



# Basistrening *work shop* fotball

## Lørdag 18 februar i Harstad

Arrangeres på Heggen vgs , gymsal fra kl 11 -14.

Olympiatoppen Nord og Toppidrett i Troms har gleden av å invitere til workshop basistrening for fotballtrenere – og utøvere . Fokus blir lagt på øvelser som vil utvikle forutsetninger for en enda bedre teknisk utvikling av ulike fotballferdigheter. Mange av øvelsen er også sentrale med tanke å forebygge idrettsskader. I workshop'en vil vi vektlegge øvelser for bevegelse, koordinasjon, stabilitet og styrke. Vi vil gå inn på sammenheng mellom dyp stabilitet og kvalitet på bevegelser som gjøres med stor kraft/hastighet. Vi har også sterkt fokus på hva som er grunnlaget for teknikkutvikling. Alt vil bli forsøkt linket opp mot grunnleggende ferdigheter i fotball. Målet med workshop'en er å sitte igjen med et utvalg hensiktsmessige fotballspesifikke basisøvelser. *(etter kort teoretisk men mest tid på praktisk tilnærming, samt gode diskusjoner )*

**Sted:** Heggen videregående skole ( gymsal )  
**Dato:** Lørdag 18. februar  
**Tid:** 11.00 – 14.00  
**Kursholder:** Ingrid M. Mortensen, Olympiatoppen Nord  
**Kostnad:** kr 300,- Innbetales til konto: [4715 040 7652](https://www.svebank.no) , merk med navn  
**Målgruppe:** Fotballtrenere for utøvere fra 14 år  
Lærere /trenere på vgs – Idrettsfag  
Utøvere fra 16 år

Påmelding er bindende og sendes til: [olympiatoppen.nord@olympiatoppen.no](mailto:olympiatoppen.nord@olympiatoppen.no)

Påmeldingsfrist 10. februar

Evnt spørsmål: send mail til olympiatoppen, eller ring mob 901 55 691

Pga begrenset antall plasser - gjelder "førstemann – kvinne til mølla" prinsippet."

**Toppidrett i Troms spiller på lag og samarbeider med:**

