



Til alle fotballjenter og gutter

Det blir felles treningsstart torsdag 28. april for alle lagene til Kvam.



Se også våre nettsider www.kvamil.no



Første treningskveld kombineres med vårdugnad i parken.

Alle foreldre tar med rive. Dugnaden begynner kl 17.00

Alle lagene i alderen 6-12 år vil trene torsdager også i år, med forbehold om når kampene blir satt opp. Vi håper derfor å få til et fint miljø og stor aktivitet i Idrettsparken utover sommeren. Det er kjempefint om foreldrene også møter opp og lager en fin ramme rundt både treninger og kamper.

Ta gjerne initiativ til å hjelpe til på treningene som forelder, spør treneren om han/hun trenger hjelp! Vi trenger også flere dommere. Klubbdommerkurs arrangeres i klubbhuset onsdag 27. april, kl 18.00-21.00. Påmelding til dommerkontakt Kjell Thorkildsen, tlf 480 44 182

Treningstider og trenere er som følger (endringer kan skje utover):

Lag/alder	Klokkeslett	Hovedansvarlig(e)
Gutter og jenter 6 år (f. 2005)	17.30-18.30 Nordre halvdel på matchbanen	Lars Arne Bergum
Gutter 7 år (f. 2004)	17.30-18.30 1/2 Søndre halvdel på matchbanen	Heidi E. Holen
Jenter 7/8/9 år (f. 2004/03/02) (J7/8 stiller ett lag i serien, J9 stiller ett lag)	17.30-18.30 Søndre halvdel på øvre banen	Ola Aspeslåen og Vivian K. Sletten
Gutter 8-9 år (f. 2003/02)	17.30-18.30 Nordre halvdel på øvre banen	Geir Inge Krok
Jenter 11/12 år (f. 1999/2000)	18.30-20.00 Søndre halvdel på øvre banen	Gunn Lien
Gutter 11 år (f. 2000)	18.30-20.00 Nordre halvdel på øvre banen	Anne Lise Haadem
Gutter 12 år (f. 1999)	18.30-20.00 Nordre del på matchbanen	Stein Jøran Sanden
Jenter 10 (f. 2001)	18.30-19.30 Søndre del på matchbanen	Anette Sanden
Gutter 10 (f. 2001)	17.30-18.30 1/2 Søndre halvdel på match banen	Vidar Jensvoll

Ta med leggbeskyttere, drikk, godt humør og møt opp!

Innsamling av drakter:

Dersom du har drakter/shortser/strømper liggende, så ta disse med på første trening.

Vennlig hilsen

Kvam IL, Fotball

Knut Håvard Meldal (e-post: meldalkh@online.no, tlf: 993 67 786)

Trenervettregler i Kvam idrettslag:

- De sportslige ferdigheter barna lærer av deg, kan bli brukt i noen få år. Holdninger de utvikler i forhold til seg selv og andre vil kanskje vare hele livet.
- Møt presis på alle treninger og kamper. Vær et godt forbilde. Kle deg i passende treningstøy, både under trening og kamp.
- La alle få delta. Alle skal tas vare på ut fra sine forutsetninger. Husk at det kan være stor forskjell mellom to barn i samme alder.
- Gi oppmuntring for innsats uten å se på resultatene. Bruk kroppsspråket og vis at du setter pris på dem med smil, blunk eller nikk.
- Ta hensyn til barnas egne behov og ønsker. Gi dem ansvar.
- Husk at det viktigste er at barna trives og har det gøy sammen med venner! For barn er en god trening målbar i smil og trivsel.
- Engasjer foreldrene positivt. Hold årlige foreldremøter.
- Vær nøye med oppvarming og uttøying.

Krav til idrettsutøvere i Kvam idrettslag

- Respekter dommeren og treneren sin avgjørelse.
- Vis god folkeskikk. Banning og mobbing blir ikke akseptert. God oppførsel gjelder også på lagets reiser.
- Møt presis til trening og kamp.
- Oppfør deg mot andre som du vil andre skal være mot deg.
- Ingen bruk av rusmidler i forbindelse med laget sine aktiviteter.
- Problemer tar du opp internt – lojalitet.
- Ta del i fellesoppgaver. Utfør pliktene dine med positiv innstilling.
- Hold orden i eget og lagets utstyr. RYDD etter deg.
- Hjelp til slik at Idrettsparken kan forbli et fint anlegg.
- Tap og vinn med samme sinn.
- Vend rasismen ryggen.
- Si nei til mobbing!

Foreldrevettregler i Kvam idrettslag

- Møt fram til kamp og trening.
 - Barna ønsker det.
- Oppmuntre alle utøverne under aktiviteten.
 - Ikke bare egne barn.
- Ikke forsøk å påvirke barna under aktiviteter.
- Respekter lagleders bruk av utøverne.
- Ikke kritiser dommeravgjørelser.
- Lær barna å tåle både seier og nederlag.
- Oppmuntre – ikke press barna til å delta.
- Spør om aktiviteten var morsom og spennende.
 - Ikke fokuser på resultatet.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr.
- Respekter arbeidet klubben gjør.
 - Tilby din hjelp.
- Det er barnet ditt som driver idretten.
 - Ikke du.
- Det viktigste er: at barnet ditt trives og har det gøy, sammen med venner.

Retningslinjer for å unngå mobbing i Kvam idrettslag

- Kvam idrettslag tar mobbing på alvor, og vi følger Kvam skoles praksis på dette området.
- Dersom mobbing/plaging blir oppdaga skal leder/trener varsles.
- Leder/trener tar opp dette med den som blir mobba/plaga med en gang.
- Leder/trener tar det også opp med den som har stått for mobbinga og gir helt klart uttrykk for at dette ikke blir akseptert, uansett årsak.
- Leder/trener tar så kontakt med foreldre til de involverte og informerer om hva som har skjedd.

Fotballgruppas **Sportsplan** finner du på våre nettsider:
<http://www.kvamil.no/aktivitet/fotball/trening/sportsplan.pdf>