

Til: Trenerne, foresatte og spillere født i 1999, 2000, 2001, 2002 og 2003

FFK Mini College i samarbeid med Lervik IF – med spilleren i fokus!

Siden oppstarten i 2007 har FFK Mini College blitt meget godt mottatt av både klubber, trenere, foresatte og ikke minst barna selv i hele Fredrikstad kommune!

FFK Mini College tar sikte på å gi de mest ivrige barna et ekstra tilbud om å lære mer om det å spille fotball – et supplement til den vanlige klubbtreninga. Nå kommer dette tilbudet til den nye kunstgressbanen i Lervik! Det er den profesjonelle spillerutvikleren Jan Erik Audsen fra FFK som vil stå hovedansvarlig for det sportslige opplegget.

Motorisk gullalder

Det kan være smart å trene ekstra i alderen 7-12 år. Da er barna midt i det vi kaller den motoriske gullalder – i en alder der de tilegner seg tekniske og motoriske ferdigheter meget lett.

Vi har laget en målrettet spillerutviklingsplan over flere år som gir barn en mulighet til å utvikle seg som bedre individuelle fotballspillere.

En smart pasning!

Noe av det viktigste i fotball er pasningsspillet. En av de lureste pasningene er pasningen med yttersiden av foten. En innsidepasning kan være lett for motstanderne å se – og dermed stoppe. Men en yttersidepasning er langt verre og oppdage. Vi kan kalle det en smart pasning – en pasning du som spiller bør trene mer på.

Vi kommer også til å trene på innsidepasningen samt andre tekniske øvelser som hjelper deg til å bli flinkere til å sparke fotball.

Fotballkamper vil vi avvikle på små baner med få spillere på banen samtidig. Det for å engasjere flest mulig barn så ofte som mulig.

I tillegg kommer vi til å igangsette øvelser som hjelper barna til å bedre balansen, få kjappere føtter og øke evnen til å koordinere kroppen sin bedre. Alle fysiske ferdigheter som det er viktig å bli flinkere på – i iveren etter å bli bedre fotballspillere!

OPPSTART TIRSDAG 18. OKTOBER

DATOER:	18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11 og 22/11
TIDSPUNKT:	16.00 – 17.30
STED:	Den nye kunstgressbanen i Lervik
PRIS:	600 kroner (søskenmoderasjon = 1000 kroner)
PÅMELDING:	Send mail med fullt navn, adresse og hvilken klasse du går i til: janerik.audsen@c2i.net

Med sportslig hilsen

Odd Magne Gulbrandsen (Lervik IF)
Jan Erik Audsen, FFK Mini College (mobil: 901 40 468)



Fredrikstad Stadion
Postadresse: Postboks 300, 1601 Fredrikstad
Telefon: 69 30 17 20. Faks: 69 30 17 21
www.fredrikstadfk.no