



# HOLDNINGSKONTRAKT

UNGDOMSFOTBALLEN 13 - 19 ÅR

MELLOM

---

klubb

---

Klubbrepresentant

og

---

trener/lagleder

og

---

spiller  
(evt. foreldre/foresattede som spilleren er under 16 år)

Datert

---



## INNLEDNING

I vår klubb vil vi legge vekt på å skape gode holdninger som forplikter både spillere, trenere/lagledere og foreldre/foresatte så lenge de er med i klubben.

I ungdomsfotballen (13-19 år) inngås det derfor en holdningsavtale mellom klubben, treneren/laglederen og spilleren. En tilsvarende avtale benyttes også i barnefotballen, men da mellom klubben, trenere/lagledere og foreldre/foresatte.

Vi ønsker å skape et godt miljø hvor fotball og sosialt fellesskap bidrar til å skape trygghet og trivsel for den enkelte. Klubben ønsker å være en sentral aktør i nærmiljøet for å skape gode oppvekstvilkår for barn og ungdom. Derfor er positive holdninger noe av det vi setter fokus på.

I vår klubb ønsker vi at alle skal ha en positiv adferd og bidra positivt i miljøet, slik at alle trives. Fotball er for alle – og i vår klubb er alle like verdifulle!

Vi tar utgangspunkt i Norges Fotballforbunds breddeformel:

**Trygghet + Mestring = Trivsel**

I dette ligger en respekt og forståelse for det enkelte individs behov for å bli akseptert, få anerkjennelse, føle tilhørighet og få tilpassede utfordringer etter egne forutsetninger.

**Vi har alle et ansvar for at følgende ikke forekommer:**

- Alle former for mobbing og rasisme
- Trener- og lederholdninger som fører til dårlig selvfølelse og trivsel hos spillere
- Foreldre/foresatte holdninger der resultat- og prestasjonstenkning ødelegger for miljøet og trivselen
- Negative spillerholdninger som ødelegger for miljøet og trivselen på laget og i klubben

## TRENERENS OG LAGLEDERENS ROLLE

Trenere og lagledere vil alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Gode holdninger hos trenere og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre.

Det er også de som i første rekke vil representere klubben overfor foreldre og andre lag og miljøer innen fotballen. Deres holdninger er derfor avgjørende for at vi skal lykkes i å nå målsettingene for våre verdier og holdninger.

Trenere og lagledere skal:

- Stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere og motstandernes trenere/ledere og foreldre/foresatte.
- Legge til rette for at spillerne trives med fotballen og kan utvikle sin fotballferdighet gjennom rettleiding og læring.
- Legge vekt på at alle ungdommene får delta både i trening og kamp, ut fra spillernes egne ønsker og behov, og der spillerne får innflytelse og medbestem-

melse i utformingen av aktivitetstilbudet.

- Ha stort oppmerksomhet rettet mot Fair Play og retningslinjene for dette arbeidet. Trenere/ledere må gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende eller annen negativ adferd.

Fair Play er mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen!

## SPILLERENS ROLLE

Spilleren må følge opp disse punktene:

- Vær presis, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunn skal oppgis.
- Møt opp til trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Vis disiplin på og utenfor banen.
- Gled deg over suksess, men husk at den forplikter.
- Vær lojal mot klubb, medspillere, trenere og ledere.
- Si fra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe.
- Gode holdninger til oppvarming og uttøying er viktig for å unngå skader.
- Vis respekt for andres følelser og meninger.
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler i all fotballsammenheng.
- Delta på dugnader, betal treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister.
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både ved hjemme- og bortekamper.
- Bidra til å skape trygghet, humør og dermed trivsel i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet.

Spesielt i forbindelse med trening:

- Læring er aktiv innsats – vær 100 % med.
- Vær lærevillig, konsentrert og disiplinert. Ha en positiv innstilling.
- Hold ro og hør nøye etter når trenere/lagleder snakker/informerer.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt. Ikke ta i bruk baller før man får beskjed. Hold baller i ro ved stopp.
- Ikke klag på dømming under trening. Ta ansvar selv og vær ærlig.

Spesielt under kamp:

- Ha respekt for laguttak og spillerbytter.
- Ikke prat med venner, familie eller andre tilskuere under kamp.
- Vær ydmyk og positiv til rettleiding og beskjeder fra trenere.
- Vis toleranse overfor dommere og medspillere når de gjør feil.
- Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere.

Aktuell informasjon:

[www.fotball.no/barnefotball](http://www.fotball.no/barnefotball)  
[www.fotball.no/fairplay](http://www.fotball.no/fairplay)