

Slik oppfører
vi oss på
trening og i
kamp



Du representerer ikke deg selv når du har
Elverum Fotball-logoen på brystet.

Du representerer noe større enn deg selv.

Du representerer klubben.

Vit det.

Dannelse og adferd

Hva ønsker vi av ledere, trenere, spillere og foreldre?



- Respekt** - for hverandre, vår egen klubb, vårt eget miljø, andre klubber, motspillere, dommere, ledere, trenere, foreldre og publikum
- Stolthet** – vi er alle Elverum Fotball, og vi er stolte av hvem vi er og hva vi står for.
- Engasjement** – vi er alle avhengige av hverandre. Bry deg og engasjer deg i klubbens arbeide.
- Glede** – fotball er ikke alvor, det er gøy! La det vises på banen, sidelinja, tribunen og i nærmiljøet vårt

Holdningskolen

- Gjennomgå adferdsregler for trening, kamp, reise i de respektive grupper i et eget møte før hver sesong
- Evaluering to ganger i året - etter vårsesongen og høstsesongen. Gjennomføres av teamleder og hovedtrener.
- Gjennomgå "Foreldrevett-reglene"



Treningsregler



- Være skiftet og klar fem minutter før treningen starter
- Stille forberedt med egen ball med nok luft

- Tydelige ramme for innledning og avslutning av økta gjennom sittende samling i halvsirkel.

Alder	Spillere	Trenere/ledere
6-10 år	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Innrette seg etter ramma for treningen<input type="checkbox"/> Sosialisering - lære seg å omgå andre, bli kjent med nye, respekt for voksne<input type="checkbox"/> Vise innsats<input type="checkbox"/> Rose medspilleres forsøk	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Stille forberedt<input type="checkbox"/> Rose innsats hos enkeltspillere i plenum<input type="checkbox"/> Raus med ros – minst en positiv tilbakemelding til alle<input type="checkbox"/> Forsterke god oppførsel<input type="checkbox"/> Belønning til gruppa for god tilstedeværelse<input type="checkbox"/> Slå ned på stygg språkbruk, rasisme, diskriminering
11-12 år	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Innrette seg etter ramma for treningen<input type="checkbox"/> Melde avbud til treningen<input type="checkbox"/> Sosialisering - lære seg å omgå andre, bli kjent med nye, respekt for voksne<input type="checkbox"/> Vise innsats<input type="checkbox"/> Være en lojal medspiller - oppbakking<input type="checkbox"/> Vise ansvar for utstyr	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Stille forberedt<input type="checkbox"/> Rose innsats hos enkeltspillere i plenum<input type="checkbox"/> Raus med ros – minst en positiv tilbakemelding til alle<input type="checkbox"/> Forsterke god oppførsel<input type="checkbox"/> Belønning til gruppa for god tilstedeværelse<input type="checkbox"/> Slå ned på stygg språkbruk, rasisme, diskriminering

Treningsregler



- Være skiftet og klar 20 minutter før treningen starter
- Personlig utstyr settes alltid på rekke inntil reklameskiltene

- Vis hensyn til de som trener før eller etter oss
- Tydelige ramme for innledning og avslutning av økta.

Alder	Spillere	Trenere/ledere
13-16 år	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Innrette seg etter ramma for treningen<input type="checkbox"/> Melde avbud til treningen<input type="checkbox"/> Sosialisering – vise respekt for andre, ta vare på hospitanter<input type="checkbox"/> Vise innsats<input type="checkbox"/> Positivt kroppsspråk<input type="checkbox"/> Være en lojal og positiv medspiller - oppbakking<input type="checkbox"/> Ta ansvar for utstyret – ordenspersoner<input type="checkbox"/> Lagforståelse – alle flytter mål<input type="checkbox"/> Selvregulering i pauser	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Stille forberedt - bevisst på type coaching i forhold til tema<input type="checkbox"/> Rose innsats hos enkeltspillere i plenum. Belønn den som gjør noe uventet. Forsterk den som gjør noe på det høyeste nivå. Plukk da gjerne enkeltsitasjoner.<input type="checkbox"/> Raus med ros – minst en positiv tilbakemelding til alle<input type="checkbox"/> Forsterke gode holdninger<input type="checkbox"/> Slå ned på/rapporter stygg språkbruk, rasisme, diskriminering. Reaksjon: starter/sitter på benken eller utelates fra kamp.

Treningsregler



- Være skiftet og klar 20 minutter før treningen starter
- Personlig utstyr settes alltid på rekke inntil reklameskiltene
- Vis hensyn til de som trener før eller etter oss
- Tydelige ramme for innledning og avslutning av økta.

Alder	Spillere	Trenere/ledere
17-19 år	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Innrette seg etter ramma for treningen<input type="checkbox"/> Melde avbud til treningen<input type="checkbox"/> Sosialisering – vise respekt for andre, ta vare på hospitanter<input type="checkbox"/> Vise innsats<input type="checkbox"/> Være en lojal og positiv medspiller - oppbakking<input type="checkbox"/> Ta ansvar for utstyret – ordenspersoner<input type="checkbox"/> Lagforståelse – alle flytter mål<input type="checkbox"/> Selvregulering	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Stille forberedt - bevisst på type coaching i forhold til tema. Mest mulig i spill.<input type="checkbox"/> Raus med ros – minst en positiv tilbakemelding til alle. Få alle til å bli sett. Trekk fram den som gjør noe ekstra.<input type="checkbox"/> Forsterke gode holdninger<input type="checkbox"/> Slå ned på/rapporter stygg språkbruk, rasisme, diskriminering. Reaksjon: benken/utelates fra neste kamp. Kan bli utvist fra klubben.

Kampregler



- Alltid si hei hverandre når vi møter opp
- Vi ønsker at kun trenere og lagledere oppholder seg "på benken"
- Ikke coaching fra andre enn de tilhørende laget
- Alltid hilse på motstanderlagets trenere
- Alltid takke for kampen
- Aldri kritisere dommer. Heller veilede og stille rolige spørsmål.
- Trenere skal alltid gi ros for noe til motstanderlaget.

Alder	Spillere	Trenere/ledere
6-10 år	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fair Play-hilsen<input type="checkbox"/> Utvise Fair Play<input type="checkbox"/> Vise innsats<input type="checkbox"/> Rose medspilleres forsøk	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Rose innsats hos enkeltspillere i plenum<input type="checkbox"/> Kun positiv coaching<input type="checkbox"/> Oppfordre til å prøve å momenter fra ukas tema på trening<input type="checkbox"/> Ta av spillere som ikke utøver Fair Play
11-12 år	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fair Play-hilsen<input type="checkbox"/> Utvise Fair Play<input type="checkbox"/> Vise innsats<input type="checkbox"/> Rose medspilleres forsøk	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Rose innsats og god oppførsel hos enkeltspillere i plenum<input type="checkbox"/> Positiv og konstruktiv coaching<input type="checkbox"/> Oppfordre til å prøve å momenter fra ukas tema på trening<input type="checkbox"/> Ha et utviklingstema for kampen<input type="checkbox"/> Ta av spillere som ikke utøver Fair Play<input type="checkbox"/> Slå ned på stygg språkbruk

Kampregler



- Alltid hilse på hverandre når vi møter opp
- Vi ønsker at kun trenere og lagledere oppholder seg "på benken"
- Ikke coaching fra andre enn de tilhørende laget

- Alltid hilse på motstanderlagets trenere
- Alltid takke for kampen
- Aldri kritisere dommer. Eventuelt stille rolige spørsmål.
- Trenere skal alltid gi ros for noe til motstanderlaget

Alder	Spillere	Trenere/ledere
13-16 år	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fair Play-hilsen<input type="checkbox"/> Utvise Fair Play<input type="checkbox"/> Vis innsats selv, og du kan kritisere andres manglende innsats<input type="checkbox"/> Positiv og konstruktiv i tilbakemeldinger til medspilleres valg i spillet<input type="checkbox"/> Være en lojal medspiller - oppbakking<input type="checkbox"/> Rydde etter oss i garderoben<input type="checkbox"/> La motstanderes/publikums eventuelt negative oppførsel heller gi oss positiv energi<input type="checkbox"/> Være gode vinnere og gode tapere	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Rose innsats og god oppførsel hos enkeltpillere i plenum<input type="checkbox"/> Positiv og konstruktiv coaching<input type="checkbox"/> Ha et utviklingstema for kampen<input type="checkbox"/> Ta av spillere som ikke utøver Fair Play og kritiserer dommer<input type="checkbox"/> Slå ned på stygg språkbruk<input type="checkbox"/> Påvirke spillerne til å gi positive tilbakemeldinger til hverandre – håndtere negative på to-mannshånd<input type="checkbox"/> Heve oss over motstanderes/publikums eventuelt negative oppførsel<input type="checkbox"/> Ha ordenspersoner på kampene<input type="checkbox"/> Ved brudd på våre regler skal spilleren starte neste kamp på benken

Kampregler



- Alltid hilse på hverandre når vi møter opp
- Alltid hilse på motstanderlagets trenere

- Alltid takke for kampen
- Aldri kritisere dommer etter kamp. Vær positiv.
- Trenere skal alltid gi ros for noe til motstanderlaget

Alder	Spillere	Trenere/ledere
17-19 år	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fair Play-hilsen<input type="checkbox"/> Utvise Fair Play<input type="checkbox"/> Positiv og konstruktiv i tilbakemeldinger til medspilleres valg i spillet<input type="checkbox"/> Være en lojal medspiller - oppbakking<input type="checkbox"/> Rydde etter oss i garderoben<input type="checkbox"/> La motstanderes/publikums eventuelt negative oppførsel heller gi oss positiv energi<input type="checkbox"/> Være gode vinnere og gode tapere	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Positiv og konstruktiv coaching<input type="checkbox"/> Tydelig strategier for kampene<input type="checkbox"/> Ta av spillere som ikke utøver Fair Play og kritiserer dommer<input type="checkbox"/> Slå ned på stygg språkbruk, rasisme, diskriminering<input type="checkbox"/> Påvirke spillerne til å gi positive tilbakemeldinger til hverandre<input type="checkbox"/> Ta hånd om negativ oppførsel i plenum<input type="checkbox"/> Heve oss over motstanderes/publikums eventuelt negative oppførsel<input type="checkbox"/> Ha ordenspersoner på kampene<input type="checkbox"/> Ved brudd på våre regler skal spilleren starte neste kamp på benken

Reiseregler



- Alltid hilse på hverandre når vi møter opp

Alder	Spillere og trenere/ledere
13-19 år	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vi reiser alltid i Elverum Fotball-klær<input type="checkbox"/> Dere representerer klubben i alt dere gjør<input type="checkbox"/> Vis høflighet i køer<input type="checkbox"/> Respekter avtalte tidspunkter<input type="checkbox"/> Sitte samlet ved måltider og på fellesområder<input type="checkbox"/> Rydde etter seg i matlokaler<input type="checkbox"/> Hotellrommet skal forlates i orden<input type="checkbox"/> Klasserom/gymsal skal ryddet og børstet

Foreldrevettregler



- Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
- Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- Respekter trenerens kampledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!