



INFORMASJONSHEFTE

Velkommen til Gol IL Fotballgruppa

Glad, **I**nkluderende og **A**ktiv

Gol IL / Fotballgruppa

golilfotball@gmail.com / www.fotball.golil.no

Leder



Tore Ness # 901 78 945

Nestleder



Helge Svarstad # 917 75 263

Administrativ leder/kasserer



Hege Jensvoll # 959 16 500

Trener, IFO-sjef, styremedlem, dommerkontakt m.m



Gøran Bråthen # 970 60 820

Øvrige styremedlemmer :

Ole Henning Grøndalen, Åse Ingunn Midtgård, Halvard Møllerplass, Eirik Walan, Morten Lien (vara)

Ungdomsrepresentanter til styret : Milla Dokken, Tinni Jensvoll Møllerplass (vara)

GOL IDRETTSARENA GIA / HALLINGMO



GLAD, INKLUDERENDE & AKTIV = GIA

Anlegg:

Hallingmo Kunstgress (kunstgressbane)

Banetype: 11er

Lengde: 100

Bredde: 65

Klubber som benytter banen: Hallingdal Fotballklubb (HFK) & Gol IL

Hallingmo «Gamle Grus» (kunstgressbane)

Banetype: 11er

Lengde: 90

Bredde: 50

Klubber som benytter banen: Gol IL / HFK

Medlemskap

Hva koster det å være medlem i Gol IL?

OBS: Alle skal betale to fakturaer, en for treningsavgift til laget sitt og en for medlemskap i Gol IL.

Alle idrettslag i Norge skal ha ett godkjent medlemsregister.

- Medlemskontingenten dekker forsikring

- Medlemskontingenten er med å finansiere tilskudd LAM indirekte, som fordeles tilbake til gruppene og til den generelle driften av Gol IL.

Årskontingent voksen 350,-

Barn/ungdom inntil 19 år 250,-

Støttemedlem 250,-

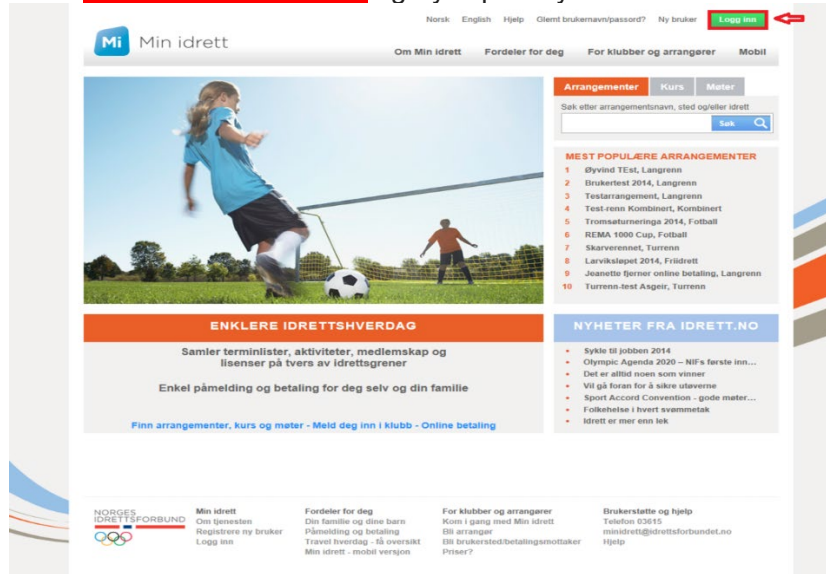
Familiemedlemskap 700,-

Spørsmål vedrørende innmelding/betaling stilles til post@golil.no eller 94877037

Treningsavgifter blir fastsatt av Fotballgruppens årsmøte hvert år.

Alle spillere må registreres inne i MIN IDRETT og gjøres fortrinnsvis av foresatte

Gå til <http://www.minidrett.no> og trykk på «Ny bruker».



Norsk English Hjelp Glem brukernavn/passord? Ny bruker **Logg inn**

Om Min idrett Fordeler for deg For klubber og arrangører Mobil

Min idrett

Arrangementer Kurs Meter

Søk etter arrangementsnavn, sted og/eller idrett

Søk

MEST POPULÆRE ARRANGEMENTER

- 1 Øyvind Test, Langrenn
- 2 Brukerfest 2014, Langrenn
- 3 Testarrangement, Langrenn
- 4 Test renn Kombinert, Kombinert
- 5 Tromsøturneringa 2014, Fotball
- 6 REMA 1000 Cup, Fotball
- 7 Skarverennet, Turrenn
- 8 Lørvikløpet 2014, Friidrett
- 9 Joasette fører online betaling, Langrenn
- 10 Turrenn-test Akseir, Turrenn

ENKLERE IDRETTSHVERDAG

Samler terminlister, aktiviteter, medlemskap og lisenser på tvers av idrettsgrener

Enkel påmelding og betaling for deg selv og din familie

Finn arrangementer, kurs og meter - Meld deg inn i klubb - Online betaling

NYHETER FRA IDRETT.NO

- Sykle til jobben 2014
- Olympic Agenda 2020 – NIF's første inn...
- Det er alltid noen som vinner
- Vil gå foran for å sikre utøvelse
- Sport Accord Convention - gode meter...
- Folkehelse i hvert svømmetak
- Idrett er mer enn lek

NORGES IDRETTSFORBUND

Min idrett
Om tjenesten
Registrere ny bruker
Logg inn

Fordeler for deg
Din familie og dine barn
Påmelding og betaling
Travel hverdag - Så oversikt
Min idrett - mobil versjon

For klubber og arrangører
Kom i gang med Min idrett
Eli arrangør
Bli brukersted/betalingsmottaker
Priser?

Brakerstøtte og hjelp
Telefon 03615
minidrett@idrettsforbundet.no
Hjelp

I Min idrett kan du:

1. Endre din personlige informasjon (eks. adresseendringer hvis du flytter, e-post osv.)
2. Se hvilke medlemskap, verv og kompetanse som er registrert på deg
3. Betale krav fra din klubb (kontingent, treningsavgift osv. - betinger at klubben bruker [KlubbAdmin](#)).
4. Betale dine lisenser og skrive ut lisenskort (betinges at forbundet benytter SportsAdmin Lisens)
5. Melde deg på og betale kurs (betinges at arrangør benytter SportsAdmin Kurs)
6. Melde deg på og betale arrangementer (konkurranser, stevner, løp, møter) (betinges at arrangør benytter SportsAdmin Arrangement). [Se veiledning for påmelding og betaling til arrangement her](#)
7. Registrere din familie og gjøre de samme operasjonene for hele familien samlet.

SPOND

Vi anbefaler alle lagene i Gol IL Fotballgruppa å benytte denne appen til kommunikasjon innad i laget, både med spillere og foresatte. Og det er penger å tjene på dette også.

Spond Cashback er en rask og enkel måte å få inn penger til gruppen.



Appen som gjør lagidrett til en lek

Fotballgruppens aktivitetstilbud

Vi tilbyr fotballaktiviteter opp til Junioralder.

Samarbeider med HFK / Hallingdal Fotballklubb med årlige fotballskoler, jentefotball dager, akademi og selvsagt rekruttering videre opp til HFK som primært satser på junior og seniorfotball i Hallingdal.

Aktivitetsplan/terminlister

For å følge med på lagets kamper kan du enten gå inn på fotball.no og søke opp ditt lag, eller laste ned appen «Min fotball»

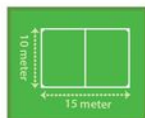
Det vil også finnes et årshjul inne på hjemmesiden til Gol IL Fotball, hvor det vil stå primær-aktiviteter pr måned for et år.

Spillform = antall	3 vs 3	5 vs 5	7 vs 7	9 vs 9	11 vs 11
Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12-13 år*	14+
Anbefalt banestørrelse	10x15m	20x30m	30x50m	40-50x 60-64m	60-68x 100-105m
Målstørrelse	0,75x1m	2x3m	2x5m	12 år: 2x5m 13 år: 7,32x2,44m	7,32x2,44m

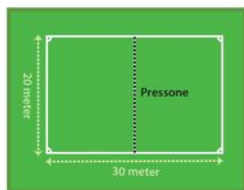
*** 13 åringene spiller "på langs" som tidligere og 12 åringene på tvers, forutsatt at spilleflaten innfrir krav til banestørrelse**

Alt av info finnes inne på Norges Fotballforbund: www.fotball.no

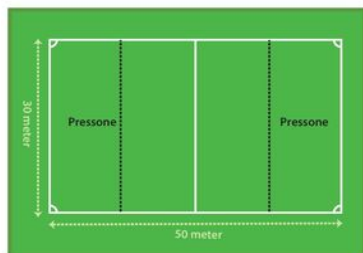
Spillformer og anbefalte banestørrelser



Treerfotball,
under 7 år,
10 x 15 meter

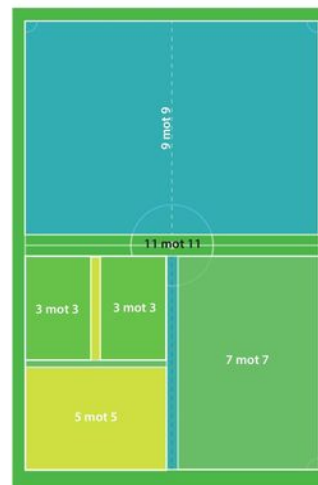


Femmerfotball,
7–10 år,
20 x 30 meter



Sjuerfotball,
11–12 år,
30 x 50 meter

I 2011 vedtok Forbundsstyret og Kulturdepartementet nye regler for sikkerhetssoner rundt spilleflatene på fotballbaner. For små spilleflater (mindre enn 45 x 90 m) skal det være minimum 3 m sikkerhetssone rundt hele den benyttede spilleflaten. For større spilleflater (45 x 90 m eller over) er reglene uendret – sikkerhetssonen skal være minst 5 m bak mållinjene og 4 m utenfor sidelinjene.



På vinterstid arrangeres det innendørs fotball som heter **FUTSAL**

Futsal er en internasjonal hallidrett som utøves på håndballbaner. I Norge starter futsalsesongen i november og varer fram til mars.

Det spilles både serie og cuper og er en god og artig erfaring 🤗

Gol Idrettsarena G I A



DUGNAD :

For at Fotballgruppa skal klare å gi et godt sportslig og sosialt tilbud må alle foreldre og foresatte ta i et tak. Dette gjelder alt fra kjøring på bortekamper og cuper til kioskvakter på hjemmekamper og oppdrag som laget eller fotballgruppa får betalt for.

Dugnad er sosialt og en fin måte å bli kjent med andre på. Om alle tar sin del er dette svært overkommelig. Husk at lagets oppmann bruker mye tid på drift av laget sammen med treneren og at disse er avhengige av litt hjelp fra foreldre innimellom.



Velkommen på dugnad!

Til Trenere:

Trenere har ansvaret for å sikre at medlemmene som deltar på aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for Gol IL Fotballgruppen.

Trenere bør derfor være kjent med :

- *hva klubben/gruppen står for (verdier og visjon)*
- *aktivitetstilbudene*
- *medlemskap*
- *lisens og forsikringer*
- *levere politiattest*
- *kompetansetilbud for trenere*
- *klubben retningslinjer og forventninger til trenere*

Til Oppmann/lagleder:

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren.

Oppgaver:

- *ajourføre og sende inn navnelister på spillere på sitt lag*
- *gi informasjon til spillere og foresatte*
- *gjøre seg kjent med aktivitetstilbudene*
- *medlemskap*
- *levere politiattest*
- *fylle ut kamprapport*
- *administrere reiser til/fra kamper, cuper osv*
- *ha korrekt utstyr/medisinbag til enhver trening/kamp*
- *gjøre seg kjent med klubbens retningslinjer og forventninger til lagledere*

Politiattester

Klubben krever politiattest av alle frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

- 1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.*
- 2. Norsk Idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.*

Gol IL har klare prosedyrer på innhenting av politiattester. Klubben har egen politiattestansvarlig. Politiattesten varer i 3 år, før man eventuelt må søke på nytt.

Retningslinjer i klubben/fotballgruppen

Det er vedtatt flere felles retningslinjer i idretten som gjelder for alle klubber.

Fotballgruppen i GOL IL har noen etiske retningslinjer for våre spillere og for våre trenere:

- *Å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre*
- *Å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima*
- *Å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel*
- *Å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger*
- *Å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre*

Gol IL Fotball har samarbeid med Craft/Intersport Gol

Hvert lag v/lagleder tar ut drakter, shorts, strømper til sitt antall

NB ! Husk å oppgi hvilket lag det er til.

Bilder av klubbkolleksjon finner du her: www.fotball.golil.no

Hvert lag har sin egen avdelingskonto i hovedregnskapet, hvor alt av inntekter/ utgifter føres fortløpende.

Lagleder fører regnskap på egne skjemaer

Kiosksalg Utlegg

Det trekkes en sum hvert år, fra samtlige lag for administrativt/ drift

Vær med å støtt våre sponsorer, handle lokalt !!!

interoptik
Optiker Ness

SpareBank 1
HALLINGDAL VALDRES

STOREFJELL
1001
★★★★ RESORT HOTEL ★★★★★

GOL Campingsenter
Apartment AS
★★★★ HELÅRS CAMPING - HYTTER - KRO - FRILUFTSBAD

INTERSPORT®

Hallingdal Retail AS



Gol Caravan as





TUSENTAKK TIL VÅRE STØTTESPILLERE