

FGI Basketball - informasjonshefte



Dette dokumentet er klubbinfo for sesongen 2025/26 og beskriver hvordan vi driver basketklubben og hva som forventes av spillere og foreldre. Foreldre er det viktigste støtteapparatet, og alle er frivillige.

Oversikt over lag

Forus & Gausel Idrettslag har for tiden følgende basketlag i 2025/26 med følgende trenere:

3M - 3. divisjon menn

Coach: Jordan

GU19 – 2007/2008/2009

Coach: Jordan

GU16 - 2010+2011

Coach: Raoul

GU15 Elite - 2011 Bergensserien

Coach: Jordan

Assistent: Henrik & Runar

GU15 - 2011 Coach: Runar

Assistent: Henrik & Jordan

JU15 - 2011/12

Coach: TBA

GU14 - 2012+2013

Coach: Daniel

Assistent: Lass

GU13 - 2013

Coach: Lass

Easybasket (EB) - 2014 og yngre

Coach: Rasmus

OBS: I kullene 2011/12 jenter, 2010, 2012, 2013, 2014 og yngre trenger vi å få inn flere spillere! Så om dere kjenner til noen eller har en kompis/venninne som vil prøve ut, få de med!

Sist oppdatert 19.09.2025

Følg FGI basket på Instagram



1. INNMELDING

- Kontakt trener og møt opp på trening (inntil 2 prøvetreninger)
- Meld deg inn i Spond – NB! Må også registrere minst en foresatt med kontaktinfo!
- Innmelding i Forus & Gausel Idrettslag og betaling av kontingent
- Foresatte må ta stilling til nivå på deltagelse i klubben (enkeltvakter på kamper eller faste roller)
- (Medlemskap FGI (ca 2000 inkl treningsavgift) pluss spiller lisens tili NBBL for de over 13 år)

2. TRENINGER

- Hvert lag har 1-2 treninger per lag per uke. De eldre har anledning til flere.
- Ledes av profesjonelle trenere
- Hallene som brukes er Gautesetehallen, Forus Arena, Gausel skole, Godeset skole
- I de minste aldersgruppene (G&J født etter 2012) forventes det deltagelse fra foresatte på treninger for å bistå trener med å holde ro og orden. Dette går på rundgang blant alle foresatte på laget.

3. BASKETSKOLE

FGI basketskole for barn mellom 9-13 år som har lyst å teste ut om basket er noe for seg – si fra til venner og kjente – både jenter og gutter er velkomne. Fokus på lek, mestring og lagspill.

Mandager kl 18-19 i gymsalen på Gausel Skole.

4. KAMPER

- Seriespill mot lag i regionen – fra Ølen, Stord til Flekkefjord og Kristiansand, avhengig av lag
- Spiller minst 2 kamper mot hvert lag som er med i serien, en hjemme og en bortekamp
- Seriekamper spilles fra midt September til midt Mars, med turneringer til midt Mai
- Spilletid prioriteres ut fra oppmøte på treninger fra U14 nivå
- Drakter leveres ut før første kamp, håndteres deretter av spiller

Hjemmekamper – oppgaver som fylles av foresatte:

- Åpne-/låseansvarlig:
 - Henge opp GameDay poster
 - Henge opp liste for garderobene og lagnavn på garderobedørene
 - Møte bortelag og vise garderobe
 - Passe nøklene (til kiosk, heise ned kurver, utstyrsrom etc)
- Sekretariat:

Sist oppdatert 19.09.2025

Følg FGI basket på Instagram



- 3 spillere (hvis ikke bruker kampklokke) pluss en voksen hver kamp – foresatte oppnevnes. Instruksjoner foreligger og opplæring kan evt avtales.
- Ved bruk av Live kampskjema (fra U13+) kan man med fordel være 3 personer
- Rollen kan også fylles av de eldste spillerne men det må minimum være 1 voksen pr kamp i nærheten som har hovedansvaret
- Kiosk:
 - 1 person har ansvar for åpne, lukke, fylle på varer og koke kaffe
 - Må være bemannet til enhver tid
 - Foresatte må levere kaker og bakverk til kiosken på kampdagen

Bortekamper – oppgaver som fylles av foresatte:

- Kjøring til kamper ⇒ kommunisere via Spond for å organisere samkjøring

5. TURNERINGER

- EasyBasket, arrangeres jevnlig gjennom sesongen i regionen, for U12 og yngre (G&J)
- Pirates Cup i Kristiansand i mai. Alle lag deltar
 - Her stiller elite og bredde lag
 - Det må være 3 voksne for hvert lag som skal delta. 4 for de yngste.
 - Det kreves at voksen av samme kjønn overnatter i leilighet med barn under 12 år (med mindre det er leilighet med eget soverom)
 - Kostnader dekkes delvis av klubben men egenandel må påregnes (estimert egenandel ca 3000-3500,-)
 - Ved mulighet så skal man se og heie på de andre FGI-lagene underveis i turneringen
- Hansa cup i Bergen i april:
 - Her stiller elite lag
 - Deltakelse baseres på uttak av trener
 - Fra de øverste aldersklassene
 - Egenandel ca 2000,-
- Bærums Cup: Vurderes for eldre lag som ønsker å satse, september før seriestart
- NM kvalifisering U16 NM og U19 NM i november, vi drar hvis vi har lag som er i posisjon lokalt

6. OPPMANNSROLLEN/LAGLEDER

- Hvert lag bør ha to foresatte som deler på oppmannrollen. Oppmannens ansvar:
- Ha administrator-rettigheter i Spond
 - Ved innmelding: Sjekke at alle spillere er meldt inn i FGI og at de som er over 13 år har betalt spillerlisens
 - Ved utmelding: slett spillere fra Spond når de er utmeldt av FGI
- Videreformidle diverse informasjon til sitt lag ved behov
- Delta i koordinering og planlegging av vaktlistene etc ved starten av sesongen
- Kommunisere med trener ved behov

Sist oppdatert 19.09.2025

Følg FGI basket på Instagram



7. ÅPEN HALL (ikke 2025/26 pga halltid)

- Alle som har barn i FGI Basket fra U13 må ta en vakt per år i Åpen hall
- Åpen for alle, også ikke-medlemmer av FGI.
- Aldersgrense U13
- Krever påmelding og loggføring av deltakelse

8. ANDRE ARRANGEMENT / FORDELER

- FGI Basket er en del av FGI og benytter seg av de samme fordeler og rabatter som klubben har tilgang til (f.eks rabatt på Arena treningssenter, rabatt på iSushi og Anton Sport)
- Det arrangeres sommeravslutning og juleavslutning for alle spillerne + familie i klubben
- Økonomisk støtte med god begrunnelse kan søkes for medlemskap, spillerlisens, deltakelse på turneringer etc. Søknad sendes til daglig leder i FGI

9. FORVENTNINGER TIL DEG SOM FORESATT

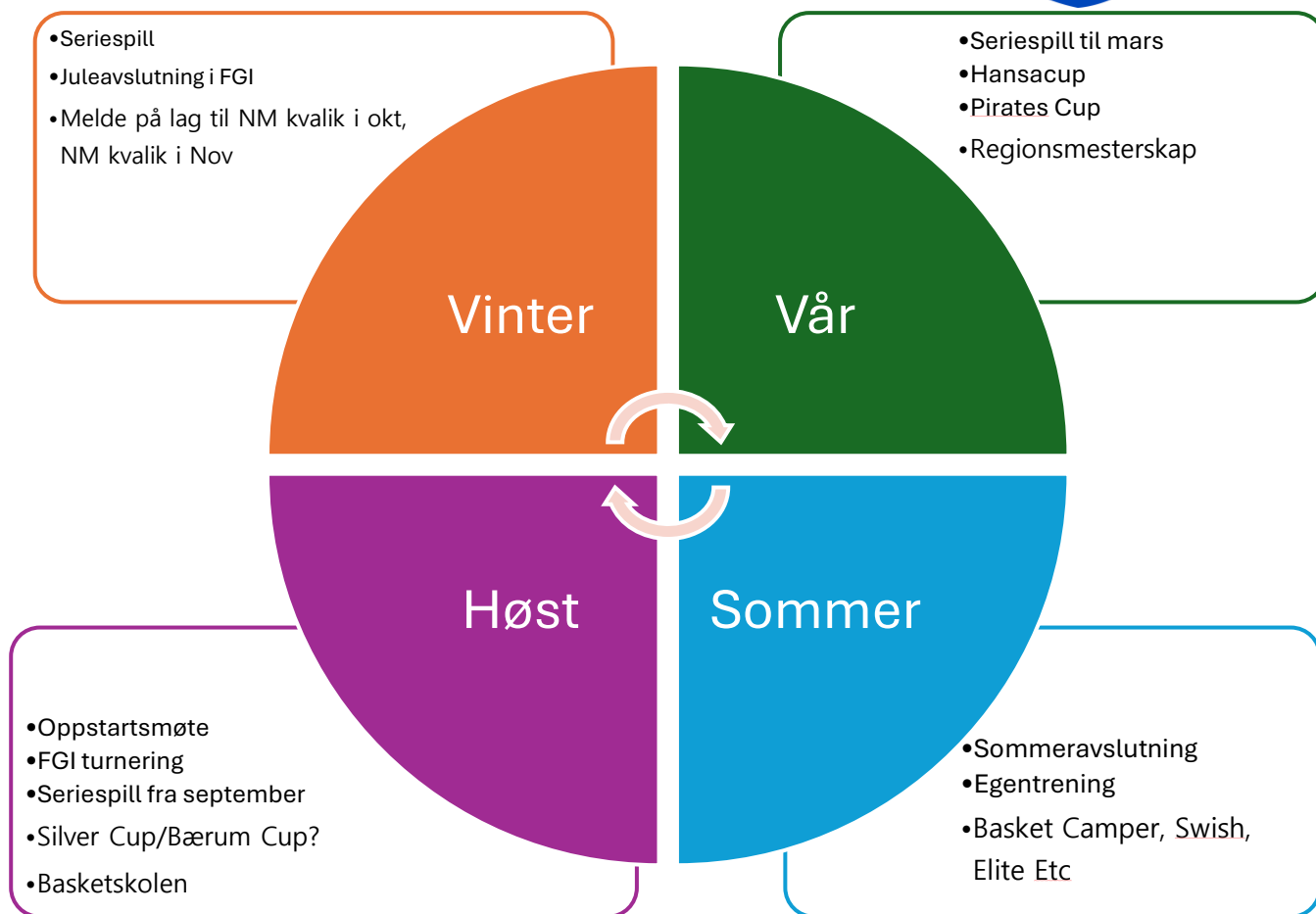
- Oppgi kontaktinformasjon og registrer deg i Spond for å få viktig informasjon og invitasjon til arrangementer
- Delta på dugnad for FGI og basketklubben
- Foresatte må ta stilling til nivå på deltagelse i klubben, om du kun ønsker de rullerende enkeltoppgavene som legges ut i Spond - eller om du kan ta en fast rolle (oppmann, hjelpetrener, turneringskoordinator, kiosk, sekretariat etc)
- For de lavere aldersgruppene: delta som publikum og sidelinjeassistent på treninger
- Vurder om du kan delta kjøring til bortekamper og overnatting på turneringer
- Delta på infomøter i regi av klubben
- Sørge for at spiller passer på drakt og annet klubb-utstyr

10. FORVENTNINGER TIL DEG SOM VIL SPILLE

- Være respektfulle mot trenere, lagkamerater og dommere
- Stille på trening, gi begrunnelse ved fravær
- Følge med på instruksjon fra trener
- Passe på drakten og utstyr som lånes fra klubben
- Følge med og svare på Spond på info
- Delta i dugnad

11. ÅRSHJUL

Se neste side for årshjul over aktiviteter og kontaktpersoner.





12. KONTAKTPERSONER

Administrasjon:

- Adam Dahl Assad ~ Daglig leder i FGI – adam@FGI.no

Basketutvalget

- Kristen Kvame ~ Styreleder i FGI Basket (90665625, kk@skagenfondene.no)
- Christine D Vollan – nestleder (48080163)
- Janette Brita Omdal - lagleder U19 (99691759)
- Jordan Justin - hovedtrener (40614792, jordanjustin@gmail.com)
- Runar Bie Aanestad – trener/basketutvalget (45667946)
- Lise Pedersen (45036415)
- Kristin Gjertsen – Kioskansvarlig – (91782541)

Trenere:

- Raoul Nilsen - trener (41279308)
 - Daniel Gjertsen Ulseth – trener - (92462525)
 - Henrik Hetland – assistenttrener – (97487074)
 - Lass Haidar Hamko – trener – (lass-haidar@hotmail.com)
 - Rasmus Odland – trener
 - Jessica Kit - Trener jenter - (40591734)
-
- For e-post-adresser – se på Spond