



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB
Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

Hallingdal Fotballklubb

Sportsplan 2022-2025



Sammen om fotball
Hallingdals stolthet

Generalsponsor



Hovedsponsorer



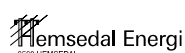
HALLINGDAL



Hallingdølen



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

Postulater

- Klubben og laget før deg selv.
- Gå på trening for å trene, ikke bli trent. Bidra for å heve nivået.
- Tilnærme seg kamprnivå.
- Gi beskjed når noe er bra.
- Oppmuntre hverandre og dra dem med, MEN still også krav!
- Unngå for mye ufint språk. Mest på grunn av fokus.
- Hva viser vi med kroppsspråk? Bli bevisst på våre handlinger.
- Møt opp på trening – også de «tunge».
- Gi ditt beste uansett nivå, det gjelder både kamp og trening.
- Ingen blir bedre uten å få utfordringer. Utfordre deg selv og andre.
- Tørre å prøve. Tørre å være god. Bli bevisst på hva du er god til.
- Nullstille raskt, ikke la en dårlig involvering prege neste.
- Tenke oppgaver, ikke resultat.
- Øv på det du er god til! Øv utenom trening.
- Det er viktig å gjøre andre god.
- Ta ansvar i motgang både verbalt og med ball/bevegelser.
- Kvalitet på «ALT». Ikke slippe deg ned. Disiplin!
- Alle er viktige, ingen er uunnværlig.
- Snakk med, ikke om.
- Misunnelse er veksthemmende. Ta heller igjen de som er vurdert bedre!
- Bevisst på hva vi gjør og hvorfor.
- Bidra med rydding, bæring m.m.
- Ikke bare la de «andre» ordne opp.
- Bidra inn mot trener i form av tilbakemeldinger. Konstruktive, både negative og positive. Kom med tips og forslag.
- Involvere hverandre i andre sammenhenger. Bygge sosiale nettverk.
- Det vil du få bruk for senere i livet.
- Være skjerpet som reserve, du er en av laget. For at et lag skal lykkes, må man ha 16-20 spillere ikke bare en førsteellev.
- Engasjement 100 % tilstede, 90 % er 100 % mislykket.
- Ikke alltid spill ditt beste trekk, spill hva motstanderen ikke vil.

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

NFF BUSKERUD OG NORGES FOTBALLFORBUND

HFK skal fremstå som et kraftsenter for barn og ungdom

i Hallingdalsregionen etter malen til NFF Buskerud og NFF.

HFK skal være pådriver for å utvikle samarbeidet med kretsen med tanke på verdier, sport, trenerutvikling og klubb utvikling.

VISJONER OG VERDIER

- HFK ønsker å skape sterkest mulige relasjoner i og rundt klubben.
- HFK skal være sterke sammen og sammen skal vi skape resultater på og utenfor banen.
- Lokal forankring, HFK skal alltid være en klubb som assosieres med Hallingdalregionen. Det betyr at vi skal utvikle og ha mange lokale spillere på våre lag.
- Vi skal være en positiv aktør i det lokale kultur og næringsliv. Vi skal vise at vi spiller med Hallingdal i våre hjerter.
- Vi skal viske ut grensene mellom kommunene, men samtidig fremheve kommunenes særpreg.
- HFKs visjon er å gi fotballinteresserte jenter og gutter det beste fotballtilbudet fra fylte 6 år.
- Spillerne i klubben skal få trygge sportslige- og sosiale rammer rundt sin aktivitet.
- HFK skal lage et fotballfaglig tilbud som hindrer utflytting fra dalen, samt gjøre det mer attraktivt å flytte tilbake etter endte studier.
- HFK skal gjennom sine holdninger skape sunne interesser og holdninger for fotballungdom.
- HFK skal skape et godt miljø for å inkludere og integrere alle på best mulig måte uansett kjønn, etnisitet eller funksjonsgrad.
- HFK skal jobbe for å gi et tilbud på og utenfor banen fra vugge til grav.
- HFK skal jobbe for å holde flest mulig, lengst mulig og få dem best mulig.

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

KLUBBENS MÅLSETTING

- HFK ønsker å bygge klubben stein på stein.
- HFK skal ha kontinuitet på trener og ledersiden
- HFK skal ha velkvalifiserte og lisensierte trenere.
- HFK vil gi et tilbud til alle, hvor bredde og topp går hånd i hånd.
- HFK ønsker å skape entusiasme rundt klubben.
- HFK skal utvikle vinner- og toppidrettskultur.
- HFK skal være med å utvikle god supporterkultur.
- HFK skal involvere foresatte.
- HFK skal være klubbstyrt, ikke lagsstyrt
- HFK skal skape en tydelig og synlig klubbidentitet i nærmiljøet og nasjonalt.
- HFK skal jobbe med Fair play i fokus.
- HFK skal ha en trygg og god økonomi.
- HFK skal jobbe for storhall for å bedre treningsfasilitetene om vinteren

MÅLSETTING

Staller

HFK skal fra 2022 sesongen dele herrespillerne inn i følgende staller. A – (B)- Jr1 og Jr 2. med gode og tydelige hospiteringsrutiner for spillere fra moderklubbene.

Dette gjelder også på damesiden, men pr dags dato ser det ut til å bli to lag.

HFK skal melde på lagene der det er mulig i konkurransedyktige serier og påvirke moderklubbene til å gjøre det samme.

HFK ønsker i utgangspunktet at moderklubbene skal ha egne lag opptil 16 år, men ønsker i fremtiden å reise på cup/samling for lag i alderen 14-15 og 16 år på tvers av klubbene. HFK ønsker også å bistå med samarbeidslag dersom det er ønskelig og nødvendig for moderklubbene.

Sponsorer

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

Resultatmål

A – LAGET HERRER

- HFK mener 4. divisjon er en perfekt utviklingsarena for vårt unge lag,
- men ønsker å kjenne på 3. divisjon.
- HFK skal Jevnlig komme til 1. runde i NM og tidvis til 2. runde.
- HFK skal utvikle mange unge spillere for spill på A-laget, noen for spill
- i Norsk toppfotball og enkeltspillere for profesjonell og landslagsfotball.

JUNIOR

- HFK sine beste juniorer skal spille på seniorlaget.
- HFK skal jevnlig komme til 2. runde i NM og tidvis enda lenger.
- Her skal de beste juniorene prioriteres
- HFK skal vinne en stor cup, f.eks. Norway Cup.
- Her skal de beste juniorene prioriteres.
- HFK ser på juniorlaget som et godt breddetilbud.

JR 2

- Skal i utgangspunktet være et rent breddetilbud,
- gjerne i samarbeid med en av moderklubbene.
- Flest mulig, lengst mulig i fokus.
- Prestasjonsutvikling og mestring viktigere enn resultat

A-LAGET DAMER

- HFK ønsker å etablere et robust seniorlag.
- HFK sitt lag skal i hovedsak bestå av egenproduserte spillere.
- HFK har som mål å produsere spillere til Toppserien.

B-LAGET DAMER / JR. JENTER/ J17

- Skal i utgangspunktet være et rent breddetilbud,
- gjerne i samarbeid med en av moderklubbene.
- Alle HFK-lag skal i hovedsak bestå av egenproduserte spillere.

Sponsorer

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

SPILLETID

A-lagene og JR NM

Selv om dette er våre satsingslag, skal vi bestrebe etter å la alle spille når vi reiser på bortekamp. Hjemme er det ønskelig med full tropp og da er det ikke nødvendig med spilletid på alle.

Jr 1

Alle som tas ut til både hjemme og bortekamper skal få spille.

På bortebane, skal man forsøke å gi spillerne minst 30 minutter spilletid.

Forbehold om at det ikke er en avgjørende kamp

B lag/J17 damer og juniorlag

Dette er rene breddetilbud. Her skal alle som tas ut både til hjemme og bortekamper få spille. På hjemmebane hvis man har store tropper skal man spiller minst 30 minutter. På bortebane skal man få 45 minutter spilletid.

Treningsleir, Norway cup og andre cuper

Spillerne betaler mye i egenandel og har rett på rikelig med spilletid, selv om man har ambisjoner om å vinne turneringen. Det betyr ikke at man må gi spilletid til alle i alle kampene.

EVALUERING/TILBAKEMELDINGER

HFK sine trenere skal kontinuerlig gi ærlige tilbakemeldinger både muntlig og skriftlig til holdning, kunnskap og ferdighetskompetanse.

HFK sine trenere skal i løpet av året gjennomføre spillersamtaler.

HFK sine spillere skal etter sesongen evaluere seg selv, laget og trenerne skriftlig.

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

UTVIKLINGSMÅL

- HFK skal fortsatt ha fokus på spillerutvikling ute i og for moderklubbene.
- HFK skal ha en hurtig og pasningsorientert spillestil.
- HFK spillere skal være i meget god fysisk form.
- HFK spillere skal tåle flere høyintensitetsløp.
- HFK skal uansett nivå og økonomiske rammer i hovedsak bestå av lokale spillere.
- De som representerer HFK skal gjøre det på en god måte både på og utenfor banen.
- HFK ønsker å utvikle spillerne til å bli sine egne trenere, samt ta ansvar for egen læring.
- HFK skal legge til rette for mye og variert trening og kamptilbud.
- HFK skal være bevisst på totalbelastningen.
- HFK ønsker å utvikle spillere som mentalt er 24 timers utøveren med fokus på trening, kamp, skole, livsstil, fritid og karriereplan.
- HFK skal utvikle spillere til å tåle motgang og medgang.
- HFK ønsker å tilrettelegge for 1/3 «regelen» til NFF for de som satser fra litt til mye
- HFK skal ha et åpent og inkluderende miljø

Etikk

Til spillerne

- Idretts glede skal være det viktigste både for oss og andre.
- Spillerne skal alltid oppføre seg på en respektfull måte og yte sitt beste.
- Spillerne skal overholde idrettens regler og normer for fair play.
- Spillerne deltar i idretten fordi det er gøy – ikke fordi man skal behage sponsor, foreldre eller treneren.
- Spillerne skal vise respekt for alle utøvere, både medspillere og motspillere.
- Spillerne skal ikke komme med hånende eller nedlatende tilrop og uttalelser overfor andre utøvere, konkurrenter, dommere, trenere og ledere.
- Spillerne skal oppføre seg overfor andre slik man vil de skal være overfor oss!
- Spillerne skal være særlig bevisst sin rolle som verdibærere og rollemodell for de som er yngre enn seg selv.

Sponsorer

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

Etikk, til spillerne, fortsettelse ...

- Spillerne skal holde orden på utstyr.
- Spillerne skal ikke ta mer mat enn det man spiser opp, samt ikke grise og kaste mat.
- Spillere skal gå direkte til leder i klubben, hvis man blir forsøkt vervet med tanke på kampfiksing.

Av trenere i HFK kreves det at de skal ...

- ... Levere politiattest uten anmerkninger snarest mulig etter tildelt verv
- ... Ta avstand fra all diskriminering og trakassering.
- ... Si et absolutt nei til doping.
- ... Være imot all bruk av rus og alkohol i idrettsmiljøet.
- ... Ta avstand fra svarte penger, korrupsjon, kampfiksing og annen juks.
- ... Overholde og respektere idrettens regler og prosedyrer, Samt sørge for at utøverne gjør det samme.
- ... Ikke misbruke sin makt og autoritet. Det er nulltoleranse for seksuell tilnærming og intim kontakt med utøvere.
- ... Lære sine utøvere til å opptre med respekt overfor dommere og konkurrenter.
- ... Fordømme usportslig og nedlatende opptreden, både på trening og kamp.

HFK engasjerer trenere som ...

- ... Fremstår som gode forbilder – det jeg sier det gjør jeg.
- ... Har et menneskeverd som er ukrenkelig
- Respekt, toleranse, likeverd og rettferdighet skal man fremme.
- ... Er gode på kommunikasjon – ydmyk, lyttende, åpen og ærlig.
- ... Fremmer ærlighet og fair – play, både på og utenfor banen
- ... Skaper gode menneskelige relasjoner – bli kjent med utøver, være til å stole på,
- Skape trygghet og tillit samt fremme trivsel.

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

HFK engasjerer trenere som, fortsettelse ...

- ... Skaper muligheter for å motivere utøverne til å utvikle sitt individuelle talent og mestringsbehov.
- ... Tilpasser trening og konkurranse for utøvernes alder og utviklingstrinn.
- ... Gir positiv respons ut fra individuelle behov og alder.
- ... Holder mer fokus på mestring og utvikling enn prestasjon.
- ... Behandler alle utøvere likeverdig, men ikke likt.
- ... Holder seg oppdatert kunnskapsmessig.
- ... Bidrar til et godt felleskap og sosialt miljø.
- ... Viser omsorg og interesse for utøvere som er skadet eller syke.
- ... Sørger for at spillere i HFK har meget gode holdninger.

FASILITETER

- HFK skal gjøre sitt beste for å ha vinteråpen bane til bruk for HFK sine spillere, HFK-akademiet og elever på Toppidrett på Gol videregående skole, samt være pådriver så moderklubbene gjør det samme.
- HFK skal ha variert og mye treningsutstyr på høyt nivå. Vi skal ha rikelig med baller av samme kvalitet som vi spiller kamper med.
- HFK skal være pådriver for å utvikle anleggssituasjonen på Gol og i Hallingdal forøvrig.
- HFK skal i denne perioden jobbe for innendørshall

TRENERKOMPETANSE

- HFK skal bidra til å utvikle trenere i egen klubb og samarbeidsklubber, via klubbeseøk og trenerhospitering.
- HFK skal oppmuntre og legge til rette for NFF og HFK sine trenerkurs i moderklubbene og HFK.

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

HOSPITERING

- HFK skal veilede/bidra med tanke på hospitering i våre samarbeidsklubber, f. eks når, hvor, mengde og nivå.
- HFK ønsker differensierte treningsgrupper på tvers av alder, men med samme treningstid og sted.
- HFK skal jevnlig ha spillere fra moderklubbene som hospiterer på våre lag.
- HFK skal bidra til at moderklubbene kan hospitere hos hverandre.
- HFK har pr dags dato eksterne samarbeidspartnere som Sogndal, Stabæk, Lillestrøm, Mjøndalen IF, Hønefoss BK, Lech Poznan, Birmingham, Bærum og Kaupanger.

TRENERHOSPITERING

- HFK har trenere som reiser på trenerbesøk til våre samarbeidsklubber og/eller hospitere inn på økter.
- HFK har jevnlig eksterne fotballtrenere på alle nivå på våre økter.
- HFK benytter seg av trenere med spesiell kompetanse innenfor styrke, utholdenhet, bevegelse, balanse og koordinasjon.
- HFK benytter seg av topptrenere innenfor andre idretter jevnlig for å utvikle trenerkorpset.
- HFK samarbeider også på tvers av andre idretter så vi kan lære av og utvikle hverandre.

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

NÅR SKAL HFK HENTE SPILLERE.

HFK ønsker først og fremst at spillerens utvikling skal stå i fokus, så spillere under 16 år skal derfor primært hospitere hos HFK. I andre tilfeller vil det være hensiktsmessig å søke samarbeidsløsninger på tvers av klubbene i form av felles lag i serien. Hvis utviklingen tilsier det og vi får til gode løsninger for å holde spillerne i moderklubbene samtidig som vi kan stille et HFK lag i G/J 16 klassen eller på cup så kan det være en god løsning for Hallingdalsfotballen. Det må også vurderes sammenslåinger og HFK G/J 16 lag i de tilfeller mangesøker seg bort på skoler, noe som gjør at grunnlaget for lag i moderklubbene faller fra. Det kan være en spesielt aktuell problemstilling på høsten.

I de tilfellene en overgang allikevel skal være aktuell, gjelder følgende retningslinjer;

- 1) Spiller, foresatte og moderklubb skal være enige om overgangen
- 2) Overganger skal ikke skje i slikt omfang at det ødelegger for å stille tilfredsstillende lag i moderklubben.
- 3) Der aktuell spiller er inne i kretsflagssystemet eller kvalifisert seg for akademier som toppklubbene i NFF Buskerud mfl. organiserer. Her skal HFK og den aktuelle moderklubben først bli enige før vi går i samtaler med spiller og foresatte. Men husk at spilleren skal være i fokus.
- 4) Der spiller ikke har et godt nok tilbud i egen klubb og må søke ut, ønsker vi at vedkommende skal søke seg inn på andre lag Hallingdal, sekundært vurderes overgang til HFK.
- 5) Spillere skal bare unntaksvis spille som overårig i G/J 16 lag der det er sportslig eller sosialt ønsket for den enkelte spiller. Spilleren skal da behandles på lik linje med de som hører til trinnet.

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

HVA SER TOPPKLUBBER ETTER?

Etter flere klubbesøk hos toppklubber og samtaler med topptrenere så er det følgende faktorer som blir tydelig prioritert:

De ser først og fremst etter det mentale hos spilleren; hvem vil mest.

De ser på viljen til å trene og evnen til å utvikle seg selv.

De ser etter typer som kan bidra til å heve nivået på sine medspillere og som står frem i motgang.

De ser etter spillere med gode holdninger på og utenfor banen.

De ønsker i stor grad spillere som er gode med begge bein.

De ser etter spillere med tempo, men også etter spillere som har tempo i kroppen og hodet.

De ser etter spillere som tidlig er flinke til å lese spillets klima og ta de rette valgene.

De ser også etter spillere med spisskompetanse.

De ser etter spillere med gode basisferdigheter.

De ser også etter spillere som har god fysisk form, og som kan gjenta og håndtere tekniske og taktiske utfordringer gjennom en hel fotballkamp.

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



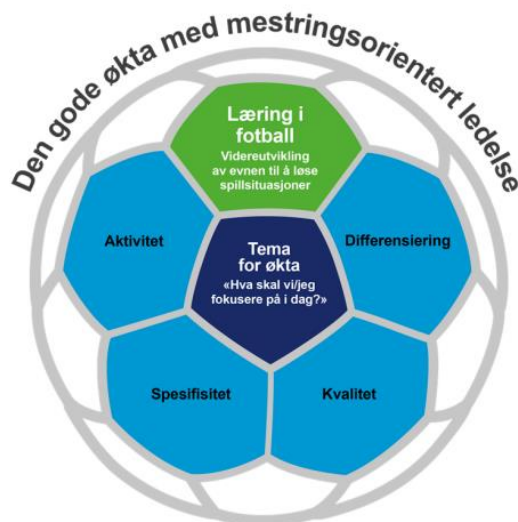
HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

Råd og retningslinjer for aktiviteten på feltet.

Her er noen viktige punkter for en god treningsøkt:

- Ball inkludert i alle øvelser.
- Kamplik aktivitet.
- Tema og læringsmomenter er gjennomgående for hele økta.
- Følge opp underveis med å rose spillere som utfordrer seg selv på læringsmomenter.
- Med og motspillere i flest mulig øvelser.
- Øktene er godt forberedt, og sørger for høy aktivitet.
- Konkurranser brukes som virkemiddel for morsomme treningsøker med høy intensitet
- Treneren skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
- Treneren er en tydelig leder.
- Bruk mye tilpasset smålagspill som gir mange situasjoner for å score mål/hindre mål.



Sponsorer



Kontakt oss

hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL





HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball

- Alle trenere over 15 år som trener skal ha en politiattest eller en vandsattest inneholder opplysninger om en persons oppføringer i politiregistrene. Denne skal vises til klubben.
- Klubben bør etterstrebe et fotballtilbud til alle
- Klubben bestemmer selv hvilke ekstratilbud de skal tilby, men alle ekstratilbud som for eksempel ekstra treninger på årskull eller mellom årskull skal være åpne for alle.
- Vi i fotballen er opptatt av at ungdommen selv må få velge hvilke idretter de vil delta på, og hvor mye de vil delta. Allsidighet gir både høyere aktivitetsnivå og kan også gi overføringsverdi til fotballen. Samtidig mener vi vår idrett er allsidig i seg selv, og vi vet at mange vil spille fotball hele året. Det er derfor viktig at vi legger til rette for dette gjennom hele året
- For øvrig følger vi NFF Buskerud sine retningslinjer for barne- og ungdomsfotball. Disse finner man her:
<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne-og-ungdomsfotball/#Toppen>

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol



HALLINGDAL FOTBALLKLUBB

Sammen om fotball – Hallingdals stolthet

Treningsforberedelser

- Lade opp til økten, ikke slit deg ut på tidstyver, som den digitale verden.
- Ikke sitt oppe hele natten og spille dataspill.
- Ikke bruke mobil på økten, hvis ikke noe annet er avtalt.
- Møte forberedt og i riktig tøy.
- Alle skal være klare til å trene til treningstidstart.
- Ikke avbryte oppvarming for å «ordne» forskjellig.
- Konsentrasjon fra og med oppvarmingen.
- Er du skadet skal man møte til trening og trene alternativt, eller gjøre avtale med trener.
- Være konsentrert og fokusert på trening.
- Bidra for at økten går bra.
- Hjelp til med innsamling og rydding av utstyr.

VEILEDENDE RÅD FRA NFF ANGÅENDE KULDE

- Ved 12 – 15 minusgrader bør man vurdere å avlyse turneringer og ev. treninger.
- Instruksjon bør begrenses til et minimum ved trening i kaldt vær.
- Vektlegg grundig og god oppvarming.
- Gjennomfør spillaktiviteter der alle spillere er involvert hele tiden.
- Vurder å avslutte noe tidligere hvis man ikke klarer å holde «grunnvarmen».
- Ta stikkprøver på forfrysninger i ansikt, fingre og tær.
- Sørg for at spillerne kommer seg inn i varmen fortest mulig etter trening
 - uttøying kan for eksempel gjøres i garderoben.
- Gi spillerne beskjed om å ha med godt med tøy, og ekstra skift til etter trening.
- Drikk godt også når det er kaldt, gjerne oppvarmet drikke

Generalsponsor



Hovedsponsorer



HALLINGDAL



Sponsorer



Kontakt oss



hallingdalfotballklubb@gmail.com
Hallingdal Fotballklubb - 3550 Gol