

## **Jenteakademiet-påmelding til ny sesong**

Vi planlegger oppstart av ny sesong med Jenteakademiet og med det litt informasjon rundt opplegget. Det meste vil være som tidligere, med transport, lunsj og trening i vante former.

Siden etableringen i 2019 opplever vi at Jenteakademiet er blitt et veldig populært tiltak for jenter som har lyst til å utvikle seg enda mer og samtidig finne et godt sosialt miljø å gjøre dette i. Vi har de siste tre årene også sett effekten når jenter får muligheten til å trene mer, med kvalitet og på egne premisser, når vi ser på uttak til NFF landslagsskolen forut for J13 sesongene. Med 12 spillere på de siste fire uttaksrundene, har disse uttakene gitt oss en pekepinn på hvordan vi driver opplegget vårt.

Med tanke på at Jenteakademiet også skal være på jentenes egne premisser, så er involvering og medbestemmelse to viktige stikkord for oss. Alle som har deltatt i 2025-26 sesongen vil derfor få et evalueringsskjema som vi ber dere om å svare ut, slik at vi kan få viktige tilbakemeldinger. Dette vil legges ut som et eget innlegg i Spond.

Vi har en egen Spondgruppe der vi legger ut nyhetssaker og administrerer busstransporten.

**For alle som er nysgjerrige, eller ikke har vært med tidligere, så kommer det her litt informasjon om hva Jenteakademiet er for noe.**

Jenteakademiet, populært kalt "Aka", skal være et sted som skal gi næring til små og store drømmer. Du kan ha et ønske om å bli bedre til å spille fotball, bli inspirert og motivert til å utvikle egne ferdigheter eller bare synes at fotball er veldig gøy. Her vil du også kunne finne et sosialt miljø å kunne trives i. Trenerne er en blanding av erfarne voksne og ungdommer som spiller på lagene våre i ungdomsfotballen, som selv har deltatt på Jenteakademiet da de var på deres alder.

På det meste er det 120-130 jenter i uka, der mange har deltatt 2-3 ganger per uke. Dersom du synes at 1 gang i uka er nok, så er du fortsatt hjertelig velkommen. Det handler ikke alltid om hvor mye du trener, men hva du gjør når du er på trening.

Vi trener ute hele året, også om vinteren, men vi tilpasser aktiviteten når det er ekstra kaldt. Det viktigste er at du får en god opplevelse.

Alder: 7-13 år

### Transport:

- 2-4.klasse hele året (4.klasse begynner å sykle fra april fra de nærmeste skolene)
- Transport til alle om vinteren (november-mars)
- Transport fra Vardåsen hele året for alle
- Vi tilpasser også ved særskilte behov

### Lunsj:

Vi serverer et vanlig måltid bestående av brød, knekkebrød, kornblanding, assortert pålegg, melk, juice og yoghurt. Vi har også gluten- og laktosefrie alternativer. Det mest populære er nok sjokolademelk som du kan blande selv.

### Trening:

Vi trener fra kl.1500-1630 (noe kortere om vinteren). Økten deles i tre deler; oppvarming, fagdel og spilldel. Øvelser og innhold er tilpasset alder og modning, med mye fokus på

individuell ferdighetsutvikling. Lek og moro med ball hører også med. Vi følger en 4-ukers syklus, med ulike temaer og avsluttende Champions League. «Kaosfotball» til slutt er alltid en slager.

Vi vil også planlegge turneringsdeltagelse for høst/vinter. Dette vil vi komme tilbake til etter oppstart.

#### Priser og innhold:

1 dag i uka: kr.900,- (anbefales i alderen 7-8 år, eller der fotballinteressen er moderat)

2 dager i uka: kr.1600,- (anbefales fra 9-10 års alder, eller der fotballinteressen er stor)

3 dager i uka: kr.2200,- (anbefales for spesielt dedikerte jenter, og der fotball er eneste aktivitet)

Dette dekker alt av kostnader, inkludert transport og treningsgenser/T-skjorte. Sist vinter fikk alle deltakere fotballsokker i ull i tillegg.

Faktura for august og september blir slått sammen og sendt ut medio september, med 50% rabatt for august beløpet.

De øvrige månedsbeløpene er like gjennom hele året, uavhengig av feriedager. Dette av administrative årsaker.

Jenteakademiet finansierer kun eget tilbud, dvs det finansierer ikke andre deler av fotballgruppa. Et eventuelt overskudd går derfor tilbake til deltagerne, f.eks i form av ekstra treningstøy.

Påmelding gjøres i Rubic: <https://app.rubic.no/Public/Events/47184>

#### Dager:

Nå kan man melde seg på alle dager i uka, fra mandag til fredag!

Vi håper å se så mange fotballivrige jenter som mulig ved oppstart etter sommerferien!