



**ULLERN FOTBALL**

**Klubbhåndbok for  
Ullern Fotball**

## Innhold

1	Ullern Fotball .....	4
2	Visjon og verdier .....	4
3	Vedtekter .....	4
4	Samfunns- og verdiarbeid .....	4
5	Sportsplan .....	4
6	Organisasjon & Rollebeskrivelser .....	5
6.1	Styret generelt .....	5
6.2	Dagens styre .....	5
6.3	Revisor .....	6
6.4	Daglig Leder og FIKS ansvarlig .....	6
6.5	Trenerapparatet .....	6
6.6	Dommere .....	9
6.7	A-Lagskamper Senior .....	9
6.8	Cup .....	9
6.9	Kioskansvarlig .....	10
6.10	Elveløpet .....	11
6.11	Dugnader .....	11
6.12	Foreldretrenere/Lagledere .....	11
6.13	Dommerkoordinator .....	11
7	Årshjul/Årlige møter .....	11
7.1	Årsmøter Ullern IF .....	12
7.2	Oppstartsmøter pr årskull .....	12
8	Barne- og ungdomsarbeid .....	12
8.1	Generelt .....	12
8.2	Barne og ungdomsarbeid i Ullern Fotball .....	13
8.3	Politiattester .....	15
9	Rekrutteringsplan .....	16
9.1	Rekruttering av frivillige .....	16
9.2	Rekruttering av spillere .....	16
9.3	Rekruttering av trenere .....	18
10	Økonomistyring i Ullern Fotball .....	18
11	Skader og forsikring .....	19
11.1	Forsikring .....	19
11.2	Forebygging av skader og prosedyre ved skader .....	19
11.3	Basistrening .....	19
11.4	Belastningsstyring lag .....	19
11.5	Individualisering .....	19



11.6	Ved skader .....	20
12	Hjemmekampen .....	20
13	Ekstra treningstilbud.....	20
14	Kurs og Kompetanse .....	20
14.1	Lederkompetanse styret.....	20
14.2	Trenerkompetanse .....	20
14.3	Lagledere .....	23
15	Anlegg .....	23
15.1	Generelt om anlegget.....	23
15.2	Vedlikehold .....	24
15.3	Dugnad .....	24
16	Fotballskolene .....	24
17	Sponsorvirksomhet.....	24

## 1 Ullern Fotball

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

## 2 Visjon og verdier

### **Visjon:**

Topp og bredde – en og alle

### **Verdier:**

Fokus, utviklende, nyskapende, kvalitet, inkluderende og smil (FUNKIS) - Glad i Ullern Fotball

### **Mål:**

Ullern Fotball skal ha et tilbud som er attraktivt for både de beste, de nest beste og de som bare vil ha det moro med fotball innenfor trygge rammer. Ingen skal falle utenfor pga økonomi, utseende eller egenskaper. Motiverende og engasjerende for hele familien.

## 3 Vedtekter

Ullern Fotball sine vedtekter er beskrevet i vedtektene for Ullern IF:

<https://www.ullern.no/images/filer/IF/dokumenter/Vedtekter.pdf>

## 4 Samfunns- og verdiarbeid

Se punkt 8.2 - Barne og ungdomsarbeid i Ullern Fotball

## 5 Sportsplan

Se dokument: sportsplan

## 6 Organisasjon & Rollebeskrivelser

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

### 6.1 Styret generelt

Styret i Ullern Fotball består av

- Styreleder
- Nestleder
- Økonomi ansvarlig
- 4 styremedlemmer

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

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

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

Ansvar for følgende områder blir fordelt blant medlemmene i styret:

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

Valgkomiteen består av følgende medlemmer: Frank Johansen, Kjersti Solem og Ole Jørgen Rye

### 6.2 Dagens styre

- **Bjørn Rosvoll:** Styreformann
- **Nils Einar Eliassen:** Arrangementsansvarlig / Dommeransvarlig
- **Gjertrud Aanestad:** Barnecupen (Gjertrud)
- **Terje Bertheussen:** Økonomiansvarlig
- **Roar Smedsrud:** Sponsoransvarlig og A-kamper
- **Tage Hosett:** Anleggsansvarlig / Kiosk
- **Endre Stavseng:** Prosjekt
- **Sven Ole Skrivervik:** Kvalitetsklubb / Prosjekt
- **Hans Skageng:** Daglig leder og myndighetskontakt

### 6.3 Revisor

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

### 6.4 Daglig Leder og FIKS ansvarlig

Ullern fotball har en daglig leder som er en 50% stilling.

Daglig leder har følgende oppgaver:

- FIKS ansvarlig på vegne av Ullern Fotball. FIKS = Fotballens Informasjons- og Kommunikasjons-system
- Ansvarlig med å sende inn skjemaer osv. til NFF; Link
- Ansvarlig i forb. med overganger og betalinger av disse.
- Oppdatere laglister i Min Idrett og legge inn spillere fra 12 år og eldre i FIKS slik at spillerne er spillerberettigede.
- Kontrollere at alle lag melder inn resultat i tide på spilte kamper, bl.a. for å unngå bøter.
- Melde inn/ søke om Cuper og arrangement m.m. i Min Idrett slik at det blir søkbart og åpent i bl.a fotball.no
- Sende ut og følge opp innbetaling av faktura for medlemsavgift + treningsavgifter
- nnkjøp av varer til kiosksalg
- Håndtere inn- og utgående fakturaer
- Avstemme bank hver måned til regnskap
- Kontakt med regnskapskontoret
- Utarbeide og sende grunnlag for lønnskjøring til regnskap
- Håndtere alle dommerregninger
- Innkjøp av kontorrekvisita
- Hovedkontakt mot Ullern IF
- Delta på møter i bydel som Samarbeidsutvalget for Frivilligheten i Ullern bydel, Salto, med lokale politikere, kommunen sentralt som BYM/KID/politikere m.m., NFF Oslo, Norges Fotball Forbund

### 6.5 Trenerapparatet

#### Sportslig leder

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

Direkte under sportslig leder er:

### **Rekrutterings/oppstartsansvarlig gutter** (helst skal dette være sportslig leder selv, noe det i 2018 er)

#### Personer under denne:

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

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

#### Oppgaver

- Gjennomføring rekruttering og oppstart som beskrevet i sportsplan side xx
- Sørge for oppdatert medlemsregister G5-6, og innbetaling av alle avgifter fra disse

### **Rekrutterings/oppstartansvarlig jenter**

#### Personer under denne:

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

#### Oppgaver:

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

### **Barnefotballsjef gutter 7-11 år**

#### Oppgaver:

- Overordnet ansvar for planlegging og koordinering av Ullernakademiets aktivitet
- Fotballskoler
- Sportslig utvikling
- Vedkommende skal også være hovedansvarlig trener for to av disse årskullene (se under)

### **Hovedansvarlige trenere per årskull gutter 7-11 år**

#### Personer under disse:

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

#### Oppgaver:

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

### **Hovedansvarlige trenere per årskull gutter 12-19 år**

#### Personer under disse:

- Assistenttrener, hovedtrener treningsgruppe 2, trener(e) treningsgruppe 3.
- Hoved-lagleder årskullet (under denne resterende frivillig støtteapparat. Se beskrivelse av laglederoppgaver)

Oppgaver:

- Gjennomføre og lede all aktivitet i treningsgruppe 1
- Planlegge og koordinere all aktivitet på årskullet
- Veilede og følge opp årskullets øvrige trenere
- Sørge for oppdatert medlemsregister, og innbetaling av alle avgifter fra disse.

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

- Personer under denne:

- Assistent(er) senior herrer A+B

Oppgaver:

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

**Ansvarlige lagledere senior breddetilbud**

Oppgaver:

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

**Keeperansvarlig trener**

Personer under denne:

- Ansatte keepertrenere

Oppgaver:

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

**Fysioterapeut**

Oppgaver:

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

**Psykolog(er)**



- Påse at klubbens sportslige opplegg i størst mulig grad utvikler spillernes mentale egenskaper, og utvikler mennesker så vel som fotballspillere
- Veilede klubbens hovedansvarlige trenere knyttet til formidling, kommunikasjon, og sportslig gjennomføring knyttet til læringsteori
- Informere og veilede foreldre om hvordan de best kan være ressurser for barn og unge – både for å utvikle mennesker og fotballspillere
- Følge opp enkeltindivider som identifiseres i samråd med hovedansvarlige trenere

## 6.6 Dommere

Ullern Fotball har en dommeransvarlig som skal jobbe aktivt for å rekruttere klubb- og kretsdommere i og fra Ullern Fotball. Dommeransvarlig er kontaktperson og klubbens kontaktpunkt for alle klubb- og kretsdommere vi har. Personen arbeider aktivt med utvikling og oppfølging. Rekruttering av klubbdommere og kretsdommere, skjer fortrinnsvis gjennom klubbens barneturneringer (Akademiliga, OBOS Miniliga, CC Vest Cup). Dommeransvarlig har ansvar for til enhver tid å oppdatere klubbens interne liste over dommere som ønsker å kontaktes både for treningskamper og seriekamper der kretsdommere ikke settes opp.

Liste over klubbens dommere finnes her: <https://www.ullern.no/index.php/kontakter-fotball/dommere>

Disse kan kontaktes dersom du trenger dommer til din kamp.

## 6.7 A-Lagskamper Senior

Se dokument: **Oppgaver 2017 A kamper**

## 6.8 Cup

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

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

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

Kampoppsett:

7-10 års klassen spiller 5'er fotball. 11-12 års klassen spiller 7'er fotball.

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

Baneoppsett:

7'er baner dannes som ¼ del av en 11'er bane med en korridor på ca. 2 meter på langs av hele banen. Mål settes rygg mot rygg med ca. 20-30 cm glipe mellom. Dette gir en banestørrelse på ca. 48x31 meter. Publikumsområdet er i ytterkant av 11 banen.

5'er baner dannes som 1/8 del av en 11'er bane med tre korridorer på ca. 8 meter på tvers av banen. Målene settes opp rygg mot rygg på tvers av 11'er banen. Dette gir en banestørrelse på ca. 20x30 meter. Publikumsområde er i ytterkant, samt mellom banene i 8-meters korridoren.

Vedlegg, instruks for Ullern Cup.

Instruks Ullern Cup

## 6.9 Kioskansvarlig

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

Opgavene er:

- Sette opp kioskvakter for perioden hvor det spilles seriekamper (april-oktober bortsett fra sommer skoleferien)
  - De forskjellige lagene i baren og ungdomsfotballen får ansvar for 1-3 uker hver (avhengig av hvor stort laget er)
  - Laglister med kontaktinformasjon fås av Sportslig leder
- Det sendes ut Mail til lagledere/trenere på hvert lag med info om kioskvakt
- Kioskinstruks (inkludert oppskrift på vaffel og svele røre) oppdateres og legges på Ullern Fotball sin hjemmeside hjemmesiden; [Link](#)
- Bestiller varer til kiosksalg. Daglig leder er også behjelpelig med bestillingen og mottak av varene som leveres direkte til Ullernbanen.
- Rydder og vasker i kiosken
- Er tilstede på de fleste Senior A laget sine hjemme kamper

- Har planleggings møter med ansvarlige for Ullern Fotball sine cuper og stiller ofte på deler av cupen.
- Kioskansvarlig har meget godt samarbeid med ansvarlig for bandykiosken. Dette med tanke på muligheten til å benytte hverandres kiosker ved større arrangementer og kjøp/slag av overskuddsvarer ved slutten av sesongen.

## 6.10 Elveløpet

Sportslig leder er for tiden ansvarlig for Elveløpet..

## 6.11 Dugnader

Se punkt 16: Anlegg

## 6.12 Foreldretrenere/Lagledere

Se sportsplan

## 6.13 Dommerkoordinator

Se punkt 6.6

## 7 Årshjul/Årlige møter

Dato	Hva	Ansvar
01.12	Påmelding Senir-lag, G19 og G16 Interkrets	HUS
10.01	Påmelding alle resterende lag ned til 15 år	HUS
31.01.	Påmelding alle lag 8 – 14 år.	HUS
31.01	Påmelding OBOS-cup	HUS
Uke 2	Styremøte fordeling arbeid mot årsmøte/endelig budsjett	BGR/TB/HUS
Uke 8	Vinterferie	
Uke 9	Styremøte med undertegning årsmøtepapirer	BGR/TB/HUS
07.03.	Årsmøte Ullern fotball	BGR/HUS
21.03.	Årsmøte Ullern IF	SS/HUS
Uke 13	Påskeferie	
Uke 14	Dugnad – vårrengjøring anlegget	TH

17.04	Styremøte	BGR/HUS
30.04	Idrettsregistrering	HUS
01.05.	Frist rensing og tilbakeføring granulat kunstgress	AB
26.-27. 05	Ullern CCVest-cup	GjAa/ MAa/NEE
Uke 24	Styremøte	
Uke 26	Fotballskole	
Uke 32	Fotballskole	
Uke 33	Fotballskole	
Uke	Dugnad – Generelt vedlikehold av anlegget	TH
12.09	Elveløpet	NEE
Uke 42	Fotballskole	

## 7.1 Årsmøter Ullern IF

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

## 7.2 Oppstartsmøter pr årskull

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

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

# 8 Barne- og ungdomsarbeid

## 8.1 Generelt

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

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

Retningslinjene inneholder følgende punkter:

- Om å være i forkant: KOMMUNIKASJON
- SPILLETID I BARNEFOTBALLEN
- SPILLETID I UNGDOMSFOTBALLEN
- DIFFERENSIERING I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN

- HOSPITERING
- TOPPING AV LAG
- JEVNBYRDIGHET I KAMP I BARNEFOTBALLEN
- REISEBESTEMMELSER I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALLEN
- TRENERROLLEN OG TRENERVETT
- FORELDREVETT

## 8.2 Barne og ungdomsarbeid i Ullern Fotball

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

### Ullernbanen som et sted å være

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

- I planene for nytt klubbhus på Ullern vil det inkludere større muligheter for å spise og oppholde seg innendørs utenom treningene.
- Vi vil videreutvikle fasilitetene for basis/styrketrening
- Med nye garderobeanlegg blir mulighetene større for å skape en garderobekultur der man tilbringer tid sammen før og etter trening. Vi er her særlig opptatt av egne garderober for jentene.
- Sosiale tiltak på og utenfor banen på tvers av differensierte grupper, og på jentesiden på tvers av alderstrinn.
- Videreutvikle engasjementet for A-lag herrer. Både for A-lagskamper som sosial møteplass, men også for å gi barn og ungdom forbilder i egen klubb. A-lagsspillerne skal være mer aktive enn tidligere som gjesteinstruktører for barnelag også utover barnecupen der dette lenge har vært praktisert. Gjennom samarbeidet med Røa vil vi også knytte Røas A-lag damer tettere til våre jenter.
- Ullernbanen er- og skal alltid være åpen. Til så å si alle døgnets tider er det ansatte til stede, og det skal alltid være mulig å komme på banen og treffe voksne. Man skal alltid få låne utstyr og disponere lokaler innendørs.
- Ullern bydel kommer dårlig ut på en hver statistikk knyttet til benyttelse av rusmidler i ungdomsår. Vi etterstreber å være en motvekt til dette. Vi legger til rette for mye aktivitet på tider i helgene der det ofte kan være andre fristende tilbud, som vi gjerne ser at våre ungdommer styrer unna. Frykten for å havne utenfor tror vi trekker mange til valg de ikke ellers ville tatt. Vi forsøker å gjøre de valgene enklere ved alltid å andre alternativer, der man også skaper et miljø på tvers av alderstrinn og kjønn for de som ønsker andre alternativer

enn hva majoriteten (dessverre og enn så lenge) velger. Vi er stolt over at et stort antall av våre ungdommer seneste år har valgt en svært nedtonet russefeiring, eller avstått helt fra den.

- Samarbeid med det offentlige: Vi har utviklet et tett og godt samarbeid med bydelen. Vi deltar aktivt i bydelens salto-prosjekt.
- Som ansatt trener i en større stilling i Ullern Fotball forventes du å være bevisst på å legge til rette for at barn og ungdom vil tilbringe tid på Ullernbanen. Det innebærer generelt hvordan du er og opptrer i møte med andre mennesker, og spesielt at du tar deg av de som kommer på anlegget utenom organisert aktivitet.

### Utvikling av mennesker primært og fotballspillere sekundært

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

kommunisere med barna mest mulig hensiktsmessig – både knyttet til å bidra til deres fotballutvikling og menneskelige utvikling (som vi som nevnt tror går hånd i hånd)

### **Gode holdninger og fair play**

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

[https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/trenervett\\_oppslag.pdf](https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/trenervett_oppslag.pdf)

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

## **8.3 Politiattester**

Styret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) vedtok 10. mars 2008 at hele norsk idrett skal kreve politiattest mot seksuelle overgrep mot barn. Ordningen gjelder for alle som skal utføre oppgaver som i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Fra høsten 2014 er ordningen endret/forenklet, og søknader om politiattest gjøres via søknad med innlogging (Bank ID eller Min ID )

Merk: Det er søkere over 18 år som kan søke om attest elektronisk på nettet. Søkere under 18 år må ha søknaden signert av foresatte.

Alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming skal fremskaffe politiattest.

Daglig leder i Ullern Fotball er kontaktperson for innsamling av politi attester for fotballen.

Link til søknadsskjema: <https://attest.politi.no>

1. Logg inn med Min ID eller Bank ID
2. Fyll ut mailadresse og telefonnummer
3. Velg Kategori: Frivillige organisasjoner og Formål: Treningsvirksomhet for barn i samarbeid med det offentlige
4. Behandlingstiden er 2 uker, og den tilsendte politiattesten må snarest fremvises personlig med legitimasjon til klubbens kontaktperson.

Innhenting av politiattest er gratis.

#### **Alle under 18 år må bruke gammel ordning:**

Attesten fylles da ut (underskrives av foresatt også) og denne (original) leveres/sendes til klubbens Daglig Leder. Når søker får den tilbake må den vises frem til klubbens kontaktperson.

Du kan lese mer om ordningen og hvordan den håndteres på Norges Idrettsforbunds sine sider : <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest/>

## 9 Rekrutteringsplan

### 9.1 Rekruttering av frivillige

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

Sportslig Leder skal være hovedansvarlig for oppfølgingen av lagene 5-7 år. Gjennom å bli godt kjent med de som tar på seg oppgaver i lagdriften, skal hen også identifisere kandidater til mer sentrale verv i klubben (styret) og sikre fornying til disse fra års-trinn som gjør det realistisk at vedkommende vil være engasjert i klubben i lang tid. Vi er opptatt av god kontinuitet i styre og andre komiteer.

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

### 9.2 Rekruttering av spillere

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

#### **Rekruttering av spillere til fotballaktivitet 3-7 år:**

1. Søndager kl 10.00 er det alltid holdt av plass til barn i barnehagealder. Tilbudet er gratis, og det er bare å møte opp for å ha det moro med fotball. Foreldrene organiserer selv aktiviteten. Disse treningene innebærer også den gradvise oppstarten av lagene barna skal spille på gjennom barnefotballen. Så snart det er mange nok på et alderstrinn, deles guttene inn etter hvilke skoler de skal begynne på, og alle jentene danner egen gruppe. Som oftest skjer dette i løpet av året barna fyller 5, evt påfølgende vår. Sportslig leder følger regelmessig opp treningene og har dialog med kontaktpersoner i alle spillergrupper.
2. Gjennom Ullernakademiet Mikro (se ullernfotball.no for nærmere informasjon) registreres barnehagene til hver deltager. Sportslig Leder går aktivt ut mot barnehagene som ikke er representert.
3. Før skolestart skal alle grupper være operative med egen informasjonskanal (gjærne facebook-gruppe) og lagledelse. Sportslig Leder følger derfra opp hver gruppes rekruttering ved skolestart, slik at alle barn i bydelen senest ved skolestart kjenner til vårt tilbud.



### **Rekruttering av nye spillere 8 år og eldre:**

1. Ullern Fotball skal arbeide for å ivareta et best mulig tilbud til de spillerne som allerede er i klubben.
2. Nye spillere som bor i, eller flytter til vårt nærområde skal umiddelbart og uansett tidspunkt tas imot av klubben. Sportslig Leder finner lagtilhørighet til nye spillere.
3. Ullern Fotball skal ikke ha en aktiv rekruttering av spillere til barnefotballen utenfor området definert over.
4. Spillere som på eget initiativ tar kontakt med Ullern Fotball for overgang fra andre klubber, skal gis et tilbud så lenge dette er praktisk mulig. Kun Sportslig Leder har rett til å avvise nye spillere.
5. Hver september planlegger hovedtrener for de respektive årskullene i ungdomsfotballen inndeling i treningsgrupper og lagpåmelding for kommende sesong. Denne planleggingen tar utgangspunkt i eksisterende spillergrupper, og koordineres med kullet over, under og Sportslig Leder. Dersom det etter en helhetsvurdering er klare mangler i en spillergruppe, som reduserer det sportslige tilbudet vi gir våre spillere, kan Sportslig Leder gi tillatelse til aktivt å rekruttere spillere for å dekke opp disse manglene. Ullern Fotball driver utover dette ikke aktiv rekruttering av spillere i ungdomsfotballen.
6. Ullern Fotball ønsker å ta i mot nye spillere når som helst gjennom året, så lenge dette er praktisk gjennomførbart med tilgjengelig banekapasitet og ressurser. Opptak av nye spillere skal ikke gå på bekostning av tilbudet til eksisterende spillere.
7. Ullern Fotballs målsetninger om et høyt antall lokale spillere i junior- og A-lag, har konsekvenser for sammensetningen av spillergruppene i ungdomsfotballen.
8. For A-lag herrer inngår aktiv rekruttering av egnede spillere i junioralder og eldre, som en naturlig del av all planlegging. Hovedtrener for A- og Jr-herrer avgjør dette i samråd med Sportslig Leder.
9. For særskilte tilfeller, som for eksempel lagsamarbeid med andre klubber, overgang av hele lag, og liknende, skal dette håndteres av Sportslig Leder, og Styret involveres.
10. Ullern Fotball skal følge NFF sitt regelverk for overganger.
11. Overgangsgebyrer for spillere som kommer til Ullern, skal i hovedsak betales av spilleren selv. Sportslig Leder kan i enkelttilfeller beslutte unntak fra dette.

### 9.3 Rekruttering av trenere

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

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

## 10 Økonomistyring i Ullern Fotball

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

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

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

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

## 11 Skader og forsikring

### 11.1 Forsikring

Ullern Fotball følger NFFs forsikrings-opplegg (<https://www.fotball.no/klubb-og-leder/forsikring/ytelser20172/#Toppen>)

### 11.2 Forebygging av skader og prosedyre ved skader

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

### 11.3 Basistrening

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

### 11.4 Belastningsstyring lag

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

### 11.5 Individualisering

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

## 11.6 Ved skader

Alle skader skal rapporteres til idrettens skadetelefon.

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

Ullern Fotball har en egen fysioterapeut. Denne tar i mot spillere til rask undersøkelse og kan kontaktes på telefon 975 84 815

Ullern Fotball har tilgjengelighetsavtale med NIMI, som sikrer hurtig utredning og behandling.  
Telefon: 02430

## 12 Hjemmekampen

Se dokument «Oppgaver 2017 A kamper

## 13 Ekstra treningstilbud

Se sportsplan

## 14 Kurs og Kompetanse

### 14.1 Lederkompetanse styret

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

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

### 14.2 Trenerkompetanse

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

Vårt mål om å være **best på individuell oppfølging** innebærer at trenerne både må ha mye tid og mye kompetanse til å følge opp hver spiller på best mulig vis. I Ullern har vi ingen fastsatte krav til kompetanse, utdanning eller gjennomførte kurs på våre ulike alderstrinn. Det skjer imidlertid

sjelden eller aldri at trenere går direkte inn i roller med hovedansvar uten sesong(er) med mindre ansvar i klubben først. Vi tror ikke særskilte kurs eller utdannelser i seg selv skaper et godt arbeid fra trenerne i en klubb. Vi tror det er det daglige samarbeidet, diskusjonen, regelmessige interne oppfølgingen, korrigeringen av hverandre, læringen av hverandre styrker, samt impulser og kompetanse utenfra, som er med på å skape et godt trenerarbeid i en klubb. En god trener er ikke nødvendigvis en god trener i alle klubber. I Ullern skal ulike trenere trekke i samme retning, og det krever tett samarbeid.

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

Våre ansatte trenere per 31.12.2017 (hovedansvarlig for årskullet i fet):

Navn	Oppgaver	Yrkesrelevant utdanning	Kurs i Norge	År som ansatt
Magne Aarvik	Sportslig Leder, <b>JG5, JG6, JG7, G12</b> (heltid)	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) og praktisk pedagogisk utdanning (NIH)		10
Johan Egil Rudi	G7, <b>G16</b> , G19 (heltid)	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) og praktisk pedagogisk utdanning (NIH)		10
Alexander Søggen Bendiksen	G9, <b>G15</b> , A-lag herrer (heltid)	Master coaching og idrettspsyologi (NIH)	UEFA A-lisens	10
Ole Johan Aas	<b>A-lag herrer</b> (heltid)	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) og master sport management (NIH)	UEFA A-lisens	5
Runar Storli Mathiassen	Barnefotballsjef, JG5, <b>G9, G11, G19</b> (heltid)	Master coaching og idrettspsyologi (NIH)		5
Morten Amundrød Gudmundsen	JG6, <b>G8, G10, G14</b> (heltid)	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) og praktisk pedagogisk utdanning (NIH)		3
Daniel Garcia	<b>Jenteransvarlig, keeperansvarlig</b> (heltid)	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) Høgskolen i Telemark		2
Niklas Juliussen	<b>Fysioterapeut, J13/14, G15</b>	Fysioterapeut fra høgskolen i Oslo		3
Birger Bjørkelund	G12, G19	3.år bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) NIH		1

Mads Hultgren	G12, G13		UEFA B-lisens	0
Ole Morten Kristiansen	<b>G13</b> , G19	3.år bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) NIH		1
Nicolas Gajardo	G8, G10, G14	Bachelor idrettsvitenskap (fotballtrener) Høgskolen i Telemark		1
Anders Johansson	G13	Leverer i juni mastergrad som faglærer ved NIH		0
Stian Børven	G11			1
Muslim Akil Razzaq	G7, G11, G15	(vgs)		3
Ingebrigt Skollerud	G15	(vgs)		3
Felicia Brandstädt Broch	J19	(2 år vgs)		2
Jonas Vatne Brauti	Keepertrener	(2 år vgs)		2
Simen Vatne Brauti	Keepertrener	(2 år ungdomsskole)		1
David Strømme Hoff	G14/15	(ungdomsskole)		0
Erling Sveen	G13	(ungdomsskole)		

Ole Morten Kristiansen på G13 er således unntaket som bekrefter regelen om at det kun er heltidsansatte trenere, og trenere med lengre erfaring i klubben som har hovedtreneransvar. Alle hovedansvarlige trenere har ansvaret for oppfølging, instruksjon og utvikling av øvrige trenere på sitt alderstrinn. Dette ansvaret gjelder også de frivillige trenerne for lagene i barnefotballen. Sportslig Leder og psykolog samarbeider om og koordinerer oppfølgingen av hovedansvarlige trenere. For å sikre gode rutiner har vi følgende rutiner:

- Alle ansatte trenere fyller ut evalueringsskjema før hver sesong (i november) og sender sin overordnede pluss sportslig leder. Hovedansvarlige trenere sender også psykolog
- Alle ansatte trenere fyller ut periodisk evaluering i mars og juli og sender sin overordnede pluss sportslig leder
- Årskull (eller lignende naturlige enheter) gjennomfører samarbeidsmøte vinter, vår og sommer. Egen sjekkliste med punkter.
- Heltidsansatte gjennomfører et evalueringsmøte hver vår. Her presenterer hver trener revidert utgave av sitt årsevalueringsskjema, og mottar tilbakemeldinger og kommentarer på dette.
- Heltidsansatte og årskullansvarlige gjennomfører individuell medarbeidersamtale med Sportslig Leder én gang per år.

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

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

## 14.3 Lagledere

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

## 15 Anlegg

### 15.1 Generelt om anlegget

Ullern Fotball sitt anlegg er kommunalt eid. Dette gjelder både grunnen og det meste av bygningsmassen. «Fotballkiosken» derimot, eies, driftes og vedlikeholdes av Ullern Fotball. Anlegget inneholder 2 stk. 11-er baner og 1 stk. 7-er. Ullern CC Vest Stadion er hovedbanen. På denne har Ullern Fotball selv besørget undervarme.

I 2015 inngikk klubben en avtale med Oslo Kommune om å få disponere Hullebergmyra, en grusbane ved Øraker Skole, hver ettermiddag og i helgene mot at klubben dekket kostnadene ved å legge kunstgress på området. Banen kan brukes om en liten 9er bane eller som 4 stk 5er baner. Skolene i området bruker banen i skoletiden. Banen er lysatt.

## 15.2 Vedlikehold

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

## 15.3 Dugnad

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

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

## 16 Fotballskolene

**Se sportsplan**

## 17 Sponsorvirksomhet

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



skal påse at alle samarbeidspartnere Ullern Fotball knytter til seg har en virksomhet som sammenfaller med klubbens verdier.

Våre samarbeidspartnere er: <https://www.ullern.no/index.php/vare-samarbeidspartnere>