

Inbjudan till Falun IF Målvaktscamp 1 juli 2024

Måndagen den 1 juli arrangerar vi en heldagscamp för Falu IF's målvakter!

Dagen kommer att bestå av tre ispass, två lättare fyspass och ett teoripass. Mellanmål under för- och eftermiddag samt lunch ingår.

Ispassen kommer att ledas av Daniel Sperrle som även är tränare i U8 och i U11.

Daniel är fortfarande aktiv målvakt i BK Ockra och har ett förflutet som professionell målvakt på högsta nivå där han bl.a. representerat Leksand, Mora, Brynas, Linköping och Dinamo Riga. En merit som sticker ut under Daniels karriär är världsrekordet i antal minuter att hålla nollan i modern tid. 2009 satte Daniel rekordet genom att spika igen kassen i 390 minuter och 12 sekunder.

Det första fyspasset kommer att ledas av Sanna Johansson som är legitimerad fysioterapeut och bland annat arbetar med vårt A-lag. Till vardags driver Sanna sitt företag Fysus, en fysioterapi- och idrottsklinik i Falun. Läs mer om Sanna på Fysus.se

Campen genomförs till självkostnadspris 800kr/målvakt. Anmälan görs på Laget.se
Avgiften betalas in till Falu IF's **bankgiro 690-2274** eller **swishnr 123 351 12 43** senast 23 juni.

Märk inbetalningen med Målvaktscamp samt målvaktens namn.

Tider	Aktivitet	Innehåll
07.00-08.00	Samling och info	
08.00-09.00	Ispass 1	
09.00-09.45	Ombyte till fys samt mellis	
09.45-10.30	Fys	Fokus på skadeförebyggande träning
10.30-11.00	Ombyte	
11.00-12.00	Ispass 2	
12.00-12.30	Ombyte	
12.30-13.00	Lunch	
13.00-13.45	Teori	
13.45-14.15	Ombyte	
14.45-15.45	Ispass 3	
15.45-16.15	Ombyte samt mellis	
16.15-17.00	Fys	Öga – hand, koordination, reaktion
17.00-17.30	Avslutning	Utvärdering och städa

Varmt välkomna till en rolig och givande dag!