



Randesund Idrettslag

Randesund Idrettslag 2025



Gode opplevelser, både på og utenfor banen.

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

Fakta om klubben

- Idrettsfritidsordning for 100 barn
- Idrettslinja på fire skoler
- Sørlandets største idrettsklubb
- 2328 medlemmer
- 481 voksne ledere og trenere
- Syv ansatte fordelt på 6,4 årsverk

Rilhuset:

- Spillermøter
- Foreldremøter
- Trenermøter
- Sosialt

Disponeres fritt ukedager mandag – fredag
Hvis ledig kan det også fritt benyttes til
overnatting helg, bestilles inntil to mnd. før leie.



Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede





Randesund
Idrettslag

Dyreparken Håndballfestival

- 500 lag
- 5300 spillere
- 400 overnattingsgjester
- 6000 timer dugnad denne helgen

Meny Sebra cup – fotball

- 420 lag
- 4000 spillere
- 3000 overnattingsgjester
- 5000 timer dugnad denne helgen



MENY SEBRA-CUP

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

Trenere og ledere i Randesund

Trener:

- Alle trenere skal ta trenerkurs tilpasset nivået barna/ungdom er på.
- Mestring og utfordringer.
- Trygge voksne.
- Lek og allsidighet.
- Barna skal ønske å komme tilbake til neste trening.
- Skal være lojale til klubbens retningslinjer og sportsplan.

Lagledere:

- Ajourføre og sende inn navnelister på lag.
- Gjøre seg kjent med klubbens sportsplan.
- Arrangere møter for foreldre og spillere.
- Gi informasjon til spillere, trenere og foresatte
- Ansvar for å opprette konto til idrettslagets bank til lagskasse.
- Melde på til cuper / turneringer.

Foreldrekontakt:

- Ansvar for dugnader (lage dugnadslister, kioskansvar, vaffelrøre, og andre dugnader)
- Lotterier og kalendersalg
- Ansvarlig for sosiale sammenkomster (avslutninger m.m).
- Ha positiv holdning blant foreldre og i gruppen - motivere foreldre til å stille opp på kamper

Alle ledere og trenere skal fremvise politi / trenerattest

Samarbeid

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

Idrettsfritidsordning

Mandag - Torsdag
Etter skoleslutt til 16:30

- Fokus på aktivitet
- Allidrett
- FFO/HFO (3-5 trinn)
- Gratis tøypakke



Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

Idrettsfritidsordning

(Priser fra 01.08.2025)



Antall dager	IFO-plass	Transport
4 dager	2600,- (ordinær pris uten off. støtte 3596,-)	360,- pr. mnd.
3 dager	2100,- (ordinær pris uten off. støtte 2800,-)	270,- pr. mnd.
2 dager	1250,- (ordinær pris uten off. støtte 2003,-)	180,- pr. <u>mnd</u>
1 dag	625,- (ordinær pris uten off. støtte 1182,-)	90,- pr. <u>mnd</u>
Ekstra dag utenom ferier/fridager	300,-	25,- pr. tur
Ekstra dag i ferier/fridager	500,-	

Transport: Dette er en engangssum per måned. Går du på IFO en dag i uka er prisen kroner 90,- pr måned osv.
Elevene fra Strømme og Oasen skole går med aktivitetsleder igjennom hele skoleåret.

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag





Randesund
Idrettslag

Håndball

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

Treninger:

- Jente og guttelag fra hver skole, sammenslåing med behov.
- En trening i uka.

Kamper:

Miniring

- 4 arrangement i løpet av sesongen
- Hjemmerunde?
- Minihåndballkurs i uke 40 og 41



Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

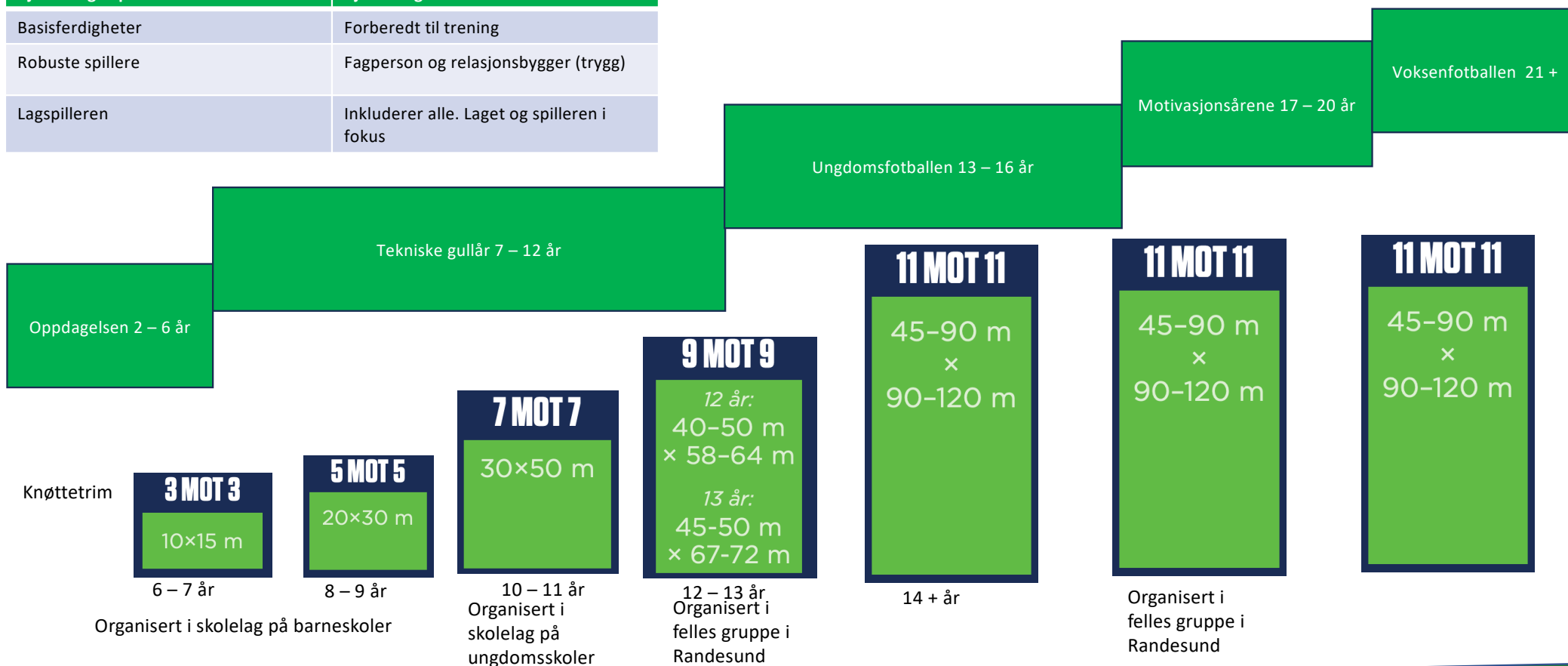
Fotball

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Rekruttering – Organisering – Kjennetegn

Kjennetegn spillere	Kjennetegn trenere
Basisferdigheter	Forberedt til trening
Robuste spillere	Fagperson og relasjonsbygger (trygg)
Lagspilleren	Inkluderer alle. Laget og spilleren i fokus





Randesund
Idrettslag

Idrettslinja

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



TIL REFLEKSJON

For barn og unge har Helsedirektoratet disse anbefalingene for fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2022):

- Barn under 1 år bør være i bevegelse flere ganger om dagen og på ulike måter, gjerne gjennom samspill og lek på gulvet.
- For barn under 1 år bør tiden helt i ro i våken tilstand begrenses, tid foran skjerm frarådes.
- Barn 1–5 år bør være allsidig fysisk aktive med varierte bevegelser, aktiviteter og lek i minst 180 minutter fordelt utover dagen.
- Tiden barn 1–5 år sitter helt i ro eller fastspent i våken tilstand bør begrenses, skjermtid frarådes for 1-åring.
- Barn og unge 6–17 år bør være fysisk aktive i gjennomsnitt minst 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet.
- Barn og unge 6–17 år bør begrense tiden i ro, særlig passiv skjermtid på fritiden.

<https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/?term=>



Randesund
Idrettslag

Idrettslinja

6 år	7 – 8 år	9 – 10 år
Grupper med utgangspunkt i	Grupper med utgangspunkt i	Grupper med utgangspunkt i
1. Klasse	1. Skole	1. Skole
2. Skole	2. Holte / Haumyrheia	2. Holte / Haumyrheia
3. Holte / Haumyrheia	3. Felles gruppe RIL	3. Felles gruppe RIL
4. Felles gruppe RIL		

Treningen gjennomføres i samarbeid med idrettslagets ressursperson og frivillige foresatte som kurses etter behov.

Gruppene opprettes etter «mal» fra idrettslaget med trenere, lagledere og foreldrekontakter.

RIL ønsker også at det opprettes et aktivitetsutvalg som kan ta et overordnet ansvar for tilbudet i samarbeid med klubbens administrasjon og tillitsvalgte.

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

Idrettslinja

Høst 2025					Høst 2025 Vår 2026	Vår 2026				
Uke	Dag	6 år	7-8 år	9 og 10 år		Uke	Dag	6 år	7-8 år	9 og 10 år
33	onsdag	Kast - slå ball og racket	Bordtennis intro	Bordtennis intro		2	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik /Intro Volley -Basket	Skileik /Intro Volley -Basket
34	onsdag	Kast - slå ball og racket	Bordtennis intro	Bordtennis intro		3	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik /Intro Volley -Basket	Skileik /Intro Volley -Basket
35	onsdag	Kast - slå ball og racket	Bordtennis intro	Bordtennis intro		4	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik /Intro Volley -Basket	Skileik /Intro Volley -Basket
36	onsdag	Kast - slå ball og racket	Bordtennis intro	Bordtennis intro		5	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik /Intro Volley -Basket	Skileik /Intro Volley -Basket
37	onsdag	Kast - slå ball og racket	Bordtennis intro	Bordtennis intro		6	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik /Intro Volley -Basket	Skileik /Intro Volley -Basket
38	onsdag	Kast - slå ball og racket	Bordtennis intro	Bordtennis intro		7	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik /Intro Volley -Basket	Skileik /Intro Volley -Basket
39	onsdag	Kast - slå ball og racket	Bordtennis intro	Bordtennis intro		8	Vinterferie			
40	Høstferie					9	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik / Turn / Koordinasjon	Skileik / Turn / Koordinasjon
41	onsdag	Koordinasjon-turn	Innebandy	Sirkeltrening		10	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik / Turn / Koordinasjon	Skileik / Turn / Koordinasjon
42	onsdag	Koordinasjon-turn	Innebandy	Sirkeltrening		11	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik / Turn / Koordinasjon	Skileik / Turn / Koordinasjon
43	onsdag	Koordinasjon-turn	Innebandy	Sirkeltrening		12	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik / Turn / Koordinasjon	Skileik / Turn / Koordinasjon
44	onsdag	Koordinasjon-turn	Innebandy	Sirkeltrening		13	onsdag	Ake-skileik / øye-hånd koord	Skileik / Turn / Koordinasjon	Skileik / Turn / Koordinasjon
45	onsdag	Koordinasjon-turn	Innebandy	Sirkeltrening		14	Påske			
46	onsdag	Spark ball og kølle	Sirkeltrening	Innebandy		15	onsdag	Tur - bål - tau	Tur - Kniv - Bål - Tau	Turorientering - Friluftstliv
47	onsdag	Spark ball og kølle	Sirkeltrening	Innebandy		16	onsdag	Tur - bål - tau	Tur - Kniv - Bål - Tau	Turorientering - Friluftstliv
48	onsdag	Spark ball og kølle	Sirkeltrening	Innebandy		17	onsdag	Tur - bål - tau	Tur - Kniv - Bål - Tau	Turorientering - Friluftstliv
49	onsdag	Spark ball og kølle	Sirkeltrening	Innebandy		18	onsdag	Tur - bål - tau	Tur - Kniv - Bål - Tau	Turorientering - Friluftstliv
50	onsdag	Spark ball og kølle	Sirkeltrening	Innebandy		19	onsdag	Tur - bål - tau	Tur - Kniv - Bål - Tau	Turorientering - Friluftstliv
51	Juleferie					20	onsdag	Tur - bål - tau	Tur - Kniv - Bål - Tau	Turorientering - Friluftstliv
52						21	onsdag	minigolf	Intro Tennis	Intro Golf
						22	onsdag	minitennis	Intro Golf	Intro Tennis
						23	onsdag	minigolf	Intro Tennis	Intro Golf
						24	onsdag	minitennis	Intro Golf	Intro Tennis
						25	onsdag	minigolf	Intro Tennis	Intro Golf

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

Hva koster det å være med:

- Deltakere betaler medlemskap i RIL.
- Enkeltmedlem 0-6 år (t.o.m det året barnet fyller 6 år): 300,-
Enkeltmedlem 7 år og eldre (f.o.m det året barnet fyller 7 år): 750,-
- Treningsavgiften for idrettslinja 1.klasse er kr 500,-
- Treningsavgiften for idrettslinja 2.klasse er kr 500,-
- Treningsavgiften for Håndball 2019 er kr 0,- pr. deltaker
- Treningsavgiften for Håndball 2018 er kr 600,- pr. deltaker og betales høsten 2025.
- Treningsavgiften for Fotball 2019 er kr 200,- pr. deltaker og betales våren 2025.
- Treningsavgiften for Fotball 2018 er kr 500,- pr. deltaker og betales våren 2025.

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

Utstyr:

- Trenertøy: Bukse, genser og t-skjorte.
Idrettslinje: T-skjorte
- Drakt
- Håndballen får baller med oppstart
- Fotballen kan kjøpe baller til redusert pris
- Lagsbag som inneholder:
 - Overtrekks vester
 - Markører
 - Ballpumpe
 - Fløyte
 - Is
 - Teip

Idrettslinja har utstyr i gymsalene

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede



Randesund
Idrettslag

Starte opp et lag/gruppe eller ønsker mer info:

Send e-post til

Håndball:

eirik@randesundil.no

Fotball:

joan@randesundil.no

Idrettslinja:

joan@randesundil.no

Med følgende info:

- navn på trener(e)
- navn på idrett og skolelag

Eksempel:

Navn Navnesen

håndball

kringsjå 2018 gutter

Samhold – Mangfold – Utvikling – Glede