



## Til alle fotballjenter og -gutter

Det blir felles treningsstart torsdag 26. april for yngres fotballag i Kvam. Grunnet baneforholdene må alle lag trene i **Kvamshallen** denne dagen. Lagene er fordelt som under med to og to lag samtidig i hallen.

Vårdugnaden er flyttet til torsdag 3. mai grunnet snø. Alle foresatte tar med rive denne dagen. Dugnaden begynner kl. 17.00

Treningstider og trenere under (endringer kan skje), se [www.kvamil.no](http://www.kvamil.no). Se også under hvert lag på nettsiden for kontaktinformasjon til trenere.

Lag/alder	Klokkeslett	Hovedansvarlig(e)
Jenter/Gutter 6 år (f. 2012)	17.00-18.00	Vidar Holen
Jenter/Gutter 7 år (f. 2011)	17.00-18.00	Lars Mathis Moen Vidar Moen
Jenter/Gutter 8 år (f. 2010)	18.00-19.00	Idar Holten Synnøve Havn
Jenter/Gutter 9 år (f. 2009 og gutter f. 2008)	18.00-19.00	Veronica Bråten Cathrine Gjerdet Haugen
Jenter 11 år (f. 2007/2008)	19.00-20.00	Lars Arne Bergum
Jenter 13 år (f. 2004/2005/2006)	19.00-20.00	Bjørn Berge Anne Lise Haadem
Gutter 13 år (f. 2004/2005/2006/2007)	20.00-21.00	Stein Jøran Sanden

Ta med leggbeskyttere, drikke, 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, Fotballgruppa

### Trenervettregler:

- 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 i 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.

### Foreldrevettregler:

- 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 presse 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.

### Leveregler for fotballfamilien i Kvam:

1. Unn andre suksess for selv å få suksess, også dine motspillere og naboklubbene.
2. Ta ansvar for egen utvikling og læring.
3. Gjør **DITT** for at **ALLE** trives i fotballmiljøet.
4. Spre glede i miljøet rundt deg.
5. Representer klubben med **STOLTHET**.
6. Takk alltid dommere, ledere og motspillere for kampen.
7. Vær lojal mot klubben din og de regler som gjelder.
8. Ved misnøye, ta det opp med rette vedkommende.
9. Se heller mulighetene enn begrensningene.
10. Aksepter at både du selv og andre kan gjøre feil.

Fotballgruppas **Sportsplan** finner du på våre nettsider:  
[www.kvamil.no](http://www.kvamil.no) under Fotball og Sportsplan