



# Xercize

Oslo, 29.04.2019

Til alle fotballklubber tilknyttet Xercize

## Oslofjord Cup 2019 (1. – 7. klasse)

Oslofjord cup vil i år bli arrangert på Gjersjøen i follo-området.

Cupen arrangeres av Breivoll Sportsklubb Fotball i regi av Xercize. Kampregler og retningslinjer følger Xercize sine maler.

Dette blir historiens første fotballcup på Gjersjøen. På Gjersjøen er det lagd en helt ny 11er kunstgressbane med flotte fasiliteter.

### Sted og tid:

Sted: Gjersjøen, Gamle Mossevei 100

Dato: Lørdag 15.06.19 og søndag 16.06.19

### Fredag:

Vi vil ha et eget opplegg fredagskveld på Gjersjøen.

Det blir mulighet for kjøp av grillmat, underholdning og ballspill på fotballbanen.

Vi anbefaler å få med seg fredagen på Gjersjøen. Mer info kommer.

### Informasjon om cupen:

Cupen er for barn født 2006 – 2012. På grunn av manglende kapasitet på Gjersjøen vil kampene Lørdag spilles på Gjersjøen + en annen bane som vi kommer tilbake til. Alle kampene Søndag vil bli spilt på Gjersjøen.

Det blir et innledende gruppespill hvor det vil være minst 3 kamper for hvert lag, og et sluttspill for de som går videre. Turneringen vil som i fjor foregå over 2 dager med overnatting fra lørdag-søndag for alle lag. På lørdag kveld vil det bli avholdt en storstilt festkveld på Gjersjøen!

### Påmelding skjer til:

Xercize Fotball: [fotball@xercize.org](mailto:fotball@xercize.org)

### Påmeldingsfrister:

**10.05.2019 for antall lag og ca antall deltakere**

**20.05.2019 for endelig deltakerliste**

### Aldersgrupper:

Gutter/Jenter: 1.kl – 2.kl (2012-2011)

Gutter/Jenter: 2.kl – 4.kl (2010-2009)

Gutter/Jenter: 5.kl – 7.kl (2008-2006)



# Xercize

**Deltageravgift:**

Kr 625 pr deltaker.

Deltakeravgift inkluderer overnatting, fest med middag lørdag kveld i tillegg til selve deltakelsen på cupen.

**Lagstørrelse:**

Jenter/gutter 2012-2011 og 2010-2009 spiller 5'er fotball (keeper + 4 utespillere), resterende lag spiller 7'er fotball (keeper + 6 utespillere)

**Overnatting:**

Som i fjor vil overnatting skje både i private hjem, på Gjersjøen og nærliggende skoler/fasiliteter. For å få logistikken rundt overnatting er det viktig at påmelding gjøres lokalt hvor også lagledere/sjåførere og andre voksne deltakere melder seg på. Publikum som bare deltar på dagtid behøver ikke melde seg på.

**Kompledere (dommere):**

Alle klubber som stiller lag til Oslofjord Cup må også stille med minst 3 dommere til cupen. Navn og telefonnummer til dommere må spesifiseres i påmelding. ½-parten av deltakerne og lagene på Breivollcampen er jenter, så vi trenger også flere jentedommere.

**Viktig:**

Det er veldig viktig at alle lagledere har en god forståelse av det viktige arbeidet med de unge i sitt lag. Laglederne må ha fokus på fair play, gode holdninger og være personer som også tar hånd om orden og disiplin. Det er veldig viktig at laglederne arbeider aktivt med spillerne i forhold til språkbruk og oppførsel, slik at alt skjer i en god sportsånd.

Man bør heller ikke bare la de beste spille hele tiden, men bruke en god miks, slik at alle i teamet får spilletid. Vi vil anbefale alle lagledere å lese XZ sin trenerhåndbok, retningslinjer for Xercize Fotball, retningslinjer for barnefotball og spilleregler for Xercize Fotball. Alle disse blir sendt ut til påmeldte lag før turneringen.

Vi ønsker alle lykke til i turneringen, og hjertelig velkommen til Gjersjøen!

**Sportslig Hilsen**

Dagfinn Lindberg  
Ansvarlig fotball, Xercize