreta en optelling, slik at innkjøp for neste sesong kan gjøres i god tid.

Oppgaver som må gjøres

Skrive årsrapport for laget (evt. årstrinnet).

- Hvem var oppmann, trener
- Hvor mange spillere var det
- Støttet foreldrene opp
- Hvor mange kamper
- Turneringsdeltagelse og annen moro som laget har vært med på
- Inntektsbringende prosjekter

Ta gjerne bilde av laget og send til leder av fotballgruppa samt til idrettslaget@bagn.no. Bilder og tekst vil bli lagt inn i årsmeldingen til idrettslaget.

Finne oppmann og trener for neste år. (det er lov å ta flere år) Du er ikke feridg som oppmann før det er noen nye til å ta over stafettpinnen.

Innlevering av utstyr

- Alle drakter. Skal leveres oppmann ved siste seriekamp og det foretas fellesvask
- Keeperhansker
- Førstehjelpskoffert, (evt. flaskesett og annet løse)
- Nøkler til hus og skap

Fotballavslutning

Det holdes en felles avslutning etter sesongslutt. Denne organiseres av fotballgruppa. Alle som har vært med i sesongen får premie. Viktig at denne settes tidlig slik at alle får satt av tiden-

Evalueringsmøte

Dette møtet erstatter årsmøtet i fotballgruppen. Årsmeldinger skal være klar. Sesongen avsluttes og planlegging av neste sesong starter.

Hvilke oppgaver skapte mest hodebry?

Hva bør endres?

Hvor mange spillere har vi i hver aldersgruppe?

Hvor trenger vi samarbeidslag, og hvem samarbeider vi med?

Hvor mye penger trenger vi til driften neste år?

Hvem er trenere og oppmenn?

Hvilke innkjøp må gjøres?

Praktiske ting i løpet av sesongen

Flytting av kamp

Kampen skal flyttes fram, ikke utsettes.

1. Sjekk at Fossvang er ledig til ny dato. Oppsettet finner du på Bagn.no.
2. Sjekk at du har en dommer til den nye datoen.
3. Meld kampnr, ny dommer, ny dato og klokkeslett til redaktøren på Bagn.no.
4. Meld fra til fotballkretsen. Ved omberamning må klubbene ha avtalt ny kampdato før kretsen kontaktes for godkjenning.

Dersom det ikke er mulig å flytte kampen fram skal ny kampdato være før siste serierunde i henholdsvis vår og høstsesongen.

Det er ulike regler for kamper som har dommer oppsatt fra IØFK og kamper med juniordommer fra klubben.

OBS!!

Bli en kamp ikke spilt eller avbrutt på grunn av vær/baneforhold, skal hjemmelaget melde dette til kretskontoret senest første virkedag etter berammet kampdato. Lagene må innen 3 dager bli enig om ny kampdato og varsle denne til kretskontoret.

- I kamper uten oppsatt dommer fra kretsen er det fotballgruppa som setter opp dommer for hjemmekampene. (Gjelder lillejente/gutt og yngre.)

- Dersom et lag ikke møter til berammet kamp, skal motstander melde dette skriftlig til kretskontoret første virkedag etter berammet dato. Lag som ikke møter til berammet kamp uten gyldig grunn, straffes med bøter.

- Hvis ikke oppsatt eller godkjente dommere møter til kampen plikter lagene å godta en annen som dommer jfr. NFF's kampreglement §5-3. Manglende oppmøte rapporteres kretskontoret.

OBS!

- Lagene og dommer plikter å vente tilsvarende en omgangs varighet etter berammet kamptid før de forlater fotballbanen.

Drakter - draktlikhet

- Opplysninger om klubbens godkjente drakter ligger på fotball.no/indre
Kamper Finn ditt lag Velg aktuelt lag (Sjekk dette før avreise.)
- I seniorklassen har approbert (= godkjent av kretsen) drakt alltid fortrinnsrett framfor en ikke approbert. I alle andre klasser plikter bortelaget å ha drakter som skiller seg fra hjemmelagets. (Ikke noe problem innenfor Valdres)
- Hvis dommeren mener at lagene har for like drakter, skaffer arrangøren/hjemmelaget om nødvendig gjestende lag en annen drakt. Her kan de treningsvestene som henger i materialrommet på Fossvang brukes.
- Lagledelsen plikter å påse at samtlige spillere har leggskin. Blir dommeren oppmerksom på en spiller uten leggskin, skal spilleren vises bort fra banen inntil forholdene er i orden.
- Sørg for at vi har draktreklamen fra våre sponsorer i orden.

Dommerkort før kampen

HUSKELISTE FØR UTFYLLING

For hjemmekamper holder oppmann dommerkort. (Fra smågutt/småjente og eldre)

Viktige Telefonnummer 2014:

Tittel	Navn	Tlf	e-post
Fotballkretsen	IØFK	91594000	iofk@fotball.no
Leder Bagn IL	Steinar Skjerve	92224881	steinarskjerve@me.com
Anleggsleder	Morten B. Johansen	90676108	mortenminstemann@hotmail.com
Banemester			
Materialforvalter	Anne Dyve	91192108	anne_dyve@hotmail.com
Kasserer BIL	Vidar Gabrielsen		vidarg@gmail.com
Leder fotballgruppen	Deg?		
Dommerkontakt	Deg?		
Trenerkoordinator			
Oppstartsansvarlig			
FIKS ansvarlig	Steinar Skjerve	92224881	steinarskjerve@me.com
Kioskansvarlig	Monica Juvkam		
Oppmann lillejente			
Oppmann minigutt			
Oppmann knøtt			

Regler for bruk av idrettsanlegget på Fossvang

- 1.0 Grusbanen, håndballbanen, parkeringsområde og grøntareal mellom dansegulvet/kiosken og elva, unntatt gressbanen, står åpent for alminnelig bruk.
- 1.1 Alle brukere må være med å holde området i orden. Det må ikke kastes søppel, tomflasker eller lignende. De oppsatte søppelstativ skal brukes.
- 1.2 Skader på anlegget skal meldes idrettslaget umiddelbart.
- 1.3 Ved skolenes bruk av anlegget i skoletida er skolen ansvarlig for eventuelle skader elevene måtte gjøre på idrettsanlegget. Rektor sender da melding til idrettslaget. Skolen er ansvarlig for å instruere elevene i reglene for bruk av idrettsanlegget.
- 1.4 Det må påses at det ikke skjer skader ved bruk av håndball- eller fotballmålene. Mål det skal være forankring på må ikke brukes uten slik sikring.
- 1.5 Idrettsanlegget, unntatt parkeringsområdet, tillates ikke brukt til ridetrening. Ved utleie av idrettsanlegget, (grusbane), til arrangementer der det er dyr med i forestillingen, (sirkus etc.) skal kommunelegen underrettes i forkant av arrangementet.

FOR GRESSBANEN GJELDER FØLGENDE REGLER SÆRSKILT:

- 2.0 Med gressbanen menes den delen av området som er særskilt inngjerdet.
- 2.1 Gressbanen er ikke leike- eller aktivitetsplass. Det er ikke tillatt å oppholde seg på banen utenom den godkjente bruken.
- 2.2 Under vanskelige værforhold blir banen stengt. Det kan skje at deler av banen blir stengt. Dette markeres med banen er stengt skilt midt på den delen som er stengt.
- 2.3 Banemester vedtar når banen åpner om våren, normalt 17. mai, og når banen stenger om høsten, normalt 15. okt.
- 2.4 Bagn IL, fotballgruppa er ansvarlig for å fordele bruken av banen, og sette opp banedisposisjonsliste. Banemester/anleggskomiteén, i samråd med fotballgruppa, kan redusere bruken, evt. tillate økt bruk dersom forholdene tilsier det. Banedisposisjonslisten er å finne på Bagn.no.
- 2.5 Etter bruk skal banen være like rein og i samme stand som før bruk. (Tiltråkking av torv, flytting av mål etc.) Trener/leder/lærer er ansvarlig for at disse vilkåra blir fulgt.

Bagn, januar 2010

Skader

Skader skal vi ha minst mulig av, men om det oppstår noe skal det behandles mest mulig riktig.

Husk "RICE" prinsippet:

- R** (Ro) er en selvfølge. Varigheten avhenger av skadens omfang.
- I** (Is) hensikt er å kjøle ned vevet i skadestedet snarest for å:
 - hindre videre bloduttredelse. Blodkarene "krymper"
 - dempe smerter
- C** (Compressjon) Surr et elastisk bind rundt skadestedet for å:
 - redusere blodtilstrømning/ og utredelse
 - dempe væskeansamling
- E** (Elevasjon) Hev kroppsdelen for å:
 - hindre blodtilstrømning
 - øke væsketransport tilbake til hjertet.

Ved større skade bør en holde seg i ro 24 timer for å hindre oppblussing av blødninger. Graden av smerter underveis i legingsprosessen bestemmer gjenopptakelse av aktiviteter.

Ikke bruk ispose ved:

- småskader og blødende sår

Ved slag eller støt på ansikt / hode: ikke surr fast en ispose, men gi den spilleren i hånden, helst i et håndkle/trøye e.l.

La den skadede få litt tid til å komme seg før den flyttes fra banen. Ikke flytt på bevisstløse personer.

Husk skadeskjema ved kontakt med lege !

Viktige telefonnummer:

Legevakt - Valdres vaktentral **61 36 10 44** (utenom kontortiden)

Vaktentral **113** (når det haster)

Kiosken på Fossvang har hjertestarter

FORELDREVETTREGLER

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

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 kampløp – 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!

Disse foreldrevettreglene plikter trener/lagleder å gjennomgå på sesongens første foreldremøte hvert eneste år.

Disse er oppdatert med siste fra NFF i 2014

Forsikring

Fotballforsikringen inkluderer fotballspillere i alle aldre.

For spillere til og med 12 år er det et krav at spillerne er registrert som medlem av en fotballklubb tilknyttet Norges Fotballforbund. Spillerne vil dermed også være dekket ved utøvelse av organisert aktivitet i øvrige idrettslag som er medlem av Norges Idrettsforbund.

Dette betyr at alle fotballspillere, uavhengig av alder og nivå, har samme dekning under grunnforsikringen.

Spillere som har fylt 13 år må være registrert i FIKS som aktive med lagsforsikring inneværende sesong for å være dekket av forsikringsordningen.

Det er klubbens ansvar at alle spillere er registrert som aktive med lagsforsikring i FIKS.

I henhold til [Norges Fotballforbunds Kampreglement, Kapittel 2, § 2-1 h](#), må spillere, fra det året de fyller 13 år, for å være spilleberettiget i obligatoriske kamper, være registrert i FIKS som aktive inneværende sesong.

Skader meldes på www.idrettshelse.no eller idrettens skadetelefon 02033 <https://www.giensidige.no/privat/meld-skade/fotballskade>

Teknikkmerket

Minimerket

Alle gutter og jenter kan ta Minimerket I og 2 til og med det året de fyller 12 år. Minimerket består av to nivå, Minimerke I (blått) og Minimerke II (rødt). De som ønsker å gå videre til Teknikkmerket bør først ha tatt Minimerke I og 2.

Teknikkmerket

Alle gutter og jenter kan ta Teknikkmerket til og med det året de fyller 14 år. Teknikkmerket finnes i fem ulike varianter; blått, rødt, bronse, sølv og gull.

[Brosjyren i PDF-format kan du laste ned her!](#) I brosjyren finner du all informasjon om Minimerket og Teknikkmerket.

[Registreringsskjema til merkeprøvene kan du laste ned her.](#)

Øvelsene er følgende:

- sjonglering,
- kort pasning
- føring-dribling
- heading
- lang pasning
- mottaking/kontroll/pasning /skudd
- føring.skudd

Disse gjøres i følgende nivåer: blått, rødt, bronse, sølv, gull med gradvis økende krav til utførelsen.

Alle øvelser er basisferdigheter for fotballen. Prøven er et utmerket middel hvor hver spiller kan måle sin tekniske fremgang i ballferdigheter.

For trenere er de ulike øvelser god treningsstoff. På høsten skal fotballgruppa arrangere merkeprøve på Fossvang.

Styret ønsker at hvert lag gjennom hele sesongen regelmessig jobber med dette slik at flest mulig kan delta i merkeprøvetaking til høsten. Vi pleier å avvikle disse prøver om høsten i løpet av noen kvelder og på en dag i helg

Skjema for personalia spillere

Vær så snill å fyll ut denne slippen og returner til _____ på trening

Spilleren navn _____

Postadresse _____

Foresattes navn _____

Hjemme telefon _____

Mobil 1(til foresatte) _____

Mobil spiller _____

E-post adresse (som brukes) _____

Fødselsdato _____

Vær så snill å fyll ut denne slippen og returner til _____ på trening

Spilleren navn _____

Postadresse _____

Foresattes navn _____

Hjemme telefon _____

Mobil 1(til foresatte) _____

Mobil 2, spiller _____

E-post adresse (som brukes) _____

Fødselsdato _____