

Ingen kedja är starkare än sin svagaste länk...

Unna Era innebandytränare- och ledare det mest effektiva målvaktsträningskoncept som finns på marknaden:

Lasse Sjökvists Svensk Målvaktsträning Steg I

Lasse Sjökvist - Generalen kallad av Hammarby Innebandys herrlag - har varit aktiv inom ishockey, fotboll, friidrott, handboll, kampsport och innebandy under 47 år av sitt liv. De senaste dryga 10 åren har han inriktat sig endast på träning av innebandymålvakter samt fys för hela lagen. Lasse har genom årens lopp konstaterat att målvaktsträningen i klubbarna är eftersatt. Därför har han nu skraddarsytt denna målvaktstränarutbildning.

Erik Huijsers, känd innebandyprofil, är bara en av många spelare som varmt kan intyga och rekommendera Lasses kompetens inom området och att hans unika sammansättning av olika övningar ger omedelbara positiva resultat. Tomas Selling, tidigare målvakt i Hammarby IB, tränades under ett flertal år med Lasses koncept och hans spel förbättrades avsevärt.

Det unika i Lasses väl beprövade träningskoncept är att utespelarna samtidigt är med och tränas till att bli bättre målgörare.

Under två timmar kommer Era tränare att få effektiva verktyg och kunskaper som direkt kan tillämpas på följande träningspass.

Samtliga övningar finns i ett kompendium som alla kursdeltagare får.

Redan efter 4-5 träningstillfällen blir det markant skillnad på målvaktsarbetet - färre insläppta mål.

Svensk Målvaktsträning Steg I riktar sig till samtliga tränare i klubben oavsett nivå, ålder och kön som man tränar.

Samtliga tränare i klubben kan närvara på samma kurs. För bästa resultat och för att kursen skall kunna genomföras inom tidsramen rekommenderas att den utföres under en ordinarie träning för herrarnas A-lag.

Kursens Upplägg:

- 15 min Uppvärmning – innebandyfys med hela laget
- 45 min Aktiv genomgång av 20 målvaktsövningar, utespelarna skjuter på målvakten från olika positioner mm
- 30 min Lasse bevakar och kommenterar målvaktsarbetet under avslutande tvåmålsspel.
- 30 min Frågestund, ytterligare genomgång och förtydliganden enligt Era önskemål.

**VARJE ANMÄLD KURSDELTAGARE ERHÅLLER ETT
UTBILDNINGSBEVIS FÖR SVENSK MÅLVAKTSTRÄNING
STEG I (AV III)**

Pris: **1 875:-**
**Klubben styr själva priset genom att kostnaden
1 875:- delas på anmälda tränare, t ex 10
st blir 187:50/tränare**

Plats: Lasse kommer till klubbens träning.
Gäller inom StorStockholm.

Bokning: Tel: 073-670 77 45
Mail: lasse@malvakt.se

www.malvakt.se