



Sørre Neset FFO fortsetter i 2018-2019!

FFO-suksessen fortsetter med tilbud om ei fotballfritidsordning for gutar og jenter i 3.-7.klasse etter skoletid mandag-fredag. 2.klasse kan meldast på måndag, onsdag og fredag.

OBS! påmelding snarast og innan 30.mai!

For dei som allereie har born på Sørre Neset FFO og ikkje ynskjer å forandra noko, så er barnet dykkar automatisk meldt på til hausten allereie.

Agenda

Kl 13:00 - 14:00
Kl 14:00 - 14:20
Kl 14:30 - 16:00
Kl 16:00 - 16:30

Aktivitet

Leksehjelp / frileik inne & ute evt henting på Lunde Skule
Lunsj inne; brødmatt m/sunt pålegg + juice (eple/appelsin)
Fotball-aktiviteter ute på banen
Frukt + yoghurt + foreldre henter barna

HOVEDFOKUS:

- Trivsel
- Fair play
- Venner

EKSEMPLER PÅ FOTBALL TEMAER SOM VIL BLI GJENNOMFØRT:

- **Pasningsferdigheit «Pass and move»**
 - Korrekt og hurtig bevegelse etter pasning
- **1vs1**
 - Vere trygg og tørre å utfordre motstander 1 mot 1
 - Lære og videreutvikle gode driblerferdigheiter
- **Press- og gjenvinning**
 - Korleis sette press på motstandar
 - Kortid og kor høgt skal vi presse
- **Scorings- og forsvarsferdighet**
 - Korleis sette ballen i mål; avslutningsteknikk
 - Forsvare seg riktig; 1. og 2. forsvarer
- **Bevegelse (hurtigheit, balanse, koordinasjon og core-styrke)**
 - Agility-øvelser for forbedring av hurtigheit
 - Skadeforebyggende øvelser med bruk av balanse og core-styrke



Priser	Pris pr måned (kr)
1 dag pr veke	750
2 dager pr veke	1300
3 dager pr veke	1700
4 dager pr veke	2000
5 dager pr veke	2250

- Prisane inkluderar 2 måltid pr dag (sunn og god lunsj før trening + yoghurt og frukt etter trening). I tillegg vil det bli bonusveker med varme måltider og mange gøyale konkurranser og leikar.
- I tillegg til fotballøktar, vil det òg bli styrketrening (med eigen kroppsvekt), balansetrening, hurtighetstrening m.m.
- Vi følger Os Kommune sin skolerute for 2018/2019
- Fra 13.00-16.30 alle dagar ved nok påmeldte.
- Henting på Lunde barneskole kr 100 pr mnd; gjeld for alle, men vi oppmodar til at dei elevane som er store nok til å ta buss, gjer det, så slepp dei yngste å måtte vente så lenge.
- **Send mail med navn, klasse, skole, e-post, telefon, antall dagar og evt henting.**
- Det er bindande påmelding og 1.mnd oppsigelsestid fra 1.sept 2018.

Bekreftelse for påmeldinga kjem fortløpande.

For ytterlegare informasjon eller påmelding, send mail til ffo@snil.no

Mvh
Frank Haugland
Leder Søre Neset FFO
Mob: 90855354
E-mail: frankh78@hotmail.no
E-mail: ffo@snil.no
www.snil.no