



Välkomna barn födda from. -10, ungdomar och ledare som är medlemmar i JK10 IF / ENV FF på en

Workshop med Fridas Träning

Söndag 15/11 i Swegonhallen

13:30-14:45 Workshop för tränare (Gäller alla ledare/lag inom u-sektion)

Föreläsning samt ett fyspass.

- Hur rör sig kroppen?
- Foten, höften, brösttryggen.
- Viktigt att veta ur skadesynpunkt, hur kroppen hänger ihop.

Skador, tonåringar, fysträning.

- Hur, vad och varför?
- Fot, knä, höft, vanliga skador.
- Hur kan vi förebygga, hur tänker vi när smärtan/skadan finns där?
- Vad är viktigt att tänka på i fysträning med ungdomar.

15:00-16:30 Inspirationspass med ledare och spelare (födda fr.om. -10)

Kom ombytta i träningskläder!!



Västra Götaland