



Flest mulig, lengst mulig, best mulig

Til Heimen!

Nå har vi vært gjennom 1 år med HFO. Dette har vært et tilbud til jenter og gutter i 3., 4. og 5.klasse.

Vi har hatt 25 deltagere fra 3. og 4. klasse, som har hatt tilbud 2 ganger i uka. Det virker som deltagerne har hatt det kjekt, og det har absolutt vært hensikten.

Til neste år er instruktørene våre enda bedre «skodd» for oppgaven. Alle instruktører har i løpet av vinteren vært på trenerkurs og har gjennomført Modul 1-5 som tilsvarer barneveilederkurs. I tillegg har vi på plass en mentor som skal veilede instruktørene gjennom året, både med øvelser og hvordan man skal takle ulike situasjoner som kan oppstå.

Neste skoleår vil vi legge litt om på tilbudet, da vi tror at det kan bli litt mye for enkelte om de skal være med på alt.

Vi har ett godt samarbeid med Os Fotball slik at de som både er på HFO og FFO, kan fortsette med det.

Os Håndball vil gi ett tilbud for de ulike aldersgruppene 1 dag i uka, da kan de også ha 1 dag med FFO hvis de ønsker det.

HFO blir tirsdag for 3. og 4. klasse Akademi blir torsdag for 5. t.o.m.7. klasse.

På HFO og Akademiet får barna mulighet til å gjøre lekser, ha sosial omgang med jevnaldrende og utvikle sine håndballferdigheter.

Vår målsetning for HFO og Akademi 5.-7.klasse er:

- At alle skal bli sett
- At alle skal bli inkludert
- At alle skal forholde seg til Fair play
- At alle skal ha det kjekt.

På treningen vil vi fokusere på:

Øvelser med mye ballberøring.

- Hvordan og hvorfor man forflytter seg med og uten ball.
- Enkle spillemønstre i henhold til vår sportsplan og NHF sin øvelsesbank for barnehåndball
- Motorisk utvikling, ballferdighet og håndballforståelse.

Generell info:

- 12:45 – 14:30 = Henting på skole, leksehjelp, sosialt samvær (fri leik, spill o.l.)
- 14:30 – 15:00 = Mat (kald/varm mat) Alternativ mat for allergikere.
- 15:00 – 16:15 = Treningsøkt
- 16:15 – 16:30 = Frukt, henting av foreldre.

Pris:

- 1 dag HFO = kr.750,- (+kr. 50,- for henting) pr.mnd.
- 1 dag Akademi = kr.750,- (+kr.50,- for henting) pr.mnd.

Det er 2 mnd. oppseiingstid fra den 1. i hver mnd.

Betaling skjer forskuddsvis den 25. hver måned.

Første betaling er den 25.august 2021 som da gjelder for september. Det betales for 10 måneder pr. skoleår (september – Juni). Juli og august er betalingsfri.

Oppstart: Tirsdag 17.aug.

Påmelding og betalingslinken i Superinvite ligger her :

<https://www.superinvite.no/#/invitation/cc598895a76714dff4c34b2361569b37>