



Den enskilde spelaren
får en optimerad
bollkontakt under
träning.....



Inbjudan till Utbildning



Fotbollsworkout

Inbjudan till utbildning i Fotbollsworkout

Horreds idrottshall

16 december och 27 Januari

9:00-12:00

Teori pass(HIF Klubbstuga)

Praktik pass

Utbildningsmaterial

Anmälan sker senast den 7 December till

anders.gunnarsson@vattenfall.com



Fotbollsworkout



Fotbollsworkout utvecklar fintekniska och motoriska färdigheter som bland annat genererar en bättre bollbehandling och bollkontroll. Grundkonceptet i träningsmetoden är ett intensivt fotarbete med boll i hög eller anpassad hastighet med kontrollerad kroppsrytmik.

Fotboll2000 kommer att utbilda tränare/lagledare(teori) i teknik med tempo även spelarna skall få ta del av detta med praktisk ledning av Johan Nextborn i 1h fysiskt pass.

Vi startar utbildningen med alla ledare och lagledare genomför ett teoripass där vi går igenom utbildningen stegvis.

Vi delar grupperna i 2 delar och kör senior/junior/P13 och ungdomslag P7-P12 i idrottshallen i Horred.

Varje lag får förmedla informationen till sina spelare.

16 december 9:00-12:00

09:00-10:00 Ledare/lagledare (teori HIF Klubbstuga)

10:00-11:00 Spelare/ledare träning(senior/junior/P13)

11:00-12:00 Spelare/ledare träning(ungdomslag P7-P12)

27 Januari 9:00-12:00

09:00-10:00 Ledare/lagledare (teori/repetition HIF Klubbstuga)

10:00-11:00 Spelare/ledare träning(senior/junior/P13)

11:00-12:00 Spelare/ledare träning(ungdomslag P7-P12)