



ULLERN FOTBALL

**Klubbhåndbok for
Ullern Fotball**

Innhold

1	Ullern Fotball	4
2	Visjon og verdier	4
3	Vedtekter	4
4	Samfunns- og verdiarbeid.....	5
5	Sportsplan	5
6	Organisasjon & Rollebeskrivelser	5
6.1	Styret generelt	5
6.2	Dagens styre.....	5
6.3	Revisor.....	6
6.4	Daglig Leder og FIKS ansvarlig.....	6
6.5	Trenerapparatet.....	6
6.6	Dommere	8
6.7	A-Lagskamper Senior	11
6.8	Cup	14
6.9	Kioskansvarlig.....	15
6.10	Elveløpet	15
6.11	Dugnader.....	16
6.12	Foreldretrenere/Lagledere	16
6.13	Dommerkoordinator	16
7	Årshjul/Årlige møter	16
7.1	Årsmøter Ullern IF.....	17
7.2	Oppstartsmøter pr årskull.....	17
8	Barne- og ungdomsarbeid	17
8.1	Generelt	17
8.2	Barne og ungdomsarbeid i Ullern Fotball	17
8.3	Politiattester	20
9	Rekrutteringsplan	21
9.1	Rekruttering av frivillige.....	21
9.2	Rekruttering av spillere.....	22
9.3	Rekruttering av trenere	22
10	Økonomistyring i Ullern Fotball.....	24
11	Skader og forsikring	24
11.1	Forsikring.....	24
11.2	Forebygging av skader og prosedyre ved skader.....	24
11.3	Basistrening.....	25
11.4	Belastningsstyring lag	25
11.5	Individualisering.....	25

11.6	Ved skader	25
12	Hjemmekampen	25
13	Ekstra treningstilbud.....	26
14	Kurs og Kompetanse	26
14.1	Lederkompetanse styret	26
14.2	Trenerkompetanse.....	26
14.3	Lagledere.....	28
15	Anlegg	28
15.1	Generelt om anlegget	28
15.2	Vedlikehold	29
15.3	Dugnad	29
16	Fotballskolene	29
17	Sponsorvirksomhet.....	30

1 Ullern Fotball

Ullern Fotball er en klubb med mer enn 1200 aktive spillere og i stadig vekst. En viktig bærebjelke i arbeidet vårt, er å gi differensierte tilbud til spillere i alle aldre. Vi skal legge til rette for alle våre spillere som har store sportslige ambisjoner så vel som å ta vare på alle som er tilfreds med å delta. Vi skal bygge, ivareta og utvikle et trygt og positivt miljø på tvers av ambisjoner og ferdigheter. I Ullern Fotball etterstreber vi å gi et tilbud etter interesse og ikke etter ferdighet. Manglende ferdigheter i en gitt alder, skal ikke begrense mulighetene for stor aktivitet og profesjonell oppfølging. Dette målet krever et stort og dyktig trenerkorps. Vi er stolte av klubbens posisjon på dette området, men er alltid på utkikk etter nye impulser og gode krefter.

2 Visjon og verdier

Som klubb står man overfor veivalg og for oss er det viktig at alle involverte er bevisste på hvilken vei vi skal og hvorfor. Vår klubb er en stor klubb med mange ulike mennesker som kommer med ulik motivasjon. Det gir både muligheter og utfordringer. Hos oss er alle like viktige, og vi ønsker å ta på alvor vår rolle i livet til veldig mange mennesker i ulike aldre. Visjonen vår bygger på at vi klarer å gi våre spillere og deres familier en opplevelse av å være en del av et godt miljø som har sitt utgangspunkt rundt fotballen, men som over tid gir mer enn fotball. Som en stor fotballklubb ønsker vi også å klare å gi et givende tilbud til alle som ønsker å spille for Ullern, uavhengig av alder, erfaringsnivå, og motivasjon for å møte opp. Denne visjonen er oppsummert med setningen *glede i dag, bedre i morgen, læring for livet*:

Glede i dag - Hver eneste dag kommer noen på trening, og vår visjon er at det er en opplevelse som først og fremst gleder hver enkelt. Vi tror det bidrar til innsats, engasjement og motivasjon

Bedre i morgen - Vi skal legge tilrette for at den gleden skapes gjennom fotballspillet, og hvis vi som regel lykkes vil det over tid gi utvikling som gjøre at man spiller fotball bedre

Læring for livet - Å være en del av vårt miljø lærer deg mer enn fotball og gir trygghet som vi håper enhver Ullernsspiller tar med seg til andre arealer i livet

3 Vedtekter

Ullern Fotball sine vedtekter er beskrevet i vedtektene for Ullern IF: [Vedtekter](#)

4 Samfunns- og verdiarbeid

Se punkt 8.2 - Barne og ungdomsarbeid i Ullern Fotball

5 Sportsplan

Se dokument: [sportsplan](#)

6 Organisasjon & Rollebeskrivelser

Ullern IF's Organisasjonsdokument - [Link](#)

6.1 Styret generelt

Styret i Ullern Fotball består av

- Styreleder
- Nestleder
- Økonomi ansvarlig
- 4 styremedlemmer

Styret velges på Ullern Fotball sitt årsmøte som avholdes i februar - mars. Styrets medlemmer velges for 2 år av gangen og man bestreber at maks halve styret skiftes ut samtidig.

Det blir avholdt 8-10 styremøter per år. På styremøtene møter også Daglig Leder som er referent på møtene, og Sportslig leder.

Styreleder har møteplikt i styremøtene til Ullern IF. Hvis styreleder ikke kan møte, vil nestleder møte istedenfor.

Ansvar for følgende områder blir fordelt blant medlemmene i styret:

- Arrangement (Barnecup vår og høst, Elveløpet)
- Frivillighetskoordinator
- Sponsor og markedsansvarlig
- Plassansvarlig (Dugnader og kontakt med Ullern IF sitt plasstyre)
- Kvalitetsklubb
- Valgkomite

Valgkomiteen består av følgende medlemmer: xxx

6.2 Dagens styre

- **Nils Einar Eliassen:** Leder
- **Christian Strømme:** Nestleder, sponsoransvarlig
- **Ingvild Eide:** Medlem

- **Terje Bertheussen:** Økonomiansvarlig
- **Roar Smedsrud:** Arrangementsansvarlig
- **Bjørn Gunnar Rosvoll:** medlem
- **Hilde M. Mjønes Nielsen:** Kvalitetsklubb ansvarlig
- **Anne Britt Horn Hansen:** Arrangementsansvarlig
- **Knut André Strandskogen:** Jentefotballansvarlig

6.3 Revisor

Ullern Fotball er pålagt å bruke statsautorisert revisor. Ullern Fotball benytter seg av samme revisor som Ullern IF som er **Revisorgruppen FMØ DA**

6.4 Daglig Leder og FIKS ansvarlig

Ullern fotball har en daglig leder som er en 100% stilling.

Daglig leder har følgende oppgaver:

- FIKS ansvarlig på vegne av Ullern Fotball. FIKS = Fotballens Informasjons- og Kommunikasjonssystem: [Link](#)
- Ansvarlig / hjelper til med å sende inn skjemaer osv. til NFF; [Link](#)
- Oppdatere laglister i samarbeid med Sportslig leder
- Melde inn Cuper osv.
- Send ut og følge opp innbetaling av treningsavgifter
- Innkjøp av varer til kiosksalg
- Delta på møter i kommunen, Oslo Fotball Forbund, Norges Fotball Forbund, ...

6.5 Trenerapparatet

Sportslig leder

- Ansettelse og oppfølging av alle hovedansvarlige trenere gutter og jenteansvarlig
- Ansettelse av alle trenere
- Ansvarlig banefordeling
- Utvikling, implementering og oppfølging av klubbens sportsplan
- Ansvar for prioriteringen av klubbens ressurser
- Rekruttere egnede personer til klubbens frivillige apparat
- Ansettelse av profesjonelle spillere

Direkte under sportslig leder er:

Oppstartsansvarlig(e)

Personer under denne/disse:

- Ansatte trenere på akademiet 5-6 år
- Frivillige trenere og lagledere på lagene 6-7 år

*på G7 følges lagene både opp av rekrutteringsansvarlig og årskullansvarlig trener G7 (se under).

Oppgaver

- Gjennomføring rekruttering og oppstart som beskrevet i sportsplan
- Sørge for oppdatert medlemsregister JG5-6, og innbetaling av alle avgifter fra disse

Jenteansvarlig (oppgave pt besittet av Sportslig Leder)

Personer under denne:

- Ansatte og frivillige trenere til alle klubbens jentelag og grupper
- Lagledere

Oppgaver:

- Gi alle jenter og kvinner i vårt nedslagsfelt et fotballtilbud som i størst mulig grad samsvarer med deres ønsker for sin fotballaktivitet. Tiltak gjennomføres i samråd med sportslig leder.
- Oppstartansvar jenter 5-6 år
- Oppfølging og veiledning av alle frivillige og ansatte trenere på alle jentelag
- Gjøre tiltak for å skape tilhørighet, identitet og miljø for jenter i klubben på tvers av alder
- Følge opp klubbens samarbeid med Røa IL Fotball og Røa Fotball Elite med medfølgende tiltak
- Sørge for oppdatert medlemsregister alle alderstrinn, og innbetaling av alle avgifter fra disse.

Utviklingsleder

Oppgaver:

- Utvikling av planer for sportslig innhold på alle alderstrinn
- Ledelse av interne trenerutviklingstiltak
- Trenerveiledning
- Tiltak som utvikler klubben videre

Personen bør ha lang erfaring som trener selv, ha solid formell trenerkompetanse, i tillegg til gode pedagogiske for både utvikle og motivere klubbens trenerapparat. Personen bør ha eller straks gjennomføre NFFs trenerveilederkurs.

Hovedansvarlige trenere per årskull 7-10 år

Personer under disse:

- Ansatte trenere på akademiet
- Frivillige trenere og lagledere på lagene

Oppgaver:

- Selv lede aktiviteten på akademiet
- Oppfølging og veiledning av ansatte trenere på akademiet og frivillige trenere på lagene
- Oppfølging av lagledere på årskullet
- Sørge for oppdatert medlemsregister, og innbetaling av alle avgifter fra disse.

Hovedansvarlige trenere per årskull 11-19 år

Personer under disse:

- Ansatte trenere på kullet
- Hovedlagleder årskullet (under denne resterende frivillige støttefunksjoner.)

Oppgaver:

- Planlegge og koordinere all aktivitet på årskullet
- Veilede og følge opp årskullets øvrige trenere
- Sørge for oppdatert medlemsregister, og innbetaling av alle avgifter fra disse.

Hovedtrener A-lag herrer og sportslig ansvarlig G19-1 og senior herrer A+B

- Personer under denne:

- Assistent(er) senior herrer A+B

Oppgaver:

- Gjennomføre og lede all aktivitet senior herrer A+B
- Ansvar for spillerlogistikk knyttet til senior herrer A+B og G19-1
- Ansvar for koordinering av sportslig opplegg herrer A+B og G19-1 inkludert planlegging av enkeltspilleres aktiviteter.
- Ansvar for gjennomføring av alle administrative oppgaver knyttet til senior A+B
- Ansvar for oppfølging av eventuelt frivillig apparat rundt senior A+B

Ansvarlige lagledere senior breddetilbud

Oppgaver:

- Sørge for all drift av lagene å og utenfor banen.
- Sørge for oppdatert medlemsregister og innbetaling av alle avgifter fra disse.

Keeperansvarlig trener

Personer under denne:

- Ansatte keepertrenere

Oppgaver:

- Planlegge all spesifikk keepertrening for alle alderstrinn og begge kjønn
- Identifisere keepere som kan benyttes som keepertrenere for yngre keepere. Følge opp og veilede de av disse som ansettes
- Individuell oppfølging av klubbens keepere

Fysioterapeut/medisinsk behandler

Oppgaver:

- Påse at klubbens sportslige apparat til enhver tid er oppdatert på nyeste forskning knyttet til treningsplanlegging, skadeforebygging og fotballspesifikk fysisk trening/utvikling
- Være tilgjengelig for klubbens spillere for hurtig utredning og eventuell oppfølging i rehabiliteringsperioden

6.6 Dommere

Ullern Fotball har en dommeransvarlig som skal jobbe aktivt for å rekruttere klubb- og kretsdommere i og fra Ullern Fotball. Dommeransvarlig er kontaktperson og klubbens kontaktpunkt for alle klubb- og kretsdommere vi har. Personen arbeider aktivt med utvikling og oppfølging. Rekruttering av klubbdommere og kretsdommere, skjer fortrinnsvis gjennom klubbens

barneturneringer (Akademiliga, OBOS Miniliga, CC Vest Cup). Dommeransvarlig har ansvar for til enhver tid å oppdatere klubbens interne liste over dommere som ønsker å kontaktes både for treningskamper og seriekamper der kretsdommere ikke settes opp.

Liste over klubbens dommere finnes her: [Link](#)

Disse kan kontaktes dersom du trenger dommer til din kamp.

Dommerutviklingsplan - Mål for planen

Målet for dette dokumentet er å sikre at klubben har en helhetlig plan for rekruttering, videreutvikling og oppfølging av dommere i klubben.

Planen skal tydeliggjøre og tidssette oppgaver som skal utføres av dommeransvarlig i klubben.

Oppgaver dommeransvarlig

- Være tilgjengelig for og følge opp dommere i Ullern Fotball
- Ha det overordnede ansvaret for å rekruttere og beholde dommere i klubben
- Sikre at dommere med ambisjoner får oppfølging og etterutdanning fra kretsen
- Ansvaret for at dommere har en naturlig plass i klubbmiljøet
- Legge til rette for at de som ønsker klubbdommerkurs / kretsdommerkurs får det
- Ha en oversikt over dommere i Ullern Fotball
- Arrangere "Velkommen som dommer i Ullern Fotball" samling for nye rekruttdommere i Ullern fotball før første sesong
- Arrangere "Dommerforum" en gang i året
- Være tilgjengelig for lag i Ullern Fotball som ønsker opplæring i regler
- Samarbeide med andre dommeransvarlige i nærområdet
- Samarbeide med Kretsen
- Skape gode holdninger og forståelse for dommerrollen blant ledere, spillere, trenere og foreldre i klubben

Dommerrekruttering

Alle er velkomne til å starte sin dommerkarriere i Ullern Fotball. Spillere, trenere, foreldre, støtteapparat og andre som er tilknyttet klubben som har interesse av å dømme som klubbdommer eller kretsdommer oppfordres til å melde seg på.

Rekruttering av dommere skal skje gjennom informasjon gjennom lagledere til relevante årskull og klubbdommerkurs før cuper arrangert av Ullern fotball.

Nye dommere får tilbud om å være med på et "Velkommen som dommer i Ullern Fotball" møte. Dette skal sikre at nye dommere blir tatt vare på, knytter relasjoner og ha noen å dele erfaringer med.

Dommere skal få tilbud om å dømme treninger og internkamper i Ullern Fotball for å kunne bli kjent med dommergjerningen i trygge rammer. Dette vil gjøre dommere til en naturlig del av klubben, på lik linje med spillere.

Det er viktig at nye dommere vet hva som forventes av dommere som dømmer for Ullern Fotball når det gjelder:

- Fair Play
- Stil og profil
- Reglement
- Kommunikasjon

Dommerutvikling og oppfølging

Dommeransvarlig skal følge opp og veilede dommere i klubben med fokus på å ivareta og utvikle dommeren. Alle dommere skal følges opp på kamp i løpet av en sesong. Veiledning tas rett etter kampen.

Hva var bra, og hva kan forbedres? Fokusområder kan være:

- Kommunikasjon. Hvordan kommuniserte dommeren med spillere og trenere før, under og etter kamp?
- Hvor tydelig var dommeren? Var fløytebruken tydelig og variert?
- Sikret dommeren en god ramme rundt kampen? Riktig bruk av regler og mer lærende enn styrende (for de yngre aldersgruppene)?

Dommeransvarlig skal utarbeide en oppfølgingsplan for alle dommere i klubben.

Årshjul

Oppgave	Frist
Melde på aktuelle dommere på Kretsdommerkurs	Februar / løpende
Arrangere Dommerforum	Mars
Signerte Dommerkontrakt med aktuelle dommere	April
Distribuere kontaktinformasjon for relevante/godkjente dommere til trenere i klubben for dommeroppdrag på trening/internkamper	April
Arrangere "Velkommen som dommer i Ullern Fotball"	April
Arrangere Klubbdommerkurs for Ullerncup	April / September
Sikre at dommere har tilgang til nødvendig utstyr	April

Utarbeide oppfølgingsplan	April / August
Følge opp dommere	April - Oktober

Dommerforum

Dommerforum i Ullern Fotball holdes for dommerne i klubben. Her informeres det om retningslinjer og rettigheter for dommerene. Her vil det også oppfordres til å komme med tilbakemeldinger på hvordan Ullern Fotball kan gjøre det bedre å være dommer.

Dommerforum vil også ha fokus på relevante problemstillinger før årets sesong og Dommeransvarlig oppfordres til å invitere til dialog og diskusjon.

Det vil også bli gjennomgått en repetisjon av hva som forventes av dommere som dømmer for Ullern Fotball når det gjelder:

- Fair Play
- Stil og profil
- Reglement
- Kommunikasjon

Dommerkontrakt

For å kunne dømme som rekrutteringsdommer / kretsdommer for Ullern Fotball kreves det at det signeres en Dommerkontrakt. Denne kontrakten er gyldig fra betalt medlemskap i Ullern og ut året

6.7 A-Lagskamper Senior

Se dokument: [oppgaver-a-kamper](#)

A-kamper	Liste over oppgaver og ansvar
----------	-------------------------------

Kamp:		
Ansvarlig prosjektleder/vaktleder		Roar Smedsrud og veterangruppa
Ansvarlig Lag:		Ullern veteranene v/Roar eller stedfortreder utnevnt av Roar

Aktivitet/Oppgave	Tidspunkt	Ansvarlig	Kommentarer	Ja
-------------------	-----------	-----------	-------------	----

Kampprogram	Ikke i bruk p.t	Vert		
Hente frukt på Coop	Samme dag	Vert	Se egen instruks nedenfor 1)	
Låse av / stenge område – gjerder og porter	-120 min	Vert	Områder og porter må beskrives Billettene fåes ved å kontakte daglig leder, eller det avtales bruk av Vipps til 1909	
Merke med billettpriser (Husk VIPPS informasjon)	-60-90 min	Vert	Dette informeres muntlig av billettselger	
Dele ut oppgaver ihht listen til laget som møter	-60-90 min	Vert	Vaktleder informerer gruppen	
Ta av hjulene på målene og heis flaggene (ligger i garasjen)	-60 min	Dagens lag	De to målene som benyttes i kamper er de hvitmalt målene	
Rydding og kosting rundt bane	-60 min	Dagens lag		
Garderobegjennomgang: - Se gjennom søppelbøtter sjekk toaletter (toalettpapir) - Sørg for bord og stoler i dommergarderoben - To kanner kaffe og engangskopper i bortelagsgarderobe - Frukt til hjemme- og borte-lag - En kanne kaffe og tre brus til dommere + kopper	-90 min	Visevert	Kaffe og brus hentes i kiosk, frukt hos Coop. Kiosken skal ha satt klart til dommere og bortelag	
Sjekke lydanlegg	-60 min	Speaker		
Spille musikk	-60 min	Visevert	før, inngang og pause	
Mottak av bortelag og dommere (nøkler på kontoret - Bortelag i garderobe 2 - Dommere i garderobe i nyhallen - Kamprapporter hentes på kontoret og leveres dommere og bortelag - Informere om innmars og maskotter - Info til dommere om at vi benytter digitalt system fra 2021	-90 min	Vert Sekreteriat/ speaker	Kampvert tilgjengelig for å åpne og låse garderober. Bortelag og dommer kan låne nøkler. Kampvert ansvarlig Organisere maskotter	
Billettsalg/kampprogram	-100 min	Dagens lag	Hvem ordner med billetter?	

- lokalisere billettselgere på 2-5 steder (hovedport, oppside tribune, nedside tribune, nedside av bane ved klubbhus, mellom garasje og klubbhus (selges min 25 min inn i kampen)			- 500 sesongkort (nr og navn må noteres og legges på kontoret) - 100,- for voksne, 50,- for barn/honnør (vesklepenger, billetter og sesongkort på kontoret) - Gratis for alle i Ullern-klær (spillere).	
Heng opp flagg på klubbhuset pluss på flaggstengene	-30-60 min -10 min	Dagens lag		
Maskotter klare til innmars	-10 min	Visevert		
Låsing av garderober - nøkler fra bortelag og dommergarderobe leveres på kontoret	+5 min +30 min	Vert	Rydde ut fruktrester og det grøvste fra garderobene	

- 1) Frukt hentes hos Coop Extra, LYSEHAGAN46, rett ved Ullernbanen. Vert eller den vert delegerer til, henter frukt. Dette skal skje minimum tre timer før kampstart.

Følgende mengde kan hentes: 30 bananer, 15 epler, 3 bokser med druer og 15 klementiner/evt. 10 appelsiner eller annen sesongfrukt.

Oppgi til den som sitter i kassen at du henter på avtalen som Ullern Fotball har ifbm A-kamper på CC.Vest Arena.

Frukt fordeles slik at litt legges av til dommerne før resten fordeles 50/50 på hjemmelag og bortelag. Bananer og klementiner legges rett på fatene. Epler og druer skylles før de legges på fat. Ferdig fruktfat settes i garderobene før spillere/dommere ankommer.

Tilleggsinstruks/-info

Kampen når det blir filming. Det skal filmes fra bakerst på tribunen eller nye speakerbod.

- Behjelpelig med strømtilgang. Det er strømtilgang i ene masten på langsiden der. Om det trengs skjøteledning er det en rulle på kontoret.
- Behjelpelig med 2 stoler og 1 bord. Dette må bæres fra klubbhuset. Viktig at det settes tilbake etter kamp.
- Om det regner, avtale med media-selskap, speakerbod i nye hall kan benyttes.

Billettering

- Alle Ullernspillere kommer inn gratis. Juniorer og yngre.
- Barn (u16) + honnør 50 kroner. Voksne 100 kroner.
- Motstander har krav på 30 billetter. Disse hentes kiosk.
- Uavhentede sesongkort hentes i kiosken. Ligger liste + sesongkort her.
- Push på sesongkortsalg de første kampene. Sesongkortene finnes på kontoret.
- Billetter finnes på kontoret. Standard er Vipps til 1909.

Frukt

- 20 bananer, 10 epler og 10 appelsiner til lagene + 4 bananer, 4 epler og 4 appelsiner til dommerne? Også kaffe da både til dommere og bortelag før match. Det fikses via kiosken.
- Dette skal være fikset via sponsor (ikke første kampen, må kjøpes)

6.8 Cup

Det arrangeres en barnecup (7-12 år) i regi av Ullern Fotball i året. Dette er en to dagers cup som primært skal arrangeres i mai måned. Cupen arrangeres av frivillige i klubben, ledet av en ansvarlig utpekt av styret Ullern fotball. Cup komiteen består således av cup-ansvarlig samt 1 person fra hvert (skole)lag i barnefotballen (7-12 år). Dette utgjør ca. 24 personer. Når man blir medlem av cup-komiteen, velges man for 2 år, slik at ca. halve komiteen byttes ut hvert år. Cup-komiteen deles videre inn i undergrupper hvor hver gruppe har en dedikert leder. Følgende grupper dannes; kiosk, lotteri/annet salg, dugnad-/kake-lister, spillerpremier/premieutdeling og dommer-/kamp-oppsett

Det kalles inn dugnadsvakter fra alle lag til gjennomføring av cupen og cup-komiteens medlemmer fungerer som gruppeledere for dugnadsvakter. Dugnadsvakter kalles i hovedsak inn til 4 timers dugnadsøkter og avhengig av cupens størrelse er det to eller tre skift per dag. Det er normalt behov for ca. 25 vakter pr. skift.

Dommere til cupen rekrutteres fra 13 og 14 års kullene. Det er forventet at spillere fra disse kullene stiller som dommere. Sportslig leder i klubben har ansvar for innkalling og opplæring av dommere.

Kampoppsett:

7 år spiller 3er, 8-9 år spiller 5er, 10-11 spiller 7er og 12 år spiller 9er.

Alle lag skal minimum spille tre kamper hver og det skal tilstrebes kortest mulig ventetid mellom kampene. I hovedsak betyr dette 30 minutter, kun unntaksvis skal det være 1 time venting. Dette kan være nødvendig dersom det er ulikt antall lag påmeldt i gruppen. Det er også ønskelig at de yngste spiller først på dagen. Ved påmelding skal det indikeres hvilket nivå de enkelte lag ligger på (lav, middels, høy) slik at mest mulig jevne kamper kan settes opp. Det skal likevel ikke kommuniseres ut hvilket nivå de enkelte gruppene ligger på.

Baneoppsett:

9erbaner dannes som en halvdel av 11erbanen med sidelinje 3 meter inn fra hver side av midtstreken

7erbaner dannes som ¼ del av en 11erbanen med en korridor på ca. 2 meter på langs av hele banen.

Mål settes rygg mot rygg med ca. 20-30 cm glippe mellom. Dette gir en banestørrelse på ca. 48x31 meter. Publikumsområdet er i ytterkant av 11 banen.

5erbaner dannes som 1/8 del av en 11erbanen med tre korridorer på ca. 8 meter på tvers av banen.

Målene settes opp rygg mot rygg på tvers av 11'er banen. Dette gir en banestørrelse på ca. 20x30 meter. Publikumsområde er i ytterkant, samt mellom banene i 8-meters korridoren.

3erbaner kommer med vant og monteres der en finner det mest praktisk med tanke på kampoppsett

Vedlegg, instruks for Ullern Cup.

Instruks Ullern Cup

6.9 Kioskansvarlig

Kioskansvarlig(e) har hovedansvar for kioskdriften i kiosken på Ullernbanen.

Oppgavene er:

- Sette opp kioskvakter for perioden hvor det spilles seriekamper (april-oktober bortsett fra sommer skoleferien)
 - De forskjellige lagene i baren og ungdomsfotballen får ansvar for 1-3 uker hver (avhengig av hvor stort laget er)
 - Laglister med kontaktinformasjon fås av Sportslig leder
- Det sendes ut Mail til lagledere/trenere på hvert lag med info om kioskvakt
- Kioskinstruks (inkludert oppskrift på vaffel og svele røre) oppdateres og legges på Ullern Fotball sin hjemmeside hjemmesiden; [kioskinstruks](#)
- Bestiller varer til kiosksalg. Daglig leder er også behjelpelig med bestillingen og mottak av varene som leveres direkte til Ullernbanen.
- Rydder og vasker i kiosken
- Er tilstede på de fleste Senior A laget sine hjemme kamper
- Har planleggings møter med ansvarlige for Ullern Fotball sine cuper og stiller ofte på deler av cupen.
- Kioskansvarlig har meget godt samarbeid med ansvarlig for bandykiosken. Dette med tanke på muligheten til å benytte hverandres kiosker ved større arrangementer og kjøp/slag av overskuddsvarer ved slutten av sesongen.

6.10 Elveløpet

Arrangementsansvarlig i styret har ansvar for Elveløpet

6.11 Dugnader

Se punkt 16: Anlegg

6.12 Foreldretrenere/Lagledere

Se sportsplan

6.13 Dommerkoordinator

Se punkt 6.6

7 Årshjul/Årlige møter

Dato	Hva	Ansvar
01.12	Påmelding Senir-lag, G19 og G16 Interkrets	HUS
10.01	Påmelding alle resterende lag ned til 15 år	HUS
31.01.	Påmelding alle lag 8 – 14 år.	HUS
31.01	Påmelding OBOS-cup	HUS
Uke 2	Styremøte fordeling arbeid mot årsmøte/endelig budsjett	BGR/TB/HUS
Uke 8	Vinterferie	
Uke 9	Styremøte med undertegning årsmøtepapirer	BGR/TB/HUS
07.03.	Årsmøte Ullern fotball	BGR/HUS
21.03.	Årsmøte Ullern IF	SS/HUS
Uke 13	Påskeferie	
Uke 14	Dugnad – vårrengjøring anlegget	TH
17.04	Styremøte	BGR/HUS
30.04	Idrettsregistrering	HUS
01.05.	Frist rensing og tilbakeføring granulat kunstgress	AB
26.-27. 05	Ullern CCVest-cup	GjAa/ MAa/NEE
Uke 24	Styremøte	
Uke 26	Fotballskole	
Uke 32	Fotballskole	
Uke 33	Fotballskole	
Uke	Dugnad – Generelt vedlikehold av anlegget	TH

12.09	Elveløpet	NEE
Uke 42	Fotballskole	

7.1 Årsmøter Ullern IF

Ullern Fotball avholder årsmøte en gang i året, senest 15. mars. Innkalling til dette møtet legges ut på klubbens websider og Facebook.

7.2 Oppstartsmøter pr årskull

- Trener og lagledermøte for alle som kan tenke seg en rolle rundt lagene våren JG6
- Ett foreldremøte for hvert lag våren JG7

Møtene avholdes av rekrutteringsansvarlig. Jenteansvarlig avholder møtene sammen med rekrutteringsansvarlig på jentesiden.

8 Barne- og ungdomsarbeid

8.1 Generelt

NFF's verdier og virkemidler for Barnefotball [Link](#)

NFF's retningslinjer for barne og ungdomsfotball [Link](#)

Retningslinjene inneholder følgende punkter:

- Om å være i forkant: KOMMUNIKASJON
- SPILLETID I BARNEFOTBALLEN
- SPILLETID I UNGDOMSFOTBALLEN
- DIFFERENSIERING I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN
- HOSPITERING
- TOPPING AV LAG
- JEVNBYRDIGHET I KAMP I BARNEFOTBALLEN
- REISEBESTEMMELSER I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN
- TRENERROLLEN OG TRENERVETT
- FORELDREVETT

8.2 Barne og ungdomsarbeid i Ullern Fotball

Som vår bydels klart største fritidstilbud for barn og ungdom, skal vi alltid være vårt ansvar bevisst som en betydelig samfunnsaktør så vel som en fotballklubb.

Ullernbanen som et sted å være

Gjennom et grundig og omfattende spillerutviklingstilbud de seneste årene til alle klubbens alderstrinn, tilbringer nå flere store deler av sin oppvekst på Ullernbanen, både i form av organisert aktivitet, uorganisert aktivitet, og sosialisering. Dette ønsker vi å videreutvikle. Hvordan?

- I planene for nytt klubbhus på Ullern vil det inkludere større muligheter for å spise og oppholde seg innendørs utenom treningene.
- Vi vil videreutvikle fasilitetene for basis/styrketrening
- Med nye garderobeanlegg blir mulighetene større for å skape en garderobekultur der man tilbringer tid sammen før og etter trening. Vi er her særlig opptatt av egne garderober for jentene.
- Sosiale tiltak på og utenfor banen på tvers av differensierte grupper, og på jentesiden på tvers av alderstrinn.
- Videreutvikle engasjementet for A-lag herrer. Både for A-lagskamper som sosial møteplass, men også for å gi barn og ungdom forbilder i egen klubb. A-lagsspillerne skal være mer aktive enn tidligere som gjesteinstruktører for barnelag også utover barnecupen der dette lenge har vært praktisert. Gjennom samarbeidet med Røa vil vi også knytte Røas A-lag damer tettere til våre jenter.
- Ullernbanen er- og skal alltid være åpen. Til så å si alle døgnetstider er det ansatte til stede, og det skal alltid være mulig å komme på banen og treffe voksne. Man skal alltid få låne utstyr og disponere lokaler innendørs.
- Ullern bydel kommer dårlig ut på en hver statistikk knyttet til benyttelse av rusmidler i ungdomsårene. Vi etterstreber å være en motvekt til dette. Vi legger til rette for mye aktivitet på tider i helgene der det ofte kan være andre fristende tilbud, som vi gjerne ser at våre ungdommer styrer unna. Frykten for å havne utenfor tror vi trekker mange til valg de ikke ellers ville tatt. Vi forsøker å gjøre de valgene enklere ved alltid å andre alternativer, der man også skaper et miljø på tvers av alderstrinn og kjønn for de som ønsker andre alternativer enn hva majoriteten (dessverre og enn så lenge) velger. Vi er stolt over at et stort antall av våre ungdommer seneste år har valgt en svært nedtonet russefeiring, eller avstått helt fra den.
- Samarbeid med det offentlige: Vi har utviklet et tett og godt samarbeid med bydelen. Vi deltar aktivt i bydelens salto-prosjekt.
- Som ansatt trener i en større stilling i Ullern Fotball forventes du å være bevisst på å legge til rette for at barn og ungdom vil tilbringe tid på Ullernbanen. Det innebærer generelt hvordan du er og opptrer i møte med andre mennesker, og spesielt at du tar deg av de som kommer på anlegget utenom organisert aktivitet.

Utvikling av mennesker primært og fotballspillere sekundært

- Hode og kropp: Vi tror disse to går hånd i hånd og kan gjensidig forsterke hverandre. Det er bakgrunnen for at vi velger å ha en profesjonspsykolog ansatt i en betydelig stilling. Denne arbeider både mot trenerapparatet i klubben, spillere og også foreldre, i tillegg til å sørge for praksisstudenter fra psykologistudier som arbeider tett ett og ett ungdomslag.
- Kravstilling: Vi tror samfunnet generelt, og de fleste fritidstilbud spesielt, stiller for lite krav til både barn og ungdom. Curlingforeldre har vokst frem som begrep på foreldre som feier unna alle hindringer for å skåne barna sine. Vi opplever dette sterkt, og ønsker også her å være en motvekt. Kravene vi stiller til våre spillere skal tilpasses etter spilleren/gruppas ambisjonsnivå og valgte tilbud. Men vi ønsker fra første øyeblikk på treningene for 4-5-årsgruppene å etablere en kultur der det er gøy å jobbe hardt for å forbedre seg – at det ikke er noe som er artigere med fotballspilling enn når hele gruppa de er oppslukt av aktiviteten. Derfor setter vi også inn de største ressursene i klubben til trening av disse aldersgruppene. Vi har tro på at å skape en slik kultur er sterkt overførbart til andre deler av spillernes liv, som skole og arbeidsliv. Disse ordene er lette å si, men særlig i lave aldersgrupper kan det oppleves kontroversielt å gjøre det som skal til for å håndheve det. Vi velger i Ullern Fotball å ta det steget. Det innebærer at brudd på de reglene som gjelder for treningen i den aktuelle aldersgruppen, innebærer at man ikke kan delta. (Det skjer for øvrig så å si aldri at det kommer dit at noe barn eller ungdom ekskluderes permanent fra en gruppe på bakgrunn av treningsgjennomføringen). På guttesiden har vi et så høyt antall spillere på hvert alderstrinn som velger de mest omfattende utviklingstilbudene at vi har kunnet standardisere retningslinjene for treningskulturen som skal gjelde i de gruppene, med fastsatte konsekvenser for brudd. Dette er tydeliggjort i internt dokument. Samarbeidet med psykolog har vært viktig for å balansere dette punktet riktig.
- Foreldre på lag: Uansett alder tror vi det er en nødvendighet å ha foreldrene med på lag. Enten det er trassalder eller tenåringsene, spillerne våre vil bli påvirket av sine foreldre i svært stor grad. For at foreldrene skal trekke i samme retning som oss, er det viktig både at vi forklarer dem nøyte hva vi forsøker å få til, og hvorfor vi gjør det vi gjør. Sportslig leder holder foreldremøter for alle de yngste i klubben med grundig innføring av helheten i klubben – våre mål, retningslinjer, verdier, virkemidler, osv. Sportslig leder gjennomfører tilsvarende foreldremøter med alle mot slutten av barnefotballen før ungdomsfotballen entres. På ungdomslagene avholdes årlig foreldremøte før hver sesong med innhold som er mer årskullspesifikt enn de tidligere møtene. Vår psykolog leder deler av alle foreldremøtene med fokus på "foreldre som ressurs". Han gir da også faglig veiledning i hvordan foreldrene kan kommunisere med barna mest mulig hensiktsmessig – både knyttet til å bidra til deres fotballutvikling og menneskelige utvikling (som vi som nevnt tror går hånd i hånd)

Gode holdninger og fair play

Selv om vi i Ullern Fotball ville diskutert enkelte fotball-/trenerfaglige påstander, har NFF et skriv som inneholder svært mye klokt knyttet til både foreldre- og trenerrollen, som vi i Ullern også ønsker å etterstrebe. Trener og foreldrevett som vi ønsker, kan leses mer om her:

https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/trenervett_oppslag.pdf

Vi mener at fair-play er et tema som ikke kan løsrives fra trenerarbeidet i klubben, og Sportslig Leder er således fair-play-ansvarlig i vår klubb.

8.3 Politiattester

Bakgrunn og prosedyre:

I henhold til loven er vi pålagt å påse at alle som innehar roller som innebærer tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårig, kan vise relevant politiattest. Vi må derfor dokumentere at vi har verifisert at alle som har slike roller hos oss, både frivillige og ansatte, har innhentet slik attest.

Ansvarlige:

Sportslig leder:

- Informere ansatte trenere om at attest må vises
- Sørge for at trenerkontrakter inneholder informasjon om at ansettelsen betinger relevant politiattest
- Informere daglig leder om nye treneransettelser

Daglig leder:

- Informere frivillige og ansatte hvordan attest innhentes
- Verifisere og dokumentere at attest foreligger
- Arkivere dokumentasjon

Prosedyre:

1. Innhente informasjon om aktuelle frivillige

I starten av sesongen skal det innhentes informasjon om hvem som er frivillige på hvert lag gjeldende sesong.

2. Informasjon til frivillige

I første kvartal fyller daglig leder ut standardinformasjonen i VEDLEGG 1 (bekreftelse på at attest trengs), printer, stempler og signerer og lager pdf. Dokumentet legges ved en e-post som sendes til alle frivillige som ikke tidligere har vist attest.

Eksempel på e-post:

Hei!

Dere som får denne e-posten er foresatte som er registrert i Ullern Fotball som lagledere/trenere. Vi setter umåtelig pris på den jobben som dere gjør! Uten dere hadde vi ikke hatt noen fotballklubb!

I henhold til loven er vi pålagt å påse at alle som innehar roller som innebærer tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårig, kan vise relevant politiattest. Vi må derfor be om at dere gjør enda et stykke arbeid for oss.

Slik gjør du:

1. Fyll ut navn og personnummer i vedlagte bekreftelse på at du trenger attest
2. Lagre som elektronisk fil
3. Søk om politiattest her:
<https://www.politiet.no/tjenester/politiattest/politiattest-sok-pa-nett/>.

Bekreftelsen som dokumentasjon på at du trenger slik attest, må lastes opp i søknaden

4. Attest kommer i posten / Digipost til deg og vises til undertegnede

Målet er at alle skal ha vist politiattest før sommerferien.

Jeg skal kun se at det foreligger attest, ikke lagre noe som helst. Dere kan enten avtale tidspunkt med meg for å vise attest, eller sende meg bilde av attesten med personnummer sladdet bort. Etter at jeg har verifisert at attest foreligger, slettes bildet.

Igjen vil jeg takke for innsatsen dere gjør for barn og unge i lokalmiljøet vårt!

Mvh

xxxxx

3. Informasjon til trenere

Som i 1), men tas fortløpende gjennomåret

4. Verifikasjon og dokumentasjon av attest

Verifikasjon av attest dokumenteres i regneark.

Regnearket dateres og legges inn i Triplitex for sikker arkivering.

9 Rekrutteringsplan

9.1 Rekruttering av frivillige

Gjennom den gradvise oppstarten av barnelagene søndagsmorgener fases interesserte foreldre inn i trener- og laglederrollen. Når det første trener- og lagledermøtet holdes året barna fyller 6, blir alle foreldre som kan tenke seg å bidra i en eller annen form til å lage et best mulig fotballtilbud for barna, invitert. Via dette møtet hjelpes lagene til å få i gang et støtteapparat med flere aktive foreldre. Våren året barna fyller 7, holdes foreldremøte for alle lagene. Her tettes eventuelle hull i lagenes støtteapparat og det sikres et stort antall frivillige bidragsytere på hvert lag.

Sportslig Leder skal være hovedansvarlig for oppfølgingen av lagene 5-6 år. Gjennom å bli godt kjent med de som tar på seg oppgaver i lagdriften, skal hen også identifisere kandidater til mer sentrale verv i klubben (styret) og sikre fornying til disse fra års-trinn som gjør det realistisk at vedkommende vil være engasjert i klubben i lang tid. Vi er opptatt av god kontinuitet i styre og andre komiteer.

Vår store barnecup er et arrangement det står et stort frivillig apparat bak. Hvert lag i barnefotballen stiller med 1 representant til cup-komiteen. Denne ledes av en cup-ansvarlig + assistent. Disse to skal ikke tilhøre årskull som går samtidig ut av barnefotballen. Når cup-ansvarliges barn ikke lenger deltar på turneringen, tar assistent over, og ny assistent rekrutteres fra komiteen.

9.2 Rekruttering av spillere

Vi regner vårt naturlige nedslagsfelt å være barn som bor i skolekretsene til Bestum-, Lilleaker-, Bjørnsletta -og Lysejordet skole. Det er en viktig oppgave for Ullern Fotball å rekruttere så mange som mulig av disse til fotball i barneårene, og legge til rette for at disse spillerne fortsetter i klubben også gjennom ungdomsfotballen.

I Ullern fotball skal absolutt alle føle seg velkomne. Etnisitet, legning, økonomi, osv, skal aldri begrense din mulighet for å delta i Ullern Fotball. Vi samarbeider tett med de offentlige instansene i bydelen og skolene for å fange opp alle som kan ha glede av å bli med hos oss. Vi skal også søke å tilrettelegge for alle med en form for nedsatt funksjonsevne, så de også kan ta en aktiv del i fotballen – enten hos oss eller i samarbeid med naboklubber (eksempelvis lag for CP-rammede i Røa).

Rekruttering av spillere til fotballaktivitet 3-6 år:

1. Søndager kl 10.30 er det alltid holdt av plass til barn opp til 5 år. Tilbudet er gratis, og det er bare å møte opp for å ha det moro med fotball. Foreldrene organiserer selv aktiviteten under tilrettelegging fra ansatte trenere. Fra våren barna er 6 år skyves treningstiden til kl 10, og gruppene deles etter skolene barna skal begynne på, og evt kjønn. Dette innebærer etableringen av lagene barna skal spille på i barnefotballen. Sportslig leder følger regelmessig opp treningene og har dialog med kontaktpersoner i alle spillergrupper.
2. Tirsdag og torsdag kl 17 har vi tilbud om trening med ansatte trenere for alle barn som vil på 5- og 6-årstrinnet.
3. Før skolestart skal alle grupper være operative med egen gruppe i Spond og lagledelse. Sportslig Leder følger derfra opp hver gruppes rekruttering ved skolestart, slik at alle barn i bydelen senest ved skolestart kjenner til vårt tilbud.

Rekruttering av nye spillere 7 år og eldre:

1. Ullern Fotball skal arbeide for å ivareta et best mulig tilbud til de spillerne som allerede er i klubben.
2. Nye spillere som bor i, eller flytter til vårt nærområde skal umiddelbart og uansett tidspunkt tas imot av klubben. Sportslig Leder finner lagtilhørighet til nye spillere.
3. Ullern Fotball skal ikke ha en aktiv rekruttering av spillere opp til 10 år utenfor området definert over.

4. Spillere som på eget initiativ tar kontakt med Ullern Fotball for overgang fra andre klubber, skal gis et tilbud så lenge dette er praktisk mulig. Kun Sportslig Leder har rett til å avvise nye spillere.
5. Ullern Fotball ønsker å ta i mot nye spillere når som helst gjennom året, så lenge dette er praktisk gjennomførbart med tilgjengelig banekapasitet og ressurser. Opptak av nye spillere skal ikke gå på bekostning av tilbudet til eksisterende spillere.
6. Ullern Fotballs målsetninger om et høyt antall lokale spillere i junior- og A-lag, har konsekvenser for sammensetningen av spillergruppene i ungdomsfotballen.
7. Avhengig av årskullets sammensetning av spillere, kan aktiv rekruttering fra 11-årstrinnet være et nødvendig virkemiddel for å nå våre målsettinger. All aktiv rekruttering skal avklares med Sportslig Leder i forkant.
8. For A-lag herrer inngår aktiv rekruttering av egnede spillere i junioralder og eldre, som en naturlig del av all planlegging. Hovedtrener for A- og Jr-herrer avgjør dette i samråd med Sportslig Leder.
9. For særskilte tilfeller, som for eksempel lagsamarbeid med andre klubber, overgang av hele lag, og liknende, skal dette håndteres av Sportslig Leder, og Styret involveres.
10. Ullern Fotball skal følge NFF sitt regelverk for overganger.
11. Overgangsgebyrer for spillere som kommer til Ullern, skal i hovedsak betales av spilleren selv. Sportslig Leder kan i enkelttilfeller beslutte unntak fra dette.
12. Ullern Fotball har styrevedtak på at økonomi aldri skal være en ekskluderende faktor for deltagelse i et av våre treningstilbud. Alle individuelle økonomiske ordninger avtales med sportslig leder.

9.3 Rekruttering av trenere

Ullern Fotball mottar uten annonsering betydelig flere søknader hvert år enn vi har stillinger til. Etter intervju og sjekk av referanser bringes Interessante personer inn som en «ekstra» trener sammen med en av våre sentrale trenere. Når en trenerstilling åpner seg (det vil normalt være økte behov på våren og dernest noe utskiftning hver sommer) går treneren da inn i denne dersom det gode inntrykket er bevart.

Spillere i klubben på senior og ungdomslag som vi tror kan være godt egnet som trenere, forespørres alltid om å bli med som assistent til mer erfarne trenere, eller gå inn i egnede treneroppgaver for yngre spillere. Det er til enhver tid ønskelig med enkelte deltidstrenerne som er studenter ved Norges Idrettshøgskole, slik at man gjennom det har et kjennskap til fagmiljøet der, og via disse bekjentskapene regelmessig mottar søknader derfra.

10 Økonomistyring i Ullern Fotball

Ullern fotball en «non profit – organisasjon», hvor – i motsetning til vanlig næringsvirksomhet – økonomisk verdiskapning ikke er hovedmålet for virksomheten, som har en annen innretning. I den forbindelse henvises det til annet punkt i håndboken. På den annen side skal virksomheten i Ullern fotball drives til glede for medlemmer, spillere, ansatte, kunder, leverandører og samfunn. Det betyr at virksomheten må drives med tilfredsstillende økonomisk styring og innenfor forsvarlig risikoprofil.

Tilfredsstillende økonomisk styring innebærer at Ullern fotball skal ha en organisering med høy effektivitet og riktige strukturer for god ledelse. Konkret innebærer dette at det skal utarbeides

- attestasjons- og anvisningsinstruks for virksomheten med klargjøring av internt budsjettansvar
- årlige månedsfordelte budsjetter for virksomheten
- månedlig oppfølging av resultat- og balanseregnskap mot budsjett(avvik) og iverksettelse av eventuelle tiltak
- strategiplaner for virksomheten ved behov med kartlegging av behov for økonomiske ressurser

I løpet av de siste årene har virksomheten i Ullern fotball vokst betydelig både i sportslig omfang og i økonomisk forstand. Det setter også krav til nødvendig kompetanse på økonomiområdet i klubben. Dette betyr at Ullern fotball også må besitte tilfredsstillende økonomi-kompetanse for å sikre en videre bærekraftig utvikling av de sportslige aktivitetene i klubben. Dette er et hovedhensyn med sterk grad av permanens og som vil bli ivaretatt på beste måte.

11 Skader og forsikring

11.1 Forsikring

Ullern Fotball følger NFFs forsikrings-opplegg: [NFF Forsikringsytelser 2019](#)

11.2 Forebygging av skader og prosedyre ved skader

Alle planer for selve aktiviteten i klubben har et utgangspunkt i å utvikle fotballferdigheter. For å utvikle ferdighetene sine må man unngå skadeavbrekk så langt det lar seg gjøre. Vi tror A) utviklingen av fysiske egenskaper nødvendig for å tåle belastningen det er å trene mye fotball, og B) styringen av belastning til grupper og spillere.

11.3 Basistrening

Fra 11 år gjennomfører våre spillere et fysisk basisprogram med tydeliggjort 10-trinnsprogresjon for hver muskelgruppe. Det innebærer at utviklingen ikke følger alder, men nivå, og er sånn sett individualisert.

11.4 Belastningsstyring lag

Vi har en fastlagt mal på hvert års-trinn som tar for seg ukesyklusen til spillergruppa. Detaljeringsgraden øker med økende alder, og forteller fra 15-årstrinnet detaljert om belastningen spillerne skal utsettes for på hver eneste økt.

11.5 Individualisering

- Fra 12 års alder gjennomfører vi høydemåling av hver spiller. Ved vekst på mer enn 1,5 cm to måneder på rad, tar vi spilleren ut av øktene med tøffest belastning i 6 uker.
- Spillere som har vært fraværende fra trening et betydelig antall dager, vil gå gjennom en opptrapping av treningsbelastningen avhengig av lengde på fraværet
- Spillere som har vært ute med skade følger detaljert fysisk treningsprogram (utover selve treningen rettet mot den aktuelle skaden) i rehabilitering og opptrapping av trening når spilleren er tilbake i lagsaktivitet.
- Spillere som utsettes for høyere belastning enn vedkommende er vant til tas ned i treningsmengde. Dette gjelder da ved hospitering eller oppflytting til høyere alderstrinn
- Alle spillere fra 15 år skal rapportere opplagthet på en skala fra 1 til 10 før hver trening. Oppgis lavere enn 7 reduseres belastning den aktuelle økta, gitt at det er en økt med betydelig belastning.

11.6 Ved skader

Alle skader skal rapporteres til idrettens skadetelefon.

Alle klubbens trenere skal være oppdatert på den til enhver tid anbefalte akutttskadebehandling.

Ullern Fotball har en egen behandler. Denne tar imot spillere til rask undersøkelse og kan kontaktes på telefon 46452522

Ullern Fotball har tilgjengelighetsavtale med NIMI, som sikrer hurtig utredning og behandling.

Telefon: 02430

12 Hjemmekampen

Se dokument «Oppgaver 2017 a kamper.doc»

13 Ekstra treningstilbud

Se sportsplan

14 Kurs og Kompetanse

14.1 Lederkompetanse styret

Ullern fotball søker å ha en styresammensetning med personer som innehar forskjellig kompetanse innenfor organisasjonsarbeid, ledelse, forretningsvirksomhet, sponsorarbeid, økonomi, anlegg, offentlig forvaltning, sport, etc. Dagens styre har en kompetanseprofil som er noenlunde representert.

Videre er det et mål at alle styremedlemmer har vært gjennom adekvate kurs i regi av NFF. Se oversikt over styret.

14.2 Trenerkompetanse

Trenere og trenerkompetanse er Ullerns viktigste ressurs og høyeste prioritet. Vi har valgt å organisere det sportslige apparatet i klubben med få (ingen) mellomledd mellom hovedtrenerne og sportslig leder. Det betyr få ressurser til koordinerende funksjoner, og større ressurser til direkte trenerarbeid.

Vårt mål om å være **best på individuell oppfølging** innebærer at trenerne både må ha mye tid og mye kompetanse til å følge opp hver spiller på best mulig vis. I Ullern har vi ingen fastsatte krav til kompetanse, utdanning eller gjennomførte kurs på våre ulike alderstrinn. Det skjer imidlertid sjelden eller aldri at trenere går direkte inn i roller med hovedansvar uten sesong(er) med mindre ansvar i klubben først. Vi tror ikke særskilte kurs eller utdannelser i seg selv skaper et godt arbeid fra trenerne i en klubb. Vi tror det er det daglige samarbeidet, diskusjonen, regelmessige interne oppfølgingen, korrigeringen av hverandre, læringen av hverandre styrker, samt impulser og kompetanse utenfra, som er med på å skape et godt trenerarbeid i en klubb. En god trener er ikke nødvendigvis en god trener i alle klubber. I Ullern skal ulike trenere trekke i samme retning, og det krever tett samarbeid.

For de som har mindre/frivillige trenerroller i klubben, tror vi man (i de fleste tilfeller) ikke har mulighet til å legge inn den tidsbruken som kreves for å bli en like dyktig trener som de som kan bruke all arbeidstiden sin på dette. For disse trenernes del vil vi prioritere at de skal bli dyktigst mulig i akkurat de oppgavene de skal utføre. Intern oppfølging av deres konkrete oppgaver i klubben vil derfor prioriteres foran generell ekstern kursing.

Våre mest sentrale ansatte trenere per 1.6.2021

Navn	Oppgaver	Yrkesrelevant utdanning	Kurs i Norge	År som ansatt
Magne Aarvik	Sportslig Leder, JG5, G7, G11 (heltid)	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) og praktisk pedagogisk utdanning (NIH)		13
Johan Egil Rudi	G11, G15, G17, spillerutvikler G13-19 (heltid)	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) og praktisk pedagogisk utdanning (NIH)		13
Alexander Søgner Bendiksen	JG5, G7, G12, G16 (heltid)	Master coaching og idrettspsyologi (NIH)	UEFA A-lisens	13
Didrik Bjella	A-lag herrer (deltid)	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener)	UEFA A-lisens	3
Runar Storli Mathiassen	Utviklingssjef, JG5, G9, G10 (heltid)	Master coaching og idrettspsyologi (NIH)		10
Anders Romsøy Johansson	G14, G19, A-lag herrer (heltid)	Mastergrad faglærer kroppsøving (NIH)	UEFA B-lisens	4
Daniel Garcia	G6, J7, J9, J15, keeperansvarlig (heltid)	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) Høgskolen i Telemark		2
Dennis Berg Smalsundmo	Keepere 15-sr, G6, G9, G12	2.år bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) NIH		2
Ole Aakerøy	G12, G19			1
Mads Hultgren	G14, G17		UEFA B-lisens	4
Brian Hansen	J12, J13, J14, J15	Fjerde master i idrettsvitenskap seksjon for kultur og samfunn		2
Nicolas Gajardo	G6, G8, G13, G19	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) Høgskolen i Telemark		6
Marius Sandberg	G6, G11, G14	2.år bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) NIH		2
Ingebrigt Skollerud	G13, G15			9
Muslim Akil Razzaq	G6, G7, G11	(Første år psykologistudier)		8

Alle hovedansvarlige trenere har ansvaret for oppfølging, instruksjon og utvikling av øvrige trenere på sitt aldersstrinn. Dette ansvaret gjelder også de frivillige trenerne for lagene i barnefotballen. Sportslig Leder og psykolog samarbeider om og koordinerer oppfølgingen av hovedansvarlige trenere. For å sikre gode rutiner har vi følgende rutiner:

- Alle ansatte trenere fyller ut evalueringsskjema før hver sesong (i november) og sender sin overordnede pluss sportslig leder. Hovedansvarlige trenere sender også psykolog
- Alle ansatte trenere fyller ut periodisk evaluering i mars og juli og sender sin overordnede pluss sportslig leder
- Årskull (eller lignende naturlige enheter) gjennomfører samarbeidsmøte vinter, vår og sommer. Egen sjekkliste med punkter.
- Heltidsansatte og årskullansvarlige gjennomfører individuell medarbeidersamtale med Sportslig Leder én gang per år.

Utover disse er den daglige og ukentlige dialogen og oppfølgingen det sentrale for oss. Alle hovedansvarlige trenere er samlet hver fredag formiddag der ulike temaer for klubbens sportslige drift diskuteres, og de interne dokumentene revideres. Vi er i den forbindelse bevisste på hvert år å søke kompetanse utenfor Ullern, enten i form av ansettelser med spesialkompetanse, eller formelle/uformelle kurs hos "de beste" i den aktuelle bransjen. Gjennom å bruke kontaktnett og reise privat, har vi erfart å komme betydelig mer på innsiden av internasjonale toppakademier enn vi har opplevd på arrangerte turer der akademiene "åpner dørene". Fredagsmøtene brukes til implementering av ny kunnskap. I denne forbindelse kan nevnes det som i aller størst grad har formet og påvirket hvordan vi driver klubben rent sportslig:

- Uformelt samarbeid med Ajax Amsterdam 2009-2013. Ansatte trenere ved Ajax' akademi (ikke ansatt kun for å ha eksterne fotballskoler som de fleste slike fotballskoler er) med skole og kurs på Ullernbanen hver sommer, og flere turer til Amsterdam for våre trenere.
- Klubbesøk ved akademiene i Chelsea, Arsenal og Athletic Bilbao.
- Ansettelse av Håvard Hamarsland (stipendiat i idrettsfysiologi ved NIH) i ca 50% stilling som fysisk trener 2009-2013.
- WFA Fotball Coaching Mentorship. Kurs i Holland. (Raymond Verhejen dyptgående kurs i hans etter hvert kjente tanker rundt bl.a. football periodisation)
- Ansettelse av Henrik Herrebrøden (cand. psykolog) 2016-

14.3 Lagledere

Lagledere i barnefotballen får et skriv fra klubben som beskriver rollen og oppgaven. For ungdomsfotballen er det hovedansvarlig trener som fungerer som lagleder for laget med støtte fra navngitte representanter fra foreldregruppa.

15 Anlegg

15.1 Generelt om anlegget

Ullern Fotball sitt anlegg er kommunalt eid. Dette gjelder både grunnen og det meste av bygningsmassen. «Fotballkiosken» derimot, eies, driftes og vedlikeholdes av Ullern Fotball.

Anlegget inneholder 2 stk. 11-er baner og 1 stk. 7-er. Ullern CC Vest Stadion er hovedbanen. På denne har Ullern Fotball selv besørget undervarme.

15.2 Vedlikehold

Selv om kommunen har ansvaret for vedlikehold, har det i de senere år vært et samarbeid mellom kommune, sponsorer og Ullern Fotball om vedlikehold av bygningsmasse og baner. Vedlikeholdet utføres ved bruk av dugnad og ved kjøp av tjenester.

15.3 Dugnad

Ullern Fotball har én fast hoveddugnad hvert år samt flere mindre. Punkter for gjennomføring av hoveddugnad;

- Dato avklares med styret i jan-feb. Ref. terminliste anbefales dugnaden 1-2 uker før første hjemmekamp på Ullern CC Vest stadion.
- Innhenter input fra trenere/ansatte om hva som ønskes/bør/må gjøres noe med, sette opp «Jobbeliste» med behov utstyr/materialer og personell pr. oppgave
- Avklare med styret i Ullern Fotball samt involvere Plass-styret, og høre om det finnes økonomisk bistand, ref. «Jobbeliste».
- Koordinere med Bandygruppa, de er ofte velvillige og stiller med mannskap.
- Ca. 3 uker før dugnaden, som går over 2-3 dager (kl. 17-20), sendes innkalling til alle lagledere/trenere, via lister til Sportslig leder, om at alle stiller 2-3 stk. fra hvert lag.
- Innkalling inneholder hva som skal gjøres og hvilken type hjelp og utstyr som trengs; snekring, flytting av grus, plukke søppel, klippe busker, utbedre/henge opp reklameskilter, sjekke tak på kiosken.
- Sjekke og få på plass utstyr som stige, trillebår, river/raker/spader, søppeposer etc.
- Koordinere oppgaver med Bandyen, hvem gjør hva
- Gjennomføring; lister, hvem har meldt seg til hva etc. opprydding av utstyr, evt. låneutstyr
- Refusjon utgifter til de som har lagt ut penger
- Hva som ikke blir gjort pga. tid/penger noteres og føres videre.

16 "Fotballskoler"

Se sportsplan

17 Sponsorvirksomhet

Det overordnede ansvaret for klubbens arbeid mot samarbeidspartnere ligger hos sponsoransvarlig i styret. Vedkommende har ansvar for å koordinere arbeidet mot samarbeidspartnere fra ansatte og sponsorkomité. Sponsoransvarlig skal under seg ha en komité på 3-5 personer som har ansvar for oppfølging av avtaler med eksisterende samarbeidspartnere, og arbeide for å knytte til oss nye samarbeidspartnere. Sponsoransvarlig skal påse at alle samarbeidspartnere Ullern Fotball knytter til seg har en virksomhet som sammenfaller med klubbens verdier.

Våre samarbeidspartnere er: <https://fotball.ullern.no/p/46677/vare-samarbeidspartnere>