

Regler for spillere, trenere og lagledere i IL Jutul fotball

Klubbens regler som er felles for alle lag

- 1) Vi møter til riktig tid, til riktig sted og med riktig utstyr, og vi gir beskjed i god tid dersom vi ikke kommer på trening eller kamp.
- 2) Vi er stille og følger med når trenerne blåser i fløyta og gir beskjeder, og vi rekker opp hånda når vi skal si noe.
- 3) Vi trener og spiller kamper med godt fokus, god disiplin og godt humør.
- 4) Vi vinner og taper sammen som et lag, og vi gleder oss alltid over lagets og andres prestasjoner.
- 5) Vi følger prinsippet om Fair Play, og vi viser respekt og omsorg for hverandre.
- 6) Vi hjelper til med å rydde utstyr, og vi tar med oss alt søppel fra banen og garderoben uansett hvor vi trener og spiller kamper.
- 7) Under trening og kamper i barnefotballen må en voksen, eller barn i følge med voksen, hente baller som triller nedover veien mot hovedveien.

Forslag på regler som dere kan velge for deres lag/årskull i tillegg til de ovenfor

- Vi hilser på hverandre før og etter trening og kamper
- Vi er støttende og hjelpsomme, og unngår negative kommentarer og kroppsspråk
- Vi henter ballen med en gang når vi skyter den bort (NB! Husk punkt nr. 7)
- Vi legger igjen mobilen hjemme eller i bagen
- Vi tar korte, men effektive drikkepauser uten å bable om alt mulig annet
- Vi er opptatt av å øve, og vi trenger ikke å vinne for å være flink
- Vi tenker gjennom egen innsats på trening, kamp og som lagvenn/lagvenninne
- Vi lar trenerne bestemme hvem som skal spille på samme lag
- Vi knytter skoene godt slik at lissene ikke går opp under kamp og trening
- Det er ikke lov til å si at en ikke vil spille på samme lag som andre spillere
- Vi ønsker å bli litt bedre på hver trening – litt er mye!

Konsekvens for brudd på regler

Før 10-års alder er det viktig med mest mulig hygge og positiv feedback. Fra 10-års alder begynner spillerne å få et bevisst forhold til oppmøte – fokus – oppførsel, og de er veldig opptatt av rettferdighet. Samtidig lever ikke fotballen i et vakuum, men er en del av en generell samfunnsstruktur. Vi har derfor en viktig rolle innenfor oppdragelse og sosialisering. Følgelig ønsker klubben at dere, sammen med spillerne og foreldre, bestemmer hvilke konsekvenser som skal gjelde for å følge og bryte regler. For eksempel Fair Play pause. Husk også belønning!

Regler som trenere hadde i 2018

G2006

Vi har hatt fokus på dette fra veldig tidlig for G06 – vi lagde for en del år siden en omskrevet versjon av 10 bud som vi har repetert i ny og ne. For vår del kan en vel oppsummere de viktigste reglene til å være:

- Alle SKAL møte opp i god tid – typisk 15 minutter før på trening og 30 min på kamp. Dette har blitt veldig bra, men noen glipp i nye og ne – stort sett de samme personene hver gang
- Vi starter presis
- Fokus på riktig utstyr, stort sett OK, men noen i ny og ne som mangler ball, forstå det den som kan
- Disiplin – kanskje det viktigste punktet Når økta starter (blåser i fløyta) skal alle komme og være stille. Dette er brukbart, men repeteres og korrigeres hver gang, typisk holde ballen i ro, ikke prate etc.
- Seriositet på trening – dette synes jeg har blitt kjempebra, alle respekterer øvelser, lojale mot opplegget og lite tull og tøys. Fokus også på språkbruk – blitt også veldig bra

Oppsummering spillere H2018

- Hvis man kommer for sent så skal vi ha egentrening, men hvis vi kommer for sent fem ganger så får vi ikke trene.
- Man trenger ikke å ha med ball. Trenerne skal ha med ball
- Det er ikke viktig å ha på seg Jutul klær.
- 15 situps etter hvert mål.
- Hvis man er slem mot motstanderen blir det 10 min utvisning.
- Følge med og å være konsentrert, og hvis man ikke er det kan man få litt hvile.
- Pumpe ball.

J2006

Har ikke hatt noen konkrete. Men her er noen;

- - Skyter du ball over gjerde henter du den med en gang.
- - Når trener har blåst skal det være stille.
- - Korte, men effektive drikkepauser. Pausen er til å drikke, ikke bable om alt annet.

Nå som jentene er blitt så store har vi også satt høyere forventninger. Der hvis de ikke har fokus, innsats etc så gir vi dem en straff, på f.eks push ups. Da spør vi gjerne hvorfor de tror de måtte ta push ups, de svarer, og vi blir enige om at neste gang noe lignende skjer øker straffen.

Regler for oppførsel for jenter 08

Har fokus på følgende:

Ved oppstart trening kaller trenere inn spillerne i en sirkel og spør om alle har med ball, vannflaske og har på leggbeskyttere.

Vi ber om at de er stille og fokusert når trenere snakker (en regel som ikke sitter hele tiden og er gjenstand for utløp av en del frustrasjon fra oss trenere innimellom)

Avslutter trening med samling og tilbakemelding på hvordan vi trenere synes innsatsen har vært.

G2005

På G05 har vi ikke laget et eget sett med regler. Men en regel vi burde hatt er å møte til rett tid da det fort går vekk litt tid i starten. Prøver også så langt det går å gi beskjeder eller forklaringer til øvelser kun en gang. Det betyr at alle må samle seg rundt trener, slutte å prate, holde evt ball i ro og følge med før beskjed gis. Bruker også ofte spillere til å samle inn kjegler mm etter øvelse.

G2011

Vi har ikke veldig mange regler ennå for spillerne, noe er fortsatt avhengig av foreldre slik som oppmøte og tildels riktig utstyr. Utstyr, flaske og leggskinns kommer seg, oppmøte varierer □ Det første (utstyr) er egentlig ikke oppførsel, men blir det litt likevel.

For spillerne

- 1) være stille når trenerne prater
- 2) rekke opp hånden hvis man vil si noe under samling
- 3) være greie mot hverandre, snakke pent til hverandre.
- 4) ikke lov å klage på andres spilling. Hvis man har gode råd til andre kan man gi disse hvis man gjør det på en hyggelig måte. Sammenligner ofte med skui standarden.
- 5) selv om spillere på andre lag spiller 'stygt' skal vi alltid følge reglene.

G2010 + 2012

Det eneste vi har er et vedtak fra foreldremøte om at vi kan benytte time-out til spillerne. Dette da etter gjentagende advarsler.

Regler som er presentert for 2010 og 2012 er:

For 2012 er dette nytt (1 år), men 2010 gruppa må repetere dette jevnlig. De har også vært med å lage de selv gjennom 3/4 sesonger. Disse punktene er også med på gruppeoppgaver på hver overnatting vi har.

På banen:

Møte tidsnok

Ha på jutuldrakt (vi skal være like)

Vis spilleglede!

Støtte og hjelpe hverandre.

Glede seg over lagets og andres prestasjoner.

Gi 100 % på trening og kamp.

Bli litt bedre etter hver trening - litt er mye!

Utenfor banen:

Inkluderende miljø – Respektere hverandre – Ærlighet

Trenings – og kampregler Jutul 2007

- 1) Møte presis og være klar til avtalt tid, både på trening og kamp.
- 2) Vis respekt for medspillere, motspillere og lagledere. Det forventes generelt god og hyggelig oppførsel. Negative kommentarer mellom spillere er ikke akseptabelt, hverken på trening eller kamp.
- 3) Lytte til og følge beskjeder som blir gitt både på trening og kamp. Når treneren snakker er spillerne stille og baller skal ligge i ro.
- 4) Stille med rett utstyr (Ball, leggskinn, flaske og drakt på kamper)
- 5) Det forventes god konsentrasjon under hele treningsøkta.
- 6) Møt opp med godt humør. Fotball skal være like gøy for alle som er med!

Konsekvens dersom reglene brytes:

1. Tilsnakk/advarsel
2. TimeOut
3. Dialog mellom lagapparat og foreldre