

HÖSTLOVSCAMP - INDIVIDUELL

Individuell träning eller teknikträning ska ses som ett komplement till den spelorienterade träningen. I vår höstlovscamp med fokus på individens teknik får spelaren inspiration och tips på övningar som med fördel kan praktiseras utanför ordinarie träningar, individuellt eller tillsammans med en kompis.



ÅRETS BARN- OCH UNGDOMSFÖRENING
I SVENSK FOTBOLL 2016

Fakta

Höstlovscamp – Individuell, två tillfällen med samma innehåll.

Tillfälle 1: V43 lördag 27/10 mellan 09:00 – 14:00, två träningspass.

Tillfälle 2: Höstlovet lördagen 3/11 mellan 09:00 - 14:00, två träningspass.

Var: Enskede IP

Vilka: Flickor och pojkar födda 2003-2004.

Pris: 300,- för medlemmar i Enskede IK. 400,- för icke medlemmar.

Lunch ingår.

Pass 1: Bollbehandling / Utmana. Vi jobbar med drivning med fotens delar. Vi praktiserar vändningar och nödutgångar. Vi avslutar med att utmana och finta.

Pass 2: Skott. Här bryter vi ner skottets olika delar i övningar som övergår i spel.

Instruktör

Oskar Elfström, 22 år, är idag assisterande tränare i Enskede U17. Oskar har under sin spelarkarriär representerat IFK Tumba hela vägen från fotbollsskolan upp till seniornivå. Han är examinerad Sport Manager från GIH och är utbildad i UEFA B. Arbetar heltid som instruktör för Svenska Fotbollsakademin och spenderar över 100 timmar i månaden på fotbollsplanen. Dessa timmar består av fotbollsprofil i skola och arbete i föreningar, allt ifrån nybörjare till professionella spelare. Han jobbar dessutom som personlig tränare inom fotboll och arbetar med unga ambitiösa spelare samt spelare med landslagsmeriter. Oskar lägger störst fokus på att kunna ge individen möjlighet till sin egen utveckling och att alla är olika. Har förespråkar också att skapa en träningskultur där det ska vara normalt att alltid göra sitt bästa under ett träningspass.

Anmälan

Email till helena@enskedeik.nu Ange namn och personnummer. Ange att anmälan gäller "Höstlovscamp – Individuell" samt vilket tillfälle ni anmäler er till.