



VELKOMMEN TIL FREDRIKSTAD IDRETTSFORENING

Oppstart 3. og 4. klasse

Treningstider og steder

- Til og med uke 39 : Sentralidrettsanlegget Lisleby mandager 18.00-19.00 og onsdager 17.00-18.00. Oppmøte ved høydemattene.
- Uke 40 : Ferie
- Uke 41 til medio november : Fredrikstadmarka mandager og fredager. (Tidspunkt kommer senere). Oppmøte på p-plass nordsiden av Stjernehallen.
- Medio november til ca påske : Kongstenhallen mandager og fredager. (Tidspunkt kommer senere)
- Ca påske til sommerferien : Sentralidrettsanlegget Lisleby mandager og fredager. (Tidspunkt kommer senere)

Følg med på Facebook-gruppen for endringer og informasjon. Det blir også sendt ut mer detaljert treningsoversikt senere.

Treningsinnhold

En stor gruppe aktive barn er veldig positivt! Det setter noen krav til gjennomføring av treningene for at det skal fungere og for at det skal være motiverende. En ting vi vil fortsette med er å dele opp i mindre grupper, med rotering på flere aktiviteter. Det er et mål å introdusere gruppen for noen flere friidrettsøvelser gjennom det neste året. Og nå som barna er blitt større vil treningene inneholde mer basistrening. Den mest barnslige leken utgår – men det blir selvsagt varierte aktiviteter tilpasset aldersgruppen, for oppvarming og avveksling. Det blir også mer uttøying.

For å få til en slik utvikling vil barna motta flere (men fortsatt ganske enkle) instruksjoner enn tidligere. Det blir oftere gitt tilbakemeldinger. Da må barna være tilstede og kunne konsentrere seg når trenerne ber om det.

Alle barna deltar i alle øvelsene. Spesialisering ligger mange år frem i tid.

Bekledning og annen praktisk informasjon

Det er ingen krav til en spesiell type bekledning. Det er «klær etter vær» som gjelder, og generelt er det bedre med for mye klær enn for lite, og bedre med flere tynne lag enn ett tykt lag med klær.

Hvis regn, bruk gjerne vannavstøtende plagg. Vi har ikke værforbehold på treningene våre.

Det viktigste er gode joggesko som sitter godt på foten. Helst uten borrelås. Joggesko er for øvrig foretrukket skovalg i alle typer vær.

Ved trening i Fredrikstadmarka og ved aktiviteter utenfor Kongstenhallen **må** refleksevest benyttes.

Torshov Sport er klubbens samarbeidspartner dersom dere ønsker å kjøpe klubbtøy. Vi oppfordrer også til å kjøpe og selge brukt klubbtøy.

Små og store trener side om side både på Sentralidrettsanlegget og i Kongstenhallen.

Spesielt på Sentralidrettsanlegget drives det sprinttrening i de eldre gruppene både i svingene og på langsidene. Vi ber dere derfor snakke med barna om at de ser seg godt til sidene før de krysser løpebanen – hver gang. Videre ber vi dere sørge for at skolissene er godt knyttet og at barnet har vært på do før treningen starter. Uorganisert ballspill i Kongstenhallen er dessverre ikke tillatt, dette forstyrrer andre som trener (det er ganske trangt med alle gruppene).

Kollektive drikkepauser vil bli gitt hvis behov. Barna tar med drikkeflasker med vann til oppmøtestedet.

Stevner og andre aktiviteter

Det arrangeres syv karusellstevner i Østfoldbyene året gjennom som 3. og 4. klassingene bør delta på.

I tillegg inviteres det til enkelte andre stevner både utendørs og innendørs.

Vi kommer til å arrangere en mini-treningsleir for å ivareta det sosiale.

Informasjon om stevner og andre aktiviteter sendes ut fra oppmann i gruppen.

Foreldresamarbeid

Klubben er i sin helhet foreldredrevet, så vi vil i løpet av høsten komme til å trenge hjelp fra flere av dere foreldre. Meld dere gjerne så snart som mulig til tjeneste hos fagansvarlig Hedda Glomsrød på hedda_glomsrod@hotmail.com.

FIF får tilbud om noen inntektsgivende dugnader gjennom året, samt at vi arrangerer flere arrangement (stevner, gateløp og skogsløp). Vi har valgt en lav belastning på hver familie, så vanligvis vil det være tilstrekkelig med 1-2 dugnader hvert år hvor hver dugnadsvakt har relativ kort varighet. Informasjon om tildelte dugnadsvakter blir sendt ut nærmere av oppmann.

Informasjon og kontaktpersoner

Facebook brukes som den primære informasjonskanalen for gruppen. Det er opprettet en lukket gruppe, kalt «FIF Barn 3-4 Klasse - Foreldre». Ellers legges det ut informasjon på våre web-sider: www.fredrikstadif.no, og det sendes tidvis ut e-poster.



Trener

Petter Svanevik

Mobil : 47 33 04 89

E-post : psvanevik@hotmail.com



Oppmann

Ørnulf Andresen

Mobil: 993 03 942

E-post : post@ornulf.net



Trener

Kaisa Sundt

Mobil: 950 47 898

E-post : lkaisasundt@gmail.com



Trener

Line Haakensen

Mobil: 99 30 07 59

E-post : line_madeleine@hotmail.com



Trener

Kristoffer Johansen

Mobil : 97 02 93 83

E-Post: Kkjo@fredrikstad.kommune.no



Trener

Henrik Brovold

Mobil: 482 03 050

E-post : h.brovold@gmail.com



Fagansvarlig barneidrett

Hedda Glomsrød

Mobil : 41 43 52 10

E-post: hedda_glomsrod@hotmail.com



Barneidrettsansvarlig

Ørnulf Andresen

Mobil: 993 03 942

E-post : post@ornulf.net