

INFORMASJON VOLL IFO (Idrettsfritidsordning)

Presentert av



INFO

- ▶ OPPSTART SKOLESTART AUGUST 2020
- ▶ TRENINGSTED: NY HALL I VERDALEN, KUNSTGRESSBANEN VED SKOLEN
- ▶ ALDERSTRINN, 2 GRUPPER DELES INN I 3.-4. KLASSE OG 5.-6. KLASSE
- ▶ 3.-4. KLASSE = ALLIDRETT, 5.-6. KLASSE = FOTBALL OG HÅNDBALL
- ▶ 25 Plasser pr gruppe totalt 50 plasser
- ▶ 1 TRENINGER PR UKE PR GRUPPE (for eksempel tirsdag og torsdag)
- ▶ TRENINGENE FØLGER SKOLERUTEN, STENGT I ALLE SKOLE FERIER/PLANLEGGINGSDAGER
- ▶ EN ØKT VARER KL 14-16
- ▶ MAT TAR ELEVENE MED SELV SOM DE SPISER FØR TRENINGEN BEGYNNER
- ▶ PRIS PR MÅNED: 300 KR FOR 1 DAG PR UKE. BETALES I 10 MÅNEDER (IKKE BETALING I JULI OG AUGUST) TOTALT 3000 KR SOM BETALES I TO TERMINER, AUGUST OG JANUAR
- ▶ ALLE DELTAKERE FÅR EN VOLL IFO T-SHORTE

TRENERE

- ▶ Ledes av en kvalifisert hovedtrener.
- ▶ 1 hjelpetrener pr økt.
- ▶ Enkelte besøk av gjestetrener fra Klepp, Bryne, Nærbø ol.



DAGSPLAN/SPORTSLIG

Dagsplan:

IFO er åpen fra klokken 14.00

14.00-14.30: Deltakerne spiser maten de har med/bytter klær

14.30-15.45: Trening,

15.45- 16.00: Rydding /henting

16.00: IFO stenger

Sportsplan:

3.-4. klasse: Innføring i flere idretter med fokus på idretter i Voll IL

3.-4. klasse: Gode øvelser tilpasset ulikt nivå med innhold av lek og moro.

5.-6. klasse: Øvelser med kvalitet, intensitet og godt innhold med kvalifiserte trenere

Fotball: Kontroll over ballen, pasninger, skudd/avslutninger, finter, ballmottak, forsvarsspill, vendinger, spill og samspill.

Håndball: Mottak/kast, kontroll på ballen, avslutninger, angrep/forsvar spill, samspill og spill øvelser

ANNET

Det kan bli enkelte dager med annet innhold som for eksempel: Gjestetrener fra andre klubber, grillfest, utflukt med piknik, deltakelse på FFO cuper, spill sammen med/mot andre IFO tiltak i andre idrettslag ol.

Andre tiltak vil bli tilpasset aldersgruppen og foresatte vil få beskjed i god tid.



HVORFOR DELTA PÅ VOLL IFO

- ▶ 1 ekstra trening pr uke med kvalifiserte trenere
- ▶ Sosialt samvær med andre barn
- ▶ Slipper å komme hjem fra skolen til tomt hus
- ▶ Et aktivt tilbud
- ▶ Mulig å prøve flere idretter med ekstra fokus på idretter i Voll IL

PÅMELDING

Påmelding til post@vollil.no

- Navn:
- Alder:
- Mobil og E-post foresatte:

OPPSIGELSE Det er bindende påmelding på IFO. Det betyr at plassen må sies opp skriftlig hvis den ikke skal benyttes lenger til post@vollil.no

Vi har 1 mnd. oppsigelsestid fra den 1 i mnd. når oppsigelsen blir levert. Innbetalt beløp vil ikke bli tilbakebetalt dersom deltakeren slutter.

BETALING: Til konto..... eller på Vipps..... Før opp navn på deltaker ved innbetaling.