



OPPSTARTSHÅNDBOK

Barnefotball i Heming

Innhold

Dette er Heming Fotball.....	2
Spillformer og seriespill for barnefotball 5-12 år.....	3
De ulike rollene på et lag	4
Trenerutdanning	5
Gjennomføringer av treninger	6
Kontaktinformasjon	7

Dette er Heming Fotball

Heming Fotball er en av landets største fotballgrupper, med over 1200 aktive fotballspillere. Klubben har de siste årene hatt stor utvikling når det kommer til anlegg, kompetanse og ansatte trenere. Alt dette for å skape et godt tilbud til våre barn og ungdom i Hemingland.

På Heming har vi to ballbinger (Thorsby 1, 2), tre femmerbaner (KG5 A, B, C), én syverbane (KG7 «3 Step»), én nierbane (KG9) og én elleverbane (KG11 «SEB»).



I klubbhusets andre etasje har fotballavdelingen sine kontorer, og i første etasje finner man kiosken hvor man kan kjøpe fotballens trenings- og kamptøy.

Spillformer og seriespill for barnefotball 5-12 år

De tre første årene spiller ikke barna ukentlig seriespill i regi av Oslo fotballkrets, men deltar på OBOS Miniliga. OBOS Miniliga er kamphelger hvor barna spiller 5-6 kamper på baner med vant/vegger. Påmeldinger til disse kamphelgene gjøres fra helg til helg, og det er lagene selv som bestemmer hvilke OBOS Miniliga de deltar på, og hvor mange. Lagets lagleder kontakter klubbens barnefotballansvarlig som gjennomfører påmeldingen.

Påmeldingen dekkes av lagets lagkasse. Innbetalinger til lagkassen gjøres ved at man kontakter fotballavdelingens administrative leder.

Alder	Spillform	Seriespill
12 år	9v9	Ukentlig seriespill
11 år	7v7	Ukentlig seriespill
10 år	7v7	Ukentlig seriespill
9 år	5v5	Ukentlig seriespill
8 år	5v5	Ukentlig seriespill
7 år	3v3	OBOS Miniliga (helg)
6 år	3v3	OBOS Miniliga (helg)
5 år	3v3	Løkkefotball

Det året barna fyller 8 år skal man delta i seriespillet i regi av Oslo fotballkrets. Lagets trener og lagleder vil måtte ta stilling til hvor mange lag som skal meldes på, og på hvilket nivå. Klubbens barnefotballsjef vil kontakte alle lagene for å få tilbakemelding før lagspåmeldingen gjennomføres.

Disse lagene meldes på i januar, og seriespillet starter i perioden rundt påske. Man kan melde på nivå A (øvet), nivå B (middels øvet) eller nivå C (mindre øvet). Dette nivået spiller man på gjennom hele sesongen.

De ulike rollene på et lag

Alle lagene i Heming skal ha en lagleder og et tilstrekkelig antall trenere.

Laglederen er klubbens kontaktperson, og er den personen som melder lagene på seriespill og cuper, og sørger for at spillerlistene til enhver tid er oppdaterte. Når spillere slutter eller vil starte med fotball må klubbens administrasjon få beskjed om dette slik at de havner i spillerregisteret. På denne måten er spillerne også forsikret om uhellet skulle inntreffe.

Fra og med 8 år må lagene meldes på til seriespillet før sesongen. Dette gjøres ved at klubbens barnefotballansvarlig sender ut påmeldingsskjema til alle lagene.

Trenerne på de ulike lagene må også registreres i klubben, slik at man kan kalle inn til trenerforum og ulike utdanningsløp. Trenerens hovedansvar er å skape god aktivitet i både trening og kamp, og følge klubbens retningslinjer for god aktivitet. Alle trenere i barnefotballen må gjennomføre trenerutdanningen som er påkrevd på de ulike alderstrinnene.

Lagledere og trenere på lagene er underlagt klubbens barnefotballansvarlig, som igjen er underlagt klubbens sportslige leder og styret.

Trenerutdanning

Trenerutdanningen i Heming er delt inn i tre deler, og kalles for Heming-trener 1-3.

Trenerutdanning Heming Fotball

“Heming-trener” (HT) er en betegnelse for tre utdanningsnivåer i Heming Fotball. HT1 gir kompetanse lik "Grasrottreneren", HT2 går dypere inn på treer- og femmerfotball, og HT3 tar for seg syverfotball.

HT1

Et kurs alle barnetrenerne må ha. Verdigrunnlag, differensiering, flytsonen, aldersspesifikk læring.

HT2

Spesifikt rettet inn mot 3v3 og 5v5. Grunnleggende struktur, metodikk og aldersspesifikk læring.

HT3

Spesifikt rettet inn mot 7v7. Grunnleggende struktur, metodikk, aldersspesifikk læring.

VED GJENNOMFØRT HT1 FÅR TRENEREN
TRENINGSBUKSE OG TRENINGSGENSER, HT2 GIR POLO,

HT3 GIR REGNJAKKE.

Gjennomføringer av treninger

Før treningen starter bør man ha oversikt over hvor mange som kommer på trening. Da er Truegroups et fint verktøy. Truegroups er et verktøy hvor man kan legge inn alle aktiviteter. Der må de foresatte enten trykke «deltar» eller «deltar ikke» på treninger, kamper og cuper. Da er det enklere å planlegge aktiviteten.

Når det kommer til planlegging av treningens innhold er det ikke alltid foreldretrenerne har tid til å planlegge like godt som de skulle ønske. På fotballens hjemmeside

(<https://www.heming.no/Fotball/Sidemeny/Barnefotball/Oktplaner.html>)

finner man ferdiglagde øktplaner tilpasset ditt lags aldersnivå.

Alle barnelagene deler utstyret man finner i utstyrsboden på Hemingbanen. Koden til døren får man ved å henvende seg til klubbens administrasjon.

Når barna kommer til treningen er det viktig at man samler barna i en sirkel og går gjennom regler og hva man skal trene på.

En god fotballtrening gjenkjennes ved at barna har vært i hyppig kontakt med ballen, og at det er lite kødannelse og venting. Vårt mål med en fotballtrening er at barna skal ha «1000 touch» - hver eneste trening!

Når treningen er ferdig samler man barna på nytt og tar en prat om treningen som har vært. Det er viktig at alt utstyr ryddes tilbake i ballboden, selv om det ikke er deres lag som har brukt utstyret. Mål som har vært benyttet skal trekkes ut på asfalten på banens kortsider, og stilles på hjul. De aller minste målene som er sammenleggbare skal legges i barneboden. De små målene som ikke er sammenleggbare trekkes også ut på banens kortside.

Det er viktig at man respekterer andre lags treningstider. Om treningen til ditt lag er ferdig kl. 19.00 må alt utstyret og barna være av banen innen den tid. På samme måte skal de som trener før ditt lag være av banen slik at dere kan starte deres trening til oppsatt tid.

Kontaktinformasjon

Sportslig leder

Andre Nørbech

andre@heming.no

Barnefotballansvarlig

Stein Høgsve

stein@heming.no

Jentefotballansvarlig

Frank Ruben S. Olsen

frank@heming.no

Administrativ leder

Svein Gundersen

svein@heming.no

Akademiansvarlig

Erik Waage

erik@heming.no

Dommeransvarlig

Fredrik Klund

fredrik.klund@heming.no

Skulle du motta feilmelding på noen kontakter kan du kontakte fotball@heming.no.





www.heming.no/fotball

Tlf: 22148590

E-post: fotball@heming.no