

EAT MOVE SLEEP «Super onsdag»

bāma



EAT
MOVE
SLEEP



Våre landslagstrenerne og andre NFF profiler kommer på besøk.....

- Frode Grodås Keeper trener A-herrer
- Leif Gunnar Smerud Trener U-21
- Gunnar Halle Trener G-16
- Erland Johnsen Trener G-17
- Pål Arne Johansen Trener G-18
- Trine Rønning Tidligere landslagsspiller
- Even Pellerud Tidligere landslagssjef A-kvinner
- Nils Lexerød Trener J-19
- Dan Eggen Leder trenerutdanning NFF
- Nils Johan Semb Toppfotballsjef

+ flere



Plan for «Super-onsdag»

- NFF «besøket» skal skje i uken inn mot Eat Move Sleep Cupen. Eksakt dag avtales mellom NFF og arrangørklubb.
- Treningsøkt for 14-15 åringer i klubben (ett lag / en gruppe). Ca 20-30 spillere. Varighet ca 1,5 time
- Seminar i etterkant av treningsøkten for spillere, trenere, lagledere, foresatte etc. Tema: Eat Move Sleep, samt treningstips etc. Varighet ca 1 time
- Klubbene må organisere følgende:
 - Invitere lag og stille bane/arena disponibel
 - Invitere personer til «miniseminaret», og ha egnet lokale

INVITASJONER «SUPER-ONSDAG»/CUP

HVORDAN INVITE ONSDAG»

Målet med «Super-onsdagen» er å få sprt Move Sleep både innenfor og utenfor «klu få et velfortjent klapp på skulderen fra nak

Målgrupper for invitasjonen vil være: Ordt Helseøstre, Skole og andre dere vet om!

- Ordførere
 - o King ordførersens torværelis
 - o Fortell entusiastisk om at d Move Sleep og Cupen og h gians over arrangementet.
 - o Samsynligvis vil de da be c
 - o Mail over vedlagte invitasjo
 - o Har du ikke hørt noe innen: trengs det en purning eller t
 - o Dersom dere får beskjed o spør hvilken annen person
 - o Fortsett i «loopen» til dere!
- Andre
 - o Finn navn på aktuelle persc
 - o Send mail eller ring dem
 - o Bruk gjerne vedlagte invitai
 - o Om dere vil purre dem, ero

Lykke til!



INVITASJON TIL «SUPER-ONSDAG» MED CLAUSENENGEN OG TRINE RØNNING

Som én av 35 klubber i landet har Norges Fotballforbund (NFF) valgt ut XXX til å være Eat Move Sleep-ambassadør i 2017. Sann livstil hos barn og unge er én av flere ting som de utvalgte klubbene kommer til å fokusere på.

Clauseningen Fotballklubb er valgt ut av Norges Fotballforbund og BAMA til å være Eat Move Sleep-ambassadør i 2017.

En av våre oppgaver er å arrangere en spennende Eat Move Sleep fotballcup der vi i tillegg til kampene vil sørge spillere og foreldre viktigheten av et sunt og godt kosthold, nok fysisk aktivitet og god søvn.

Fotballcupen er allerede 4-5 mars. Men før den tid varmer vi opp med en såkalt «Super-onsdag». Onsdag 2. mars er vi så heldige å få besøk av tidligere landslagsspiller Trine Renning.

Sammen med Clauseningens jenter 14-lag skal hun vise hvordan man på en god måte organiserer og gjennomfører en trening, og dereetter skal vi ha et lite seminar. Der vi Trine kommer med flere fotballfaglige råd, svare på spørsmål og fortelle hvorfor vi alle vil ha glede av å etterleve tipsene i Eat Move Sleep.

Vi er stolte over å ha blitt utnevnt til Eat Move Sleep-Ambassadører, og synes det er flott av vi som klubb kan være med å sette sunn livstil blant barn og unge på dagsordenen.

Nå håper vi du har lyst og anledning til å være til stede på «Super-onsdagene» vår, og samtidig heie frem Clauseningen, sunne verdier og samarbeidet mellom organisert idrett, frivillighet og næringsliv til beste for kommunen vår.

Klubben inviterer også andre støttespillere i kommunen, samt lokalmedia.

Med vennlig hilsen,

XXXXX



EAT
MOVE
SLEEP



EAT
MOVE
SLEEP

bama

bama



EAT
MOVE
SLEEP

Hva ønsker vi å oppnå med dette tiltaket

- Inspirasjon og motivasjon for spillere (og trenere) og få besøk av landslagstrenerne.
- Økt kunnskapsformidling til spillere, trenere, klubb og foresatte.
- Økt medieinteresse, som også kan brukes inn mot selve cupen.
- Ønsker at lokal-politikere, helsesøstre, frisklivssentral, kommunelege etc inviteres til seminaret.

