



Þriðja og síðasta morgunnámskeið vetrarins fer nú af stað en námskeiðið er eins og áður fyrir leikmenn 5. og 4. flokks, drengja og stúlkna. Örlítil breyting er frá fyrri námskeiðum og nú verður **æft þrjá morgna í viku í 2 vikur** í stað þess að æfa tvisvar í viku í 3 vikur.

Námskeiðið hefst **mánudaginn nk. 29. apríl** og æft verður **mánudaga, miðvikudaga og föstudaga**. Verð er 8.000 kr. og innifalið eru sex æfingar og morgunmaturlaust alla dagana. Skráning á námskeiðið er hafin.

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 sunnudaginn 28. apríl

**Reikningur 0311-13-000476
Kt. 160584-2389**

