



INBJUDAN GÅFOTBOLL!

Norrstrands IF bjuder in till en ny form av fotboll, GÅFOTBOLL, och vi riktar oss till dig, "grabb" eller "tjej", som är i ålder 60+ och vill vara med och röra på dig lite en dag i veckan.

Vad innebär **GÅFOTBOLL**? Se andra sidan. Det är ganska enkelt, spela fotboll utan närkontakt utan att **springa**!

FOTBOLLSHALLEN, VÅXNÄS
ONSDAG 25/11 2020 KL. 10-11

Vi försöker att dra igång detta onsdag 25/11 kl. 10-11 i Fotbollshallen på Våxnäs. Kom ombytta, vi har inga omklädningsrum, i träningskläder eller som du är. Alla 60+:are är välkomna oavsett föreningsfärg på hjärtat!

Eftersom detta är en prov om vi kan få ihop det så är det ingen kostnad förknippad med aktiviteten, men se till så du har en olycksfallsförsäkring ut i fall att.

Anmäl dig gärna till GÅFOTBOLL 25/11 till Norrstrands IF på tel. 054-836006 (mån.-tors. kl. 10-13) eller på mejl: norrstrands.if@hotmail.com.

Anmäl dig senast 24/11!

Ansvarig för NIF: Lennart Sandelin 60+ och Jocke på NIF:s kansli

VÄLKOMMEN!



*EGET ANSVAR GÄLLER DÅ COVID-19
FINNS UTE I SAMHÄLLET OCH VI GÖR
TILLSAMMANS DET BÄSTA FÖR ATT
INTE BIDRA TILL
SMITTSPRIDNINGEN!*





Varför?

Deltagare

Att spela fotboll tillsammans är både glädjefyllt och effektivt! På fotbollsplanen tränar ni på ett lekfullt sätt och sedan föreslår vi att ni avrundar med en gemensam fikastund. Ta chansen att få till både träning och umgänge genom gåfotboll!

Hur?

Träningen kräver ingen tidigare fotbollsbakgrund och vi spelar på en mindre plan där all träning genomförs med boll. Passen anpassas efter deltagarnas nivå, ålder och önskemål.

Uppvärmning

- Värm upp ordentligt i ca 10-15 minuter
- Använd gärna lekar ex. doppboll, följa John eller liknande

Smålagsspel

- Dela upp i ca 3-7 spelare/lag
- Bestäm en avgränsande planyta och använd småmål alternativt koner som stolpar
- Spela med fördel kortare perioder (ex. 10 min), ta därefter en kort vattenpaus och fortsätt sedan spela

Regler

- Ingen spelare får springa, om detta sker överlämnas bollen till det andra laget
- Inga tacklingar för att minimera skador
- Ingen målvakt, då vi spelar med mindre mål och för att alla ska röra på sig
- Inga avbytare, blir ni ojämnt antal spela med en spelare extra