



### Sånn i slutten av januar!

Her kommer en liten orientering, sånn litt informasjon om hva vi har gjort på FFO den siste tiden. Tia flyr og straks er vi jo ferdig med januar. Av erfaring, så er det vel ikke alt de søte små forteller til foreldrene hele tiden, som foreldre så er man jo ganske interessert i å vite hva kidsa driver med. Så her kommer da litt informasjon ☺

Kidsa stormer til klubbhuset etter skoletid, noen løper, andre går veldig fort, noe går i sånn passe fart og noen går litt seinere, og en og annen blir hentet. Felles for dem alle, er at de kommer frem med et smil om munnen, de virker happy, spente og klar for noen timer på FFO. Leksene kommer først på bordet, så litt mat, så litt felles diskusjon blant kidsa om leksen, og så er det tid for å skifte til fotballklær, sånn klar for dagens økt.

Reglene som vi har satt opp på FFO gjelder fortsatt og det hadde vært veldig fint om foreldrene hjemme også tok en liten gjennomgang på disse, sånn en gang i blant ☺ Nytt utstyr har vi fått, sånn som kan brukes til treningen. Vi har fått stiger, disse brukes til oppvarming. Ikke sånne stiger som man klatrer opp på hus, selv om det jo kunne ha vært en bra oppvarming. Men sånne stiger som er egnet for motorikk/oppvarming. Noen kjente til opplegget fra før. Her er det mange artige øvelser som kan gjøres, og det er veldig greit å ha kontroll på kroppen og beina, for det går litt unna. Men som vi alle vet, det er verst første gang, så kidsa blir bedre og bedre for hver gang.

I tillegg har vi fått inn 8 nye fotball mål, vil anta at mange av dere har sett disse stående rundt på treningsfeltet, for det er mange andre lag i klubben som har tatt disse i bruk. Disse er kjøpt inn spesielt for kidsa på FFO. Slik at vi på denne måte kan spille 2vs2, 3vs3, eller 4vs4 på mindre baner og område. Flere involveringer pr person, mer med, flere skudd og mer som skjer på et mindre område.

Spilling, sånn to lag, hører som regel alltid med. Kidsa vil jo det. Men før vi kommer til det, sånn under økten, så er det en del andre ting vi er innom. Foruten oppvarming, så er det mye lek med ball, sånn ballkontroll. Mye teknikk trening, øve på finter, repeterer, øvelse gjør vist mester, øve på å trikse med ballen, lærer nye finter, samt litt presisjonskyting, en form for konkurranse vi har. Da er det om å gjøre å treffe ting, eller komme nærmest en ting. En artig sak, for vi skal ha det gøy på FFO. Så pleier det å variere mellom pasninger og skudd. Dette går det an å gjøre i mange former og varianter. Innside, utside, strakvrist, halvsprett, helvolly og sikkert noen varianter til. Så da er det jo greit å øve. Så er det jo sånn, at på denne årstiden, litt kaldt, da er det greit å ha øvelser som gjør at man ikke er så mye i ro, sånn stillestående.

Det virker som at kidsa har det veldig artig, alle er de gode spillere, herlige individer og hyggelige. Utrolig artig å bli kjent med dem og de stråler opp når de har lært seg en og annen ny finte.

VIKTIG!!! KLÆR, spesielt når det er kaldt. Som det jo er i januar, februar og noen ganger i mars. Det bør ikke komme som noen shocking news ☺ Kjipt når kidsa fryser og blir våte. Så husk tøy etter vær, vind og føre. Ingen problem om man har med seg for mye ☺ Lue kan være en grei ting å ha i januar.



Klokken	Været	Temp.	Føles som	Nedbør	Vind	Tekstvarsel	Luftfuktighet	Luft
Kl 12 - 18		4°	1°	2.8mm	↑ 3-7 m/s	Lett regn / Svak vind, opp i laber bris fra sør	95%	100%
Kl 12 - 18		3°	-2°	1.6mm	↘ 5-14 m/s	Sludd / Lett bris, opp i stiv kuling fra nordvest	93%	95%

- Tirsdag 27.01 står først og torsdag 29.01 står sist.