



# INFORMASJON

## Tine Fotballskule i regi av Fil Fotball, 2026

Førde IL Fotball arrangerer for igjen Tine Fotballskule. Som vanleg gjennomfører vi ein fotballskule i juni for den eldste gruppa og ein skule i august for dei yngste.

### 10-12 år

Måndag 22. til torsdag 25.juni, klokka 10.00 – 14.00 i Hafstadparken

Pris kr. 1500,-

**Påmeldingsfrist søndag 7. juni**

### 6-9 år

Mandag 10. til torsdag 13.august, klokka 10.00 – 14.00 i Hafstadparken

Pris kr. 1500,-

**Påmeldingsfrist søndag 2. august**

Det blir tilbudt eigen keeperskule om det er nok interesse på begge fotballskulane.

## Påmelding

Påmeldinga gjer ein gjennom våre nettsider.

Inkludert i prisen får deltagarar Tine ryggsekk og t-skjorte samt meieriprodukt frå Tine.

Husk å ta med niste.

Velkomen til dykk alle, helsing Førde IL Fotball

# La mobilen ligga heima under TINE Fotballskule

TINE Fotballskule er ein arena der samhald, inkludering og fysisk aktivitet er svært viktig. Vi ynskjer derfor å setje eit spesielt fokus på å oppfordre til eit mobilfritt arrangement. Eit skjermfritt TINE Fotballskule kan bidra til økt konsentrasjon, betre kommunikasjon, fellesskap og samspel, redusert sosialt press og styrking av idrettens verdigrunnlag.

Ettersom vi tar inn kontaktinformasjon på foresatt, vil klubben ha ansvar å ta kontakt om det skulle skje noko under Tine Fotballskule.

## Et riktig før, under og etter trening

Et du riktig, får du meir ut av treninga og restituerer deg raskare etter trening.

Det er viktig med påfyll av riktig mat både før, under og etter ein TINE Fotballskule, og ved fysisk aktivitet generelt. Husk å ta deg tid til ein god frukost før oppstart. Ta med god niste til økta slik at du kan fylle på undervegs og etter økta.