

VELKOMMEN TIL GRORUD

FORELDREMØTE 15.01.24



RESPEKT - UTVIKLING - INKLUDERING

GRORUD IL

respekt

utvikling

inkludering

VEILEDENE PRINSIPPER

Genuin som Grorud-Granitt

Vi er hardtarbeidende folk, som finner støtte i fellesskapet vårt. Mening finner vi i å jobbe hardere og mer effektivt enn konkurrentene våre

Tøff som Trygve Lie

Vi velger det ukjente og spennende foran det komfortable og kjente, vi søker ny kunnskap og kompetanse og deler alt vi kan

Stødig som Steinbruvann

Vi er tar en kamp, og er ikke redd for å være kontroversiell. Vi sier det vi mener, og står for det



Livlig som Linderudkollen

Det finnes ingen grenser for hva vi kan få til; hvor mye vi kan utvikle oss og hvor langt vi kan nå. Vi tas sats og prøver!

Rå som Romsåstårnet

Det vi gjør, legges merke til. Vi møter forberedt, rett bekledd, utviser fair-play, respekt og inkludering over alt

God som Groruddalen

Vi tenker på omgivelsene våre, og bryr oss om naboen vår. En god relasjon åpner dører og hjerter

Ambisiøs som Abdi

Abdi brenner for fotball, og har en drøm om å bli proff. Vi skal være klubben som oppfyller drømmen

TRENEROVERSIKT 2024



	4	3	3	3	2	1 ← Aktiviteter per uke				
PostNord	3.div	4.div	G19 IK B	G16 IK	2.Div +	1.Div +	Gul, Blå og Rød	G11 (2013)	Obos Miniliga	Groruddalen X
A herrer	A kvinner	U21	U18	U16	U14 (2010)	U13 (2011)	U12 (2012)	G11 (2013)	G6-G10	
Alrek (Hovedtrener)	Zeid (Hovedtrener)	Axel (Hovedtrener)	Jimmy (Hovedtrener)	Fitim (Hovedtrener)	Axel (Årgangsansvarlig)	Abubakar (Årgangsansvarlig)	Christoffer (Årgangsansvarlig)	Christoffer (Årgangsansvarlig)	Christoffer (Årgangsansvarlig)	Axel (Ansvarlig tilbud)
Joaquin (Ass./fys. trener)	Tom Arne (Assistenttrener)	Jimmy (Assistenttrener)	Tore M (Keepertrener)	Abubakar (Assistenttrener)	Martin (SU + kampleder 2)	Tore M. (Spillerutvikler)	Sebastian (Spillerutvikler)	Umer (Foreldretrener)	G10 (2014)	Abubakar (Trener)
Geir (Assistenttrener)	Oddbjørn (Keepertrener)	Oddbjørn (Keepertrener)		Tore M (Keepertrener)	Ans (Forbilde)	Musti (Forbilde)	Zein / Adam H. (Forbilde)	Zein (Forbilde)	G09 (2015)	Christoffer (Trener)
Oddbjørn (Keepertrener)							Kåre Nazirou Jamal		Muhammet Umer Bilal Sudaman Forbilde: Andreas T	Tore M (Keepertrener)
Silje (Fysioterapeut)									G08 (2016)	
Espen, Knut, Miguel, Jan Erik (Materialforvalter)									Serhat Forbilde: Shawn / Sebastian	
									G07 (2017)	
									Ibrahim / Karim Forbilde: Adam	
									G06 (2018)	
									Oppstart aug. 2024	
Ivrigtrenig	Grasrot	Gatelaget	Skolesamarbeid	Barneidretten						
Waqas	Serhat	Christoffer Sindre Stig	Jimmy Didrik	Christoffer Sebastian Serhat						

TRENINGS- OG MEDLEMSAVGIFTER 2024

- Medlemskontigenten er kr. 350 og må betales av alle

*Medlemskontigent kommer 15. januar hvert år. Treningsavgift kommer 1. mars og 1.august. Alt i Spond

- Barnefotball koster kr. 1800 fordelt på 1. feb og 1. august *(6-12 år)*
- Breddefotball koster kr. 1800 fordelt på 1. feb og 1. august *(1 økt per uke / senior)*
- Ungdomsfotball koster kr. 4600 fordelt på 1. feb og 1. august *(13-19 år)*
- Barneidretten koster kr. 1800 fordelt på 1. feb og 1. august *(onsdag 17-19)*
- Grorud Aktiv koster kr. 3500 fordelt på 1. feb og 1. august
- Fotballfitness betaler kr. 500 en gang per år 15. januar



TRENINGS- OG MEDLEMSAVGIFTER

HVA BETALER DERE FOR?



- I barnefotballen er tanken at det tilbys 1-2 faste økter per uke
2 økter per uke x 40 uker (skoleruta) = 80 økter per år
80 økter per år / 1800 = 22,5 kr per økt per spiller = 11,25 kr timen

- I ungdomsfotballen skal det tilbys minimum 3 faste økter per uke

3 økter per uke x 40 uker (skoleruta) = 120 økter per år

120 økter per år / 4600 = 38 kr per økt per spiller = 19 kr timen

TRENINGS- OG MEDLEMSAVGIFTER

HVA BETALER VI FOR?



- Grorud IL har en ambisjon om å utvikle fotballspillere som hevder seg i egen klubb, og senere i toppfotballen
- Til det trengs det høyt kvalifiserte trenere og gode fasiliteter
- Ansatt trener: 319 000 kr minimum iht. tariff NTF – 37,5t per uke
- Treningsavgift inn per kull: eks: 40 stk. x 4600 = 184 000 kr
- $319\ 000\ \text{kr} - 184\ 000 = 135\ 000\ \text{kr}$
- Den siste differansen betaler klubben for, og det er disse øktene som Grorud IL tilbyr spillere som på ulike tidspunkt i ungdommen kvalifiserer til å trene mer enn sine jevnaldrende

ORGANISERING

BARNEFOTBALL



- Barneidretten er et tilbud 1 gang per uke til barn i alderen 3– 5 år onsdag ettermiddag
- “Fotballstarter” er tilbudet for 6–9 åringer, og skal ha minimum 1 aktivitet hver uke
- Ingen lag under Fotballstarter skal differensiere på spilletid eller antall aktiviteter på eget lag
- Det skal max. være 20 spillere per lag, og kullene i samme aldersklasse inndeles etter fargekoder
- Alle aldersklasser fra 6 år skal stille lag i Obos Miniliga sommer og futsal vinter
- Alle lag skal ha 1 foreldrekontakt, og foreldretrenere som bidrar
- Alle foreldretrenere skal ha godkjent politiattest til Frode før oppstart
- Alle aldersklasser og grupper skal ha minst 1 sosial samling per semester
- Alle aldersklasser skal gjennom Fair-Play kurs med Christoffer før oppstart sesong
- Alle spillere skal i hovedsak tilhøre barneskolekretsene i bydel Grorud

ORGANISERING

UNGDOMSFOTBALL



- U12 er et overgangslag hvor spillere, foresatte og trenere tilvennes tydeligere differensiering og konkurranse. I hovedsak skjer tilvenningen teoretisk, men gradvis etter dialog også praktisk
- For U13 og U14 kan tilbudet i trening og kamp differensieres mellom grupper så lenge samholdet i alderskullet som helhet fortsatt ivaretas. Gruppen skal ha minimum 1 trening per uke der spillerne bygger bånd og er sammen på tvers av ferdighetsnivå
- Spillerne med størst potensial i aldersgruppen U13 og U14 skal følges opp individuelt i tråd med Akademiklassifiseringsstandard, men ikke på bekostning av gruppas helhetlige tilbud
- Fra året spillerne har fylt 14 år kan tilbudene mellom toppspillerutvikling og breddefotball i ulike grupper skilles, men ikke for godt og uten mulighet til bevegelse mellom
- Fra U16 skal alle spillere i den fremste treningsgruppen følges opp i tråd med Akademiklassifiseringen, og ha tett oppfølging av trener gjennom video og samtale
- Alle aldersklasser skal gjennom Fair-Play kurs med utviklingsleder før oppstart sesong

RUTINER FOR UTSTYR OG BEKLEDNING

BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

- Årgangsansvarlig organiserer slik at alle lag i barnefotballen til og med U14 får utdelt t- skjorte, overdel, shorts og flaske ved oppstart av året
- Vi etablerer enkel og forutsigbar klubbshop, og lanserer “Nytt eller bytt”-kveld i feb/mars 24
- Det er ingen rettighet å få utdelt tøy – vi søker ut tilskudd som klubb og leverer ut alt vi kan
- U16 og oppover får trenings- og kampklær av klubben og må ivareta dette selv under sesong. Samles inn på slutten av året av hovedtrener
- Dersom spillere slutter underveis i sesong, skal det aldri aksepteres overgang før alt av klær og utstyr er levert tilbake
- Alle må gå gjennom lagbaggen til lagene før sesongstart og sjekke drakter, strømper og shortser. Dette må gjentas flere ganger under sesong for å holde oversikt og ryddighet. Lagbag oppbevares på utstyrslager i administrasjon/lager 4
- Engasjer gjerne foresatte på rundgang til å vaske drakter og utstyr
- Vi bryr oss om å se ordentlig ut. Hvis vi ser uryddige ut, så bekrefter det noens stigma. Motbevis! 9



ARBEIDSINSTRUKS

BARNEFAGLIG ANSVARLIG



- Lage årshjul for aktivitet for alle barnelagene, inkludert cuper, foreldremøter og holdningsmøter. Sende ut denne for hvert kull i januar årlig
- Sende ut påmelding til nye spillere (Fotballstartere) til barnehager og skoler hver januar
- Holde lagmøter i januar sammen med utviklingsleder der Groruds verdsett gjennomgås, og forventninger til adferd formidles (Fair Play)
- Følge opp alle foreldretrenere med ett møte hvert kvartal der problemstillinger, faglig påfyll og diskusjon er agendaen
- Være tilstede ukentlig på utvalgte økter i barnefotballen for å veilede, følge opp lagene og bistå foresatte
- Sørge for å legge ut øktplaner og informasjon på Spond til alle årskull i god tid, og kommunisere med foresatte om store og små utfordringer
- Prioritere barnelagene i utviklingsmøtet og legge inn aktivitet i TeamUp

ARBEIDSINSTRUKS

ÅRGANGSANSVARLIG



- Overordnet ansvar for å sørge for at alle spillerne på kullet føler seg sett og har et godt tilbud
- Planlegge årshjul med sportslige og utenomsportslige aktiviteter
- Organisere foreldremøter, engasjere foreldre som lagledere og trenere og være kontaktperson for dialog med spillere og foreldre.
- Planlegge treningsinnhold og lede treninger i samarbeid med spillerutviklere, forbilder og frivillige trenere
- Administrere alle kamparenaer og kampledere (kampverter og evt. foreldretrenere ved behov), samt kvalitetssikre at kamptropper gir et rettferdig kamptilbud både sportslig og sosialt
- Kampleder for 1 kamparena hver uke

ARBEIDSINSTRUKS

FORBILDE



- Ung, lokal medtrener som kan bidra med trenertetthet sammen med hovedtrener og spillerutviklere
- Representere klubbens verdier og modellere ønsket oppførsel for yngre spillere
- Lede kamp dersom det er behov for det og personen er egnet til det

ARBEIDSINSTRUKS

FORELDRETRENER



- På trening:
 - Følge øktplan fra årgangsansvarlig
 - Bidra til at alle spillerne føler seg sett og får gode tilbakemeldinger
 - Skape flyt i økta, unngå dødtid og følge opp at spillerne tar vare på utstyr
- På kamp:
 - Organisere oppvarming med mest mulig aktivitet med ball
 - Veilede og coache spillerne fra sidelinjen med fokus på læring og mestring
 - Administrere bytter og sørge for at spilletid blir jevnt og rettferdig fordelt

ARBEIDSINSTRUKS

KAMPVERT



- Møte opp senest 30 min. før hjemmekamper med følgende oppgaver:
 - Sørge for at bane og mål blir satt opp og koordineres med evt. andre kamper på banen
 - Ta imot motstanderlaget, gi informasjon og svare på evt. spørsmål
 - Sørge for at tilskuere og foreldre er på motsatt side av banen fra trenere og spillere
 - Kjenne til hvor klubbens hjertestarter er og være til hjelp ved skader
 - Oppfordre alle til å følge retningslinjer for Fair Play og rapportere evt. uønskede hendelser til klubben

DUGNAD OG KLUBBKASSE

RUTINER

- Alle laginntekter skal bokføres og samkjøres med klubben v/ Håkon (haakon@grorud1918.no)
- Egne sponsorer til lag kan inngås, så lenge det ikke er konkurrerende til klubbens avtaler – kontakt samme e-post som over ved spørsmål
- Det er klubbens priser og varer som skal selges i kiosken på dugnad. Dersom det er ønskelig med supplement til det, så må igjen overnevnte e-post kontaktes
- Cuper og andre utgifter betales gjennom klubben og klubbens konto
- Inntekter fra dugnader må foreldredemokratiet ha en sterk stemme inn mot bruk av
- Klubben vil ikke angi regler for dette, men i tilfeller hvor det oppleves av inntektene foreslås benyttet til formål utenfor det vanlige, bør daglig leder / utviklingsleder kontaktes



RUTINE FOR MELDING VED UØNSKEDE HENDELSER



- Ved frykt for liv og helse skal det alltid ringes 110/112/113 med en gang
- I saker som angår rasisme, trakassering, diskriminering eller psykisk vold o.l er det viktig at lagansvarlig observerer hendelsesforløp, forsøker å roe ned og skape trygghet, og skaffer oversikt så fort som mulig
- Ta våre deltakere vekk fra hendelsesstedet og ta hånd om de som synlig har behov for bistand
- Daglig leder og utviklingsleder skal kontaktes umiddelbart etter situasjoner som anses svært alvorlig. Ring umiddelbart
- Ved henvendelser fra media kan dere henvise videre til daglig leder ved behov

RUTINER VED TRENEROPPDRAG

POLITIATTEST



- Alle ansatte som jobber med barn og ungdom i Grorud IL skal ha gyldig politiattest til en hver tid
- Det er ikke mulig å søke om politiattest uten å legge ved et vedlegg fra klubben, dette fås av Frode
- Frode melder inn kontaktinformasjon til Manymore, som håndterer innhenting av politiattester for klubben
- Manymore sender e-post til den som skal ha politiattest, og sørger for at søknadsprosessen gjennomføres