



**GOSSEN IL**



# SPORTSPLAN



## REVISJONSHISTORIKK:

Revisjonsnr.	Endring:	Vedtatt dato:	Vedtatt av:
0	Ny.	08.11.2018	Årsmøte

## INNLEDNING

---

Hvorfor har vi sportsplan? Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for treneren og laglederen. Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger sportsplanen grunnlaget for «flest mulig – lengst mulig – best mulig» i et trygt og utviklende miljø for alle. Den er det viktigste redskapet for at «Klubben er sjef», og den skal være godt forankret hos alle i klubben. Sportsplanen er en naturlig del på trener- og lagleder møte både før og etter hver sesong.

# INNHALDSFORTEGNELSE

<b>1. Idrettslagets formål</b> .....	<b>4</b>
1.1 Verdigrunnlag .....	4
1.2 Visjon og mål .....	4
1.3 Breddeprofil.....	4
<b>2. Forsikring og skader</b> .....	<b>5</b>
2.1 Forsikring og lisenser .....	5
2.2 Skadeforebyggende trening .....	5
2.3 Skader som oppstår .....	5
<b>3. Trening av de ulike aldersgruppene</b> .....	<b>6</b>
3.1 6-10 ÅR: .....	6
3.2 11-12 ÅR: .....	6
3.3 13-14 ÅR: .....	6
3.4 15-16 ÅR: .....	7
<b>4. Regler og retningslinjer</b> .....	<b>8</b>
4.1 Spilletid i barnefotballen .....	8
4.2 Spilletid i ungdomsfotballen .....	8
4.3 Hospitering .....	8
4.4 Differensiering .....	9
4.5 Jevnbyrdighet .....	10
4.6 Nivåinndelig og påmeldte lag .....	10
4.7 Samarbeidslag .....	10
<b>5. Spillerkontrakter</b> .....	<b>11</b>
<b>6. Egne tiltak</b> .....	<b>11</b>
5.1 Aktivitetsordning .....	11
5.2 Fotballskole.....	11
5.3 Håndballskole .....	11
<b>7. Vedlegg</b> .....	<b>11</b>
6.1 NIFs Barneidrettsbestemmelser.....	11
6.2 NIFs Retningslinjer for ungdomsidrett.....	11

# 1. IDRETTSLAGETS FORMÅL

Idrettslaget formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

## 1.1 VERDIGRUNNLAG

I Gossen IL skal prinsippene til Norges Idrettsforbund ligge i bunn:

- GLEDE - vil si at i idretten skal alle oppleve å være like mye verdt.
- FELLESSKAP - skapes gjennom å utvikle vennskap og solidaritet i et trygt og sosialt idrettsmiljø.
- HELSE - gjennom hverdagsaktivitet og et sunt kosthold, i et alkohol- og rusfritt miljø.
- FAIRPLAY - betyr å vise respekt for hverandre.

Gossen Idrettslag legger "Idrettens barnerettigheter/Bestemmelser om barneidrett" og "Retningslinjene for ungdomsidrett 13-25 år" vedtatt av NIF til grunn for sitt arbeid. Vi følger også de regler og retningslinjer som særforbundene vi er tilknyttet har.

## 1.2 VISJON OG MÅL

**Visjon:** Norges triveligste idrettslag!

- Me he det arti!
- Me tek vare på kroppen!
- Me tek vare på kvarandre!
- Me gjer kvarandre god, og då vinn me uansett!!

**Mål**

- å skape et allsidig og attraktivt sportslig tilbud
- være et inkluderende sosialt miljø for alle i GIL
- å sikre rekruttering

## 1.3 BREDDEPROFIL

Gossen IL er en breddeklubb. Vårt nedslagsfelt er øya Gossen. Som breddeklubb skal vi ivareta alle nivåer i en spillergruppe, Alle skal føle seg velkommen i Gossen IL og fokus skal til enhver tid være at alle på laget har tilhørighet og at vi skal være Norges Triveligste Idrettslag.

Klubben har egne retningslinjer på spillerutvikling i sportsplanen og de med gode ferdigheter og som ønsker å bli så god som mulig skal få utvikling gjennom hospitering, krets/sone/bylag/akademi og samarbeid med andre klubber som har mer fokus på resultat.

Vi vil at barn og ungdom i GIL skal:

- ✓ ha det morsomt
- ✓ være sammen
- ✓ oppleve spenning og konkurranse
- ✓ lære noe nytt
- ✓ få utfordringer
- ✓ ha variasjon
- ✓ få utvikling og framgang
- ✓ spille når det er kamper



## 2. FORSIKRING OG SKADER

### 2.1 FORSIKRING OG LISENSER

MEDLEM UNDER 13 ÅR:		
Barn som er medlem av GIL eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens regi er forsikret til den dato de fyller 13 år via Gjensidige barneidrettsforsikring.		
MEDLEM OVER 13 ÅR		
FOTBALL	HÅNDBALL	ANNEN AKTIVITET
Spiller er dekket gjennom lagsforsikring som klubben betaler.  Utvidet forsikring må bestilles og betales av hver enkelt spiller selv. <a href="https://www.fotball.no/klubb-og-leder/forsikring/">https://www.fotball.no/klubb-og-leder/forsikring/</a> <a href="http://www.idrettshelse.no">www.idrettshelse.no</a>  Meld inn under → Fotball etter 01.03.17	Spiller må selv betale lisens via Minldrett. Klubben refunderer lisens etter LISE-satsene mot kvittering.  Utvidet dekning (LISE+) dekkes av den enkelte spiller.  <a href="http://www.gjensidige.no/handballforsikringene">www.gjensidige.no/handballforsikringene</a>	Ingen forsikring.

Medlemskontingent/treningsavgift må være betalt for at forsikringen skal gjelde.

Trenere er dekket av de samme forsikringene som spillere.

### 2.2 SKADEFORBEGYNNENDE TRENING

God oppvarming er viktig for skadeforebygging.

Generell oppvarming: Bruk de store muskelgruppene i kroppen; armer, bein, rygg og buk. Start med varierte løpsøvelser og fortsett med styrke- og hoppøvelser. Bygg på med balanse – og koordinasjonsøvelser. Øk intensiteten etter hvert. Gå så over til spesiell oppvarming beregnet for aktiviteten som skal gjennomføres. Det er mange gode forslag til øvelser på oppvarming på internett eller en app. <http://skadefri.no/>

Fotball: Spilleklar, internasjonalt anerkjent oppvarmingsprogram.

<http://www.skadefri.no/idretter/fotball/Fotball/>

Håndball: Halvparten av alle håndballskader kan knyttes til to kroppsdelar: kneet og ankelen.

<http://www.skadefri.no/idretter/handball/Handball/>

### 2.3 SKADER SOM OPPSTÅR

Skader som oppstår plutselig og i forbindelse med organisert idrettsutøvelse og trening i regi av klubben.

1. Utfør akutt skadebehandling. (Ring Idrettens skadetelefon (IST) på 987 02 033 for bistand)
1. Spiller registrerer skademelding på [www.idrettshelse.no](http://www.idrettshelse.no) (Spillere (over 18 år) / foresatte har selv ansvar for å melde inn skaden.)
2. Forsikringsselskapet vurderer forsikringsdekning
3. Idrettens skadetelefon (IST) tar kontakt med spiller uavhengig om det er dekning i forsikringen
4. Idrettens skadetelefon (IST) bestiller all utredning og behandling i et kvalitetssikret behandlingsnettverk
5. Idrettens skadetelefon (IST) følger opp spiller til etter gjennomført behandling

NB: All behandling på privat klinikk må forhåndsgodkjennes for at forsikringene skal gjelde.

## 3. TRENING AV DE ULIKE ALDERSGRUPPENE

### 3.1 6-10 ÅR:

Jevn og harmonisk vekst. Motorisk gullalder mot slutten av perioden. Veldig mottakelig for teknisk trening. Stor aktivitetstrang preger dette alderstrinnet – tar verbal instruksjon dårlig – kort konsentrasjonstid, derfor er ren instruksjon ikke det som bør dominere treningene. Idealer og forbilder står sentralt – benytte seg av dette til holdningsarbeid. Følsom/sårbar for hard kritikk. Tenk derfor gjennom det som blir sagt til barn.

Holdepunkt for opplæring:

Teknikk bør prioriteres. Ingen spesifikk fysisk trening, det er trening med ball (evnt. Annet apparat) som er viktigst. I ballspill bør det spilles på små områder med få spillere på laget og store mål med keeper, slik at hver spiller er mye bort i ballen.

Fysisk:

Liten utvikling av kretsløpsorganene – unngå derfor ren fysisk trening uten ball/apparat, det har lite for seg.

### 3.2 11-12 ÅR:

Jevn og harmonisk vekst. Lik utvikling hos jenter og gutter. God utvikling av finmotorikken. De kan trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn. Kreativiteten i god utvikling. Dette er en gunstig alder for påvirkning av holdninger. Selvkritikken øker.

Holdepunkt for opplæring:

Ferdigheter for teknikk bør prioriteres. I ballspill: spill på små områder med få spillere på laget. Styr ikke spillet for mye – husk spillerne har også ideer. Arbeid med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeidsvilje og oppmuntring.

Fremme holdninger om respekt for medspillere og motspillere

Fysisk:

11-12 år karakteriseres som den motoriske gullalderen. Derfor er det veldig viktig at de fleste koordinative/motoriske egenskapene blir stimulert gjennom fysisk trening.

Innholdet bør være varierende og hele tiden utfordre barna. Det er ingenting i veien for at man bruker ball der det er mulig, eller legger opp til "idrettsspesifikk basistrening", men bevisstgjøring av basisøvelser er viktig i denne fasen, dvs. basistrening med kroppen (ingen vekter) som tyngdemotstand.

Basistrening er med å forebygge mot skader, den stimulerer til riktig utvikling av den fysiske kapasiteten til de unge og ikke minst så forbereder den de unge på å motta større treningsmengder etter hvert som de blir eldre. Basistrening stimulerer mange viktige muskler/muskelgrupper i mage og ryggregionen, muskler som i mange idretter faktisk blir passivisert. Dette er noe som igjen kan gi utslag i fremtidene for de unge.

Variasjon er stikkordet her.

### 3.3 13-14 ÅR:

Store forskjeller i fysisk og mental utvikling. Enkelte har kraftig lengdevekst – kan derfor bli litt "keitete," men avskriv de ikke som kommende "stjerner" av den grunn. Motorikken, konsentrasjonen og kreativiteten er i god utvikling. De er ofte ærgjerrige og lærenemme. Holdninger dannes lett, og de kan være meget rettferdighetsbevisste. Det er stor variasjon i prestasjonsevne og humør.

Holdepunkt for opplæring:

Teknisk trening og grunntrening for å unngå skader bør prioriteres. Det kan gis taktiske retningslinjer. Gi utøverne frihet til selvstendige løsninger. Vektlegg sterkt holdninger til trening og kamp.

Fysisk:

Noe utholdenhetstrening i denne perioden, da barn og ungdom har god evne til aerob trening. Basistrening (se ovenfor 13-14 år) med kroppen (ingen vekter) som tyngdemotstand. Variasjon er stikkordet også her. Dette er en alder som hvor mange forsvinner fra idretten eller bytter idrett. Dersom en har godt utviklede koordinative egenskaper vil det være større sjanse for at de unge vil lykkes i en ny idrett og dermed unngår vi at de faller helt av.

Viktig med grunn/basistrening for å unngå skader.

### 3.4 15-16 ÅR:

Ekstrem vekstperiode. Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene. Koordinasjonen er i fin utvikling. Sterk vekst av kretsløpsorganene, som har betydning for utholdenhet og løpskapasitet. Kreativiteten er i kraftig utvikling. Det sosiale blir viktigere.

Holdepunkt for opplæring:

Prioriter ferdighet og teknikk

Utholdenhet helst i form av spilløvelser

Spill med krav til taktisk tenking

Dyrk fram kreativitet blant spillerne

Gjør nytte av spillernes sterke sosiale behov

Påvirk spillernes holdning til eget ansvar for sportslig utvikling, og holdninger som går på respekten for medspillere og motspillere

Fysisk:

Utholdenhet bør stimuleres i denne perioden. Dette kan stimuleres ved løpstrening, men ikke overdriv. Ha gjerne med ballen/apparat også i denne delen av treningen.

Basistrening med kroppen (ingen vekter) som tyngdemotstand. Variasjon er stikkordet også her. Dette fordi spillerne ofte er i en kraftig vekstperiode der for store belastninger kan være bremsende/skadelig for lengdeveksten. Prioriter styrketrening med egen kroppsvekt. (Eks: Push ups og sit ups)

Det bør trenes på hurtighet i denne aldersgruppen. Likeså må uttøyning være en del av hver trening, gjerne i fellesskap. Dette er viktig for å vedlikeholde den bevegeligheten spillerne har i denne perioden.

**HUSK: Sosiale forhold og holdningsskapende arbeid er viktig. Vi skal ta vare på hver enkelt som ønsker å tilhøre Gossen Idrettslag.**

**Trenere er rollemodeller for barna og skal gjennom holdninger og kommunikasjon vise respekt for egne spillere, motspillere, foreldre og dommere.**

## 4. REGLER OG RETNINGSLINJER

---

### 4.1 SPILLETID I BARNEFOTBALLEN

I barnefotballen skal alle spillerne i kampen ha tilnærmet lik spilletid. Det beste grepet fra klubben er å melde på flest mulig lag på årstrinnet. NFF anbefaler en spilletropp på:

- Fem spillere i treerfotball
- Sju spillere i femmerfotball
- Ti spillere i sjuerfotball

Mer om dette i Barnefotballbrosjyren.

### 4.2 SPILLETID I UNGDOMSFOTBALLEN

I ungdomsfotballen skal alle spillerne ha mye spilletid. Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn et resultatfokus. Å kunne ha visjonen «Lengst mulig – best mulig» samtidig er en forutsetning for en kvalitetsklubb.

Ungdomsspillere som møter til kamp, bør være på banen i minst halvparten av kampen. Grepene for å få dette til er:

- Melde på flest mulig lag på årstrinnet.
- Kretsen benytter seg av «antilagsordning» slik at klubbene kan melde på nok lag på samme årstrinn til tross for «snaut» med spillere.
- Årstrinnet er dyktig til, om mulig, å ha et differensiert kamptilbud der det ikke er vanntette skiller mellom lagene.
- Klubben, sammen med årstrinnet, er dyktig til å velge rett nivå i seriespill. Jevnbyrdige kamper gjør det lettere med mye spilletid for alle.
- Coaching og innbytte knyttet til stilling i kamp er avgjørende for at alle gis mulighet til mye spilletid.
- Lagledelsen prøver hele tiden å ha spillerne på benken sitt perspektiv: En fotballspiller som stadig sitter på benken, er ingen lykkelig fotballspiller.

### 4.3 HOSPITERING

Klare og tydelige retningslinjer for hospitering er viktig i enhver klubb. Mangel på informasjon og uklare retningslinjer er ofte grunnen til at det blir misnøye og misforståelser.

**Merk:** Retningslinjer for hospitering er i utgangspunktet laget for fotballgruppa, men er retningsgivende også for de andre undergruppene. Retningslinjene under er et utdrag av hospiteringsreglene. Fullstendig reglement ligger som vedlegg til sportsplana.

Innledning

Trenere i GIL skal ha fokus på å gi alle spillere riktige utfordringer. De spillerne som har kommet lengst **kan** (spillere å årsklassen 10-12) eller **skal** (årsklasse 12-14, 14-16) gis et sportslig tilbud utover det ordinære tilbudet i egen treningsgruppe/årsklasse (hospitering). Som utgangspunkt går hospiteringen ut på at spilleren (hospitanten) gis tilbud om en trening i uka i treningsgruppen over for en kortere, men bestemt periode. Tilhørigheten til eget lag skal prioriteres, og spilleren skal vite "hvor jeg hører til".

(A) = spillerens trener (i ordinær gruppe) (B) = trener i treningsgruppen over

Hospitering bør initieres av (A). Det er han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.



(A) snakker med aktuell spiller og foreldrene om hospiteringen for å understreke konsekvensene (ekstra trening) av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Det er viktig å understreke at dette er for en kortere, men bestemt periode. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.

(A) kontakter fotballgruppen angående saken, og fotballgruppen snakker med (A) og (B) for å avklare situasjonen. Det er fullt mulig for aktuelle trenere å bli enige seg i mellom, men fotballgruppen må underrettes.

(B) må finne treningsøkt som passer best (treningsøkt med mye spill).

Hospitant tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med for en kortere periode og behandles slik som de andre.

Evaluerings underveis:

(B) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.

(A) vurderer om ekstratreeningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.

Fotballgruppen har overordnet ansvar og myndighet, og må holde seg orientert om hospitantens utvikling.

Mistrivsel med hospiteringsordningen fører automatisk til at den avbrytes eller at det tas en pause. I slike tilfeller er det viktig at (A) snakker med hospitant og foreldrene for å avklare situasjonen.

Dersom hospiteringen virker meget bra, kan det vurderes en utvidelse av hospiteringsordningen.

Dersom hospitanten er god nok, kan det vurderes om han/ho skal få mulighet i kamp. Dette må vurderes opp mot antall tilgjengelige spillere ettersom hospitant vil ta spilletid. I slike tilfeller må hjemmekamp fortrinnsvis brukes.

## 4.4 DIFFERENSIERING

Gossen IL kan gi et differensiert tilbud fra det år barna fyller 10 år. NFF har laget anbefalte retningslinjer for differensiering som Gossen IL forholder seg til.

*“Differensiering betyr at vi i oppfølgingen av våre spillere er opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov.” (Andreas Morisbak, NFF)*

Gjennom en differensiert aktivitet kan en tilpasse mengde, utfordring og kvalitetskrav til hver enkelt spiller, slik at en opplever det å lykkes og det å få testet ut sine grenser (jfr. “flytzone-modellen”). På denne måten ønsker Gossen IL å bidra til at spillerne både i barne- og ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig.

Flytsonemodellen er godt egnet til å forstå og begrunne behovet for differensiert læring. Modellen viser sammenhengen mellom ferdigheter og utfordringer, og viser at de gode opplevelsene (flytsonen) kommer når utfordringene er tilpasset ferdighetene.

### **Differensiering på mengde**

I en treningsgruppe vil det alltid være forskjell i spillernes ønske og mulighet til å trene. For å gi et differensiert tilbud skal vi tilby godt med treninger, men hvor oppmøtet er frivillig og fravær ikke får store konsekvenser. Hos oss er det mange som trener med kull over, noen fra barne idrett trener med ungdomskullene og dette kan medføre at det totale tilbudet kan virke litt mye for enkelte. Det er da viktig at vi som trenere og ledere er tydelige på at vi ønsker å gi et godt tilbud til de som ønsker å trene mye, men at de som ikke har lyst/anledning til å komme på alle treningene ikke skal føle press og at de er like velkomne på alle treningene.

### **Differensiering i økta**

Utgangspunktet for en god differensiering under trening er at vi utfordrer den enkelte spillers kapasitet, forutsetninger og ferdigheter – tilpasset spillerens utvikling.

### **Spilleøvelser**

Noen ganger setter vi sammen mest mulig jevne lag der alle spiller mot alle. Spillere med høyt ferdighetsnivå får i oppgave å gjøre medspillerne bedre ved å spille dem gode. Eller vi kan i enkelte spilleomganger gi dem spesielle oppgaver i form av bestemte krav til utførelse – eks to touch.

Andre ganger bør vi dele inn lagene etter ferdighet, slik at de med samme ferdighetsnivå spiller mot hverandre. Metoden bidrar til at spillere med høyere ferdighetsnivå skjerper seg optimalt hele tiden og de på lavere ferdighetsnivå blir mer involvert og dermed mer aktive i treningen

### **Firkantøvelser (fotball)**

Her er det enkelt å regulere krav etter ferdighet. Størrelse på spillområde, touchbegrensning og antall trekk kan varieres og tilpasses etter gruppenes ferdighetsnivå.

### **Teknikkøvelser**

Her er det også mulig å tilpasse krav og oppgaver etter ferdighet. Økt fart, se opp, bruke begge beina, uten feil osv. er elementer som kan være med på å øke vanskelighetsgraden på en øvelse.

## 4.5 JEVNBYRDIGHET

Jevnbyrdig motstand er viktig for mestring og ferdighetsutvikling. Med for god motstand vil spillerne oppleve mindre mestring og det kan gå utover både motivasjon og glede. På den annen side vil vesentlig svakere motstand gjøre det lite utfordrende og i verste fall kjedelig. Jevnbyrdighet mellom lagene og spillerne vil gi utfordringer og i større grad stimulere læring og ferdighetsutvikling.

Jevnbyrdighet skal også vektlegges i treningshverdagen. Differensiering er et godt virkemiddel for å balansere ulike forutsetninger og behov for utfordringer. Trenerne skal også tilstrebe jevnbyrdighet i spill sekvenser og andre konkurransepregede øvelser i treningsøkta.

## 4.6 NIVÅINDELIG OG PÅMELDTE LAG

Trenerne er ansvarlige for å vurdere hvilket nivå laget skal meldes på i seriespill. Sportslig utvalg rådføres og tar avgjørelsen om det er uenighet i trenerteam om nivå. Det er mulighet for nivåinndeling i barnefotballen og det åpner for å melde opp lag på høyere nivå i seriespill om det vurderes som den riktige arenaen for det årskullet.

## 4.7 SAMARBEIDSLAG

GIL skal som hovedregel organisere egen aktivitet for sine medlemmer. Er en eller flere av medlemmene uten tilbud skal GIL tilrettelegge aktivitet gjennom samarbeid med andre lag i GIL, på tvers av årsklasser, mellom jente- og guttelag eller ulike grupper i GIL. Dersom medlemmer etter dette likevel ikke har et tilbud, kan GIL søke samarbeid med andre idrettslag. Hensikten med å inngå samarbeid med andre klubber er for at vi på best mulig måte skal kunne gi et godt sportslig tilbud til våre lag. Det er først i ungdomsklassen og seniorklassen hvor vi kan se på de mulighetene. For å få til et samarbeidslag så er det sportslig leder som må kontaktes og han/hun som har styringen inn mot andre klubber og kretser for å finne løsninger på problematikken. Samarbeid skal bare vurderes dersom det er i samsvar med målsettinger fastsatt i sportsplan vedtatt av årsmøtet i GIL.

For å delta i treninger hos eller kamper for Gossen IL skal en spiller være spilleberettiget for GIL, samt betale gjeldende sats for medlemskontingent og treningsavgift til GIL. Dersom en spiller er spilleberettiget for annen

klubb kan spilleren likevel delta på treninger i regi av GIL dersom spilleren har betalt medlemskontingent og treningsavgift til GIL. Dersom spilleren er spilleberettiget i klassene 16 år og lavere kan spilleren uansett delta på treninger dersom det gjøres avtale mellom spillerens klubb og GIL. Dette gjelder også hospiteringsspillere i aldersbestemte klasser. Prøvespill uten betalt kontingent/treningsavgift kan gjøres i inntil to uker. Det kan også gjøres egen avtale om treningssamarbeid for konkrete perioder for enkeltspillere. Slik avtale gjøres mellom GIL og moderklubben etter søknad fra spillerens klubb.

## 5. SPILLERKONTRAKTER

Gossen IL kan inngå amatørkontrakt eller profesjonell kontrakt med spillere som er fylt 15 år. Ved inngåelse av kontrakt mellom klubb og spiller, skal NFFs standardkontrakt for amatør eller profesjonell spiller, benyttes. Alle forpliktende forhold skal være skriftlig og inntas i kontrakten eller i vedlegg til denne. NFFs lov paragraf 3-3 så kan kontrakt inngås for inntil 3 år. Kontrakt med spiller over 15 år, men under 18 år skal medundertegnes av spillerens foresatte. Kontrakt mellom spiller og klubb skal undertegnes av spilleren, klubbens leder eller ansatt/tillitsvalgt i klubben med skriftlig fullmakt fra klubbens styre.

Ved å skrive under en kontrakt med Gossen IL så er ikke hensikten at det skal gjøre det vanskeligere for spiller å komme seg til en ny klubb ved f.eks flytting eller annet. Kontrakten sikrer at før det kan gjøres henvendelse til spiller i annen klubb med sikte på overgang/utlån, skal ny klubb måtte sende skriftlig underretning til nåværende klubb. Nåværende klubb skal også informeres uten ugrunnet opphold dersom spilleren selv tar kontakt.

## 6. EGNE TILTAK

### 5.1 AKTIVITETSORDNING

Fotballfritidsordning som er i samarbeid med barne- og ungdomsskolen. Tilbudet er åpent for alle barn i skolens 3-7 trinn.

### 5.2 FOTBALLSKOLE

Gossen IL arrangerer 2 fotballskoler i året, en på sommeren og en på høsten. De går som regel over 3 dager, og det er variert tema. Disse blir avviklet i skoleferien.

### 5.3 HÅNDBALLSKOLE

Gossen IL arrangerer 1-2 håndballskoler i året. De går som regel over 3 dager, og det er variert tema. Disse blir avviklet i skoleferien.

## 7. VEDLEGG

---

### 6.1 NIFs BARNEIDRETTSBESTEMMELSER.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>

### 6.2 NIFs RETNINGSLINJER FOR UNGDOMSIDRETT.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>