



## Endelig FFO på Halhjem

Tilbudet om en fotballfritidsordning gjelder fra 3.-7.klasse mandag-fredag fra 17.august 2017.

### OBS! Påmelding snarest!

Agenda	Aktivitet
KI 13:00 - 14:00	Leksehjelp / frilek inne (div. spill) evt henting på Lunde Skole
KI 14:00 - 14:20	Lunsj inne; brødmat m/sunt pålegg + juice (eple/appelsin)
KI 14:30 - 15:50	Fotball-aktiviteter ute på banen
KI 16:00 - 16:30	Frukt + yoghurt + foreldre henter barna

#### HOVEDFOKUS ER:

- Trivsel
- Fair play
- Venner

#### AKTUELLE FOTBALL TEMAER:

- **Pasningsferdighet «Pass and move»**
  - Korrekt og hurtig bevegelse etter pasning
- **1vs1**
  - Være trygg og tørre å utfordre motstander 1 mot 1
  - Lære og videreutvikle dribbleferdigheter
- **Press- og gjenvinning**
  - Hvordan sette press på motstander
  - Når og hvor høyt skal vi presse
- **Scorings- og forsvarsferdighet**
  - Hvordan sette ballen i mål; avslutningsteknikk
  - Hvordan forsvare seg riktig; 1. og 2. forsvarer
- **Bevegelse (hurtighet, balanse, koordinasjon og core-styrke)**
  - Agility-øvelser for forbedring av hurtighet
  - Skadeforebyggende øvelser med bruk av balanse og core-styrke

SNU =>



Priser	Pris pr måned (kr)
1 dag pr veke	650
2 dager pr veke	1200
3 dager pr veke	1600
4 dager pr veke	1900
5 dager pr veke	2150

- Prisene er inkl. 2 måltid pr dag (sunn og god lunsj før trening + yoghurt og frukt etter trening). I tillegg vil det bli dager med varme måltider.
- Vi følger Os Kommune sin skolerute for 2017/2018.
- Fra 13.00-16.30 alle dager ved nok påmeldte, henting på Lunde barneskole kr 50 pr mnd
- Send mail med navn, klasse, skole, e-post, telefon, hvilke dag(er) man ønsker og evt henting.
- Det er bindende påmelding og 1.mnd oppsigelsestid.

*Dere vil få tilbakemelding innen 31.mai (trenger et visst antall påmeldte for oppstart), slik at eventuelt andre fritidstilbud kan avbestilles så snart som mulig.*

For ytterligere informasjon eller påmelding, send mail til [frankh78@hotmail.no](mailto:frankh78@hotmail.no) Frank telefon 90855354 eller se [www.snil.no](http://www.snil.no)

Mvh Frank Haugland- SNIL FFO