



www.avaldsnes.no

AVALDSNES IDRETTSLAG

Stiftet 16. juni 1937

INFORMASJON OM IDRETTSSKOLEN



Vår visjon:

ALL skal gi klubbens medlemmer glede, muligheter og utfordringer uansett talent og ambisjoner. Klubben skal drives etter «fair-play» prinsippet.

Avaldsnes Idrettssenter, Visnesveien 77, 4262 Avaldsnes Postboks 64, 4299 Avaldsnes

Tlf. 52 84 33 06 □ Faks 52 82 99 65 e-post: ail@avaldsnes.no

KLUBB INFORMASJON

Avaldsnes Idrettslag er en medlemsbasert organisasjon, noe som betyr at klubben drives så vel organisasjonsmessig som aktivitetsmessig av medlemmer og foreldre/foresatte på dugnad. Det betyr igjen at det medfører forpliktelser ved å delta i idrettslaget, så vel som for den aktive som for deres foreldre/foresatte.

Dette er også årsaken til at våre aktiviteter har en forholdsvis lav pris for deltagelse.

Vi har følgende hovedaktiviteter;

- i Idrettsskole (all-idrett) fra 5 til 10 år
- i Fotball fra 11 år
- i Håndball fra 11 år
- i Trim
- i Ski

Disse aktivitetene drives av selvstendige avdelinger med eget styre underlagt klubbens hovedstyre. Alle avdelinger har medlem i klubbens hovedstyre.

Klubbens aktiviteter for barn (5 til 10 år) driftes gjennom avdelingsstyre for Avd. Barn-Idrettsskolen.

Klubben har eget anlegg på Avaldsnes Idrettssenter, som består av følgende:

- i 2 grasbaner i full størrelse
- i Treningsbane gras for 7-er fotball
- i Kunstgrasbane i full størrelse med flomlys
- i Innendørs fotballhall med 7-er bane (40 x 60 m)
- i Ballbinge med kunstgras
- i Sandvolleyballbane
- i Stort, flott klubbhus, med garderobeanlegg

I tillegg disponerer klubben treningstid i Avaldsneshallen v/ Avaldsnes Skole og Håvikhallen v/ Håvikhallen for innendørsaktiviteter.

Organisasjon/Administrasjon

Klubbens driftes av avdelingsstyrer som består av 5 til 8 personer. Dette er ulønnende tillitsverv som velges på klubbens Årsmøte i februar måned. Underlagt avdelingsstyrene er en mengde lagledere og trenere som har hovedansvaret for den daglige aktivitet.

Klubben har daglig leder i full stilling som ivaretar daglige administrative oppgaver.

I tillegg har klubben ansatt markeds- og tiltakssjef i full stilling fra november 2011.

Årsmøte

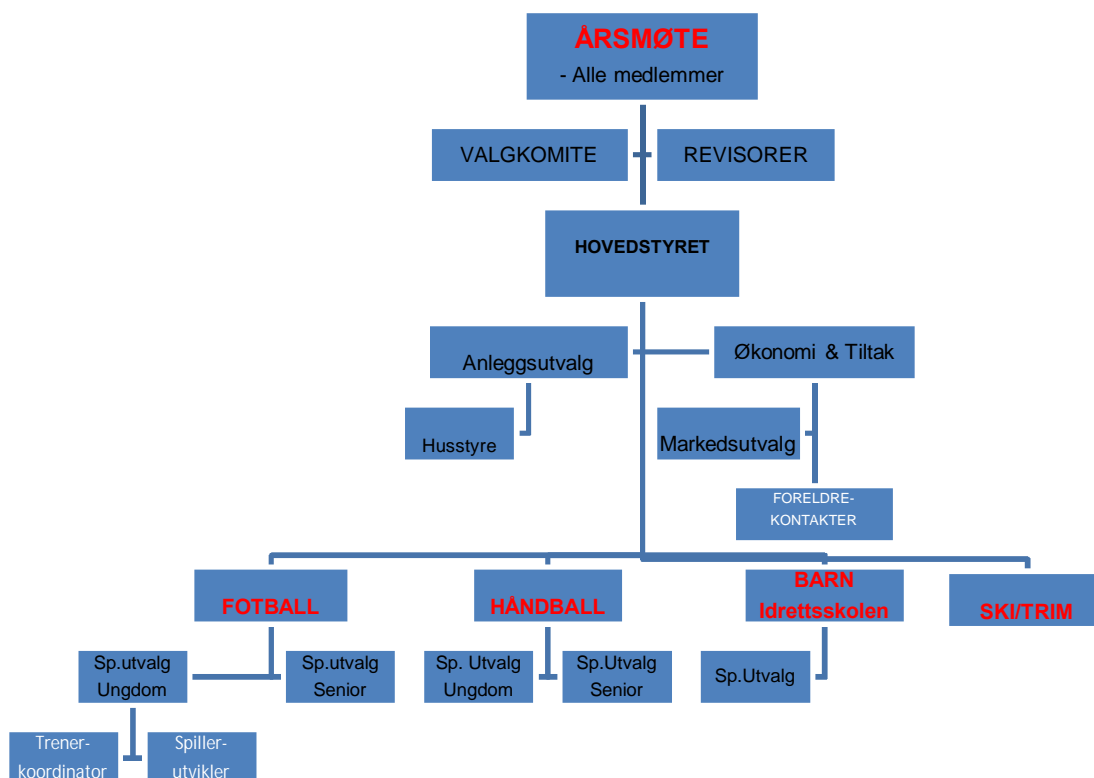
Klubbens årsmøte, som er klubbens høyeste organ, avholdes som hovedregel i slutten av februar måned og består av alle klubbens medlemmer som møter. Personer over 15 år har stemmerett.

Klubbens Årsmøte behandler og vedtar:

- i Årsrapporter
- i Regnskap
- i Innkomne forslag fra medlemmer
- i Budsjett
- i Handlingsplaner
- i Kontingenter og avgifter
- i Valg av tillitsvalgte til styrer og komiteer

Dette betyr blant annet at hvis du vil ha innflytelse må du som medlem møte på Årsmøte.

Organisasjonskart



AKTIVITETSPLAN FOR IDRETTSSKOLEN 2011/12

ALLIDRETT

INSTRUKSER LAGLEDERE/TRENERE

Det bør være 3-4 personer som ivaretar aktiviteten på de ulike alderstrinn. Dette er foreldre, gjerne de som har erfaring fra idrett. Tilbud om kurs og utdanning gis gjennom klubben fra Rogaland Idrettskrets og ulike særforbund.

Lagledere/oppmenn

1. Er det enkelte lag/gruppes administrative leder.
2. Har ansvaret for sitt lags kamparrangement, herunder skaffe dommer.
3. Skal føre fremmøteprotokoll.
4. Skal arrangere spiller- og foreldremøter.
5. Har ansvaret for å planlegge og gjennomføre eventuelle turnerings/tur deltagelse.
6. Kan også fungere som hjelpetrener.
7. Er ansvarlig for lagets drakter og utstyr.

Trenere

1. Er ansvarlig for det enkelte lags sportslige aktiviteter etter oppsatte retningslinjer og målsetninger.
2. Er ansvarlig for uttak av lag og sørge for at alle spiller/deltar like mye. Han kan samrå seg med hjelpetrener/lagleder.

Foreldrekontakter

Foreldrekontakter er ressurspersoner som skal bistå lagledere/trenere i administrative gjøremål, samt kontakte foreldre i forbindelse med tiltak og arrangement i klubben. Alle lag skal avholde foreldremøte for å velge foreldrekontakt. Ansvar for at foreldremøte avholdes er lagleder/trener.

Foreldre

Det er foreldre som må påta seg trener- og laglederoppgaver til de forskjellige aktivitetsgruppene. I tillegg må foreldre delta på dugnad i kafeer og kiosker når klubben arrangerer sportslige tiltak som for eksempel Bend-It Cup i fotball årlig i april/mai måned.

Foreldre må også delta på ulike dugnadsaktiviteter som klubben står for, for å skaffe inntekter til drift og aktiviteter.

DET SPORTSLIGE

Hovedmålsetningen i all aktivitet for aldersgruppen 5-10 år er:

LEK – AKTIVITET - TRYGGHET – TRIVSEL

Aldersgruppen 6-8 år og 9-10 år – utviklingstrekk og konsekvenser

Utviklingstrekk

Fysiske utviklingstrekk:

- Kraftig vekst i 6-7 års alderen
- Jevn og harmonisk vekst fra 8 år
- "motorisk" gullalder på slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene

Mentale utviklingstrekk:

- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrert
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk

Konsekvenser:

- Allsidig trening
- Ikke spesiell utholdenhetstrening eller styrketrening
- Demonstrere vise øvelsene
- Bruke mye ros og sørg for en hyggelig tone

Hva er allsidig trening?

Allsidig trening er basistrening som tar sikte på å utvikle grunnleggende ferdigheter.

Eksempler er å trene:

- Balanse
- Koordinasjon
- Bevegelighet
- Hurtighet
- Styrke
- Spenst
- Utholdenhet

- Forskjellige teknikker
- Kaste ball
- Sparke ball
- Motta ball
- Leker som stimulerer til utvikling av grunnleggende ferdigheter kan være:
Stiv heks, sisten, siste par ut, kanonball, fotball, håndball, landhockey, dans etc... .

Gode basisferdigheter i ung alder medfører at utøveren lettere tilegner seg spesifikke egenskaper i høyere alder. Allerede i Idrettsskolen har vi en viss utvikling mot spesifikke egenskaper, men allsidigheten skal være med hele veien. Vi starter som 5 åringer med allsidig trening. Etter hvert som vi blir eldre øker vi fokus mot fotball og håndball, men uten at dette skal ta hele oppmerksomheten.

AKTIVITETSPLAN FOR ULIKE ALDERSNIVÅ

Treningssteder:

- i 5 år til 7 år; Avaldsneshallen
- i 8 år til 9 år; Avaldsneshallen og Avaldsnes Idrettssenter (m.m.)
- i 10 år; Håvikhallen og Avaldsnes Idrettssenter

Førskole (5 år)

Allsidig trening

- i Lek
- i Bevegelse trening

Første klasse (6 år)

Allsidig trening og 8 uker trening/aktivitet i basseng (Vormedal)

- i Lek
- i Bevegelse trening
- i Friidrett
- i Fotball
- i Håndball
- i Basengtrening (6 uker)

Andre klasse (7 år)

Fra 7 år splittes ofte gutter og jenter og får trening hver for seg.

- i Lek
- i Bevegelse trening
- i Basengtrening (6 uker)
- i Håndball
- i Fotball, oppstart ute etter påske, og deltagelse i serie for 5-er fotball. Det spilles 12-14 kamper på vår/sommer/høst. Deltagelse i cup vår og høst.

Tredje klasse (8 år)

Økende fokus mot fotball og håndball.

- i Bevegelse trening
- i Basengtrening (6 uker)
- i Håndball, oppstart med "Håndballring/cup", 4-6 lørdager/søndager i løpet av høst/vinter. Innføring i spillets faser og regler

- i Fotball, oppstart med utetrening etter påske, og deltagelse i serie for 5-er fotball. Det spilles 12-14 kamper på vår/sommer/høst. Deltagelse i cup vår og høst.
- i Det gis også treningstilbud i fotball om vinteren i tillegg til inneaktiviteter. En kan ikke kun velge fotballaktivitet.

Fjerde klasse (9 år)

Oppstart i Aktivitetsserien i håndball, 4-er håndball om vinteren, etter fotballsesongen. Ca 7 turneringer, med 3 kamper hver turnering.

- i Allsidig trening, men mer teknikk/ferdighets trening mot fotball og håndball.
- i Fortsetter med fotballserie til våren. Da flyttes også innendørsaktiviteten ut til fotballbanen.
- i Det gis også treningstilbud i fotball om vinteren i tillegg til inneaktiviteter. En kan ikke kun velge fotballaktivitet.

Femte klasse (10 år)

Fortsetter i Aktivitetsserien i håndball, 4-er håndball om vinteren, etter fotballsesongen. Ca 7 turneringer, med 3 kamper hver turnering.

- i Allsidig trening, men mer teknikk/ferdighets trening mot fotball og håndball.
- i Fortsetter med fotballserie til våren. Da flyttes også innendørsaktiviteten ut til fotballbanen.
- i Det gis også treningstilbud i fotball om vinteren i tillegg til inneaktiviteter. En kan ikke kun velge fotballaktivitet.

Fra høst/vinter det året ungene blir 10 år fortsetter aktiviteten i Fotballavdelingen med hensyn til fotballaktiviteter (J/G 11 års lag), mens overgang til Håndballavdelingen skjer den høsten ungene blir 11 år, da de starter med håndball på stor bane (full hall).

Husk at:

- Allsidig trening med ball er morsomt for barna, men all trening skal allikevel ikke inneholde ball
- Hvis man trener fotball/håndball allsidig, kan dette også være Allidrett ☺

FORELDREKONTAKTER

Hensikten med dette er å skape et bredere engasjement hos foreldre, få bedre kontakt med foreldregruppen, og større sosialt engasjement rundt lagene. Og ikke minst engasjere flere i forbindelse med dugnad.

Historisk har vi sett at lag som har "valgt" foreldrekontakt, eller foreldregruppe på 2-3 pers., har fungert bedre enn lag som ikke har gjort dette. Disse lag har hatt et bedre sosialt nettverk, hentet inntekter til cuper og andre ting, samt skap engasjement rundt laget på kamper, noe som også har redusert forfall i tidlig alder.

1. FORELDREMØTER:

Alle lag skal avholde foreldremøte tidlig i januar for å velge foreldrekontakt(er).
Ansvar for at foreldremøte avholdes er oppmann/lagleder og trener.

Tema på møte skal være:

- a) Informasjon om klubben:
 - profil og målsettingsplan
 - kontingentsatser, krav til betaling
 - loddsalg/dugnad
 - utstyr, hva og hvor kan kl.utstyr kjøpes
- b) Informasjon om lagets aktiviteter, trening, kamp og event. cuper
- c) Tilbakemeldinger, spørsmål fra foreldre
- d) Valg av foreldrekontakt (er)

2. FORELDREKONTAKT(ER)

Foreldrekontaktene skal ha følgende arbeidsoppgaver:

- a) Enkel kartlegging av navn og tlf. nr., og hvem som har anledning til å stille opp for laget/klubben 1-2 ganger pr. år
- b) Ringe rundt til foreldre når behov for dugnadshjelp, og melde fra til ansvarlig person om hvem/navn som kommer
- c) Arrangere foreldremøter min. en gang i løpet av sesongen, og organisere enkel servering.
- d) Arrangere sammenkomst min. to ganger pr. sesong for spillere/foreldre for å skape sosialt samhold.
- e) Avhjelpe lagleder når behov.

REGLER FOR SPILLERE/ AKTIVE

- i Påbegynt sesong **skal** fullføres
- i Spiller skal sette seg personlig mål og, sammen med laget, mål for laget
- i Spillere **skal** ha ansvar for ryddig i garderober
- i Spillere skal melde forfall hvis ikke fremmøte til trening
- i Spillere skal melde forfall senest to dager før ved forfall til kamp
- i Spillere skal delta i dugnad, loddsalg etc., og må utføre tildelt oppdrag.
- i Spillere skal vise høflighet overfor andre lags spillere og ledere
- i Spillere skal ikke protestere på dommeravgjørelser
- i Spillere skal vise stolthet over klubbens drakt, - husk du representerer klubben/laget ditt, ikke deg selv. Ta vare på drakten, og møt ALLTID til kamp korrekt antrukket.
- i Spillere skal kunne kreve av klubben, men like viktig er å gi. Hva kan jeg gjøre for at vi alle skal bli, og få det, bedre, skal være alles motto.

Dette er også grunnleggende holdninger i forhold til prinsipp om FAIR-PLAY på og utenfor banen.



REGLER □ Foresatte og foreldre

Gjennom barn og ungdoms deltakelse i aktiv idrett vil omtrent annenhver husstand ha et forhold til klubben, enten som deltaker eller som tillitsvalgte, foreldre og foresatte. Denne frivillige innsatsen utgjør selve grunnfundamentet som norsk idrett og Avaldsnes Idrettslag bygger på.

Deltakelse fra ressursgruppen foresatte, foreldre og besteforeldre vil være helt vesentlig for barn/ ungdom sin idrettsaktivitet, og for å kunne opprettholde aktiviteten i Avaldsnes Idrettslag.

Foreldrevettregler:

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barneidretten til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

1. Møt fram til kamp og trening

- barna ønsker det, og det er avgjørende for barnas interesse og engasjement

2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen

- ikke bare dine kjente

3. Oppmuntre i medgang og motgang

- ikke gi kritikk

4. Respekter lagleders bruk av spillere

- ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen

5. Se på dommeren som en veileder

- ikke kritiser hans/hennes avgjørelser

6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta

- ikke press det

7. Spør om kampen var morsom og spennende

- ikke bare om resultatet

8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr

- ikke overdriv

9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør

- ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner

10. Tenk på at det er ditt barn som spiller

- ikke du



KONTINGENTSATSER 2011

Medlemskontingent

Kontingent betales av samtlige medlemmer uansett aktivitet, og om en bare er passiv medlem. Forfall er som regel i april/ mai måned.

Aktivitetsavgift

Aktivitetsavgift betales av alle som deltar i en aktivitet, og kommer i tillegg til kontingenten. Det betales aktivitetsavgift for alle aktiviteter et medlem deltar i. Det betyr at en som deltar i både fotball og håndball betaler aktivitetsavgift for to aktiviteter i tillegg til medlemskontingenten.

Aktivitetsavgift betales i. h.t. tilhørende aldersgruppe, og IKKE i forhold til hvilket lag de deltar på.

Satser for 2011:

NIVÅ	Alle	Tillegg Aktivitetsavgift pr. idrett			
	Kontingent	Fotball	Håndball**	Ski	Trim
Senior A *	300	1.650	900	550	0
Senior mosjon	300	1.300	550	550	0
Ungdom 16-19 *	300	1.300	550	550	0
Ungdom 13-15	300	1.050	450	450	0
Barn 11-12	300	900	400	400	0
Barn 5-10	300	300 ***			

* I tillegg kommer **kr. 600** i spillerlisens/ forsikring til forbund for spillere på senior A-lag fotball

** I tillegg kommer spillerlisens/forsikring som betales direkte til Norges Håndballforbund

*** I tillegg kommer treningsgebyr, **kr. 400**, ved trening i fotballhallen 8-10 år

Familierabatt:

Maksimalt **kr. 3.300,-** totalt i kontingent og aktivitetsavgifter pr. familie (eks. lisens/forsikring).

Den enkelte familie må selv besørge korrekt innbetaling, beregning, hvis maks beløp overstiges, da vårt datasystem ikke kan holde rede på dette. Hvis tvil, ta kontakt med daglig leder.

Når mottatt krav, send samlet innbetaling av kr. 3.300,- og oppgi alle medlemsnr.

Medlemmer kan få fordelt betaling på flere måneder hvis ønskelig

Ledere/ trenere:

Ledere og trenere betaler kun kontingent, og ikke aktivitetsavgift.

Nærmere informasjon kan gis av daglig leder, Norvald A. Kaldheim,
tlf. 52 84 33 06 (08.00-15.30), eller e-post ail@avaldsnes.no