



## Meiri tækni á morgunnámskeiði

Líkt og undanfarin ár verður boðið upp á þriggja vikna morgunnámskeið í knattspyrnu fyrir leikmenn 5. og 4. flokks, drengja og stúlkna hjá KR í vetur. Æft verður tvo morgna í viku og skráning á námskeiðið er hafin. Námskeiðið hefst mánudaginn 12. nóvember. 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.

## 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.

## 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.

## 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 7. nóvember og í kjölfarið verða nánari upplýsingar sendar á þátttakendur.

**Reikningur 0311-13-000476**

**Kt. 160584-2389**

Nánari upplýsingar veita þjálfarar

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| Björgvin Karl Gunnarsson | Halldór Árnason |
| kalli101@hotmail.com     | haa1@hi.is      |
| 869-3583                 | 869-9433        |