

INBJUDAN TILL MÅLVAKTSTRÄNING 14-18 ÅR SAMT LEDARFORTBILDNING

Örebro Läns Fotbollförbund bjuder in flickor och pojkar födda 2000-2004 till Målvaktsträning. Vid dessa tillfällen genomförs samtidigt fortbildning för ledare/föräldrar/målvaktsinstruktörer. Tillfällena genomförs på Sörbyvallen i Örebro vid följande datum:

- Tisdag den 1 maj, kl. 10.00-12.00
- Måndag den 21 maj, kl. 18.00-20.00
- Söndag den 10 juni, kl. 10.00-12.00

Instruktörer är målvaktstränare från IK Sturehov.



Tillfällena är öppna för alla intresserade målvakter och ledare i hela distriktet, oavsett tidigare målvaktsbakgrund. Vi vill och önskar att även tränare/ledare/föräldrar anmäler sig till dessa tillfällen. Då det ges tillfälle till utbildning och diskussion om målvaktsträning i föreningarna. Inga krav på förkunskaper bara man är intresserad så kom.

KOSTNAD: Kostnadsfritt

UTRUSTNING: Målvakter tar med handskar och vattenflaska. Arrangerande föreningar håller med 1 boll per deltagare.

PROGRAM

Träningscamp 1: Tisdag 1/5 2018

Samling 09.45 på Sörbyvallen

Färdighetsområde: Reaktionstid/Snabbhet

Fokusområde för träningarna kommer att vara att rädda skott från kortare och längre avstånd, flexibilitets- och koordinationsövningar samt 1-1-situationer.

Träningscamp 2: Måndag 21/5 2018

Samling 17.45 på Sörbyvallen

Färdighetsområde: Spelförståelse

Fokusområde för träningarna kommer att vara sidförflyttningar, långskott, samt de aktiviteter målvakten kan utföra utanför straffområdet för att stoppa motståndarens anfallsspel och samtidigt hjälpa backlinjen. Modernt målvaktsspel som "Sweeper Keeper" kommer att gås igenom.

Träningscamp 3: Söndag 10/6 2018

Samling 9.45 på Sörbyvallen

Färdighetsområde: Anfallsspel

Fokusområde för träningarna kommer att vara tekniska och taktiska färdigheter, hur målvakten kan stödja i anfallsspelet och att hur målvakten gör för att behålla ägarskapet över bollen tillsammans med backlinjen.

ANMÄLAN

Deltagare och ledare väljer fritt hur många och till vilka av passen de anmäler sig till. Vid anmälan ange i meddelandefältet vilka pass som du deltar vid.

Anmälan till: Örebro Läns Fotbollförbund marcus@olff.se ange Namn – Förening – Födelseår – Mobilnummer:

ÖVRIGT

Örebro Läns Fotbollförbund kommer under året även att erbjuda öppna målvaktsträningar för flickor och pojkar 11-13 år, inkl. ledarfortbildning för dessa åldrar. Håll utkik efter detta på olff.se

FRÅGOR BESVARAS AV

Fredrik Björn, IK Sturehov 070-2062889

Vladislav Mitev, IK Sturehov 076-2900548

