



Heming Fotball  
2023

# Fotballtilbud i Heming

Senior	Menn 7er / K35		MSA / DSA		HEMING EKSTRA
13-19 år	Klubblag		Utviklingslag		
10-12 år	Klubblag	Akademi		Akademi+	
7-9 år	Klubblag delt inn etter skole	Kulttrening	Akademini		
5-6 år	Velkommen til Fotball				

«Velkommen til fotball» er barnas første møte med Heming Fotball. Klubben inviterer spillere og foreldre til fotballaktivitet, hvor lek, spille og lære er viktige stikkord

Aktiviteten skal etter hvert være foreldrestyrt, men klubben hjelper til med ressurser og sportslig opplegg

Selv om mange deler inn i grupper etter hvilken skole barna skal gå på, noe som er helt greit, så ønsker klubben at alle barna trener samtidig

«Velkommen til fotball» starter opp etter påske og varer frem til sommeren. Målet er at man på den tiden har funnet frem til solide grupper, som kan kjøre treninger på egenhånd etter sommerferien

# Trening

## Treningstider

Gutter født 2016-17: Lørdager klokken 10:00 – 11:00 (kg9)

Jenter født 2016-17: Lørdager klokken 11:00 – 12:00 (kg9)

## Øktplan i SuperCoach

Trening for barn 5-6 år – Noen enkle føringer:

- Lekpreget aktivitet
- Ofte involveringer med ball for hver spiller
- Småbanespill: Få spillere på banen (maks 3v3)

# Kamper

## OBOS-miniligaen

Kampaktivitet for denne aldersgruppen skjer i gjennom OBOS-miniligaen. Fint hvis dere så tidlig som mulig begynner å planlegge hvilke OBOS-miniligaer dere ønsker å delta på. Klubben må melde på lagene i FIKS (NFFs registreringssystem), og har frist ca. 2 uker før turneringen, og vi må derfor få tilbakemelding i god tid før dette for å melde på lag

## Turneringer

Her finner dere oversikt over cuper og turneringer: <https://www.fotball.no/finn-klubbturneringer/?districtId=4>

Kun lov å delta i cuper arrangert av klubber tilhørende Oslo Fotballkrets

# OBOS-miniligaen: Arrangementer 2023

Dato	Arrangørklubb	Påmeldingsfrist
15. april (gutter) 16. april (jenter)	Grei (OBOS-hallen)	30.03.2023
23. april	Gui	12.04.23
7. mai	Ready	26.04.23
13. mai	Snarøya	03.05.23
3. juni	Heming	24.05.23
10. juni	Vålerenga	31.05.23
18. juni	Haslum	07.06.23
24. juni	Korsvoll	14.06.23
19. august	Jardar	09.08.23
26. august	Lyn	16.08.23
2. september	Frigg	23.08.23
9. september	ØHIL	30.08.23
16. september	Holmlia	06.09.23
23. september	Sagene	13.09.23
14. oktober (jenter og gutter 6 år) 15. oktober (jenter og gutter 7 år)	Ullern	04.10.23
22. oktober	Røa	11.10.23
11. november (gutter) 12. november (jenter)	Grei (OBOS-hallen)	01.11.2023

# Utstyr

Utstyr til trening:

- Baller
- Vester
- Kjegler
- Mål

Dette lånes av Heming (MÅ LEVERES TILBAKE ETTER ØKT) til hver trening.

Når man etter hvert har dannet mer faste treningsgrupper/lag, vil man få eget utstyr.

# Treningskontigent

Treningsavgift for hele fotballsesongen 2023 (fra påske til 1. november): kr 1.800,-

Dette dekker deltakelse i OBOS-miniligaen, treninger på Hemingbanen med lån av utstyr, Heming treningstrøye

Treningsavgift betales gjennom vårt nye medlems-og kommunikasjonssystem; Rubic