

SPORTSPLAN – BARN OG UNGE

Denne sportsplanen tar for seg det vi mener er sentralt for å utvikle klubben og unge spillere i Alta IF fotball. Planen skal være godt kjent blant trenere og alle med et sportslig ansvar i klubben. Planen skal være konkret og lett å omsette i praktisk handling med lag og spillere i Alta IF fotball.

FOTBALL

Fotball er en lavterskel lagidrett med lite utstyrsbehov og gode muligheter for å tilpasse økter og øvelser i tråd med hvert barns individuelle ferdighetsnivå.

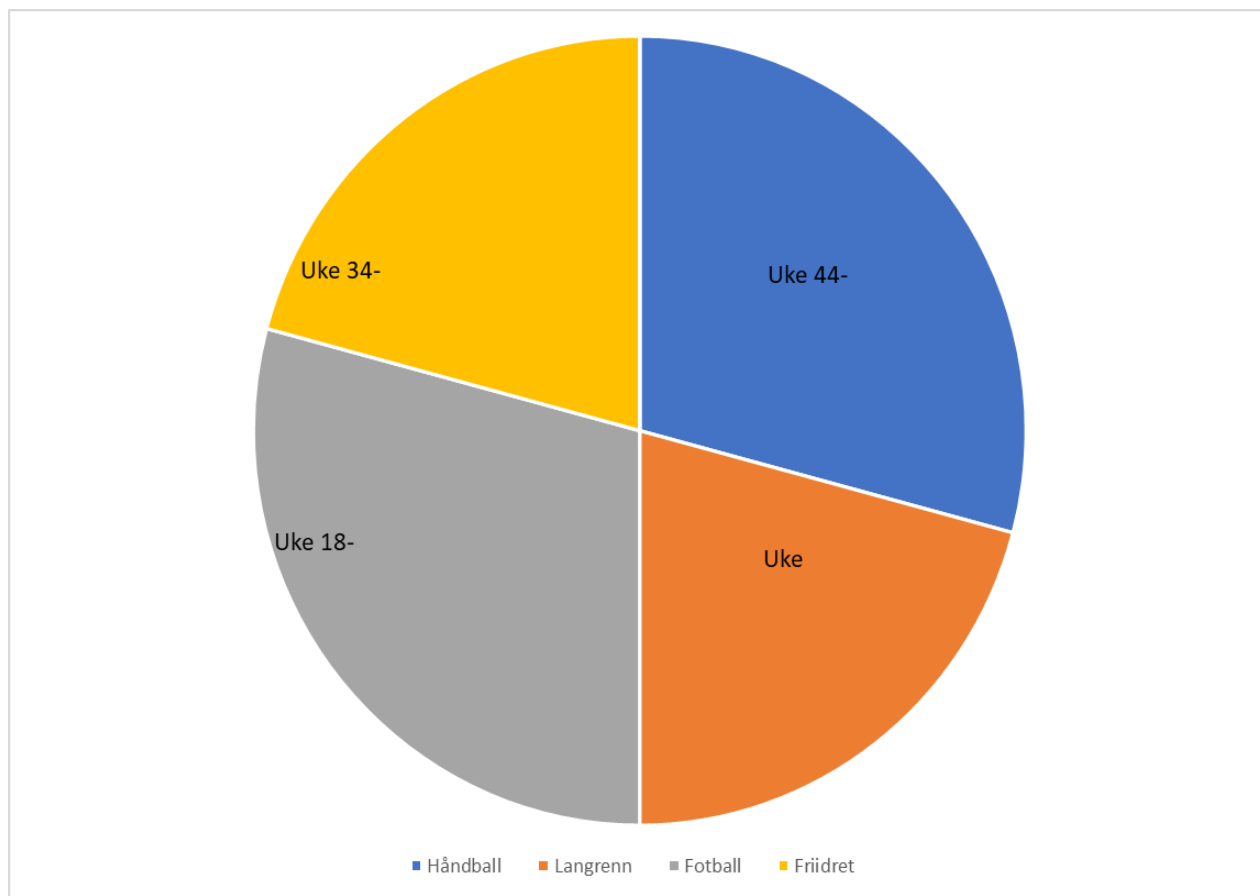
De første årene i fotballen har fokus på å utvikle barns evne til å behandle ballen, skape mestringsfølelse og stimulere til fotballaktivitet utenom fellesøktene. Alle øktene skal bidra til trivsel og fotballglede. Ved hjelp av liten ball, liten bane, få med- og motspillere og enkle regler skal barna tilegne seg basisferdigheter og forståelse som vil være nyttig i et forhåpentligvis langt og aktivt liv.

Etter hvert som ferdighetene øker, vil lek med og uten ball utvikle seg naturlig til samspill. 3'er fotball gir mange ballberøringer på hver spiller, og styrker bl.a. øye-fot koordinasjon og tekniske ferdigheter – samtidig som barnet lærer seg å forholde seg til med- og motspillere innenfor fotballens kjerneverdier: «Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle.»

Utstyrsbehov

Fotballsko, leggbeskyttere, vannflaske. Vi anbefaler fotballsko med små knotter for bruk på kunstgress til denne aldersgruppen.

Årshjul for barneidrett alder 5-9 år



Sportsplanen

Sportsplanen er Alta IF Fotballs overordnede styringsdokument for aldersbestemt fotball. Planen tar for seg hovedområdene i klubbens sportslige aktivitet. Som trener eller leder for et lag er det viktig at du setter deg inn i denne planen og så langt det lar seg gjøre bruker den aktivt.

Øvelsesbanken: I tillegg til sportsplanen er det utarbeidet en øvelsesbank som gir tips, råd og ideer til gjennomføring av treningsøkter for ulike alderstrinn. Det vil alltid være rom for å benytte egne øvelser eller variasjoner av de foreslåtte øvelsene, men dokumentet er uansett et godt utgangspunkt for spillerutvikling og fotballglede.

Utviklingsfokuset for barn og unge i Alta IF Fotball

Alta IF skal utvikle spillere til norsk toppfotball og lokal breddefotball, og mennesker som er rollemodeller i Altasamfunnet. Vi skal ivareta både topp og bredde, og jobbe for at flest mulig spiller fotball lengst mulig. Klubben utarbeider en utviklingsplan som definerer hvordan klubben jobber spesielt med spillerutvikling.

Trenervett

Alta IF fotball skal ha trenere med god og riktig kompetanse. Hver vår kartlegger og gjennomfører Alta IF fotball grasrottrenerkurs i egen klubb, og vi oppfordrer alle trenere til å gjennomføre disse kursene. Med utgangspunkt i kvalitetsklubb stiller vi følgende krav til trenerteamene for de ulike lagene:

1. Barnefotball 5-11 år:
 - Alle trenere har gjennomført Grasrottrener Delkurs 1
 - Minst én trener per lag innehar Grasrottrener Delkurs 1 og 2
2. Ungdomsfotball 12-19 år:
 - Alle trenere har gjennomført Grasrottrener Delkurs 1.
 - Minst én trener per lag innehar Grasrottrener Delkurs 3 og 4.

Barnefotballen

Fotballkampen er ukas høydepunkt for svært mange, både spillere og foreldre/foresatte. Muligheten til å måle krefter mot andre likesinnede på en trygg arena er en av fotballens viktigste elementer, men dessverre knyttes kampen alt for ofte til mindre gode opplevelser av ikke-sportslig art. Målet for trenerne må være å skape gode opplevelser for flest mulig – før, under og etter kamper og treninger.

Som trenere har vi en høy stjerne hos spillerne. Det vi sier og gjør påvirker både hodet og beina. Foreldrene ledes også av treneren, så tenk gjennom din rolle og etterlev gjerne disse punktene:

1. Har vi smilet på lur, øker også sannsynligheten for godt humør hos de andre.
2. Skryter vi, øker sannsynligheten for at spillerne skryter av hverandre.
3. Vi lar oss fort rive med. Tenk gjennom ulike scenarioer før kamp, og hvordan du skal agere.
4. Kombinasjonen trener/lagleder og mamma/pappa er en dobbeltrolle mange har i fotballen. Enten blir vi for strenge mot eget barn, eller det motsatte. Se laget framfor barnet ditt.
5. Ta gjerne en hyggelig prat med motstanderens trener før kamp. Bli enige om hvordan lagene skal opptre med hensyn til Fair Play, presshøyde, justering av lagene ved store forskjeller o.l.
6. Hold foreldremøter før sesongen (og underveis etter behov) for å bli enige om hvordan man ønsker at de på sidelinjen skal opptre.
7. La spillerne prøve og feile i kamp, og bruk heller treningene til veiledning.

Ungdomsfotballen

Ungdomsfotballen er enda vanskeligere enn barnefotballen, da det gjerne handler om poeng, opprykk/nedrykk etc. På bakgrunn av dette anbefaler vi blant annet følgende:

1. Gjennomfør et møte med dommere(n) og motstanderens trener(e) før kampen, med fokus blant annet på:
 - Hvordan skal benken opptre ved (antatt) feilaktige dommeravgjørelser?
 - Hvordan skal benken opptre dersom en spiller blir taklet tøft?
 - Hvordan skal benken opptre når spillere bryter spillereglene?
 - Hvordan skal benkene oppføre seg overfor hverandre?
2. Du skal fortsatt være der for spillerne, ikke deg selv. Vær positiv, fordi det smitter – og husk at du påvirker både spillerne, benken, dommeren, motstanderen og publikum gjennom din opptreden. Vær et godt forbilde for spillerne, og en god ambassadør for klubben og fotballen.

De viktigste ferdighetene til en trener i ungdomsårene er å være der når det går tungt (på og utenfor banen), stille krav når det går lett, har humør, er rettferdig og er faglig god.

Vær bevisst din rolle

«Spillerne blir som deg, du er rollemodellen for spilleren.» *(Tor Ole Skullerud)*

«Min trenerfilosofi er at jeg jobber med mennesker. Under kamp skal vi trenere forsterke gode valg og god utførelse.» *(Jarl Torske)*

«En god trener gir korte og konstruktive beskjeder når det trengs.» *(Solveig Gulbrandsen)*

Differensiering i treningshverdagen

Differensiering handler om å drive **positiv forskjellsbehandling**. Å behandle alle spillerne likt, herunder gi dem nøyaktig de samme utfordringene og nøyaktig samme aktivitet, kreve at de lærer på samme måte og med samme hastighet, vil etter all sannsynlighet føre til at du ikke treffer alle spillerne optimalt. Fotballspillere er forskjellige, og må behandles deretter.

God differensiering vil si å legge til rette i henhold til ønsker, modenhet og forutsetninger. Det vil si at det er like viktig å legge til rette for riktig fotballaktivitet for de som ikke har kommet så langt, som for de som har kommet lenger i utviklingen – både fysisk, mentalt og med tanke på fotballferdigheter.

Kort oppsummert handler det om å gi utfordringer som passer til ferdighetene. La oss ta et eksempel:

16 spillere møter opp til trening. Del disse opp i fire lag, hvor de åtte som har kommet lengst i utviklingen spiller 4 mot 4. De åtte andre gjør det samme. Normalt vil flere spillere være i «gråsonen», altså ganske nær den andre gruppen med tanke på ferdigheter. Det er viktig at disse spillerne rullerer på å få spille med de som har kommet lengst og ikke fullt så langt. Gruppene skal ikke være statiske.

Differensiering i praksis

Alta IF åpner for differensiering fra man starter fotballtrening. For de yngste (3-er) gjøres dette i liten grad og det oppfordres til å ha dialog med sportslig ansvarlig i klubben for få til god differensiering i praksis.

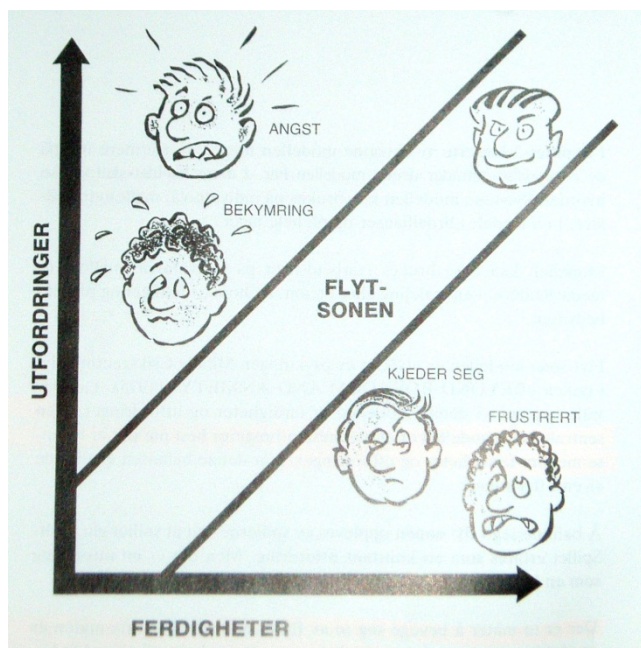
Slik kan du som trener organisere øktene slik at alle føler seg «hjemme», men samtidig får ulik påvirkning:

1. «Spilleklar»: Alle er sammen
2. «Sjef over ballen»: Alle er sammen
3. Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller;
 - 1/3 av tiden med og mot de som er på samme nivå
 - 1/3 av tiden med og mot de som har kommet lengre
 - 1/3 av tiden med og mot de som ikke har kommet så langt
4. Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

Flytsonemodellen

«Flytsonemodellen» viser at dersom det gis for lite utfordringer sammenlignet med ferdigheter, kan spillerne kjede seg og bli frustrerte. Dersom nivået blir for høyt, kan spillerne bli redd, og det kan skape angst. Derfor er det viktig å gi den enkelte spiller utfordringer som står til ferdighetene.

Det er likevel ikke slik at hver eneste trening må være individuelt tilpasset – men derimot at man må unngå at treningene over lengre tid gir for store eller små utfordringer for den enkelte.



Hospitering

Hospitering innebærer at spillere i tillegg til å trene med sin egen alders-/treningsgruppe også trener med andre alders-/treningsgrupper på et høyere ferdighetsnivå. Alta IF skal være kjent for en gjennomgående hospiteringstankegang hvor spillernes ferdighet, mentalitet og modenhet avgjør om det er grunnlag for hospitering.

Svært gode årganger kan vurdere å melde laget på i klassen over egen årsklasse til enkelte turneringer. I forbindelse med seriespill tas slike beslutninger i tett dialog med sportslig ansvarlig i klubben.

Dersom en spiller behøver større utfordringer for å utvikle seg videre kan han/hun trene og/eller spille kamper med eldre lag. Det er likevel viktig at spilleren ikke tas helt ut av sitt opprinnelige årskull, med mindre helt spesielle årsaker ligger til grunn. I så tilfelle skal sportslig ansvarlig ta slik beslutning.

Dersom en spiller er god nok til å spille fast (blant de beste) på et eldre lag, og spilleren trives sosialt på det eldre laget, kan det være grunnlag for permanent oppflytting. Dette er spesielt aktuelt for guttespiller opp til rekrutt/Junior Elite, og jentespiller opp til damelaget. Dette skal skje i tett dialog med sportslig ansvarlig.

Hospitering i Alta IF skal forekomme på alle turneringer der ikke alle klubbens lag/årsklasser deltar. Det betyr eksempelvis at siste års jenter og gutter som skal reise til Norway Cup eller annen lignende turnering tar med spillere som er ett år yngre (det anbefales at det tas med minimum 2 spiller). Alta IF åpner for lånespillere fra andre klubber ifm deltagelse i turneringer. Slike ordninger forutsetter god dialog mellom involverte klubber og gjøres for å styrke det sportslige tilbudet i klubben.

I treningshverdagen og ordinære seriekamper er det viktig at trenerne i ulike årsklasser har god dialog om hospiteringsmuligheter. Det er viktig å involvere og forankre hospiteringsordninger hos sportslig ansvarlig. Erfaringsmessig har dessverre ikke sportslig ansvarlig tid og mulighet til å følge opp alle lagene hele tiden – og vi oppmuntrer derfor til hyppige samtaler mellom trenerne. Husk i den forbindelse at det er spilleren og spillerens utvikling som skal være i fokus, ikke egen prestisje eller lagets resultater.

Dersom et årskull er avhengig av spillere for å unngå å miste et helt kull, må man finne smidige hospiteringsordninger. Sportslig ansvarlig er behjelpelig med gode løsninger. Dersom spilleren har sosial og sportslig tett tilknytning til sitt opprinnelige årskull, og har godt sportslig utbytte av å være i denne gruppa, bør hospitering likevel gjennomføres – men unngå at spilleren trekkes helt ut av eget lag.

Dersom spilleren har sosiale utfordringer, og trener eller annen kontaktperson anser det som skadende for spilleren å flyttes opp i en ukjent sosial setting, bør eventuell hospitering gjennomføres med forsiktighet – og i tett dialog med både spilleren og foreldre/foresatte.

Hospiter opp – ikke ned

Hospitering skal bestandig forekomme ved at man henter opp yngre spillere. Man skal ikke hente ned eldre spillere, selv om disse har lov til å spille i den klassen.

Spillere som blir hospitert opp i trening og kamp skal vurderes etter følgende retningslinjer:

1. Ferdigheter
2. Treningsoppmøte
3. Potensial (spillere med gode ferdigheter, men som kanskje har kommet seint i puberteten)
4. Holdninger (både ovenfor seg selv og medspillere/trenere)

Gjennom god hospitering skal klubben gi et godt tilbud til alle, og spesielt de spillerne som virkelig ønsker å satse på fotball.

PS! I turneringer der hospitering oppover er vanskelig/umulig, kan det i helt spesielle tilfeller være aktuelt å hospitere nedover. Det kan være psykososiale årsaker, eller at laget ellers ikke er i stand til å stille lag. Slik hospitering skal i så tilfelle skje i tett dialog med spillerutvikler og/eller sportslig leder. Ved slik hospitering skal man ikke prioritere spillere som er i det øvre sjiktet.

Talentgruppetreninger/ ivriggruppe

Spillere i klubben som viser ekstra gode holdninger og ambisjoner vil motta invitasjon til å bli med på talentgruppetreninger. Dette er et ekstratilbud på tvers av årganger.

De samme retningslinjene gjelder morgentreninger. Trening tidlig på morgenen stiller store krav til spillerens holdninger, ambisjoner og treningsvillighet – og fast deltakelse vurderes av Alta IF til å være et tegn på en vilje og lyst til å bli god. Samtidig må man ta hensyn til at enkelte har lang reisevei fra hjemmet til banen (Finnmarkshallen/Aronnes), og dernest også lang reisevei til skolen.

Alta IF mener det er viktig at foreldrene inspirerer og motiverer spillerne til å delta på morgentreninger, samt være bevisst sin rolle som forbilde/motivator. Dersom foreldrene gir uttrykk for at det er et slit å komme seg opp så tidlig vil ungene også påvirkes til slike holdninger. Igjen må man være bevisst ulike familieforhold, reisevei etc.

Aldersgrupper: Disse tiltakene gjelder i hovedsak spillere i aldersgruppen 10-16 år.

Skap dialog

Det oppfordres til at trenere bør møtes jevnlig og ha kontinuerlig dialog for å diskutere hospiteringsarena for spillerne. Bli enige om hvilke spillere som bør hospiteres opp.

Spilletid

Barnefotball (t.o.m. G12/ J12)

I Alta IF Fotball skal alle spillerne spille like mye i disse klassene.

Det er nesten slik at trenerne bør stå med stoppeklokke og passe på at det blir så lik spilletid som mulig.

Ungdomsfotball (f.o.m. G13/J13)

Fra og med denne årsklassen skal treningsoppmøte ligge til grunn hvor mye spilletid spillerne skal få i kamper og turneringer.

Alle trenerne skal registrere treningsoppmøte. Dersom spillere er forhindret fra å komme på treninger og/eller kamper, skal trenerne få beskjed om dette enten av spilleren selv eller deres foresatte. Slik beskjed gis så tidlig som mulig.

Når lagene begynner å delta i serie og turneringer hvor det er sluttspill, vil ferdigheter etter hvert ha mer å si med tanke på spilletid, men treningsoppmøte skal fremdeles vektas sterkt. Holdninger ovenfor medspillere/motspiller og trenere – samt andre rundt laget – skal også inngå i vurderingene.

Alle spillere som møter opp til en seriekamp skal få spilletid. I enkelte turneringer med korte kamper kan det iblant være vanskelig å gi alle spilletid i hver kamp. Men; Ingen spillere i Alta IF skal gå gjennom en hel turnering uten å ha vært på banen – uavhengig av ferdigheter og treningsoppmøte.

Når spillerne har nå nådd det siste alderstrinnet i aldersbestemt fotball (G17/ J17), er det naturlig at ferdigheter vektlegges sterkt, samtidig som treningsoppmøte og holdninger blir stadig mer betydningsfullt.

Norgesmesterskap

NM for gutte- og jentelag (G16/ J16) er en turnering organisert av Norges Fotballforbund og Finnmark Fotballkrets.

Til denne turneringen blir de beste spillerne tatt ut i en turneringstropp i samarbeid mellom trenere og sportslig ansvarlig.

Generelt

Det er svært viktig at trenerne registrerer oppmøte (samt eventuelt årsak til forfall) og presiserer overfor spillergruppa at de må gi beskjed om de er forhindret fra å delta på trening og/eller kamp.

Dersom spillere ikke møter opp til trening/kamp, uten å ha gitt beskjed om dette, bør foreldre/foresatte få beskjed om dette.

I Alta IF Fotball har vi en holdningskontrakt som spillere og foreldre/foresatte skal gjøres kjent med.

Turneringsdeltagelse

Fotballspillere i Alta IF deltar i en rekke turneringer både lokalt, regionalt og nasjonalt. I den forbindelse er det utarbeidet en turneringskalender som regulerer hvilke turneringer klubben deltar i på ulike alderstrinn. Turneringskalenderen ble sist revidert ved inngangen til 2021.

Ett av hovedmålene med klubbens turneringskalender er å delta på så mange turneringer som mulig rundt omkring i Finnmark og Nord-Troms, uten at belastningen blir for stor.

Kalenderen er utarbeidet i samråd med spillerutvikler, med bakgrunn i et ønske om progresjon i turneringsdeltagelse (kvalitet og avstand) etter alder. Det er klubben som melder på lag samlet til disse turneringene. Det blir fortrinnsvis organisert transport og overnatting på turneringene.

Alle ønsker om deltakelse på turneringer utenfor turneringskalenderen skal tas opp med klubben. Det gis som et utgangspunkt tillatelse til å delta på ytterligere 1-2 turneringer i løpet av én sesong, men kostnadene dekkes da av laget selv. Det forutsettes dog at minst en av disse turneringene er i Finnmark eller Nord-Troms.

Piteå Summer Games

G/J 13-15 (gjelder ikke 1. års G/J13) deltar i juli måned på Piteå Summer Games. Dette er en stor, internasjonal turnering. Spillere som skal være med til Piteå må ha et treningsoppmøte på minimum 60 %, med mindre særskilte forhold begrunner et lavere oppmøte. Klubben anbefaler at treningsoppmøte telles fra 1. mars med tanke på turneringsdeltagelse.

Norway Cup / Gothia Cup / Dana Cup

Andre års Gutter og Jenter deltar i juli/august måned på Norway Cup, eller tilsvarende turnering i eksempelvis Sverige eller Danmark. Dette er en gulrot for mange, og klubben krever derfor at spillere som skal være med må ha et treningsoppmøte på minimum 60 %, med mindre særskilte forhold begrunner et lavere oppmøte.

Vi ber ellers trenere, ledere og foreldre om ikke å se på disse turneringene som en avslutning av aldersbestemt fotball. Jentespillerne kan fremdeles spille i Jenteserien påfølgende år i Finnmark. I tillegg er spillerne i Junioralder flere år fremover etter dette. Vi ber derfor om hjelp til å motvirke tidlig frafall fra idretten ved å legge til rette for fotballaktivitet også påfølgende år.

Det er lagene selv som beslutter om man ønsker å delta på Norway Cup, Gothia Cup, Dana Cup eller annen tilsvarende turnering. Alta IF dekker kostnadene til A-kort (overnatting, mat og kollektivtransport), forutsatt at lagene tar ansvar for klubbens vår- og høstturnering.

Turneringskalenderen

Turnering	Tidsrom	Klasse
G-Hagen (Hammerfest)	Februar	G13/ J13 – G17/ J17
FEFO Cup (Lakselv)	Februar	G13/ J13 – G17/ J17
Sport1 Cup del 1 og 2 (Bossekop)	April	G13/ J13 – G17/ J17
Sparebank 1 Cup (Honningsvåg)	April	G9/ J9 – G11/ J11
Kivijervi Cup (Alta IF)	Mai	G6/ J6 – G9/ J9
Grieg Seafood Cup (Øksfjord)	Juni	G6/ J6 – G11/ J11
Cermaq Cup (Hammerfest)	Juni	G6/ J6 – G11/ J11
Sparebank 1 Cup (Tverrelvdalen)	Juni	G6/ J6 – G11/ J11
Sankthansturneringa (Nordreisa)	Juni	G11/ J11 – G12/ J12
Piteå Summer Games	Juli	G13/ J13 – G15/ J15
Norway Cup / Gothia Cup e.l.	Juli/august	G16/ J17
Altaturneringen	August	Alle klasser
Havbruksturneringa (Bossekop)	September	G6/ J6 – G9/ J9
Coop Havøysund Cup (Havøysund)	September	G9/ J9 – G11/ J11
Høstturnering (Alta)	September	G6/ J6 – G11/ J11
FEFO Cup (Kirkenes)	November	G/J15, 17, 19

Unntak fra turneringskalenderen

Turneringskalenderen skal fungere som en veiledning, og ikke et ufravikelig prinsipp. Det vil være mulig for lag å delta på andre turneringer, så lenge det skjer i god dialog med klubben. Under skisseres noen mulige årsaker til slik deltakelse:

1. Særsilt gode årskull kan etter søknad få tillatelse til å delta på turneringer med en høyere sportslig kvalitet (Eliteturnering e.l.). Selv om kravet til likhet/rettferdighet står sterkt er det viktig at laget også får utfordringer og referanser for å utvikle seg videre.
2. Ved enkelte tilfeller kan det være strategisk fornuftig å pleie samarbeidet med en gitt klubb og/eller region. Det kan i slike tilfeller tillates at et lag deltar i turnering utenfor regionen (Barentssamarbeid e.l.).
3. Praktiske hensyn som gjør at laget f.eks. ikke har anledning til å delta på turnering som er bestemt av turneringskalenderen.
4. Aktuelt årskull har ikke anledning til å delta på f.eks. Norway Cup. Etter søknad kan da eldre/ynge lag få delta. Dersom både eldre og yngre lag forespør om deltakelse skal det eldre laget ha førsterett.



Sosiale medier

Alta IF Fotball oppfordrer både spillere og andre involverte til å benytte sosiale medier for å promotere klubben og skape entusiasme hos tilhengerne. Det er likevel viktig at slike medier brukes med forsiktighet, og vi har derfor utarbeidet følgende retningslinjer:

- Ikke vær redd for å engasjere deg i sosiale medier. Dine innlegg og meninger kan bidra til å promotere klubben og skape entusiasme hos tilhengerne. Snakk gjerne positivt om klubben, samarbeidspartnere, medspillere, frivillige etc. når det føles naturlig.
- Vær sikker på at du kan stå inne for det du skriver. Hvis du er usikker på om et innlegg kan være kontroversielt: Ikke legg det ut.
- Tenk deg om en ekstra gang før du publiserer noe. Forsikre deg om at det du skriver er korrekt/sant.
- Engasjer deg i saker som du bryr deg om. Delta i diskusjoner som omhandler klubben, men vær varsom.
- Ikke la egoet ditt ta overhånd når du diskuterer med andre på sosiale medier. Ta imot kritikk på en god måte, og husk at det er bedre å ikke svare enn å svare negativt.
- Unngå negative ytringer om dommere, med- og motspillere, trenere, forbund og lignende. Vær spesielt varsom med hva du skriver like etter en kamp, mens adrenalinnet bruser. Ikke skriv noe om andre som du selv ville opplevd ubehagelig om andre skrev det om deg.
- Vis generell fornuft, folkeskikk og folkevett - du skal ikke plage andre, du skal skrive sant og ærlig, og ellers kan du skrive hva du vil. Vær høflig, vær deg selv og bruk sunn fornuft.
- Ikke legg ut noe på sosiale medier i beruset tilstand.
- Unngå bilder og/eller uttalelser som kan virke provoserende eller støtende.
- Ikke bruk sosiale medier til å promotere egen eller andres gambling/tipping e.l.

Gambling/pengespill

Alta IF Fotball oppfordrer både spillere og andre involverte til å være forsiktige med spill om penger. Bruk sunn fornuft, og unngå å bidra til en spillekultur i laget/klubben.

- Som Alta IF-spiller bør du unngå å skape et fokus på (høyt) spill om penger. Vi ønsker ikke at yngre spillere skal bli påvirket til å tro at tipping/gambling er en trygg og god måte å tjene penger på.
- Det finnes ingen "sikre kamper" innenfor begrepet tipping - derav navnet tipping. Selv om du i perioder vinner er det umulig å garantere gevinst. Ikke spill for mer enn du har råd til å tape, og gi deg mens leken er god.
- Det er strengt forbudt å delta i veddemål eller pengespill i tilknytning til kamper der klubbens egne lag er involvert.
- Ikke bruk sosiale medier til å promotere egen eller andres gambling/tipping e.l. Det bidrar til å skape en kultur og et fokus som ikke er ønskelig i klubben.
- Spill om penger på nett er mer avhengighetsskapende enn andre pengespill, og for noen blir spillingen blir spillingen vanskelig å kontrollere. Enkelte vil kunne føle at pengene ikke har samme verdi når det kun er snakk om tall på en skjerm. Kjenner du som spiller eller pårørende deg igjen i dette kan Hjelpelinjen (800 800 40) hjelpe deg.