



INNHOLD

| | |
|--|----|
| Formål med denne permenn | 2 |
| DEL 1 | 3 |
| Hauger Bandyklubb historie | 3 |
| Bandyhistorie | 3 |
| Klubbens visjon, mål & verdier | 4 |
| Organisasjon og kontakter | 6 |
| Klubbens og lagenes økonomi | 6 |
| Alderstrinn | 7 |
| 7'er bandy | 7 |
| 11'er bandy | 8 |
| Fasiliteter, åpningstider og utstyr | 11 |
| DEL 2 | 14 |
| Laglederens rolle & ansvar | 14 |
| DEL 3 | 18 |
| Lagleder verktøy | 18 |
| Agenda for Lag-/Foreldremøter | 18 |
| Kartlegging av foreldreressurser | 20 |
| Lagliste for sesongen, serien eller enkelte kamper – mal | 21 |
| Lagplan for året – mal | 22 |
| Trening | 23 |
| Utstyr – lagbag | 24 |
| Spillervettregler | 25 |
| Foreldrevettregler | 26 |
| Kamp- og Treningsliste | 28 |
| Huskeliste for kamper | 30 |
| Skader under kampen | 32 |
| Evaluerings av avsluttet sesong | 33 |
| APPENDIKS 1: Dugnadsordninger | 43 |
| APPENDIKS 2: Klubbens Vedtekter (stand Juni 2010) | 46 |
| APPENDIKS 3: Bandyregler | 50 |



Formål med denne perm

Hauger Bandyklubb er en foreldredreven klubb og er avhengig av foreldrenes innsats. Ryggraden til Hauger Bandyklubb er Laglederne. Hvert lag har én lagleder og én stedfortredende lagleder/materialforvalter.

De aller fleste laglederne er foreldre som har et barn på det laget de leder. Foreldrene har ofte ikke spilt bandy selv, og kan føle seg usikker på en slik rolle. Det er det ingen grunn til, spesielt for de yngre lagene. Mange foreldre uten noen bandy bakgrunn har tatt lagleder rollen og har ledet "sitt" lag på en utmerket og forbildlig måte. Rollen innebærer ikke alt for mange timers innsats og det er gøy å være tett involvert i barnas utvikling. Det du trenger å vite står i denne lagleder perm.

Laglederpermen er primær laget for nye lagledere som er usikker på hva rollen innebærer, hva de skal gjøre og hva Hauger Bandyklubb legger inn i rollen. Laglederen vil erfare at hun/han har et avgrenset ansvarsområde, at laglederen får støtte fra klubben og at noen oppgaver kan deles med andre foreldre på laget man leder.

Lagleder perm er ikke ment å måtte leses fra perm til perm, men skal fungere som et oppslagsverk. Seksjoner kan leses uavhengig fra hverandre og noen områder er mer detaljert enn andre. Innholdet er ment som en støtte og en velment veiledning. Hvis laglederen ønsker å utfylle rollen sin på en annen måte, kjøre andre aktiviteter og bruke andre verktøy så er du hjertelig velkommen til å gjøre det. Det viktigste er at barna trives og at lagene har et bra samhold.

Del 1 av dette dokumentet gir en introduksjon til Hauger Bandyklubb og Bandy generelt (for dem som ikke er kjent med den fra før).

Del 2 beskriver Laglederens oppgaver og avgrenser den mot andre roller i klubben.

Del 3 inneholder mer detaljerte beskrivelser og lister opp hjelpemidler som laglederen kan benytte seg av.

Appendiksen inneholder en del detalj dokumenter som er for den spesielt interesserte eller som trenges i andre sammenhenger.



DEL 1

Hauger Bandyklubb historie

Hauger bandyklubb (HBK) ble etablert 3 september 1984 av en gruppe foreldre på Hauger. De første årene var grusbanen bak Rosenvilde videregående skole HBKs hjemmebane. Etter noen år ble klubben flyttet til nye Hauger Idrettspark og har siden da hatt dette som hjemmebane.

HBK har i dag et fint miljø og et bredt bandymiljø fra 1.divisjonslag til bandyskole. Pr. 1/8 -10 har klubben 184 medlemmer hvorav 112 er aktive. For sesongen 2010/11 har klubben 6 lag i krets og NM spill; A-lag, Gutt (i samarbeid med Høvik), 2 småguttlag, Lillegutt 99 og Minigutt 00. I tillegg har klubben 14 2001 spillere og 18 2002 spillere.

Sesongens ambisjoner er å holde A-laget i 1. divisjon, kjempe om NM sluttspill for gutt og smågutt, øke rekrutteringen i de yngre lag fra 2000 og yngre. Alle lag vil i sesongen bli trent av klubbens ungdom. Foreldrene vil stå for lagledelse og materialforvaltningen.

I inngangen av sesongen har klubben søkt etter en ungdomstrener for våre gutt- og smågutt lag. Det har vi dessverre ikke klart å få til. Herav har vi inngått samarbeid med Høvik for vårt guttelag. Klubbene har funnet frem til et fint opplegg for denne sesongen.

Bandyhistorie

Bandy'ens røtter har forskjellige former og forskjellige navn i mange deler av verden: Historikere nevner fransk «hocquet», irsk «hurling», skotsk «shinty», engelsk «hawkey» og «hockey», walisisk «bandy» og islandsk «knattleikr». Bandy ble spilt på sletter sommerstid og på is vinterstid. Det walisiske ordet «bandy» er muligens hentet fra det teutoniske «bandja» (en krocket kjepp). I boken «Sports and Pastimes» fra 1801 beskriver Joseph Strutt bandykølla som «the bandy», (pl. bandies) og skriver om et spill kalt «bandy-ball» fra det 13. århundre.

Bury Fen er vuggen til det moderne spillet på is, og det kan dateres tilbake til ca. 1750, med Bury Fen Bandy Club som den mest kjente klubben. Enkelte velkjente fotballklubber (Sheffield United (opprinnelig Sheffield Southerand and Bandy Club, 1855) og Nottingham Forest, 1865) hadde «bandy» i sine navn. Den første bandykamp mellom to London-lag ble spilt i 1875. Reglene ble skrevet ned i 1891 da «National Bandy Association» ble stiftet i England.

Bandy er forløperen til ishockey, og det var ikke noe klart skille mellom de to idrettene fram til 1920-tallet. Videre har bandy også slektskap til innebandy og landhockey. De to sistnevnte idrettene er organisert i Norge som sær idretter under Norges Bandyforbund.

Bandyspillet, eller «hockey på is» ble introdusert i Sverige i februar 1894 av en Bury Fen-spiller ved navn C. G. Tebbutt, som også organiserte den første internasjonale kamp i 1891 mellom Bury Fen og nederlandske Haarlem. Svensken Clarence von Rosen startet den første svenske klubben i Stockholm i 1895. Organisert bandy forekom i en viss grad i Sveits, Tyskland og Nederland i 1890-årene. Russland introduserte bandy i 1888, Norge i 1903 og Finland i 1908. Sporten inntok sin nåværende form i 1955 da det for første gang ble internasjonal enighet om reglene, Det Internasjonale Bandyforbundet (IBF) ble stiftet, og VM spilt for første gang.

«Bandy» og «Hockey» som benevnelse ble brukt parallelt i mange år. Et britisk flåtelag spilte i 1890-årene oppvisningskamper i USA, og de amerikanske lagene kunne bare stille med syv spillere. De hadde plunder med å treffe ballen, og skar en skive av den, altså en puck. Dermed var avleggeren ishockey skapt.



England vant det åtte nasjoner store European Bandy Championships i 1913, men etter første verdenskrig forsvant interessen i Mellom-Europa og England. Fra 1920 og i mange år framover var det kun Norge, Sverige, Finland og Russland som fortsatte å dyrke sporten. Bandy er i dag så godt som ukjent i England.

Norgesmesterskap ble arrangert fra og med 1912. Den 17. oktober 1920 møttes ni klubber i Kristiania, og de vedtok å danne et eget forbund. Navnet ble Norges Ishockeyforbund. De ni klubbene var: Drafn, Drammens Idrettsforening, Frigg, Hasle, Kjapp-Rjukan, Mercantile, Rapp-Trondheim, Ready og Trygg. I 1929 ble navnet endret fra Norges Ishockeyforbund til Norges Bandyforbund. I 1934 ble Norges Ishockeyforbund stiftet, og idrettene bandy og ishockey ble helt skilt fra hverandre.

I 1945 hadde Norges Bandyforbund 150 klubber med i alt 6900 medlemmer. Til tross for at bandykretser og -klubber var etablert over store deler av landet, var det i Drammensområdet og Osloområdet at idretten sto sterkest. I årene 1930-1970 var samtlige norgesmestere og finaledeltagere fra disse områdene.

Det internasjonale bandyforbundet har de siste årene fått stadig flere medlemsland, og har i dag 25 medlemmer. I det siste verdensmesterskapet for menn deltok 13 land: Finland, Hviterussland, Kazakhstan, Norge, Russland og Sverige spilte i A-puljen. Estland, Latvia, Mongolia, Nederland, Ungarn, Canada og USA spilte i B-puljen. Russland og Sverige er for tiden de beste nasjonene.

Her gir vi en liten avgrensning til ishockey (som de fleste kjenner kanskje til litt bedre) som er litt viktig for å forstå eller formidle til andre hvorfor man velger bandy fremfor ishockey.

- For de fleste er det kanskje viktigst at Bandy er en "gentlemen" sport uten kroppskontakt (mens ishockey tillater harde takklinger av motspilleren på isen eller mot vantet og mange synes en ordentlig slåsskamp tilhører sporten)
- For det andre er bandy faktisk raskere en ishockey pga. den store banen (ca. dobbelt så stor som ishockey) der farten blir større
- Den tredje store forskjellen er at man må ha mye større utholdenhet og styrke i bandy i forhold til ishockey pga. at hver av de to omgangene varer helle 45 min (mens det er "bare" 20 min i ishockey og totalt "bare" 60 min spilletid), spiller bytter skjer ikke så hyppig som i ishockey (det sitter ofte 3 komplette lag på innbytterbenken og det byttes mye oftere, i 2-3 min takt)

Interessante bandy linker

- Engelsk video introduksjon til bandy <http://www.bandyforbundet.no/bandy/tws.asp>
- Video verdensmesterskap 2009 <http://www.youtube.com/watch?v=KUaxDB0ea3M>
- Video verdensmesterskap 2010 <http://www.youtube.com/watch?v=OXuQ77YzgVk&feature=related>
- Video Ready Cup jenter <http://www.youtube.com/watch?v=1k7fco2wVG4&feature=related>
- Video barne bandy <http://www.youtube.com/watch?v=PaAfkJq-6fs>
- Wikipedia om bandy <http://no.wikipedia.org/wiki/Bandy>
- Livekamper fra Kosa-Cup på Hauger&Stabækkbanen <http://www.livebandy.no/>
- Norsk bandyforbund <http://www.bandyforbundet.no/bandy/>
- Akershus bandykrets <http://akershusbandy.idrett.no/>
- Internasjonal bandyforbund <http://www.internationalbandy.com/>
- Svensk bandyforbund <http://www.svenskbandy.se>

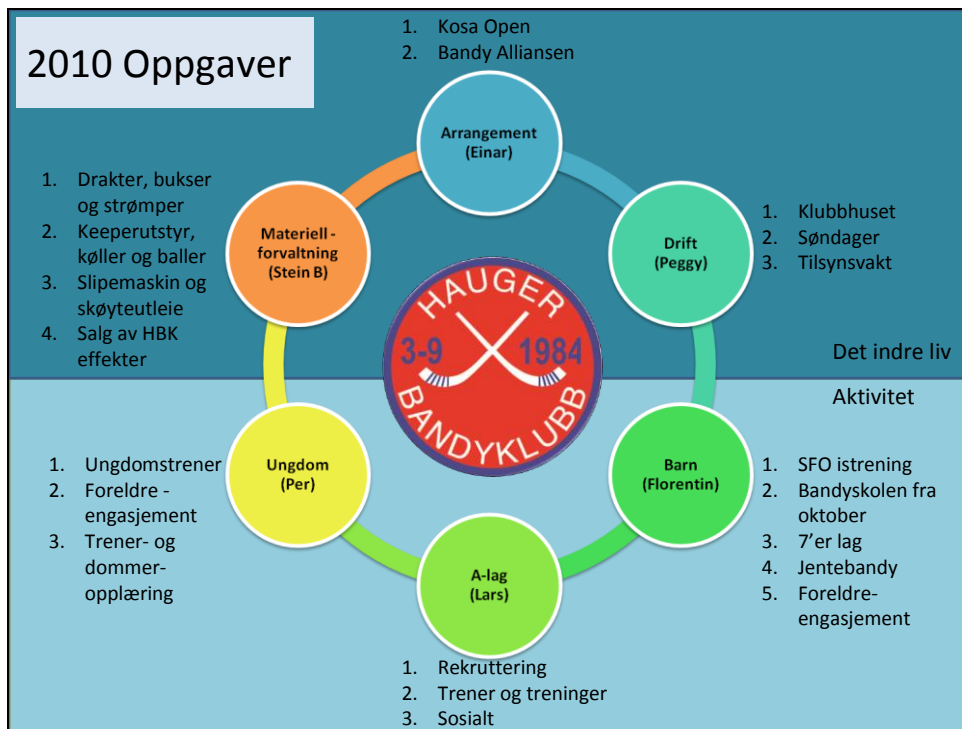
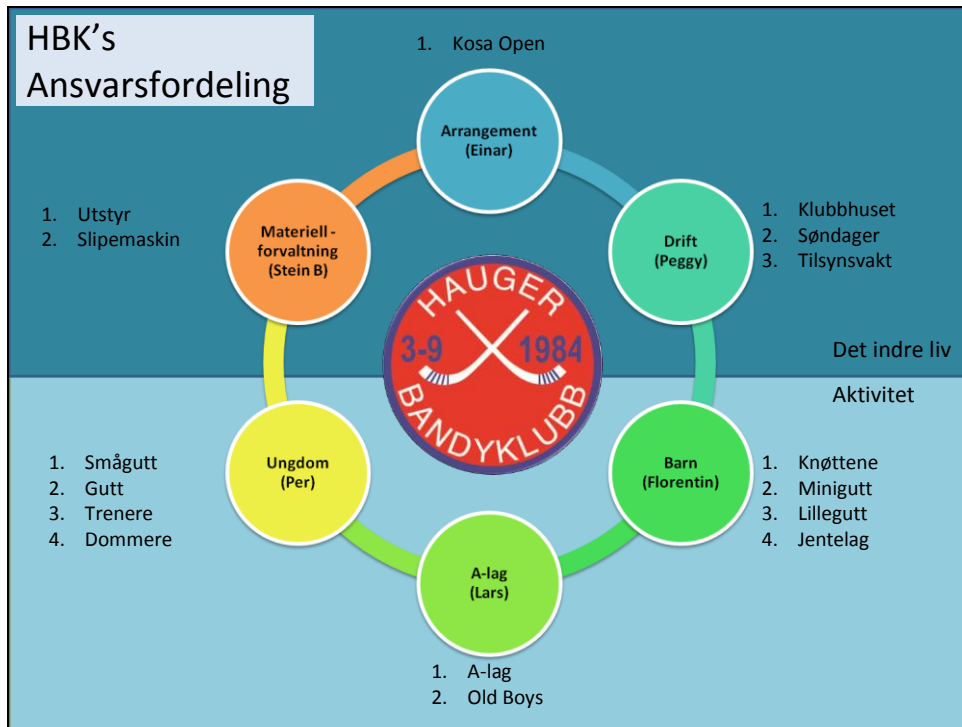
Klubbens visjon, mål & verdier

Visjon

Å være den Bandyklubben i Bærum vest for alle! (alder og kjønn) og som har naturlig ettertraktet klubbengasjement



Klubbens struktur



| | | |
|---|-----------------------|--|
| Hauger Bandyklubb Kontakt: Florentin Elger, Tel: 454 11 399, Mail: post@haugerbandy.no | <h1>Laglederperm</h1> |  |
|---|-----------------------|--|

Organisasjon og kontakter

Styret:

| Medlem | telefon | stilling | e-mail |
|-----------------------|------------|---------------------|------------------------|
| Per Hagberg | 413 18 612 | Leder | post@haugerbandy.no |
| Florentin Elger | 454 11 399 | Nestleder | post@haugerbandy.no |
| Tor Sigbjørn Pundsnes | 411 03 393 | Sportslig Ansvarlig | sport@haugerbandy.no |
| Iulian Laslau | 473 53 206 | Kosa 2012 | kosa@haugerbandy.no |
| Sissel Fløystad | 982 06 141 | Økonomi | okonomi@haugerbandy.no |
| Synne Lill Andersen | 930 99 246 | Kiosk og drift | drift@haugerbandy.no |

Lagledere:

| Lag | lagleder | telefon | e-mail |
|-------------|-----------------------|------------|----------------------------|
| A-lag | Stein Bjørseth | 926 01 555 | alag@haugerbandy.no |
| Junior | Søren Swendsen | 911 03 695 | junior@haugerbandy.no |
| Gutt | Per Hagberg | 413 18 612 | gutt@haugerbandy.no |
| Gutt | Stein R. Moshuus | 951 43 871 | gutt@haugerbandy.no |
| Smågutt | Ingrid Holm | 481 94 845 | smagutt@haugerbandy.no |
| 2000 | Florentin Elger | 454 11 399 | lag2000@haugerbandy.no |
| 2001 | Kent Jespersen | 907 76 116 | lag2001@haugerbandy.no |
| 2001 | Jørgen Åstrøm | 905 35 061 | lag2001@haugerbandy.no |
| 2002 | Cathrine Elger | 412 88 848 | lag2002@haugerbandy.no |
| 2002 | Eirik Vik | 930 63 557 | lag2002@haugerbandy.no |
| 2003 | Nils Jørgen Zapffe | 918 16 090 | lag2003@haugerbandy.no |
| 2004 | Ola Jansson | 930 85 422 | lag2004@haugerbandy.no |
| 2005 | Stian Smith | 950 44 695 | lag2005@haugerbandy.no |
| 2006 | TBD | TBD | lag2006@haugerbandy.no |
| Bandyskolen | Tor Sigbjørn Pundsnes | 411 03 393 | bandyskolen@haugerbandy.no |

Klubbens og lagenes økonomi

Medlemsavgift og dugnader (f.eks. dugnader, vakter etc.) er den viktigste inntektskilden for klubben og som skal dekke kostnadene ved å drive klubben og lagene. I tillegg kommer bl.a. støtteordninger fra kommunen, sponsorinntekter og inntekter fra Kosa Cup.

Typiske kostnader for et lag er spillerdrakter, treningsmateriell, baller, forsikring, isleie, cupavgifter, kontingenter og avgifter til Norges Bandyforbund og Akershus Bandykrets, dommerbetaling, andel av baneutstyr, andel av slipemaskin, mv.

Klubben står for regnskapsføring både for de enkelte lag og styret. Hvert lag må i begynnelsen av sesongen lage en lagplan for sesongen som også inneholder hvilke kostnader som vil påbeløpe (f.eks. hvilken cup'er laget ønsker å delta, serie, behov for nye drakter etc.). Lagene må ikke drives med underskudd uten at det foreligger planer for hvordan dette evt. skal dekkes inn.

Hvis det ikke foreligger en årlig plan for et lag må hver utgift avklares med en av klubbens styrerepresentanter. Fraværet av en årlig lagplan som er avstemt på forhånd med en av klubbstyrets representanter kan føre til at forespørselen må avvises.



Alle spillere til og med 12 år er forsikret via Norges Bandyforbund. Fra og med 13 år må det betales egen lisens/forsikring. Klubben tar seg av dette.

Som nevnt er medlemsavgiftene og dugnader/vakter en vesentlig del av inntektene til klubben. Laglederne oppfordres til å minne foreldre og spillere om viktigheten av medlemsavgiften. Videre ønsker vi at laglederne aktivt ber foreldre på laget å stille til vakter.

Alderstrinn

Alderstrinn

| | lagnavn | treningsform | regler | kamper | spilletid | ønsket spiller pool |
|------------|------------------|--------------|-------------|------------------------|-----------|---------------------|
| Max 9 år | | Knøtt | Bandy-skole | enkelte Cup'er | | 50 |
| Max 10 år | Lilleputt | Minigutt | | 7'er bandy | 2x25min | 45 |
| Max 12 år | | Lillegutt | | | | 30 |
| Max 15 år | Smågutt | | | | 2x30min | 25 |
| Max 17 år | Gutt | | | Serie & enkelte Cup'er | 2x40min | 25 |
| Max 20 år | Junior | trening | 11'er bandy | | 2x45min | 20 |
| Over 17 år | Senior / A-laget | | | | | 25 |
| Over 35 år | Old Boys | | | | 2x30min | 20 |

Kampreglement av Norges Bandyforbund, § 29 'Regler for de aldersbestemte klasser':
"spillerne må ikke ha fylt ...år ved årsskiftet i inneværende sesong"

Hver lagleder kan be klubben om å få tilsendt en lagliste med de navn som er registrert i klubbregisteret og som faller i aldersgruppen til det laget man leder.

7'er bandy

Som man ser under Laginndeling, så er det et skille mellom barn som spiller opp til 12 årsalderen og barn/voksne fra 12 år og oppover. I dette kapittelet introduserer vi hvordan de yngre spiller det vi kaller 7'er bandy.

Hauger Bandyklubb har et stort ansvar for å legge forholdene til rette for alle som ønsker å spille bandy i klubben. Et nært samarbeid med foreldre er en forutsetning for at dette skal lykkes. Det kreves et engasjement fra foreldre for at 7'er lagene skal fungere både sportslig og sosialt. 7'er bandy er foreldredrevet. Det vil si at foreldre må ta ansvar for laget, treninger (som gjennomføres av trenere) og kamper.

Klubben gir alle foreldre som ønsker det, mulighet for aktivitets- og trenerkurs. 7'er bandy skal være lekbetont. Topping skal ikke forekomme og alle spillere skal ha likt tilbud og like mye spilletid. Det skal legges vekt på trivsel, trygghet og glede. Kampresultater må ikke vektlegges på disse



alderstrinnene. Det skal arbeides for å utvikle individuelle ferdigheter gjennom enkle tekniske øvelser og mye istrening. Mye spill på små baner med få spillere på hvert lag er også gunstig for denne utviklingen. Det er viktig også å oppfordre til aktiv lek på skøyter utenom treningstiden (lørdagens publikumstider).

7'er bandy spilles på 1/3 av den normale bandybanen. Banene har kun vant på langsidene. Hvert lag spiller med 6 utespillere pluss en keeper. Lagstallen bør ha 9-12 spillere, slik at innbytte kan skje ved kamper og at fullt lag til enhver tid kan stilles til kamper. Dersom laget er svært stort, kan det være praktisk å innføre spillefri for noen. Dette må selvfølgelig gå på omgang, slik at alle blir likt berørt. Et annet alternativ er å melde på 2 lag til enkelte Cup'er eller å dele hele laget i to (og vurdere å utnevne en ny lagledere for det nye laget). Ved sesongstart og på andre store begivenheter bør alle få delta.

Reglene for dømming på liten bane følger stort sett reglene for dømming på stor bane. Dømming utføres av egne dommere (ikke foreldre på stedet). Dømming må imidlertid tilpasses ferdighetene og kunnskapene til de yngste lagene og vil derfor i realiteten bli praktisert mer liberalt. Det viktigste er at spillerne blir kjent med reglene og opparbeider respekt for disse. Dommeren bør ved avblåsning forklare tydelig hvorfor avblåsningen er skjedd.

Alle spillere skal føres opp på et lagskjema som leveres til sekretariatet senest 30 minutter før kampstart. Ved turneringer levers lagskjema bare før første kamp. Skjemaene finnes på hjemmesidene til Norges bandyforbund og hos dem som gjennomfører cupen/turneringen.

Dette er noen av de viktigste reglene ved seriespill på liten bane:

- Vant legges ut på hver langside (legg gjerne en vant eller polstring på hver av sidene av mål i tillegg, et godt stykke bak linjen, og kun av praktiske grunner for å stoppe ballene)
- 7 spillere, hvorav en målvakt
- Ubegrenset antall innbyttere
- Spilletid 2 x 25 min
- Offside benyttes ikke
- Corner tas som innslag/frislag og motspillerne behøver ikke stå bak linjen ved innslaget. Eldste Lillegutt tar 'voksen' corner
- Innslag tas dersom ballen går ut over langsiden
- Frislag gis bla. ved kølleslag på skøyter, liggende og knestående spill, spill uten bandykølle, stopp av ballen med hånden, høy kølle (brysthøyde), kasting av kollen, heading og generelt farlig spill
- Mål kan ikke gjøres direkte fra avslag, corner, direktekast fra målvakt eller innslag
- Straffe gis kun i svært spesielle situasjoner
- Utvisning bør ikke forekomme (dommer gir tilsnakk)

11'er bandy

Som man ser under Laginndeling, så er det et skille mellom barn som spiller opp til 12 årsalderen og barn/voksne fra 12 år alderen. I dette kapittelet introduserer vi hvordan de eldre spiller 11'er bandy.

Første år med 11'er bandy er det året barnet fyller 13 år. For 11'er bør spillestallen ha 15-16 spillere + 2 keepere.

Klubben ønsker å tilrettelegge det slikt at alle som ønsker å spille 11'er bandy skal ha velkvalifiserte trenere. Det betyr at vi ønsker å gå over fra ungdomstrenere til mer erfarne trenere. Dette viser deg imidlertid vanskelig å oppnå i praksis, og i enkelte tilfeller må vi fortsette med ungdomstrenere. Laglederen og foreldre fortsetter med sitt ansvar rund laget og for kampene.



De to første årene på 11'er bandy er en tilvenning og modningsprosess. Det er ønskelig at disse årene brukes til å forberede en "spissing" av aldersgruppen avhengig av ambisjoner og talent. Det betyr at spillere som ønsker det, vil få et utvidet treningstilbud. Fra 15 års alderen kan klubben sette krav til sportslige prestasjoner, engasjement og innsats fra utøverne.

Klubben må tilrettelegge for sosiale arrangement slik at alle føler seg velkommen. Samtidig bør det etableres et eget talentutviklingsprosjekt for spesielt talentfulle spillere. Det skal være stas å spille på Hauger.

Arbeidsoppgaver or roller (posisjoner) i laget

Det er ulike definisjoner/betegnelser av de ulike plassene på et 11'er lag. Arbeidsoppgaver og roller i laget kan defineres som:

| Spiller / Rolle / Posisjon | Arbeids Oppgave |
|----------------------------|--|
| Keeper | <ul style="list-style-type: none"> ▫ Dirigerer spillet ▫ Igangsetting av spillet ▫ Være sjef i feltet |
| Libero | <ul style="list-style-type: none"> ▫ Være sjef i forsvaret ▫ Sikkerhetsventil ▫ Rense unna ▫ Bestemme høyde på banen ▫ Vende spill (med marginer) |
| Back | <ul style="list-style-type: none"> ▫ Bryte spillet ▫ Markering ▫ Understøtte ▫ Rense unna ▫ Enkelt spill (ikke delta for mye i spillet ved å ha ballen) ▫ Krige |
| Half Back | <ul style="list-style-type: none"> ▫ Skjære av utkast fra motstanders keeper ▫ Markering ▫ Bestemme brytingspunkt ▫ Sette stopp ▫ Ikke rygge når vi har styring ▫ Dekke opp yte diagonalt ▫ Være offensiv |
| Midtbane | <ul style="list-style-type: none"> ▫ Markere midtfelt ▫ Skjære av utkast fra motstanders mål ▫ Styre ut mot vant |

Hauger Bandyklubb

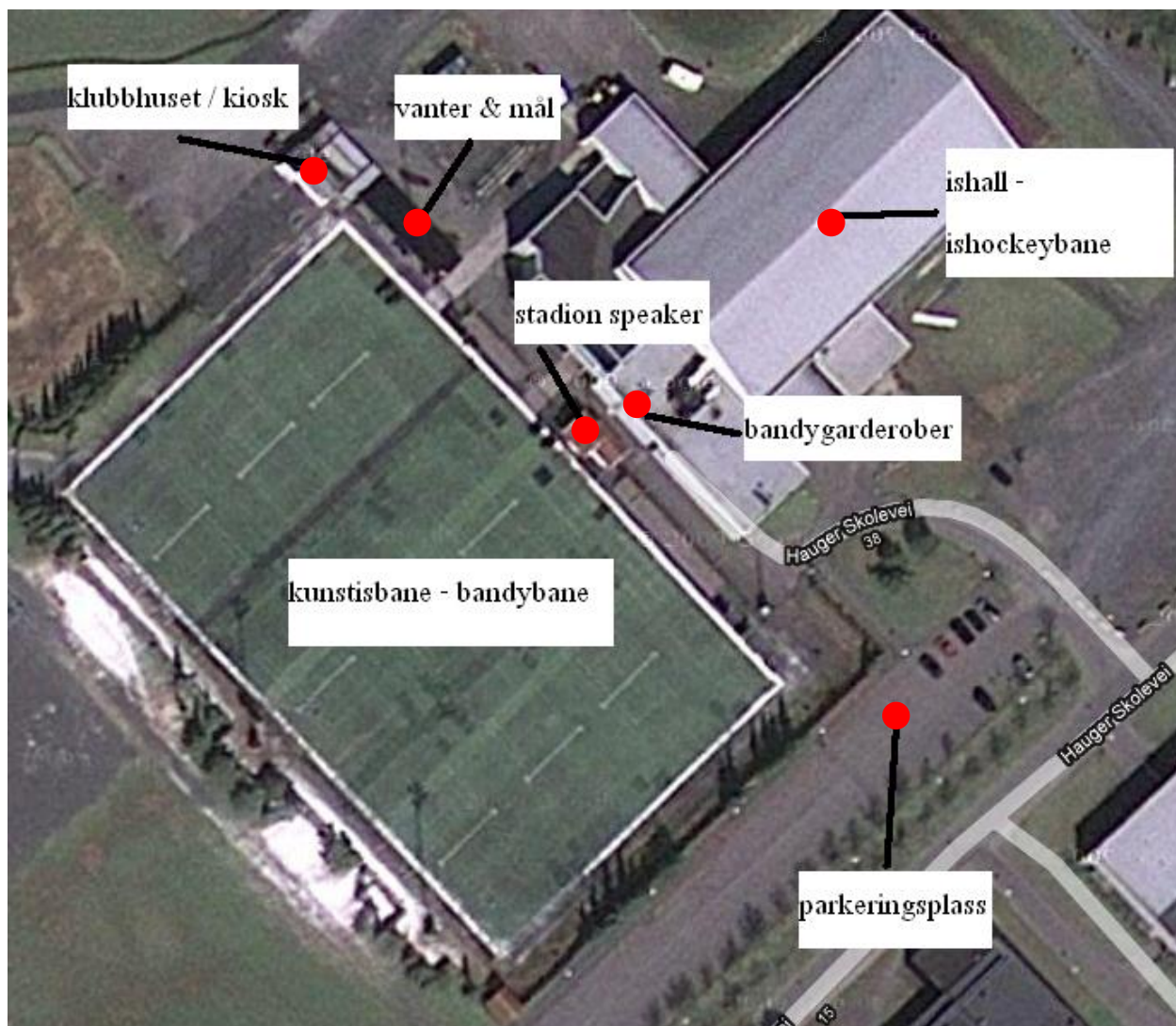
Kontakt: Florentin Elger, Tel: 454 11 399,
Mail: post@haugerbandy.no

Laglederperm

| Spiller / Rolle / Posisjon | Arbeids Oppgave |
|-----------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none">▫ Koordinere med de andre på midten▫ Jobbe helt hjem▫ Ikke forsvinne fra midtfelt |
| Angrep | <ul style="list-style-type: none">▫ Ha rett høyde på banen▫ Avskjære utkastmuligheter for motstanders keeper▫ Sette i gang styring▫ Bestemme til hvilken side vi styrer spillet▫ Ikke ta for korte svinger, jobbe med skulderen mot motstanderen▫ Fullføre styring |

Fasiliteter, åpningstider og utstyr

Kartet under viser Hauger Bandyklubb og fasilitetene som disponeres



1. Klubbhuset

- Klubbhuset eies av Bærum Kommune og leies av HBK. Lokalene kan disponeres etter avtale med klubbstyret for lagmøter, foreldremøter, sesongavslutninger etc. kan også leies for private bursdagsfester og lignende
- Klubbhuset fungerer som inngang under publikumstider der klubben krever inngangsbilletter som klubben kan disponere til ungdomsarbeidet
- Klubbhuset fungerer også som kiosk under publikumstider og kamper/arrangementer med et fullt utstyrt kjøkken og et stort oppholdsrom
- Her finnes også et rom for Utleie av Utstyr (skøyter, hjelmer og køller) til vanlig publikum og barn i bandyskolen
- Sliperommet. Slipemaskinen er meget kostbar og kan kun brukes av laglederne eller materialforvalter som har fått innføring og undervisning (slipediamanten koster flere tusen kroner og ødelegges lett ved uriktig bruk). Deretter kan laglederen slippe skøytene til laget. Hvis du ikke har fått innføring tar kontakt med en i klubbstyret for å avtale tid på klubbhuset.



- Utstysrommet. Her står lagbagene, varmeklær og hjelpemidler til treningen. Hvert lag har en egen lagbag som er markert med årgangstallet til laget. Lagbagen inneholder keeperutstyr, draktene og noen reserve halsbeskyttere
- Nøkkel til klubbhuset kan hentes på driftskontor (garasjen til ismaskinen) hos det kommunale personalet. Nøkkelen kvitteres ut og inn.
- Det finnes 2 innganger til klubbhuset. En for publikum fra utsiden av anlegget på vestsiden av klubbhuset (mot Plantasjen). Den brukes under publikumstiden. Den andre inngangen er mot kunstisbanen på østsiden av klubbhuset

2. Garderobene

- Bandygarderobene befinner seg i hovedbygning (ishallen). Det er 4 garderoberoom (borte- og hjemme-lag) og som er reservert for bandylagene. Der er de som ligger på østsiden av garderobeområdet eller de til høyre når man kommer inn gjennom hovedinngangen til Ishallen (autom. skyvedør – fortsett inn i ishallen – tar andre dør til venstre – de 2 garderobene til høyre er bandy garderobene)
- Det finnes en direkte utgang til bandybanen (uteisen) fra garderobene som er belagt med gummimatter helt fram til isen
- Garderobene er utstyrt med dusj og toalett i hver garderobe
- Lagene (laglederen) skal etterlate garderobene i ryddig stand

3. Bandybane utstyr

- Vantene og målene er lagret i utstyrsgarasjen ved siden av klubbhuset
- Vantene skal befinne seg på vogna med siden med klosser opp.
- Lagene (laglederen) skal sette ut/rydde tilbake utstyret før/etter hver kamp

4. Ishall

- Om høsten (når uteisen ikke er lagt enda) disponerer Hauger Bandyklubb istimer inne i ishallen for enkelte lag, bandyskolen og SFO
- Hauger Bandyklubb har ingen tilknytning til kiosken i ishallen. Kiosken drives av Jutul ishockey
- Hauger ishall eies av fire idrettsklubber: IL Jutul 5 aksjer, Bærum Skøyteklubb 1 aksje, Hauger Bandyklubb 1 aksje, og ABBIR 1 aksje. Isanlegget (inne og ute) drives av Bærum kommune. Hauger Bandyklubb leier isen av og forholder seg ellers til Bærum Kommune ang. isen og garderobene.

5. Åpningstider & Treningstider

- Den mest populære publikumstiden er søndager midt på dagen (kl 11:30 til 14:30). Åpningstider ligger ute på nettsiden til Bærum Ishall: <http://www.baerumishall.no/> eller http://www.baerumishall.no/Publ_timer.htm. Her er banen vanligvis delt i to. på den ene halvdel er det fri skøyting mens på den andre er det tillat med mål og køller slik at kompisgjenger (eller deler at våre bandylag) kan spille bandy
- Bandyskolen for de yngste (6-10 år) pleier å være på onsdag sent ettermiddag. Bandyskole tider ligger ute på nettsiden til klubben: <http://www.haugerbandy.no>. Dette gjelder også treningstidene for de øvrige lagene

6. Utstyr

- Hauger Bandyklubb leier ut utstyr til publikum under publikumstimer. Utstyret er tilgjengelig i klubbhuset
- Hauger Bandyklubb låner ut utstyr til deltager på bandyskolen og andre som skal prøve seg i klubbens lag. Utstyret er tilgjengelig i klubbhuset



- Klubben stiller med drakter og keeperutstyr til alle lag
- Klubben har et mål om at aldersbestemte lag (smågutt og oppover) skal få deler av utstyret fra klubben. Dette kan inneholde bukser og strømper.
- Alle spillere må stille med eget utstyr rund:
 - i. Skøyter (plikt)
 - ii. Hjelme med ansiktsbeskyttelse (plikt)
 - iii. Halsbeskytter (plikt)
 - iv. Bandykølle (plikt)
 - v. Treningsdrakt
 - vi. Bukse
 - vii. Hansker
 - viii. Kne/skinnleggbeskyttere
 - ix. Strømper
 - x. Albuebeskyttere (anbefales!)
 - xi. Drikkeflaske



DEL 2

Laglederens rolle & ansvar

I den følgende andre delen av denne Lagleder permens beskrives det hva laglederrollen innebærer og avgrensingen til andre rollene. Vi begynner med å gi en oversikt over de viktigste kjennetegn av en leder og tankesettet rundt barneidretten.

Lederskap

Alle ledere har sin individuelle bakgrunn. Noen har selv vært aktive idrettutøvere, andre ikke. Noen har jobbet for å bli idrettsleder mens andre blir det ved en ren tilfeldighet. Noen er ledere i yrkeslivet, andre ikke. Det aller viktigste for deg som lagleder er at du er deg selv. For å være en bra lagleder bør du verken etterligne andre eller spille en slags innøvd rolle. Ha tro på deg selv og din egen måte å jobbe på.

Den kanskje aller viktigste egenskapen er at du som leder er engasjert og virkelig brenner for oppgaven. En engasjert leder får engasjerte spillere! Hvis du selv synes det er gøy å være lagleder vil din iver og fantasi bidra til en god lagutvikling, du får glade og fornøyde barn som i sin tur kommer til å bli gode ambassadører for bandy.

Andre viktige egenskaper for en leder er å være rettferdig, ærlig og ydmyk.

Stopp opp engang iblant og vurder din egen innsats som idrettsleder. Det kan være nyttig å plukke opp tips fra andre idrettsledere. Legg det til din egen erfaring og du blir en enda bedre leder. Husk at en leder blir aldri fullt utlært – det finnes alltid mer å lære!

I et lag for barn eller ungdom er lederens sosiale funksjon en viktig oppgave. Du skal sette barna i fokus, bry deg om dem og sørge for at de har det gøy og trives i miljøet. Selve idretten kommer i andre eller tredje rekke på dette nivået.

At vi innenfor idretten er gode til å sette grenser og forholde oss til regler er bra for barna. Lærer vi dem god oppførsel på bandybanen, lærer de også å ta hensyn og samarbeide med de andre barna i en gruppe generelt. Dette vil de ha stort utbytte av fremover i livet. Som leder er du et forbilde – slik du oppfører deg vil også dine spillere oppføre seg. Kjefter du f.eks. på dommeren, vil spillerne gjøre det samme. Barna lærer det meste ubevisst. Barn lærer av hva andre gjør. Det heter at "barn gjør ikke som du sier, barn gjør som du gjør" – så tenk nøye over hvordan du oppfører deg.

Du kan bidra til å skape et miljø der barna kjenner seg trygge – og gjerne får lov til å mislykkes. Da kommer de til å utvikle seg både som mennesker og bandyspillere. Det vil gjøre dem i stand til å bygge opp en selvtillit som vil komme dem til gode opp gjennom livet.

En viktig og omfattende oppgave er å planlegge aktivitetene, både på kort og lang sikt. Jobb systematisk med faste tider og regler helt fra begynnelsen av. Slik lærer barna seg orden og ryddighet fra de starter i laget/klubben.

Husk at en leder aldri utfører alle aktivitetene selv. En god leder delegerer oppgaver til andre (f.eks. andre foreldre til barna på laget) – for å avlaste seg selv men også for å involvere andre og dermed til å skape en felleskap.

Noen voksne fokuserer for mye på kampresultatet. Som idrettsleder bør du også her gå fram som et godt forbilde. For barna betyr ikke en seier så mye, det viktigste er at det er gøy å spille. Derfor bør du unngå å prate hele tiden om resultatet – fokuser heller på hva som var gøy og fungerte bra under kampen. Opptre som et forbilde under kampen. Respekter dommerens avgjørelser og ikke baksnakk ham/hun. Etter kampen er det god skikk å takke lederne fra det andre laget for kampen og evt. gratulere med seier. Sørg for at dine spillere oppfører seg ordentlig selv om det blir tap. Det er en viktig del av spillernes utvikling å lære seg å tape og hvordan man håndterer motgang.



Barn påvirkes også av hvordan mennesker reagerer på dens egen oppførsel. Et barn som oppfører seg dårlig uten å bli rettleidet, forstår ikke at dette var dårlig oppførsel og vil fortsette på samme måten. Å rettleide på en tydelig måte kombinert med en forklaring på hvordan man bør oppføre seg, er den metoden som fungerer best. Mange er redde for å ta slike ting opp med et barn som ikke ens egen – men det bør du ikke være redd for – i motsetning er det dette som forventes av en idrettleider.

”Kunnskap er makt” og ”Man kan aldri bli fullt utlært” er klassiske visdomsord. Det er viktig at også du som leder utvikler deg gjennom å søke ny kunnskap. Snakk med andre bandy ledere i og utenfor klubben. Det er alltid noe du kan plukke opp. Det finnes også forskjellige kurs som kan organiseres gjennom klubben.

LAGLEDERE

Laglederen er i hovedsak ansvarlig for å skape og administrere et lag

- Lage lagliste med alle spillere – rekruttere og motivere til deltagelse
- Lage lagplan for sesongen
 - Planlegge istid/treningstid for sesongen (i samarbeid med klubbledelsen)
 - Planlegge serie og cup deltagelse (i samarbeid med klubbledelsen)
 - Planlegge trenerteam og opplegg for sesongen
- Ansvarlig for god kommunikasjon med foreldrene (anbefalt 2 foreldremøter i året)
 - For å avstemme satsning (ambisjonsnivå) og trenings/kamppopplegg
 - Skape et miljø som inkluderer foreldre og skape engasjement
 - Informere om rutiner og regler
 - Kartlegge kompetanse og bidragsvilje
 - Fordele arbeidsoppgaver (det kan fort bli mye å holde styr på hvis lagledelse og trenerteamet er for få personer (les 1-2). Ved å dele opp arbeidsoppgaven i forskjellige ansvarsområder og dele dette mellom flere personer er det lettere å få folk med.
- Ansvarlig for god kommunikasjon med laget (anbefalt 3 lagmøter i året for eldre lag)
 - For å avstemme satsning (ambisjonsnivå) og trenings/kamppopplegg i begynnelsen av sesongen
 - For å informere om saker og ting
 - For å kunne tar opp viktige ”saker”
 - For å skape et sosialt miljø
 - For å evaluere sesongen
- Skape lagånd og samhold i laget
- Sende ut info-mail (lage mail liste) til laget og foreldre + publisere om laget på hjemmesiden



- Planlegge, gjennomføre og være til stedet på kamper
 - Påmelding til serie og cup'er
 - Kjøring til bortekamper (og cup'er)
 - Administrere lagbag
 - Slipe skøyter for laget før kamper
 - Kontakt med materialforvalter (baller, keeperutstyr, drakter, køller, drikkeflasker)
 - Klargjøre banen før hjemme kamper og rydde etter kampen
- Ansvarlig for at hver spiller har nødvendig lisens (for eldre alderstrinn) som kreves
- Betale dommere på hjemmekamper (pengene refunderes av klubben mot kvittering)
- Ringe in kampresultater etter kampen (bare i kretserien) når man er hjemmelag
- Ansvar for lagets kostnader (budsjett - i samarbeid med klubbledelsen)
- Skaffe nødvendig utstyr hos materialforvalter før sesongstart og innlevere det etter sesongslutt
- Delta på klubbens lagleder kurs og møter
- Ta imot og følge opp nye spillere. Sørge for innmelding i klubben innen 1 mnd. etter at de har begynt å trene. Sørge for at spilleren blir "en av laget".

TRENER

- Ansvarlig for sportslig opplegg, være forbredt til trening
- Lede treningen
- Lede kamper faglig sett (tar ut laget, laginndeling, taktikk, bytter, oppsummering etc.)
- Bistå hver enkelt spiller i egen- og videreutvikling, samt bidra til å skape ett godt miljø
- Ansvar for avklaring med andre trenere før spillere brukes på andre lag

LAGET

- Ansvarlig for å delta på trening og kamper
- Skape lagånd og samhold
- Ha det gøy
- Motivere og hjelpe hverandre og seg selv til sportslig videreutvikling
- Betale medlemsavgift



- Se trener, lagleder og dommer som veiledere
- Melde avbud når man ikke kan stille til annonserte kamper

FORELDRE

- Støtte sitt/sine barn i den sportslige og sosiale utviklingen i klubben
- Still opp for barna gjennom å:
 - ta imot informasjon fra klubben via mail og formidle videre relevant innhold til sitt/sine barn
 - møte opp på foreldremøter
 - møte opp på sesongavslutningen
 - møte opp på trening og kamper (hvis mulig – barna setter pris på det)
 - støtte transport til/fra trening og kamper
 - støtte anskaffelse av utstyr
 - gjøre opp medlemsavgift i tide
 - stille til vakter og annen dugnad i klubben
 - tar opp saker med laglederen
 - være positiv og lojal mot klubben, laget, trener og laglederen



DEL 3

Lagleder verktøy

I den følgende tredje del av denne Lagleder permten beskrives det forskjellige verktøy som gir råd i hvordan en lagleder kan utfylle rollen, aktivitets-forslag, maler, nyttige tips og triks til hvordan man leder et lag.

Agenda for Lag-/Foreldremøter

Vi anbefaler å avholde 3 lagmøter fordelt utover sesongen. Sted: klubbhuset. Husk å sende innkallingen i god tid + sende en påminnelse 1 dag før møtet. Varighet kan være mellom 45 – 60 min.

Her følger noen forslag til hvilke agendapunkter man kunne ta opp på et lagmøtet.

- presentere og diskutere lagplan for sesongen (treningstimer, Cup'er etc)
- diskutere ambisjonsnivå for laget
- presentere spillervettregler
- diskutere utstyr (plikt, nyttig og unødvendig)
- samle inn kontaktinformasjon fra hver spiller
- introdusere rutiner (f.eks. at man melder avbud senest 2 dager før kamper)
- teori og taktikk (foredrag fra trener eller andre)
- evaluering av sesongen som var
- oppførsel på kamper
- introdusere og diskutere treningsopplegg (øvelser etc.)
- laginndeling og roller/posisjoner
- utnevning av kaptein
- oppsummering av de siste kampene
- tar opp store eller små utfordringer rundt laget
- planlegging av / informere om større turneringer (som evt. krever overnatting)
- informere om endringer av bandyregeler fra Norges Bandyforbund
- se på VM kamper sammen på klubbhuset som en del av lagmøtet
- planlegge andre sosiale sammenkomster

Vi anbefaler å avholde 2 foreldremøter i sesongen (i begynnelsen av sesongen og etter sesongen er avsluttet). Sted: klubbhuset. Husk å sende innkallingen i god tid + sende en påminnelse 1 dag før



møtet. Oppmøte blir ofte best når man avholder møtet parallelt med treningen. Varighet kan være mellom 15 – 45 min.

Her følger noen forslag til hvilke agendapunkter man kunne ta opp på et foreldremøtet

- presentere og diskutere lagplan for sesongen (treningstimer, Cup'er etc)
- diskutere ambisjonsnivå for laget
- informere om hvilken rolle foreldrene spiller generelt
- fordele oppgaver for sesongen eller som går på rundgang
- presentere foreldrevettregler
- diskutere utstyr (plikt, nyttig og unødvendig)
- samle inn kontaktinformasjon fra hver spiller & foreldre
- introdusere rutiner (f.eks. at man melder avbud senest 2 dager før kamper)
- bandy for nybegynnere (mange foreldre har ingen bandy bakgrunn)
- evaluering av sesongen som var
- tar opp store eller små utfordringer rundt laget
- planlegging av / informere om større turneringer (som evt. krever overnatting eller spesielle kostnader)
- presentere hjemmesiden til klubben



Kartlegging av foreldreressurser

Jeg har barn som spiller på følgende lag i Hauger Bandyklubb: _____

Navn: _____ Telefon: _____

e-post: _____

Hvordan opplever du som foreldre klubben? _____

Er det noe du som foreldre savner? _____

| ARBEIDSOPPGAVER | KAN TENKE MEG DET | KAN IKKE TENKE MEG DET |
|---|--------------------------------------|---|
| Arbeid på lagnivå: | | |
| Lagleder (gå på laglederkurs) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hjelpetrener | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trener (gå på trenerkurs) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Materialforvalter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøre til kamper | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Supporter på kamper | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Arbeid på klubbnivå: | | |
| Være med på dugnader (kveldsvakt eller kioskvakt) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sitte i kampsekretariat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Være med på arrangementer (KOSA Cup etc.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Styrearbeid – klubb kommitèr (gå på klubbutviklingskurs) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dommerkoordinator | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dommer (gå på dommerkurs) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Økonomi: | | |
| Min bedrift/arbeidssted kan evt. støtte klubben med sponsorpenger | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg kan hjelpe til med å skaffe sponsorer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg er gjerne støttemedlem i klubben (100 NOK / året) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hauger BandyklubbKontakt: Florentin Elger, Tel: 454 11 399,
Mail: post@haugerbandy.no**Laglederperm****Lagliste for sesongen, serien eller enkelte kamper – mai**

| Lagliste | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|-----------------------|
| Lag: | | | Årgang: | |
| Serie / Turnering: | | | | |
| Lagleder navn & kontakt informasjon: | | | | |
| Spiller | Posisjon | Draktnr | Kontakt tel | Kontakt e-mail |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Lagplan for året – mai

Som lag"leder" er det alltid viktig å ha en plan, slik at ting ikke skjer på ad hoc basis. Det vil gi laget og barna ro og forutsigbarhet i det som skal skje i løpet av sesongen og det vil være lettere å beholde og inspirere spillerne med et gjennomarbeidet opplegg. Planen kan henges opp på barnerommet eller på kjøleskapet slik at spillerne selv kan følge med på hva som ligger an (slik at ikke laglederen må minne kontinuerlig på neste begivenhet). En slikt plan vil også gi foreldrene en basis for å planlegge andre aktiviteter (f.eks. å dra på hytta) slik at det ikke kolliderer så lett med bandy aktivitetene.

Start sesongplanleggingen før sommer ferien slik at første utkast av planen er klar til avstemning med klubbstyret (økonomi og satsningsområder), første lagmøtet i August og første foreldremøtet i September. Hver sesong bør avsluttes med en evaluering (se eget kapittel) på siste lagmøtet i Mars (for de yngste lagene evt. foreldremøtet i Mars) og vil gi behørig innspill til neste sesongplan.

Husk at svært mange spiller fotball og en samordning med fotballaktivitetene (sesongstart/avslutning, treningstider etc.) er til å anbefale. Enkelte lag kan ha nytte av å kontakte fotball laglederne og samordne evt. aktiviteter (f.eks. at bandy teller som vinter trening i fotball laget).

| Lagplan | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|
| Lag: | Sesong: | | | | Lagleder: | | | |
| Aktivitet | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | Jan | Feb | Mars |
| Lagmøte på klubbhuset ^a | Dag: Tid: | | | | Dag: Tid: | | | Dag: Tid: |
| Foreldremøtet på klubbhuset ^a | | Dag: Tid: | | | | | | Dag: Tid: |
| Trening Sesongåpning i Hauger hallen | Dag: Tid: | Dag: Tid: | Dag: Tid: | | | | | |
| Trening på uteisen (Hauger) | | | | Dag: Tid: | Dag: Tid: | Dag: Tid: | Dag: Tid: | Dag: Tid: |
| Møte til publikumstimen på uteisen (Hauger) lørdager | | | | Dag: Tid: | Dag: Tid: | Dag: Tid: | Dag: Tid: | |
| Kretsserie kamper | | | Antall kamper i mnd: | Antall kamper i mnd: | Antall kamper i mnd: | Antall kamper i mnd: | Antall kamper i mnd: | |
| Norgesmesterskap | | | | | Antall kamper i mnd: | Antall kamper i mnd: | Antall kamper i mnd: | |
| Cup'er | | | Navn: Helg: | Navn: Helg: | Navn: Helg: | Navn: Helg: | Navn: Helg: | Navn: Helg: |
| Kurs & Forelesning ^b | Navn: Sted: | Navn: Sted: | | Navn: Sted: | | Navn: Sted: | | |
| Annet & Sosialt ^c | Sarpsborg fotball & bandy turnering | Team building event | Kosa Finale | Kinokveld | Jule-avslutning hos Pepes | Se VM finale på TV i klubbhuset | Dra til NM finale | Sommer-grillfest i May |

^a f.eks. presentere sesong planen på første møtet, "en fot i bakken" midt i sesongen og en oppsummering/evaluering av sesongen på slutten

^b f.eks. taktikk kurs, teori forelesning, diskutere nye treningsøvelser, keepertrening, motivasjonskurs, "bygge et lag" forelesning etc.

^c dette er bare eksempler. Bare fantasien begrenser



Trening

For å avlaste foreldrene som tar lagleder rollen og for å trygge kompetent trening og faglig ledelse under kampene har Hauger Bandyklubb egne trenere for denne rollen.

For barnelagene utføres denne rollen av ungdomsspillere som har fått opplæring. For de eldre lagene utføres trener rollen av voksne trenere med god erfaring og høyt kompetansenivå.

Men selv at trening og den faglige kampledelsen ikke inngår i Lagleder rollen og overlates til treneren av laget, så er det nyttig for laglederen å vite noen grunnleggende huskereglene for treningen (og som bør deles med foreldrene på et av møtene på en generell basis). De følgende huskereglene hjelper å forstå trenerens arbeid, man er bedre i stand til å støtte ham/hun i trener rollen og man kan også ta opp saker med treneren når man mener at treneren går i mot noen av disse generelle huskereglene.

Huskeliste for trening med barn og unge:

- For barn skal idretten begynne med at de skal lære seg bevegelsesmønsteret, slik at de tidlig lærer seg riktig skøyteteknikk
- Det er viktig å bruke god tid på å lære barna det grunnleggende i bandy. Ikke gå for fort frem i treningen
- "Tidstabellen" for utvikling av de ulike fysiologiske kvalitetene bør være:
 1. Bevegelsestrening (teknikk)
 2. Kondisjonstrening (utholdenhet)
 3. Styrketrening (hurtighet)
- Et barn skal ha en naturlig tretthetssperre. Fordi kroppen ennå ikke kan produsere nok melkesyre, kan ikke barn ta seg ut på samme måte som voksne
- For barn i 12-15 års alderen skal man bevisst unngå styrketrening med for hard belastning, fordi det er en stor risiko for at tilvekstsonene skades
- I 12-18 års alderen utvikles/modnes barn på ulike vis. I en gruppe 15 åringer kan "modenheten" differensiere med opp til fem år
- Ingen barn bør spesialisere seg i en idrettsgren før de er tolv år gammel. Man skal kunne prøve mange idretter
- Det er forskjellige grunner til at barn starter med idrett. Det er viktig at du som lagleder/trener blir klar over disse årsakene og danner deg en oppfattning om barnets "bakgrunn", baktanke og motivasjon
- Ikke la barna bli et instrument for å oppfylle dine eller foreldrenes krav om å "vinne for enhver pris". Vi voksne har en tendens til å se verden med våre rasjonale og målrettede øyer og da teller ofte bare resultatet. Slike holdninger må ikke være synlig for barna (som ikke er lett for en voksen) fordi det ødelegger det lekende og utforskende ved barneidrett. Mange ungdommer faller fra på mellom alderstrinnene fordi for høye forventninger, stress, kritikk og mas tar overhånd.
- Det er umulig bare å bruke ord i undervisningen. Barn må se og oppleve. Vis dem selv eller ta i bruk bilder og filmer
- Barn lærer mer av hva du gjør enn hva du sier



- Foreldrene eller trener som åpenlyst viser at de er skuffet over et resultat gjør mer skade en nytte
- Redselen for å mislykkes kan være en ung idrettsgutts/jentes verste fiende
- Man må se det positive i å mislykkes. Det gir informasjon vi trenger for å kunne bli bedre og etter hvert lykkes
- Selv om glade spillere ikke alltid vinner behøver de aldri tape. Glade spillere kjenner seg aldri som "tapere"
- Ikke bare gi oppmuntring til de beste. Arbeide også med de som har litt vanskeligere for å lære. Ikke glem alle som er "midt i mellom". Være nøye med at du i løpet av en trening/kamp har utvekslet noen ord med alle i gruppen
- Trening og konkurranser for barn og ungdom skal ikke bedrives på samme måte som for voksne
- Lek skal være et av de viktigste innslagene i de ulike idrettsaktivitetene
- Grunnlaget for barn og ungdomsidrett skal ligge i en allsidig fysisk og motorisk trening
- I aldersgruppen 6-12 år, bør man være tidlig ute med å legge grunnlaget for de vanene som gjør at barna blir glade i idrett
- I tillegg til å aktivisere barn og unge er allsidig idrett også med på å utvikle hvert enkelt individ
- Tobakk og alkohol hører ikke sammen med idrett
- Skole og utdanning går naturligvis foran fritidssysler. Hvis du planlegger, så kan spillerne også planlegge. På høyere alderstrinn er det viktig at lagplanen og treningsopplegg avstemmes med ungdommen

Utstyr – lagbag

Hvert lag (lagleder) må selv sørge for å holde lagbagen à jour. Innholdet bør bestå av kampdrakter, leggskinn til keeper, keeper brystbeskyttelse, keeper hansker, keeper drakt, 3 baller, reserve halsbeskytter, lagliste med kontakt informasjon.

Markeringsdrakter (i tilfelle at draktene for hjemme og borte laget er like) og førstehjelpsutstyr er tilgjengelig i klubbhuset på hjemmekamper (speaker huset på Hauger banen har også førstehjelpsutstyr). På bortekamper har hver baneansvarlig plikt til å ha førstehjelpsutstyr tilgjengelig og det laget som er hjemmelaget har alltid markeringsdrakter tilgjengelig i sine klubbhus.

Baller, kjepler etc. som trenges under trening er tilgjengelig på klubbhuset til disposisjon for alle lagene som trener til enhver tid.

Det er i utgangspunktet klubben som sørger for anskaffelse av kampdrakter. Lagene "arver" drakter fra hverandre og overskuddsdrakter samles av klubbstyret og levers ut i den utstrekning utstyr forefinnes.

Lag som spiller krets serie får sitt eget sett med drakter som utleveres ved sesongstart, slik at alle spillere beholder disse under hele sesongen. Hvis et lag har ikke tilstrekkelig med drakter må laglederen kontakte klubbstyret for å diskutere mulighetene for å løse det problemet. Det er anbefalt at laglederen noterer på laglisten hvem som har hvilket draktnummer, slik at innsamlingen ved sesongavslutning blir lettere. I tillegg kan nye lagledere lettere følge med på banen hvem er hvem når man bare ser draktnummeret.



På de yngste lagene (som ikke spiller serie enda) er det viktig at laglederen samler inn alle draktene etter en cup deltagelse fra alle spillere (etter siste kampen) og levere dem umiddelbart tilbake til klubbhuset (utstysrom) slik at andre barnelag kan bruke dem (klubben har ikke et "set" med drakter til alle barnelagene).

Alt annet utstyr utover det som ble nevnt her (og som er tilgjengelig i lagbagen) må hver enkelt spiller selv holde. Utstyrlisten ble allerede nevnt i kapitlet "Fasiliteter, åpningstider, utlån"

Spillervettregler

Som medspiller kan du bidra til å gjøre bandy til en flott opplevelse for deg selv og dine kamerater. Her er noen huskereglene:

- 1. Møt fram til kamp og trening**
 - gir en sosial bedre effekt og man får roet seg
- 2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen**
 - ikke bare dine kjente eller de som er profilerte
- 3. Oppmuntre i medgang og motgang**
 - ikke gi kritikk
- 4. Respekter trenerens bruk av spillere**
 - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
- 5. Se på dommeren som en veileder**
 - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- 6. Stimuler og oppmuntre dine medspiller**
 - ikke press
- 7. Spør medspiller om kampen var morsom og spennende**
 - ikke bare snakk om resultatet
- 8. Sørg for riktig utstyr**
 - i henhold til sponsoravtaler, at alle er like og ikke profiler deg med ditt utstyr
- 9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør**
 - ta initiativ til daglig å holde humøret oppe på lagnivå og å avklare holdninger og ambisjoner
- 10. Tenk på at du spiller på et lag**
 - for at alle skal gjøre det bra, må alle inkluderes



Foreldrevettregler

Foresatte, foreldre og besteforeldre

Gjennom barn og ungdoms deltakelse i barneidrett vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til bandy, fotball, håndball eller liknende, enten som deltaker eller som tillitsvalgte, foreldre og foresatte. Denne frivillige innsatsen utgjør selve grunnfundamentet som norsk sport bygger på. Stor deltakelse fra ressursgruppen foresatte, foreldre og besteforeldre vil i framtiden være helt vesentlig for å kunne drive den sportslige aktiviteten.

Formålet er å skape riktige holdninger hos barna på et tidlig stadie. De skal ved å synes dette er morsomt, også lære om holdninger ovenfor medspiller, motspillere og ikke minst vedr. dommere som skal ses på som veiledere. Om foresatte står å bruker munn, er veien kort til at våre små begynner med det samme. Dette ønsker vi å unngå.

Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barneidretten til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:



10 FORELDREVETT REGLER

1. **Møt fram til kamp og trening** - barna setter pris på din interesse
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare din datter eller sønn
3. Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap - oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser dommerens avgjørelser
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - delta på aktiviteter hvor foreldre blir invitert
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller bandy - ikke du

Husk at det viktigste av alt er at barnet ditt trives og har det gøy sammen med venner

Før kampen



11 REGLER FOR UTØVELSE AV BANDY MED STIL

1. **Møt i god tid**, få tid til å skifte, ordne personlig utstyr og varme opp
2. Er dere hjemmelag ta godt i mot motstandere og dommer. Det skal være hyggelig å spille bortekamp hos dere
3. Er dere bortelag spør hjemmelaget om de trenger hjelp til utlegging av vant
4. Husk at det er viktig at kampen starter til oppsatt tid ofte skal spilles flere kamper på samme bane senere på kvelden

Under kampen

5. Vis respekt for dommerne og deres avgjørelser
6. Vis respekt for fair-play og spilleregler
7. Hold en positiv tone til motstander og kampleder selv om dere ligger under

Etter kampen

7. Takk motstander dommere og sekretariat for kampen
8. Hjelp til å rydde inn vant og utstyr selv om dere er bortelag.
9. Rydd opp på lagbenken
10. Forlat garderoben samlet og i ryddig tilstand
11. Husk at kampreresultatet vil bli stående og en dårlig taper vil bli husket



Spilleren og foreldrenes ansvar for fellesskapet

Man kan ikke bare utebli og komme til kamp og delvis trening hvis man først har sagt ja eller fått kamplister i god tid uten å si ifra på forhånd - Mormor fyller ikke "plutselig" 80 år



Kamp- og Treningsliste

- Nedenfor angis hva som har vært vanlig opplegg per lag. Antall kamper i NM og serie er avhengig av antall påmeldte lag. Cup'er vil kunne variere fra år til år. Oversikter over Cup'er finnes under "generalterminplanen" på Bandy forbundets hjemmesider <http://www.bandyforbundet.no/bandy/>.

| Aldersklassene | | | | | | | | | | |
|----------------|------------|------------|---|--|--|------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Alder | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13/14 | 15/16 | 17-20 |
| Lag | Knøtt | Knøtt | Knøtt | Minigutt | Minigutt | Lillegutt | Lillegutt | Smågutt | Gutt | Junior |
| Bane | 7'er | 7'er | 7'er | 7'er | 7'er | 7'er | 7'er | 11'er | 11'er | 11'er |
| Is-trening | 1 t/uke | 1 t/uke | 1 t/uke | 1 t/uke | 2 t/uke | 2 t/uke | 2 t/uke | 2-3 t/uke | 2-3 t/uke | 2-3 t/uke |
| Serie kamper | 0 | 0 | 0 | evt. klubb serie | krets | krets | Krets | krets | krets | 0 |
| NM | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | NM | NM | NM |
| Cup | 0 | 0 | Valgfr., Ready, Snarøya, Høvik | Valgfr., Ready, Skjold, Snarøya, Høvik | Valgfr., Skjold, Snarøya, Høvik | Valgfr., Kosa, Snarøya | Valgfr., Kosa, Snarøya | Vassenga | Snarøya | |

Deltagelsen i serier er avhengig av antall spillere i et års trinn. Klubben har en målsetning om å stille med et lag i kretsserien fra og med Minigutt. For det må barna og foreldre være motivert. Her spiller laglederen en viktig rolle.

Deltagelse i cup'er bør prioriteres for de yngste års trinn. Dette synes spillerne er gøy og gir god trening og erfaring.

Antall timer på is er alfa og omega, og å motivere spillerne til å gå på skøyter utover treningene er viktig. Klubben koordinerer ambisjonsnivå og fordeler tilgang til isen på de enkelte lagene i diskusjon med laglederne.

Knøttelagene

Bandyskolen er treningen for de minste og er med 1 time i uken den rette "dosen". Bandyskolen begynner i november (når uteisen er lagt og Kosa Cup er gjennomført) og det er en utfordring med tanke på rekruttering. Mange sommeridretter slutter i september og barna (foreldre) orienterer seg hva som barnet har lyst til å drive med i vinter. Da er det uheldig at bandyskolen starter såpass sent som kan lede til at barna begynner på andre idretter som starter med det samme. Det krever en ekstrainsats av de laglederne som har ansvar for de yngste alderstrinn for å holde på dem som var med året før og motvirke frafall. Klubben har spesielt fokus på rekruttering og barne-ansvarlig i klubbstyret til diskutere rekruttering til bandyskole spesielt med disse laglederne. Et av tiltakene er at vi nå tilbyr en "bandyskole sesongstart" allerede i oktober inne i Hauger Ishallen til alle som deltar på bandyskolen (Knøtt – Minigutt – Lillegutt). Vi ber laglederne til å kommunisere dette videre til alle barna slik at bandysesongen faktisk starter i oktober og vi motvirker frafall.

Det anbefales å melde Knøttelagene på én cup i sesongen – barna synes det er kjempespennende. Invitasjonen blir mottatt av klubbstyret og videresendes til laglederen. Følg ellers med på generalterminplanen til Bandyforbundet: www.bandyforbundet.no/bandy.

Før jul er det særlig Vassenga cup som er tilrettelagt de yngste. På nyåret arrangerer Høvik en Knøttetturnering over flere Lørdager. Senere i sesongen inviterer Ready til Knøttcup med fokus på de yngste.



Minigutt

Fra 9-10 års alder begynner man med trening i egne årgangsklasser men fortsatt i regi av bandyskolen og 1 time i uken. Det er også anbefalt å delta på sesong åpningstreningen inne i Hauger Ishallen som arrangeres i rammen av bandyskolen.

Minigutt er ofte ivrig med å komme i gang og kan til fordel påmeldes til 2-3 cup'er (helger) eller 1-2 turneringer som går over flere helger. Høvik Cup er et eksempel, Haslum Cup eller Skiold Cup. Invitasjonen blir mottatt av klubbstyret og videresendes til laglederen. Følg ellers med på generalterminplanen til Bandyforbundet: www.bandyforbundet.no/bandy.

Lillegutt

Fra 11-12 års alder kan man begynne med ekte trening for et lag. Treningen vil inneholde enkle treningsøvelser som øver grunnleggende teknikk og "intensiteten" kan økes til 2 timer i uken. Det er også anbefalt å delta på sesong åpningstreningen inne i Hauger Ishallen. Fra ca. 12 år kan det anbefales å øke på med ute trening i form av kondisjonstrening, skuddtrening, spill etc.

Lillegutt er ofte det laget som begynner med krets seriekamper som begynner normalt i slutten av november og varer til begynnelsen av mars. I tillegg kan Lillegutt delta for første gang i Kosa turneringen. Det betyr at det er ekstra viktig med deltagelse på den ovennevnte "bandyskole sesongstart" allerede i oktober inne i Hauger Ishallen for å få noen istimer før turneringen.

I tillegg til Serie og Kosa Cup anbefales det å melde Lillegutt laget på Ready turneringen i januar og Snarøya turneringen i februar. Invitasjonen blir mottatt av klubbstyret og videresendes til laglederen. Følg ellers med på generalterminplanen til Bandyforbundet: www.bandyforbundet.no/bandy.

Smågutt

Istrening starter opp i slutten av august med istrening i ishallen. Timer fordeles sentralt i klubben og så langt som mulig etter lagenes ønsker. Hvert år søker klubben før sommeren istimene hos Bærum Kommune. Som regel er timene mangelvare, men vi prøver å få så mange timer som mulig til de lagene som er motivert til en skikkelig sesongoppkjøring.

Kosa Cup står på programmet i oktober, fulgt av serien i november til mars. Det anbefales at Smågutt deltar i NM.

Mulige Cup'er er Sarpsborg Cup (november) med overnatting på skolen og Vassenga cup (januar). Invitasjonen blir mottatt av klubbstyret og videresendes til laglederen. Følg ellers med på generalterminplanen til Bandyforbundet: www.bandyforbundet.no/bandy.

Gutt

Det foretaes samme spilleopplegg som for Småguttene. Fra 15 års alderen kan man vurdere å øke treningsmengden til 3 timer i uken og begynne forsiktig med mer styrketrening.

Junior

For Juniorklassen arrangeres kun NM med sluttspill. Det er få Cup'er for denne aldres gruppen fordi de fleste Juniorene begynner å spille på A-lagene.

A-laget

A-laget starter treningen i August på inneisen, deltar på Kosa Cup og i serien med oppstart normalt medio november.



Huskeliste for kamper

Ofte er det ikke selve kampene og kampens resultat som er det viktigste for barnet. Det er alt som skjer rundt. Kampen, drakter, oppvarming, banene, vannflasken, hilse på motstanderne, kiosken, reisen, ...

Når cupene strekker seg over flere dager, blir opplevelsen enda større og mer spennende. Derfor er det viktig at vi som lagledere ikke overdramatisere kampen og gjør den til en stressfaktor, slik at det som skulle være så morsomt til slutt blir vanskelig og ubehagelig. Barns opplevelser av motgang, skuffelser og nederlag blir lett påvirket av hvordan omgivelsene reagerer. Vi som ledere og foreldre har stor innflytelse i så sammenheng. Barnas reaksjoner er ofte speilbilde på hvilke forventninger det tror at andre har.

Når barnet har passert puberteten (som regel 14-16 års alder for de fleste gutter og litt tidligere for jenter) kan man begynne å diskutere og forklare laguttak i gruppen. På den måten kan man ved spesielle anledninger spille med ulike lag. I den alderen kan man øke tempoet og klare flere ting kollektivt. Derfor får kampene også større betydning når det gjelder å måle ferdigheter.

Varsling

Laglederen må selvsagt informere godt og grundig til foreldre og spillere om kamper og treninger. I dag har de aller fleste mail og det gjør varsling og informasjon lettere. Mobil og SMS er også er godt hjelpemiddel i informasjonsarbeidet. Lagets/klubbens hjemmesider bør benyttes flittig også til foreldre informasjon.

Det bør tidlig innarbeides rutiner for forberedelse til kampen. Et problem er ofte "hvem kommer". Å stå på kampdagen med for få spillere er triste greier. Det bør derfor så fort som mulig være en regel at spillerne (foreldre) sier i fra minst 2 dager før kamp dersom spilleren ikke kan delta. Det enkleste er per telefon eller mail. Den som ikke gjør dette må følges opp av laglederen ved direkte kontakt. En slik ordning som fungerer er til stor glede og avlastning for lagledelsen. Spillere fra lavere årskull kan evt. supplere ved behov, men man må ha noe tid til varsling. Avklaring mellom lagene i starten av sesongen er en stor fordel.

Etter man har mottatt deltager bekreftelsene i god tid før kampen bør man sende mer detaljert informasjon til alle foreldrene en uke før kampstart. Dette vil øke supporter gjengen under kampen. Slik informasjon bør inneholde start/end tid, sted (adresse), grov kjøreveiledning, parkeringsmuligheter på stedet og møtested før kampen. På den måten gjør man det enklest mulig for foreldre å delta i bandy aktivitetene til sine barn.

Påmelding

Laglederen har valgt ut de kampene som skal spilles i lagpanen ved sesongstart. Klubbstyret står for påmeldingen til serien ved Norges Bandyforbund. Laglederen melder på laget til Cupene selv og betaler også påmeldingsgebyret. Nødvendig informasjon sendes av klubbstyret til hver lagleder når klubben mottar invitasjonen. I tillegg finner laglederen all nødvendig informasjon om arrangementet og påmeldingen på arrangørens (klubbens) hjemmesider.

Påmeldingsgebyrer avklares med klubbstyret på forhånd via mail og bæres normalt av klubben. Bare send en mail til klubbstyrets representant med navn på laglederen, lagets navn, Cupen det gjelder, beløpet og laglederens kontonr.

Dommer for seriekamper både 7-er og 11-er (smågutt og gutt) ble tidligere organisert av kretsen. Dette skal fra nå av (2010/2011) organiseres av Oslo og Akershus bandykrets. For NM grunnspill smågutt organiseres dommere av hjemmelaget mens sluttspillet organiseres av forbundet.



Transport

Klubben har ikke mulighet til å støtte reise til og fra bortekamper. Laglederen organiserer transport til/fra borte kampen ved å samle opp flere barn per bil og be noen av foreldrene til å kjøre. Dette bør gå på rundgang og alle foreldre bør involveres.

Nyslippede skøyter til kamp

Det er forbudt å stille til kamp med sløve skøyter. Hele kampen blir ødelagt for spilleren og kanskje for hele laget. Særlig på kunstis er isen ofte hard og fordrer nyslippede skøyter. Støteapparatet rundt lagene bør tilrettelegges for å utvikle slipekompetanse og gi tilbud om sliping i klubbhuset før kamper. Det er også mulig å slipe i sportsforretninger.

Før kamp

Laglederen har plikt til å levere laglisten til dommer (serie) eller sekretariatet (cup) 30 min før kampstart. Laglistene får man utlevert når man påmelder seg til serien eller cup.

På hjemmekamper må hjemmelaget sette opp mål og vantene. Laglederen har ansvar for at dette blir gjort. Hjemmelaget stiller også med baller: for 7-er skal det være 3 baller i hvert mål, for 11-er minimum 10 baller i hvert mål. Plassere en forelder bak hvert mål som passer på at baller ikke forsvinner. Vis det er hjemmekamp må lagleder organisere innhenting av baller under kampen.

Hjemmelaget stiller også markeringsdrakter hvis begge lagene stiller med like drakter.

For å åpne klubbhuset hentes nøkkelen inne i ishallen hos kommuneansatte som kjører ismaskinen.

På 11er hjemmekamper bør det også organiseres speaker og kjøre klokken i sekretariatet.

Husk å låse garderobene inkl dommergarderobe under kampen.

For kretsserien må lagleder for hjemmelaget har med 150 NOK i kontanter (passende – det veksles ikke på isen). Det fordi hjemmelaget har ansvar for å betale dommere før kampen etter følgende satser: <http://www.bandyforbundet.no/bandy/diverse/dommerhonorarer.pdf>. 7-er betales etter NOK 3/min., en kamp på 2x25x3 = 150, 11'er er ca. 400. Lagleder legger ut og får refundert fra kassen eller økonomiansvarlig mot kvittering. Dommer må gi kvittering for det til laglederen.

Dommerkvitteringen legges i dommerkassen på klubbhuset og laglederen tar ut beløpet kontant tilsvarende.

Hjemmelagets lagleder stiller med kampskjema: det ligger mange eksemplarer på klubbhuset under disken. Notere kampnummer, bortelagets navn og slutt resultat.

Det er viktig å samle spillerne i god tid før kampen. Spillerne trenger også litt tid for å forberede seg til kampen, samt at det er sosialt. Tiden man trenger og omfanget av hva man gjør vil øke etter hvert som spillerne blir større. I mange sammenhenger kan det være vanskelig å finne egnede steder å samle laget. En garderobe er selvsagt best men man må være forberedt på å måtte dele denne med flere lag. Prøv allikevel å lage en rutine for forberedelse til kamper, begynn med 15-20 minutter. Rutinen bør som et minimum dekke:

- Sette opp laget og informere om dette (bør gjøres av treneren hvis til stedet)
- Sjekke utstyr på spillerne (minimum påkrevd)



- Kle opp keeper og spillere
- Lede oppvarming (bør gjøres av treneren hvis til stedet)
- Legge opp taktikk og spillesystem – hva skal vi fokusere på

Etter kamp

Mens lagene på isen takker for kampen takker også hjemme lagleder/trener bortelagets lagleder/trener for kampen.

Spør dommer etter kampen for det offisielle resultatet – noter i kampskjema

Hjemmelaget har ansvar til å ringe inn resultater på tel 800 33 488 – bare for Lillegutt lagene (10-12 år). <http://www.bandyforbundet.no/bandy/diverse/Veiledning-Idrettstelefonen.pdf> Ofte er det tabell med plasseringer for det eldste Lillegutt laget (12 åringer) mens det ikke er for de 2 yngre (10-11 år)

På hjemmekamper må hjemmelaget rydde bort mål, vantene og ballene (hvis det ikke er noe kamp rett etterpå som ønsker å benytte utstyr videre). Laglederen har ansvar for at dette blir gjort. Rydding av vant. Obs alle vant skal legges med klossen opp, så det blir enkelt for neste lag å legge ut dem på nytt.

Etter kampene er det også en fordel å samle laget for å oppsummere kampen, hva gikk bra/dårlig, gi beskjeder samt tøy ut.

Resultatrapportering av 7-er kamper blir gjort av dommerne. For 11-er bandy har lagleder/trener for hjemmelaget ansvaret for å ringe inn kampresultatet for hjemmekampene etter kampslutt:

<http://www.bandyforbundet.no/bandy/diverse/Veiledning-Idrettstelefonen.pdf>

Skader under kampen

Generelt er det ikke mulig å unngå skader i idrett. Som leder blir derfor forebygging av skader en av dine viktigste oppgaver i den sammenhengen.

Sørg for at alle har fornuftig utstyr og påbudt beskyttelse (hjelmskive og halsbeskytter). Ved at alle lærer seg reglene kan man roe ned laget og få bukt med "unfair play".

Vær forbered:

- Ha alltid med mobiltelefon og adresse/telefonoversikt til spillerne
- Førstehjelpspakke skal alltid være i lagbag
- Orienter deg om nødnummer

Vurder skaderapportering til forsikringssselskapet til NBF. Skaderapporteringsskjema fås ved henvendelse til klubbstyret.

Men uansett hvor godt du planlegger og forbereder, så vil noen bli utsatt for skader men du kan gjøre mye ved rask og riktig behandling:

- Forhold deg rolig når skader oppstår. Forsiktighet er ofte mer verdifullt en hastverk. Husk at din opptreden vil smitte over til laget og den som er skadet



- Ved alvorlige skader: sørg for at luftveiene er frie og ikke tilstoppet av blod, tyggegummi eller tungen som har falt bakover hos en som er bevisstløs. Hvis den skadde ikke puster, så gi luft til ham/henne ved hjelp av munn-til-munn metoden. Bevisstløse personer som puster, plasserer du i stabil sideleie og tilkaller ambulanse.
- Ved blødende sår må blødningen stoppes snarest. Plasser om mulig alltid den blødende kroppsdel høyt. Legg på en bandasje. Ved kraftig blødning legges en trykkbandasje eller du kan trykke direkte med tommelen på en kompress på det blødende stedet. Behold trykket til personen kommer på sykehuset.
- Ved mer alvorlige ulykker må sjokk forebygges. Plasser den skades ben høyt, slik at hjernen og hjerte får blod. Sørg for at den skadde ikke blir kald. Legg over et teppe eller hva man har for hånden. Prat beroligende. Ikke gi noe å drikke – det øker risikoen for kveldning.
- Ved bløtvevsskader som for eksempel slag på armen eller ben skal man søke å begrense hevelsen og den indre blødningen. Det er aktuelt med nedkjøling, kompresjon og elevasjon (hevet kroppsdel). Disse skadene er ofte så alvorlige at hørningsmulighetene blir dårlige hvis den skadde fortsetter med trening/kamp. Ta rede for hvilke former for kjølepakninger som finnes. Ved overtråkk eller forstuing i ankelen er symptomene smerte og opphovning. Plasser foten høyt og legg på et elastisk bind. Nedkjøling vil redusere hevelsen.
- Foreligger den minste risiko for skjellettskader (brudd), skal den skadde snarest til lege. Ikke flytt den skadde unødvendig. Forsøk å stabiliser den skadde kroppsdel så godt so mulig før forflytting.
- Hodeskader (bevisstløshet eller hukommelsestap) skal anses som meget alvorlige. Den som er skadet skal alltid avbryte aktiviteten. Han/hun skal ikke overlates til seg selv og skal snarest mulig til lege.
- Tannskader. Den beste måten å oppbevare en utslått tann på er i munnen. Sett den om mulig tilbake på plass eller legg den under tungen. Alternativt kan tannen oppbevares i melk. Reis umiddelbart til tannlegen. Også tenner som er slått ut av stilling skal behandles av tannlege så raskt om mulig. Mye kan "reddes"
- Ved neseblødning skal den som blør sitte ned, gjerne foroverbøyd. Klem sammen nesens bløtdeler. Hold grepet til blødningen slutter.

Evaluering av avsluttet sesong

Veiledning for laglederen

Hvorfor dette opplegget? Hvorfor spørre spillerne selv? Har vi ikke spurt dem allerede? Er de kanskje ikke enige med oss? Noen vil kanskje synes at dette er unødvendig og overkill?

Kanskje skulle vi snu litt på spørsmålene? Er laget til for vår skyld, foreldrenes skyld eller for spillerne?

Er målet vårt å lage toppidrettsutøvere? Og hvis ikke - er det viktigste å vinne flest mulig kamper eller at flest mulig deltar lengst mulig? Blir kanskje noen borte fordi opplegget er vårt og ikke deres?



Kanskje skulle vi våge å ta ungdommene på alvor og spørre dem? Kanskje er det også viktig at andre formulerer spørsmålene slik at ikke vi legger våre svar i munnen på dem? Kanskje er det også slik at ungdommer som blir tatt på alvor når lengst - kanskje er det et anerkjent psykologisk faktum.

Vi mener ikke at utøverne skal få bestemme alene, men kanskje er det viktigere at vi som voksne bestemmer grensene og overlater mer av det som er innenfor til ungdommene selv.

Det kan vel i hvert fall ikke være så vanskelig å prøve – kanskje kan resultatene av en slik kveld bli artigere enn dere tror for laglederen, treneren og spillerne.

Hvordan gjennomføre kvelden?

Dere som lagledere er dem som gjennomfører og lede sesong evalueringen med spillerne på et lagmøtet. Her kommer noen tips for hvordan vi tror kvelden kan gjennomføres best mulig.

1. Kall inn til et 2 timers møtet etter at sesongen er avsluttet og god tid i forveien av møtet – sikre deg at hele laget møter
2. Lag en hyggelig ramme rund kvelden – pizza på klubbhuset er en sikker ice-breaker
3. Begynn møtet med å forklare meningen med helle opplegget (forstå hva spillerne mener om klubben, organiseringen og laget, gi innspill til forbedringer og videreutvikling etc.). Informere så om at kvelden er delt inn i tre agendapunkter A, B og C (A: trening, B: kampene, C: miljøet) og bli enig om en tidsplan (for eksempel 30 min til Pizza spising og introduksjon, ca 30 min for agendapunkt A, ca 30 min for agendapunkt B, og ca 30 min for agendapunkt C).
4. Du bør dele laget inn i grupper på 3-4 stykker (antatt at laget består av 20 spillere). Tenk litt igjennom hvem som kan passe sammen i hver gruppe og blande gruppene ut fra hvem som er ofte sammen fra før.
5. Du bør forberede følgende ting før du kommer til klubbhuset:
 - "bestille" klubbhuset og bestille Pizza
 - tenke gjennom gruppeinndelingen
 - kopier listen over spørsmål per agendapunkt (for eksempel alle "A" spørsmål på et ark (for og baksiden)). Antall kopier = antall deltager
 - skrive opp de 3 "hovedoppgavene" fra agendapunkt A-B-C på en flip-over med bred tusjepen (husk at man bør kunne lese det fra siste plassen i møterommet). En måte kan være å bruke flip-over arkene i klubbhuset på stativet – skriv så mange sider som du trenger og blar dem opp etter hvert som møtet kommer inn på dem. En annen måte er å skrive dem på store ark og tape dem på veggen der alle kan se dem under møtet
6. Som lagleder er det din oppgave å fasilitere diskusjonen i ordnete baner. Det viktigste er at du ikke tar synspunkter som personlig kritikk men som velmente og konstruktive forslag. Pass på at ingen dominerer diskusjonen og at alle kommer til ord som har lyst til å si noe (prøv å "lese" kroppsspråk til spillerne). Det er også viktig at ingen kritiserer andres ytringer (rake ned på) og at ingen polemiserer diskusjonen (stikkordet er "vær konstruktiv"). Det kan være nyttig å etablere disse spillereglene i introduksjonen til møtet.
7. Ta for deg en agendapunkt om gangen i følgende rekkefølge:
 - Gi spillerne ca.5 min til å svare på dem nummererte spørsmålene i agendapunktet hver for seg



- Gi hver gruppe ca.5 min til å presentere det de har svart internt i gruppe. Svarene på disse spørsmålene skal ikke presenteres for dere andre utenfor gruppa. Hensikten med disse spørsmålene er å sette i gang tanker og samtaler internt i gruppa, og lede fram til hovedoppgaven i hvert agendapunkt som gruppa skal presentere for der andre i felleskap
- Gi gruppene ca 10 min til å løse hovedoppgaven. Presiser at de bare bør formulere stikkord på et lite ark. Ber dem å bestemme i gruppen hvem som skal presentere på vegne av gruppen på forhånd
- La så en og en gruppe presentere sine svar (ca 5 min). Ta gjerne et spørsmål av gangen. Dersom dere har tavle/flip-over så bør laglederen skrive opp stikkord på flip-over og prøve å samle punkter med noenlunde samme mening. Marker hver gruppes utsagn med tall fra denne gruppen – på den måten blir alle gruppens mening synlig og dere får en oversikt hvor mange ”stemmer” hver enkelt vurdering har fått
- Etter alle gruppene har presentert kan du oppsummere hva du har observert (ca 5 min). Prøv å fokusere på fellesnevner men tar også med spesielle motpoler som evt. finnes i laget (ikke døm – bare konstater at disse finnes)
- Så bør du fasilitere en diskusjon om hva laget mener bør gjøres helt konkret videre mot neste sesong på det agendapunktet (10 min) – dette er del II i hver ”hovedoppgave”. Etter tiltakslisten er ferdig bør hvert tiltak prioriteres i forhold til hvor viktig tiltaket er.
- Ha en pause etter hvert agendapunkt og bruk samme fremgangsmåte for neste

Det er en viktig del av opplegget at enkeltspillere skal slippe å fremføre personlige synspunkter men at dette blir ”forkledd” i gruppens besvarelse.

Og husk: ta dette på alvor hvis du ønsker at laget du har ansvar for skal utvikle seg, at alle trives, at alle er motivert og at frafall holdes til et minimum.

Husk også at dette opplegg gir deg som lagleder viktig og nyttig innspill til lagplanen for neste sesongen der du planlegger hva som skal gjøres.

**Materialet for Sesongevaluering**

Veldig ofte er det trenere/lagledere som bestemmer det meste. Greit nok det – de bør jo kunne en del. Men – det er deres trening, deres kamper og deres lag or derfor er det viktig hva dere mener. Man mener dere noe? Det er vitsen med denne sesong evalueringen: Hva mener du/dere? For det er jo ditt/deres lag!

Opplegget er delt i 3 agendapunkter: A, B og C.

Hvert agendapunkt inneholder noen nummererte spørsmål. Disse skal dere først svare på hver for dere og etterpå diskutere sammen i en liten gruppe – og bare der. Spørsmålene er såkalte ”tenke etter” – spørsmål.

Hovedoppgaven er å diskutere og komme fram til et svar fra helle gruppen for hver av spørsmålene - skriv opp noen stikkord per spørsmål. Deretter skal hver gruppe presentere svarene for de andre på laget + trener/lagleder. Slik kan dere gi tilbakemeldinger til laglederen om både hva som er bra og om hva dere syns bør være annerledes.

A: TRENING

”tenke etter”-spørsmål: (er bare for deg selv og din gruppe)

1. Hva synes du om treningsopplegget i dag? (kryss av det du synes passer best)
 - Kjempebra
 - Bra
 - Kunne vært bedre
2. Hva synes du er bra i treningen og som bør fortsettes? (skriv ned stikkord)
 -
 -
 -
3. Hvor ofte kan du tenke at det trenes? (kryss av det du synes passer best)
 - 1 gang i uka
 - 1-2 ganger i uka
 - Mer en 2 ganger i uka
4. Bør treningene være frivillige eller obligatoriske? (kryss av det du synes passer best)
 - Trener når jeg selv har lyst
 - Alle må trene minst en gang i uka
 - Alle må være på alle treninger, dersom en ikke har spesiell grunn ti lå la være noen få ganger
5. Kunne du tenke deg å trene sammen med andre? (du kan krysse av på flere)



- Andre i klubben (hvem?)
 - Fra andre klubber som driver samme idrett (hvem?)
 - Fra andre klubber som driver andre idretter (hvem?)
6. Hva synes du om omfanget av treninga? *(du kan krysse av på flere)*
- Treninga er passe tøft for vår aldersgruppe
 - Treninga kunne være tøffere (hva mener du med det?)
 - Treninga inneholder passe teori og taktikk
 - Treninga kunne inneholde mer teori og taktikk (hva savner du spesielt?)
.....
 - Treninga har fin variasjon av passe mange utfordrende øvelser
 - Treninga er for komplisert med for mange forskjellige øvelser som er vanskelig å huske (hvilken?)
 - Treninga har passe spesial trening for de forskjellige rollene på laget (f.eks. keeper, angrep, back)
 - Treninga har for lite spesial trening for de forskjellige rollene på laget (hvilken?)
.....
7. Har du forslag til hvordan treningene kan legges opp annerledes? *(skriv ned stikkord)*
-
 -
 -



A: TRENING

”Hovedoppgave”: *(skal presenteres for de andre på møtet – bare et per gruppa)*

- Hva er bra og hva kan bli bedre med dagens treningsopplegg?

Gruppa skal bli enig og notere maks tre (de viktigste) tingene som dere syns er bra med treninga i dag (bruk stikkord)

▫

▫

▫

Gruppa skal foreslå maks tre (de viktigste) tingene som dere syns kan gjøre treninga bedre/annerledes (bruk stikkord)

▫

▫

▫

**B: KAMPENE**

”tenke etter”-spørsmål: (er bare for deg selv og din gruppe)

8. Hvordan synes du laget skal tas ut? (kryss av det du synes passer best)
- Laglederen tar ut laget han/hun synes er best til hver kamp
 - Treneren tar ut laget han/hun synes er best til hver kamp
 - De aller beste (kanskje 3-4) spiller hver kamp, resten spiller på omgang
 - Alle spiller på omgang slik at alle spiller like mange kamper
9. Dersom treneren/laglederen tar ut ”det beste laget” synes dere treneren/laglederen bør forklare hvorfor noen er tatt ut framfor andre? (kryss av det du synes passer best)
- Ja
 - Nei – det er ubehagelig (selv om det er på tomannshold)
10. Hvor mye spilletid synes du hver enkelt på laget skal ha? (kryss av det du synes passer best)
- De som treneren/laglederen synes er best spiller mesteparten av tiden
 - De aller beste (kanskje 3-4) spiller mesteparten av tiden, resten spiller like mye
 - Alle spiller like mye
11. Ville du fortsette å trene med laget dersom du nesten aldri får spille? (kryss av det du synes passer best)
- Ja
 - Nei
12. Kamptilbudet (du kan krysse av på flere)
- Jeg syns antall kamper vi spiller i løpet av sesongen er akkurat riktig
 - Jeg syns vi spiller litt for mange kamper i sesongen
 - Jeg har lyst til å spille flere cup’er og turneringer
 - Jeg har lyst til å spille serie neste sesong (spørsmålet er bare for Knøtte-, Mini- og Lillegut lagene)
 - Jeg har bare lyst til å spille serien
 - Jeg har bare lyst til å spille cup’er og turneringer
13. Hvem skal spille på hvilken posisjon? (kryss av det du synes passer best)
- Alle skal spille på alle posisjoner i løpet av en kamp (rotasjon)
 - Alle skal spille på den posisjonen dem ønsker mest i løpet av en kamp
 - Treneren/Lagleder plasserer spillerne på de enkelte posisjonene men blander litt på posisjonene i løpet av en sesong
 - Treneren/Lagleder plasserer spillerne på faste posisjoner for en hel sesong



B: KAMPENE

”Hovedoppgave”: *(skal presenteres for de andre på møtet – bare et per gruppa)*

- Hva er bra og hva kan bli bedre med dagens kampopplegg?

Gruppa skal bli enig og notere maks tre (de viktigste) tingene som dere syns er bra med kampene i dag (bruk stikkord)

□

□

□

Gruppa skal foreslå maks tre (de viktigste) tingene som dere syns kan gjøre kampopplegg bedre/annerledes (bruk stikkord)

□

□

□

**C: MILJØ****"tenke etter"-spørsmål:** (er bare for deg selv og din gruppe)

14. Hva synes du om samholdet (miljøet) i laget? (kryss av det du synes passer best)

- Kjempebra
- Bra
- Kunne vært bedre

15. Hva synes du er bra – hva liker du best ved dine medspiller eller laget? (skriv ned stikkord)

-
-
-

16. Hva synes du kunne øke samholdet i laget? (skriv ned stikkord)

-
-
-

17. Forekommer det mobbing i laget? (kryss av det du synes passer best)

- Ja
- Nei
- Nei – men det finnes enkelte grupperinger som holder tett sammen

18. Synes du at klubben/lagleder arrangerer nokk sosiale sammenkomster utover treningen og kamper? (kryss av det du synes passer best + skriv ned stikkord)

- Klubben/lagleder organiserer nokk sosiale sammenkomster
- Klubben/lagleder kunne gjerne organisere flere sosiale sammenkomster
- Hvilken sosiale aktiviteter har du mest lyst til at klubben/laglederen organiserer (hvilken)?

.....



C: MILJØ

”Hovedoppgave”: *(skal presenteres for de andre på møtet – bare et per gruppa)*

- Hva er bra og hva kan bli bedre med dagens lagmiljø (samhold og sosial)?

Gruppa skal bli enig og notere maks tre (de viktigste) tingene som dere synes er bra med lagmiljø i dag (bruk stikkord)

□

□

□

Gruppa skal foreslå maks tre (de viktigste) tingene som dere synes kan gjøre lagmiljø bedre/annerledes (bruk stikkord)

□

□

□



APPENDIKS 1: Dugnadsordninger

Se klubbens nettsider for siste versjon: <http://www.haugerbandy.no/vaktinstruks.html>

VAKT instruks uteisen:

Dette er ingen krevende eller vanskelig jobb og tiden går fort. Jobben er utrolig viktig for klubben og for laget! Inntektene fra vaktholdet setter oss i stand til aktiviteter som ellers ikke kunne vært drevet. Det er viktig at vi fremstår som pliktoppfyllende og positive. Jobben skal utføres av voksne.

Fremmøte:

- Vakten må møte presis i henhold til HBKs vaktliste. Vakten skal sitte til vaktens utløp, men det kan avtales med banemannskapet om å gå tidligere hvis det er lite å gjøre.
- Tilsynsvakten skal alltid være tilgjengelig for brukerne på anlegget. Dette markeres ved at vakten bærer en lett synlig vaktvest under hele vekten.

Nøkkel:

- Gå til baksiden av ishallen og inn den store døren. Her finnes mannskap fra kommunen som gir deg nøkkel. Husk å kvittere i fremmøtebok når du får nøkkelen. Denne leveres på samme plass når du skal gå hjem! En får nøkkel til vaktboden, garderobes, inngangsport og klubbhus.
- Nøkkelen må tas godt vare på og skal aldri overleveres/lånes ut til andre!!

Hva skal vaktene gjøre?

- Dette dreier seg om bandyaktiviteten – ikke ishockey. Det er mye hockeyaktivitet også, men den berører ikke vår vakt(verken innendørsbanen eller hockeygarderobene).
- Låse opp garderobes, og påse at disse ryddes etter hvert lag. Hold dørene låst til garderobes som ikke er i bruk. Husk å låse fra innsiden av garderoben og inn til dusjen også. Hvis det er kamp, så pass på at lagene ikke deler dusj(det er 4 garderobes, hvorav 2 og 2 deler dusj). Stikk innom og sjekk at det er OK i garderobene. Normalt låses ikke garderobene, men uansett skal nøkkel ALDRI lånes ut hvis noen ber om det(dere kan låse opp og igjen hvis noen spør).
- Sjekk garderobene og toaletter ved jevne mellomrom og plukke opp søppel dersom det skulle forekomme. Anleggets brukere er ansvarlig for å holde garderobes ryddig og uten skader, samt ansvarlig for at alt av utstyr som: mål, vant, hjørneflagg og beskyttelsesputer er satt på plass etter bruk. Tilsynsvakten skal sørge for å minne laglederne på dette. Dersom det ikke nytter å snakke til vedkommende lag, så skal laget skrives opp i fremmøteboken. Bærum Kommune vil da følge opp med et "gebyr" og eller bortvisning fra banen.
- Hvis garderobes må rengjøres etter bruk, så skal tilsynsvakten bistå med dette innenfor rammetiden. Dette skal noteres i tilsynsvaktboken. Klubben vil motta en ekstra kompensasjon for dette.

Rutiner under is prepareringen:

- Isen prepareres normalt to ganger i løpet av en vakt. Tidspunktene avtales med banemannskapet ved vaktens start.
- Dette må annonseres over høytaleranlegget 5 minutter i forkant. Høytaleren står inne i et stort skap på gulvet. Det er to knapper øverst. Trykk inn knappen til høyre og vri på rød ring på mikrofonen.
- Sett på varsellys (trykk på ringeknappen på veggen ved siden av sikringsskapet(retning mot golfområdet) og påse at banen blir tømt for folk og alt utstyr.
- Hold folk vekk fra banen under vanning. Vakten skal stå ute og passe på at ingen kommer inn på banen så lenge ismaskinen er der.
- Når vanningen er over, trykk på knappen igjen så varsellyset slukker.

Rutiner etter trening, kamp eller publikumstid

- Pass på at utstyret som brukes ute på banen ryddes pent på plass. Særlig vantene (kantbord) skal stables pent og riktig på traller. De ødelegges fort. Dersom vantene ikke blir lagt ordentlig på



plass etter bruk må en forsøke, gjerne i samarbeid med anleggets egne folk, å få de i orden før neste lag skal bruke de.

- Av og til er det "publikumstid" (dvs. åpent for alle). Da skal portene låses, og publikum slippes inn gjennom kiosken/kafeen i nederste hjørne av banen. Hauger Bandyklubb innkasserer billettpriser m.v. – vi bare låser portene og åpner de i etterkant (her står det feil i vaktinstruksen som ligger i vaktboden).

Ved vaktens slutt

- Vakten er tidligst ferdig etter siste vanning. Lås døren i vaktboden og lever nøkkel der du fikk den. Vakten er over – men husk å påse at det blir skrevet i vaktboken når du er ferdig (vi får timebetalt).

Husk å være blid og høflig – du representerer Hauger Bandyklubb.

Versjon: pr 17.12.2009

KIOSK instruks (klubbhuset):

- Oppmøte: Vær presis, gi alltid beskjed i god tid hvis du er forhindret i å møte.
- Ansvar:
 - Holde kiosken åpen i avtalt tidsrom.
 - Selge billetter på publikumsdager (onsdager og søndager)
 - Være ansvarlig for salg av kioskvarer + kasse (penger).
- Følgende varer selges:
 - Brus, kaffe/te/solbærtoddy
 - Vafler, pølser
 - Holde lokalet ryddig i åpningstiden (søppel/tørke bord).
- Rydde lokalet etter stengt tid.
 - Vaske/tørke bord
 - Sette stolene opp på bordene
 - Rydde mat etc. inn i kjøleskapet
 - Rydde og vaske kjøkken + benker
 - Oppvask settes inn i oppvaskmaskinen
 - Gulvet moppes ved behov
 - **PÅSE PÅ AT ALLE DØRER ER LÅST FØR MAN GÅR!!**
- Alt av varer finnes i kiosken, men noe må selvfølgelig lages.
 - Kaffe: 1 pose kaffe + vann opp til streken på kaffekolben.
 - Vafler: 3 målebeger (litermål) med vaffelmix + 2 målebeger vann + 1 målebeger olje (oljen er i hvite store kanner).
 - Pølser:
 - Ha ca 3 cm vann i beholderne (det holder med å bruke 2-3 beholdere. Den store og to små).
 - Skru på pølsekokeren (sett brytern på 4).
 - Legg pølser i 2 beholdere. Da vil det alltid være en ekstra beholder til å putte kalde pølser i (ikke bland varme og kalde pølser). Det holder med å legge i ca 20 pølser fra start.
 - Te/toddy: Kok vann i vannkoker. Bruk Cola beger til solbærtoddy.
- Ved spørsmål eller problemer, ta kontakt med "drifts"ansvarlig i klubbstyret

**SFO dager**

I September - Oktober perioden tilbyr Hauger Bandyklubben alle SFOene i nærområdet 1-2 bandydager (1 time i ishallen) med tanke på å gi SFOene et attraktivt tilbud og rekruttering til klubben og sporten

- Oppgaven består i å være voksenoppsyn under SFO timen
- Oppmøtet: Vær presis, gi alltid beskjed i god tid hvis du er forhindret i å møte
- Ansvar:
 - Ønske SFO personalet og barna velkommen
 - Åpne opp klubbhuset og låne ut utstyr til SFO barna og personalet om nødvendig
 - Påse at alle har hjelm på seg på isen
 - Dele ut bandyskole "flyers" til SFO barna (rekruttering) etter siste bandydagen
 - Hjelpe til med påkledning av barna
 - Være kontaktperson for de 2 ungdomstrenere som gjennomføre det sportslige opplegg på isen
- Struktur:
 - SFO ankommer Hauger Ishallen kl 13:30 – påkledning og utlån av utstyr
 - Bandydagen begynner kl 14:00 – 2 ungdomstrenere leder "treningen" av en nybegynner gruppe og en bandygruppe
 - Vi går av isen kl 15:00 – barna ta av seg utstyr
 - Slutt kl 15:30 – voksenoppsyn inviterer alle barna til bandyskolen – dele ut flyer

Ved spørsmål eller problemer, ta kontakt med "barne"ansvarlig i klubbstyret



APPENDIKS 2: Klubbens Vedtekter (stand Juni 2010)

Se klubbens nettsider for siste versjon: <http://www.haugerbandy.no/Vedtekter.html>

§ 1 Formål og identitet

Idrettslaget formål er ved samarbeid og kameratskap å fremme bandyidrett i sunne former organisert i Norges Idrettsforbund og olympiske og paraolympiske Komité (NIF).

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.

Klubbens farger er blå og hvit. Farge på drakter ved bortekamper er blå og oransje.

§ 2 Organisasjon

Idrettslaget er medlem av NIF gjennom Akershus idrettskrets. Klubben er medlem av Norges Bandyforbund. Idrettslaget hører hjemme i Bærum kommune og er medlem av Bærum idrettsråd.

Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

Reglene i NIFs lov kapittel 1, 2, 10 11, 12, 13 og 14 gjelder idrettslaget uavhengig av hva som måtte stå i idrettslagets egen lov.

§ 3 Medlemmer

Alle som aksepterer idrettslagets og overordnede idrettsmyndigheters lover og bestemmelser kan bli tatt opp som medlem. Bare personer kan være medlem. Familiekontingent og støttemedlem eller andre typer medlemsbetaling, er dette å anse som en rabattordning, og har ikke noe med selve medlemskapet å gjøre.

Forøvrig plikter ethvert medlem å overholde NIFs, dets organisasjonsledds, samt idrettslagets lover og bestemmelser.

En søker kan ikke tas opp som medlem uten at økonomiske forpliktelser til andre organisasjonsledd i NIF er gjort opp.

Medlemskap i laget er først gyldig og regnes fra den dag første kontingent er betalt.

Ønsker et medlem å tre ut av klubben må skriftlig meddelelse herom sendes til klubben. Alle forpliktelser til klubben må være ordnet innen vedkommende anses utmeldt.

§ 4 Medlemskontingent og avgifter

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis.

I tillegg til grunnkontingenten kan aktive medlemmer pålegges å betale en trenings-, lisens- og slipeavgift som vedkommende medlem deltar aktiv i.

§ 5 Stemmerett og valgbarhet

For å ha stemmerett må man være fylt 15 år, og hatt gyldig medlemskap i minst 1 måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jfr. NIFs lov § 2-5. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt, jfr. NIFs lov § 2-9.

Alle medlemmer som har stemmerett er valgbar til tillitsverv i laget, og som representant til ting eller møte i overordnede organisasjonsledd. Tillitsvalgt kan imidlertid ikke samtidig være arbeidstaker i laget. Spiller/utøver med kontrakt og medlemskap i laget kan derimot velges som representant til ting eller møte i overordnede organisasjonsledd.

Medlemmer som skylder kontingent har ikke stemmerett, er ikke valgbar og kan ikke være representant til ting eller møte i overordnet organisasjonsledd. Medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan av styret strykes som medlem i idrettslaget. Hvis medlemmet, ved forfall skylder 2 års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Strykkes et medlem, kan det ikke tas opp igjen før skyldig kontingent er betalt.



§ 6 Tillitsvalgtes godtgjørelse

For refusjon av utgifter og godtgjørelse til idrettslagets tillitsvalgte gjelder:

Tillitsvalgt kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter, inkludert tapt arbeidsfortjeneste, som påføres vedkommende i utførelsen av vervet. Tillitsvalgt kan motta en rimelig godtgjøring for sitt arbeid. Utgifter til tapt arbeidsfortjeneste og til godtgjøring skal fremgå av budsjett og regnskap.

§ 7 Inhabilitet

For inhabilitet gjelder NIFs lov § 2-7

§ 8 Straffesaker

For alle straffesaker gjelder NIFs lov kapittel 11 og 12 (NIFs straffebestemmelser).

§ 9 Årsmøtet

Idrettslagets øverste organ er årsmøtet som holdes hvert år innen utgangen av juni måned.

Årsmøtet innkalles av styret med minst en måneds varsel, direkte til medlemmene og/eller ved kunngjøring i pressen, eventuelt på idrettslagets internettside. Forslag som skal behandles på årsmøtet må være sendt til styret senest 2 uker før årsmøtet.

Fullstendig sakliste og andre nødvendige saksdokumenter med forslag må være tilgjengelig for medlemmene senest en uke før årsmøtet.

Alle idrettslagets medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan invitere andre personer og/eller media til å være tilstede, eventuelt vedta at årsmøtet kun er åpent for medlemmer.

Lovlig innkalt årsmøte er vedtaksført dersom det møter et antall medlemmer som minst tilsvarer antallet styremedlemmer. Dersom årsmøtet ikke er vedtaksført kan det innkalles til årsmøte på nytt uten krav om minimumsdeltakelse.

På årsmøtet kan ikke behandles forslag om lovendring som ikke er oppført på utsendt/kunngjort sakliste. Andre saker kan behandles når 2/3 av de stemmeberettigede på årsmøtet vedtar det, ved godkjenning av saklisten.

§ 10 Ledelse av årsmøtet

Årsmøtet ledes av valgt dirigent. Dirigenten behøver ikke å være medlem av idrettslaget.

§ 11 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal:

1. Godkjenne de stemmeberettigede.
2. Godkjenne innkallingen, sakliste og forretningsorden.
3. Velge dirigent, sekretær samt 2 representanter til å underskrive protokollen.
4. Behandle idrettslagets årsmelding, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
6. Behandle innkomne forslag og saker.
7. Fastsette medlemskontingent.
8. Vedta idrettslagets budsjett.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan og foreta følgende valg:
 - a) Leder
 - b) Styremedlemmer
 - c) Revisor

Alle valgte tillitsverv velges for to år av gangen med unntak av Leder og revisor, slik at tilnærmet halve styret er på valg hvert år.



Ved valgene skal det velges kandidater/representanter fra begge kjønn. Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnsfordelingen i medlemsmassen i idrettslaget, dog slik at det skal være minst to representanter fra hvert kjønn. I grupper, råd og utvalg m.v. som består av 2 eller 3 medlemmer skal begge kjønn være representert. Valgene skjer etter bestemmelsene i NIFs lov § 2-11.

§ 12 Stemmegivning på årsmøtet

Med mindre annet er lovfestet skal et vedtak for å være gyldig være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmene.

Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det.

Hvis det skal være skriftlige valg, kan bare foreslåtte kandidater føres opp på stemmeseddelen.

Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller ikke inneholder det antall det skal stemmes over, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.

Når et valg foregår enkeltvis og en kandidat ikke oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmer, foretas omvalg mellom de to kandidater som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

Når det ved valg skal velges flere ved en avstemming, må alle, for å anses valgt, ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer. Dette gjelder ikke ved valg av varamedlemmer.

Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så bundet omvalg mellom de øvrige kandidater, og etter denne avstemmingen anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

§ 13 Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget

Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget innkalles av idrettslagets styre med minst 14 dagers varsel etter:

- Vedtak på årsmøte i idrettslaget.
- Vedtak i styret i idrettslaget.
- Skriftlig krav fra 1/3 av idrettslagets medlemmer.
- Krav etter vedtak i overordnet organisasjonsledd: NIF eller idrettskrets.

Ekstraordinært årsmøte i idrettslaget skal bare behandle de saker som er angitt i vedtaket eller i kravet om innkalling av årsmøtet.

§ 14 Idrettslagets styre

Idrettslaget ledes og forpliktes av styret, som er idrettslagets høyeste myndighet mellom årsmøtene. Styret forplikter klubben ved leders, eller 2 andre medlemmers underskrift. Styret kan meddele prokura.

Styret skal:

- Iverksette årsmøtets og overordnede idrettsmyndigheters vedtak og bestemmelser samt etterleve lagets strategier og retningslinjer.
- Forestå idrettslagets administrasjon og føre nødvendig kontroll med lagets totale økonomi i henhold til de for idretten til enhver tid gjeldende instruksjoner og bestemmelser.
- Oppnevne etter behov komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for disse.
- Representere idrettslaget utad.

Styret skal holde møte når lederen bestemmer det eller et flertall av styremedlemmene forlanger det. Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende.

§ 15 Grupper/komiteer



Laget organiseres med grupper og/eller komiteer. Styret bestemmer hvordan gruppene/ komiteene skal organiseres og ledes.

Gruppene/ komiteene kan ikke inngå avtaler eller representere idrettslaget utad uten lagets styrets godkjennelse. Lagets styre er lagets overordnede ansvarshavende.

§ 16 Lovendring

Lovendring kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte i idrettslaget etter å ha vært oppført på saklisten, og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer.

Lovendringer må godkjennes av Idrettsstyret, og trer ikke i kraft før de er godkjent.

Idrettsstyret kan i forbindelse med godkjenning av underliggende organisasjonsledds lover, redigere disse slik at de ikke kommer i motstrid med bestemmelsene i NIFs lov. § 18 kan ikke endres.

Lovendringer gjort av Idrettstinget, som har konsekvenser for idrettslaget, trer i kraft umiddelbart.

§ 17 Oppløsning

Oppløsning av idrettslaget kan bare behandles på ordinært årsmøte. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært årsmøte 3 måneder senere.

For at oppløsning skal skje må vedtaket her gjentas med 2/3 flertall.

Sammenslutning med andre lag anses ikke som oppløsning av laget.

Vedtak om sammenslutning og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jfr. § 16.

I tilfelle oppløsning eller annet opphør av laget tilfaller lagets eiendeler NIF eller formål godkjent av Idrettsstyret.

Ved konkurs anses organisasjonsleddet som oppløst og mister således sitt medlemskap i NIF. Ved konkurs gjelder reglene i konkursloven og dekningsloven.

Hauger Bandyklubb

Kontakt: Florentin Elger, Tel: 454 11 399,
Mail: post@haugerbandy.no

Laglederperm**APPENDIKS 3: Bandyregler**

Se på Norges Bandyforbund hjemmesider:

<http://www.bandyforbundet.no/bandy/diverse/kampregler.doc>