

## **Barnefotballkveld med Marius Kloster i Samfunnsbygget på Hafslo tysdag 29. mars kl 17.00-20.00**

**Barnefotballkvelden** er eit kurs for leiarar, trenarar og foreldre i barnefotballen, 5-12 år. Kurset har som mål å motivere og stimulere til meir og betre aktivitet i barnefotballen. Fotballkvelden inneheld to delar, 1,5 time teori og 1,5 time med praktisk økt. Teorien fokuserar på verdiar, treningsprinsipp og korleis skal vi trene for å gi utfordringar etter alder og nivå. Den praktiske økta vil gi innføring i gode og funksjonelle øvingar for dei aktuelle aldersklassane, organisering av treningsøkta, samt korleis ein kan auke aktiviteten på treningsfeltet. Kurskvelden er gratis, så det blir ingen kostnadar for klubb eller deltakar. Kurset er eit låg terskel tilbod og ingen forkunnskap er nødvendig.

Vi ynskjer samtidig å rette fokuset på foreldrerolla i barnefotballen og bidra til å auke talet på positive bidragsytarar i klubb. NFF og Bama sitt prosjekt NFF Eat-Move-Sleep setter fokus på val vi gjer i kvardagen, vi vil fremme dette prosjektet å vise korleis kosthald, restitusjon og aktivitet påverkar folkehelse og prestasjonsevne. Vi oppfordrar difor særskilt om at flest mogleg foreldre blir med.

Møt opp til ein kjekk fotballkveld på Hafslo rett etter påske!

Program 29.mars 2016

17.00 - 18.45 Teori – i auditoriet, Samfunnsbygget på Hafslo

19.00 - 20.00 Praktisk økt – i gymsalen, Samfunnsbygget på Hafslo