

FOTBALLSKOLEN:



Lambertseter AKS introduserer dette skoleåret FOTBALLSKOLEN! Det blir 1 trening i uka og kurset går over hele skoleåret, med pause i desember. For å sikre struktur, progresjon og læring er dette kurset på lik linje med Håndballskolen et ettårskurs med bindende påmelding. Første periode vil vare til uke 48! Man kan da velge om man ønsker å fortsette til sommeren, eller hoppe av og prøve noe annet. Bare foresatte kan melde av. Det blir opplegg med øvelser, spill, lek og sosialt samvær. Gruppene vil deles inn etter alder og differensieres etter interesse og ferdigheter så langt det lar seg gjøre. Aktivitetsleder vil vurdere ut i fra påmeldte om det er ønskelig å ha en jentegruppe. Fotballskole passer perfekt for alle, fra de som liker fotball til de som elsker fotball. Det vil bli vektlagt en blanding av fotballfaglig input, fair play, sosialt samvær og fotballrelaterte øvelser, som koordinasjon, hurtighet og enkle styrkeøvelser. Hva som vektlegges mest, vil tilpasses gruppen ut ifra alder, interesse og ferdigheter.