

TJEJ - Akademiträning under Höstlovet (1 november).

Mjällby AIF har tillsammans med samarbetsklubbar i Blekinge genomfört en väldigt populär Akademiträning i flera år. I höst så kommer vi erbjuda träning för tjejer på Asarums Idrottsplats. Det kommer bli ett samarbete mellan Mjällby AIF och Asarums IF samt Digitala Fotbollsakademin. Vi erbjuder dig som fotbollsspelare träning på hög nivå. Ta chansen och utveckla ditt fotbollskunnande under en lärorik dag tillsammans med oss tränare och andra spelare som älskar fotboll!



VÄLKOMNA till Akademiträning under höstlovet.

Akademiträningen genomförs för **tjejer** födda **2003-2004-2005-2006**. Vi har separata åldersgrupper om möjligt och instruktörer för målvakter.

Tjejerna erbjuds **2 träningstillfällen under 1 dag på Asarum IP** där duktiga och välutbildade instruktörer från Mjällby AIF, Asarum IF samt Digitala Fotbollsakademin ger dig träning, tips och råd för att utvecklas som spelare. Du kommer även att träna tillsammans med andra duktiga kompisar i din ålder.

Förutom de välutbildade instruktörerna så har vi i år gjort klart med lokala kända **damspelare** som kommer och gästar akademiträningen. Vi har **16 platser** i respektive åldersgrupp.

Anmälningavgiften för Akademiträning på Asarum IP är **200 kr (Vill du beställa Regnjacka också blir priset 500 kr)**. Inbetalning till bankgironummer **456-0280** efter **bekräftelse** av anmälan. Märk inbetalningen med **spelarens namn**. Sista anmälningdag **2016-10-20**.

Var: Asarums IP

När: Tisdag 1 November

Flickor: (f.2003-04-05-

06).

För 200 kr får du som spelare.

- 2 träningspass
- Lunch 1 dag
- Frukt
- Inloggning till Digitala Fotbollsakademin där du kan få digitala träningstips samt de träningar som vi genomför under Akademiträningen.

För 500kr får du dessutom:

- Träningsutrustning: Puma Regnjacka
-



Program

Tema: Pass 1: Vändning – Skott, Pass 2: Nick - Avslut

Kl.09:30 Ombytta till träningskläder i klubbstugan - Kort information

Kl.09:40 Träningsgenomgång i klubbstugan

Kl.10:00 – 11:30 Träning (Målvaktsträning, 30 min)

Kl.12:00 Lunch

Kl.13:10 Träningsgenomgång i klubbstugan

Kl.13:30-15:00 Träning (Målvaktsträning, 45 min)

Kl.15:15 Avslutning

Det finns möjlighet till ombyte på Idrottsplatsen från kl 09.00.



På bilderna ser ni Asarum Damspelare som kommer att vara instruktörer på Akademiträningen.

Hanna Andersson kommer träna målvakterna.

Mathilda Nilsson och Emma Nordahl som tillsammans gjort över 40 mål i div 1 i år kommer att lära tjejerna hur de kan bli bättre målskyttar.





www.digitalafotbollsakademin.se

Mjällby AIF, Asarums IF och Digitala Fotbollsakademin behöver följande information vid anmälingen till Akademiträningen.

Namn _____

Ålder (Årtal) _____

Lägerplats (Asarum) _____

Regnjacka (frivilligt) _____ 140-152-164-XS-S-M

Förening _____

Matallergi _____

Position _____ Målvakt-Utespelare

Mobilnummer till förälder _____

Övrigt _____

OBS: Mjällby AIF och Digitala Fotbollsakademin har ingen möjlighet att byta era träningskläder från Puma om det tex blir fel storlek. Har ni möjlighet så prova liknande kläder hos er lokala sporthandlare så att storlekarna blir bra.

Anmälan skickas till akademitraning@maif.se

Vid frågor kontakta:

Stefan Ekstrand 0766 36 57 02

Patrik Rosengren 0766-36 57 12

