

FOTBALL FFO ASKØY



**VI ER SJEF OVER
BALLEN!**

Vi inviterer alle gutter og jenter i 3. - 5. klasse til fotballaktivitet etter skoletid. Våre erfaringer og målinger viser en klar forbedring og utvikling av kroppsbeherskelse og ballkontroll. Med:

- 3 timer mer ballkontakt i uken
- 12 timer mer ballkontakt i måneden
- 90 % av trening foregår med ball
- Alle har hver sin ball
- Veileder med kompetanse og erfaring

Vi ser på det å få til en fotballfritidsordning som viktig i mange sammenhenger. Det er en viktig motvekt til stillesittende aktiviteter og at det skal motivere til mer daglig og varig aktivitet. Vi håper også å påvirke barnas motoriske, mentale og sosiale ferdigheter til å bli best mulig ut ifra den enkelte sine forutsetninger. Det er 25 ledige plasser.

Dette er ett samarbeid med Askøy FK når det gjelder bruk av fasiliteter, utstyr og lokaler. Det er åpent for alle spillere i Askøy FK i 3, 4 og 5 klasse.

Vi sender ut informasjonsbrev til alle foreldrene 1 gang i måneden. Slik at foreldrene er oppdatert på hva vi holder på med, hva innholdet er, utviklingen, samt masse annet informasjon. Av erfaring, så er det ikke alltid barna forteller alt, så på denne måten er man litt oppdatert.

Mat

Deltakerne får varm mat(pasta, suppe, taco) og tørrmat (brød og pålegg) drikke, sukkerfri saft, friske grønnsaker og frukt hver dag, så de trenger ikke ha med seg noe slikt. Skulle noen ha allergier eller annet når det gjelder mat og annet må vi få skriftlig melding på dette så fort som mulig.



Treningstilbudet er et tillegg til lagtreninger i egen klubb. Her er det tilbud om todagers opplegg (pr uke), matordning og evt henteordning. Instruktørene er topp trenere med solid spiller og trenererfaring. Fotball FFO har **oppstart tirsdag 23 august 2016**. Deltakerne får masse glad fotball-lek, trening og aktivitet i trygge omgivelser og med gode og rutinerne instruktører.

Vi har henteordning fra skoler på Askøy, der barna kjøres til Kleppestø Kunstgress, skifter i egen garderobe, spiser i eget matrom og "suser ut" på aktivitetene. Og selvfølgelig har vi blant annet leksehjelpsmuligheter.



Konseptet har følgende visjoner:

- Skape bevegelsesglede gjennom variert aktivitet
- Bidra til gode vaner i forhold til kosthold, lekser, respekt, folkeskikk, fair play
- Trygge og klare rammer, se alle, ta ansvar, mobbefritt etc
- Gi hver enkelt mulighet til å bli best mulig fotballspiller ut ifra sine forutsetninger

Fotballaktiviteten er sentral, men er utformet som et supplement til den vanlige fotballtreningen på ettermiddagen. I tillegg til den fysiske aktiviteten, setter vi fokus på kosthold, fair play og trening av sosiale ferdigheter også utenfor idrettsbanen. Barna skal bli utfordret på samarbeid, selvstendighet og ansvar.

Hvordan kan en trening med Fotball FFO se ut?

Oppvarming: 15 minutter stige*

Øvelse 1: 15 minutter teknikk

Øvelse 2: 25 minutter possession**

Spill: 35 minutter enten 3v3,4v4,5v5,6v6,7v7***

*Stige er øvelser hvor spillerne jobber med koordinasjon, hurtighet, spenst og bevegelighet.

**Possession er øvelser hvor du jobber med pasningsspill og må forholde deg til med- og motspillere.

***Hvor mange man er på hvert lag avhenger av hva man trener på den økten.



Praktisk informasjon:

- Dager: tirsdager og torsdager
- Pris: 1390,- pr mnd, mat er inkl
- Kl 13.30 og frem til kl. 14.30: Deltakerne ankommer treningsfeltet, samt bespisning.
- Selve treningsøkten foregår fra 14:30 til 16:00.
- Kl. 16.00: Treningen over.
- Kl. 16.30: Alle må være hentet.
- Henteordning fra skole: 100,- pr mnd. Mat er inkludert alle dagene.

Treningen er tilrettelagt slik at spillerne skal få en utfordring tilpasset sitt nivå og alder. For de minste handler det om å bli sjef over ballen. For de eldste er fortsatt fokuset på å bedre egne ferdigheter, men hvor man i enda større grad må forholde seg til med- og motspillere.

Oppstart tirsdag 23 august 2016. For påmelding eller spørsmål, send en mail til: Petter Bakke.

petter@altifotball.no – telefon 981 04 007

Plassene fylles opp etter førstemann til mølla prinsippet. Ved fulltegning, blir personer plassert på venteliste.

HVA TRENGER MAN HVER DAG PÅ FOTBALL-FFO ????

Deltakerne må ha med seg riktig klær hver dag på FFO. Riktig fotballtøy skal være med uansett om vi har andre aktiviteter ved siden av. OBS! Vi lar ingen være med og spille om de ikke har med fotballtøy. Leggskinn er påbudt.

Fotballtøy: Fotballsko, fotballstrømper, leggskinn. Klær som passer for vær og føre (shorts, knickers, treningsbukse), T- skjorte, genser / treningsjakke og gjerne windbreaker.

Utstyret må være i orden hver dag. Det er viktig at alle har skiftetøy til en hver tid (barna tåler å bli våte, men vi vil ikke at de skal gå våte ;-)).





**BLI MED OSS DA
VEL!!!!**