



Morgunnámskeið 2013

Annað morgunnámskeið vetrarins fer nú af stað en námskeiðið er eins og áður fyrir leikmenn 5. og 4. flokks, drengja og stúlkna. **Æft verður tvo morgna í viku í 3 vikur** og skráning á námskeiðið er hafin. Námskeiðið hefst **mánudaginn nk. 4. febrúar** og æft verður **mánudaga** og **miðvikudaga**. Verð er 8.000 kr. og innifalið eru sex æfingar og morgunmatur alla dagana.

Markmið

Með þátttöku á námskeiðinu gefst leikmönnum kostur á því að bæta við sig þjálfun í mikilvægustu þáttum knattspyrnunnar utan hefðbundins æfingatíma. Fjöldi íslenskra og erlendra afreksmanna í íþróttum hafa talað opinberlega um mikilvægi aukaæfinga til að ná langt í íþróttum.

Þjálfarar

Þjálfarar á námskeiðinu verða þeir Björgvin Karl Gunnarsson, þjálfari meistaraflokks kvenna og 5. fl. kvenna og Halldór Árnason, þjálfari 3. fl. karla og 4. fl. karla.

Á hverri æfingu verður þátttakendum skipt í hópa með það að leiðarljósi að allir fái þjálfun við sitt hæfi og að hver þjálfari sé ávallt að vinna með fáa leikmenn í einu.

Nánari upplýsingar veita þjálfarar

Björgvin Karl Gunnarsson
kalli101@hotmail.com
869-3583

Halldór Árnason
haa1@hi.is
869-9433

Æfingar áður en skóli hefst

Æfingarnar fara fram fyrir skóla, hefjast kl. 6:40 og ljúka kl. 7:40. Eftir æfingu fá þátttakendur hollan og næringarríkan morgunmat áður en þeir fara í skólann. Æfingarnar fara fram í A-sal KR heimilisins og þurfa þátttakendur því að hafa með sér skó sem hægt er að nota innanhúss. Aðgangur er að klefum og sturtum.

Áhersla á tækni

Á æfingunum verður lögð áhersla á sendingar, móttökur, boltameðferð, snúninga, skottækni og hlaupatækni. Að auki verður rætt um mikilvægi þess að borða og hvílast vel og rétt.

Skráning

Skráning fer fram með því að greiða inn á neðangreindan reikning og senda kvittun á netfangið haa1@hi.is. Nauðsynlegt er að láta fylgja með greiðslukvittuninni **nafn og kennitölu iðkanda. Einnig nafn og netfang forráðamanns, ásamt símanúmeri.**

Skráningu lýkur föstudaginn 1. febrúar.

Reikningur 0311-13-000476
Kt. 160584-2389

