

## FFO FOTBALL SKOLE UKE 25 OG 32.



Her er info over fotballskolen i 2016.

**Tid:** Uke 25(20 juni-24 juni) Uke 32(8 aug-12 aug)

**Sted:** Vaulen Banen (kunstgress)

**Pris:** 1600 kr for en uke. 2 uker 3200kr

**Maks antall:** 40 deltakere

**Målgruppe:** Gutter og jenter født i 2006 til og med 2001. De mest modne barna i 2007 og 2008 får også delta. Denne vurderingen må foreldrene gjøre selv, gjerne i samråd med FFO-treneren.

**Trenere:** Ansvarlig for fotballskolen er Bo Andersen og Xavier Mondragao.

**Keepere:** Vi vil ha keeper trening 2 dager hvor de som ønsker at prøve at være keeper får muligheten.

### Daglig program (9-16):

09.00-10.00 Frilek

10.00-12.00 Trening/ Trening med moderat intensitet

12.00-13.00 Lunsj/alle får Brød Mat på Anlegget

13.00-15.00 Trening/Kamper/Forskjellige aktiviteter

15.00-16.00 Frilek/frukt

### Innholdet i treningen

Grupper: Vi deler inn i store grupper basert på fødselsår, og differensierer innenfor gruppa. Gruppeinndelingen kan også endres gjennom uka.

### Hva får deltakerne?

- \* En kvalitetsuke med kompetente og engasjerte trenere
- \* En overraskelse :-)
- \* FFO fotballskolegenser (brukes hver dag)
- \* Bilder og videoer fra fotballskolen på vaulen.com eller FFO facebook siden.

### Hva kreves av deltakerne?

- \* Oppmøte til tiden hver dag med nok energi.
- \* Leggskinn og godt innkjørte fotballsko samt ha på fotballskolegenseren hver dag
- \* Bidra positivt og respekter omgivelsene rundt deg

Påmelding til [braastrup@hotmail.com](mailto:braastrup@hotmail.com) HUSK at merk FFO FOTBALL SKOLE og hvilke uke det gjelder

Innbetaling til **3201.05.00329** merk FFO FOTBALL SKOLE. Innen 1 juni.

