

VELKOMMEN TIL GRORUD

FORELDREMØTE 29.01.25



RESPEKT - UTVIKLING - INKLUDERING



GJENNOMGANG AV

høopit



TRENINGS- OG MEDLEMSAVGIFTER 2025

- Medlemskontigenten er kr. 350 og må betales av alle

*Medlemskontigent kommer 15. januar hvert år. Treningsavgift kommer 15. februar og 15. august. Alt i Hoopit

- Barnefotball koster kr. 1800 fordelt på 15. feb og 15. august *(6-12 år)*
- Breddefotball koster kr. 1800 fordelt på 15. feb og 15. august *(1 økt per uke / senior)*
- Ungdomsfotball koster kr. 4600 fordelt på 15. feb og 15. august *(13-19 år)*
- Idrettsskolen koster kr. 1800 fordelt på 15. feb og 15. august *(onsdag 17-19)*
- Grorud Håndball koster kr. 1800 fordelt på 15. februar og 15. august
- Grorud tennis betaler kr. 600 for barn og kr. 1200 for voksen en gang per sesong, faktureres 15. februar



TRENEROVERSIKT 2025

← Aktiviteter per uke

PostNord	3.div	4.div	G19 IK B	G16 IK	2.Div +	2.Div +	1.Div +	Gul, Blå og Rød	G11 (2013)	Obos Miniliga
Aherrer	Akvinner	U21	U8	U6	U5 (2010)	U4 (2011)	U3 (2012)	U2 (2013)	G1 (2014)	G6-G10
Alrek Hovedtrener	Zeid (Hovedtrener)	Fitim Hovedtrener	Mahdi Hovedtrener	Karim Hovedtrener	Martin Hovedtrener	Christoffer (Årgangsansvarlig)	Ferdy Årgangsansvarlig	Ferdy Årgangsansvarlig	Mahdi Årgangsansvarlig	Mahdi Årgangsansvarlig
Cham Assistenttrener	Tom Arne (Assistenttrener)	Eirik Assistenttrener	Nima Assistenttrener	Mads Keepertrener		Zein Forbilde	Adam Forbilde	Umer Niaz Foreldretrener	Waqas Foreldretrener	G10 (2015)
Emilio Assistenttrener		Mads Keepertrener	Mads Keepertrener			Shawn Forbilde	Andreas Forbilde	Adil El Foreldretrener	Ilir Foreldretrener	Kuldip Sudaman Sandesh Umer Wail
Oddbjørn Keepertrener		Oddbjørn Keepertrener							Raddy Foreldretrener	G09 (2016)
Silje Fysioterapeut		Rune Materialforvalter							Mosa Foreldretrener	Zein Shawn Eileen Aisha Hanan
Espen, Knut, Miguel, Jan Erik Materialforvalter										G08 (2017)
Toppspiller UTV	Ivrigtreng	Gatelaget	Skolesamarbeid	Barnedretten	Trenerveil. Barnefotball					Ans Forbilde
Axel	Waqas	Sindre Burhan Axel Eirik	Christoffer Pozo	Christoffer Mahdi	Kuldip					G07 (2018)
										Sara Kitty Ingrid
										G06 (2019)
										Oppstart aug. 2025

Groruddalen ekstratrening



- Axel
Ansvarlig tilbud
- Mahdi
Trener
- Karim
Trener
- Eirik
Trener
- Ferdl
Trener
- Mads
Keepertrener
- Andreas
Keepertrener



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, gul, blå, grønn osv.
- 6 og 7 åringene skal stille lag i Obos Miniliga sommer
- Fra 8 år meldes det på til organisert seriespill gjennom Oslo fotballkrets
- Alle lag skal ha 1 foreldrekontakt, og foreldretrenere som bidrar
- Alle aldersklasser og grupper skal ha minst 1 sosial samling per semester
- Alle spillere skal i hovedsak tilhøre barneskolekretsene i bydel Grorud
- Alle aldersklasser skal gjennom Fair-Play kurs med årgangsansvarlig før oppstart sesong



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 Akademi klassifiseringsstandard, men ikke på bekostning av gruppas helhetlige tilbud
- Fra året spillerne har fylt 14 år skilles tilbudene mellom toppspillerutvikling og breddefotball i ulike grupper. Her skal det formidles tydelig forventningsavklaring til hva det innebærer å være en del av toppspillergruppen
- Fra U16 skal alle spillere i den fremste treningsgruppen følges opp i tråd med Akademi klassifiseringen, og ha tett oppfølging av trener gjennom video og samtale



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, sokker og flaske før seriestart
- Medlemmer kan handle klubbtøy hos Comet Sport hvor det også er en nettbutikk med hjemlevering. I tillegg gjennomfører vi "Nytt eller bytt"-kveld før sesongstart.
- 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. Tøyet 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 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!



ARBEIDSINSTRUKS

BARNEFOTBALL ANSVARLIG

- Lage årshjul for aktivitet for alle barnelagene, inkludert cyper, 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 februar 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 på utvalgte økter i barnefotballen for å veilede, følge opp lagene og bistå foresatte
- Sørg for å legge ut øktplaner og informasjon på Hoopit til alle årskull i god tid, og kommunisere med foresatte om store og små utfordringer
- Prioritere barnelagene i utviklingsmøtet og legge inn aktivitet i Hoopit



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 positive 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



ARRANGEMENTER 2025

- Hvorfor dugnad, hvorfor oss?
 - For å holde aktivitetsavgiftene så lave som mulig trenger vi dugnad for å spe på inntektene, og kiosk er en viktig del av dette
 - Vi har en av landets laveste aktivitetsavgifter, og samtidig dessverre en av landets laveste andel av betalende medlemmer
 - I ytterste konsekvens må avgiftene opp for å dekke frafall dugnadsinntekter.
- Kioskdugnad HVER helg i vinterhalvåret i følge med futsal-aktivitet inne i Flerbrukshallen. Grorud IL er teknisk arrangør, og vi plikter å åpne dørene!



ARRANGEMENTER 2025 – UMBRO INVITATIONAL

- 24 lag, ca 480 spillere og støtteapparat fordelt på 2011 og 2010
- Lokale, nasjonale og internasjonale lag
- **14-17 august** med oppstart 08.30 og avsluttes ca 19.00 hver dag
- 10 lag innlosjert på Groruddalen skole, noen på Thon Linne
- 3 kiosker, felles lunsj og middag for alle deltakere, sekretariat, kampdelegater, dommeransvarlig.
- Dette arrangementet vil kreve mye frivillighet, og sikre gode inntekter for klubben!
- U13 og U14 forventes å stille på dugnad



ARRANGEMENTER 2025 – OBOS MINILIGA

- OBOS Miniliga gjennomføres 25 mai og 31 august, og er "seriespillet" til 6 og 7-åringene.
- 9 stk 3-er baner med vant på nedre bane, full aktivitet hele dagen.
- 2-3 stk kiosker åpne, dommere, sekretariat, parkeringsvakter
- 25 mai kombineres dette med OBOS Fanzone og Kronekamp med gratis inngang på A-lagets hjemmekamp mot Follo!
- Dette blir store arrangementer, og kan kun gjennomføres ved hjelp av frivillighet!



DUGNAD OG KLUBBKASSE

DUGNAD OG ØKONOMI

Lag	Trener	Total i lagkasse
U16	Karim	2510
U15	Martin Eng	0
U14	Knudsen	42860
U13	Ferdi	35978,5
U12	Ferdi	26410
G11	Mahdi	24190
G10	Mahdi	11420
G9	Mahdi	0
G8	Mahdi	0

Eksempel U14 uke 2 2025:	
Hallvakt	2000
Parkering	1800
Andel av kioskoms. (25%)	6215
TOTAL til lagkasse	10015



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 benyttes mot cuper, utstyr (ved behov) og sosiale aktiviteter for laget.
- 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 nødetater med en gang
- Dersom klare tegn på uro/fysiske konfrontasjoner ved kamper/aktiviteter bør det være lav terskel for å samle laget og forlate arrangementet med hensyn til spillernes sikkerhet
- I saker som angår rasisme, trakassering, diskriminering eller psykisk vold er det viktig at lagansvarlig observerer hendelsesforløp, forsøker å roe ned og skape trygghet, og skaffer oversikt så fort som mulig
- Daglig leder og utviklingsleder skal kontaktes umiddelbart etter situasjoner som anses svært alvorlig. Ring med en gang!
- Vi uttaler oss ikke til media før vi har en plan og har drøftet saken i fellesskap hvor alle fakta er på bordet. Et slikt møte finner sted senest dagen etter hendelsen. Henvis videre til daglig leder dersom dere blir oppringt selv



RUTINER VED TRENEROPPDRAG

POLITIATTEST

- Alle ansatte som jobber med barn og ungdom i Grorud IL skal ha gyldig politiattest til en hver tid
- 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



SAMARBEID MED STERK HELSE SILJE FINSÅDAL

- silje@sterkhelse.no

