

19.04.2016
Treningslørdag for Gutter 2006



Lørdag 16. april

Gutter 2006 fikk en slitsom, men morsom lørdag!

Først var det nesten 2 timer med ball i hallen, hvor de blant annet fikk prøve seg øvelsene til *Teknikkmerke*.

Etter halløkten fikk de servert en sunn og god lunsj, med baguetter og pastasalat, før vi gikk på møterommet for å se på kampvideo.

Det var litt rart, men morsomt også - å se seg selv på banen. Og veldig nyttig! Nå ser vi tydelig alt det bra vi gjør på banen, og hvor vi kan bli enda bedre.

Etter filmen dro vi opp til lysløypa på Leirsund, hvor vi startet med en løpetur. Runden er på over 3 km, så dette var kjempebra!

Mens gutta løp, satte Birgitte opp forskjellige poster med ulike aktiviteter. Her kan vi jo nevne potetkasting, platekasting, tubakasting, klatring og skyting på blink med luftgevær. Kjempegøy!

Gutta var nok slitne etterpå! Men vi hadde det gøy!







Dette innholdet er skrevet ut fra www.frogneril.no