

Succén åter för sjätte året!



AIK Handbolls

Målvaktsskola 2009

Vasalundshallen i Solna

Steg 1: 6-8 augusti

Steg 2: 10-11 augusti





Martin Andersson



Bodil Norrbom

AIK Handboll

Handbollsektionen inom AIK har lång tradition och har i nuvarande skepnad funnits i fem år.

Målvaktsskola i handboll

Det finns ett behov av att ge mer tid för träning till våra målvakter. Våra tidigare målvaktsskolor under sommaren har varit en succé och vi har inte kunnat erbjuda plats för alla som har velat vara med.

Många målvakter har idag en begränsad vidareutveckling, vi kan lära ut en grundteknik som räcker längre, som kan hjälpa dem under hela deras karriär för att hålla som målvakt och dessutom hela tiden bli bättre.

Därför spelar det ingen roll hur länge man varit målvakt, alla kommer att ha nytta av AIK Målvaktsskola. Målet är ju att få en så hög lägstanivå som möjligt oavsett nivå!

Vi kör två steg

Steg 1 (6-8 aug): För dom som inte deltagit förut.

Steg 2 (10-11 aug): För dom som går steg 1 i år eller som gått kurs 1 tidigare år och vill fylla på med ytterligare kunskaper.

I vår målvaktsskola vill vi ge handbollsföreningar chansen att satsa på sina målvakter från 13 år och uppåt. Skolan kommer att ha två grupper med 10 deltagare i varje. En yngre grupp med A- och B-ungdom och en äldre grupp junior och uppåt.

Välkomna till roliga men tuffa dagar där vårt motto är att träna dig som vill bli allra bäst.

Instruktörer

Missa inte möjligheten att ha Martin Andersson, en av Stockholms bästa målvakter som instruktör. Martin är inte bara en bra målvakt utan även en fantastiskt duktig målvaktstränare! Martin har Bodil Norrbom, målvakt i elitserielaget Skuru till sin hjälp att ge dig den allra bästa träningen en målvakt kan få.

DVD

Förutom den hjälp du får av våra instruktörer får du dessutom med dig en målvaktsanalys på DVD så du kan försätta förbättra ditt spel på hemmaplan.

Våra instruktörer

Bodil Norrbom

Steg 1 & 2

Spelare: Sollentuna, Vantorp/Solna HK, AIK, Skånela (Elitserien) och Skuru (Elitserien)

Martin Andersson

Steg 1 & 2

Tränare: Studerar på Idrottshögskolans tränarlinje, instruktör Stockholms Handbollförbund.

Spelare: Swithiod, Skogås HK, HK Cliff, IFK Trelleborg, THSV Eisenach (tyska Bundesligan), HC Wuppertal (tyska Bundesligan), Merano (Italien, Elit), GAC Kilis (Grekland, Elit), Vantorp/Spånga, AIK, Tumba.

Ansvarig för Solna Gymnasiums handbollsriktning.

Steg 1

Datum och tider: 6-8 augusti 2009, kl 9.00 - 17.00

Målgrupp: Handbollsmålvakter från 13 år och uppåt som inte deltagit i AIK:s målvaktsskola förut.

Pris: 1 700:- (lunch och frukt ingår)

Steg 2

Datum och tider: 10-11 augusti 2009, kl 9.00 - 17.00

Målgrupp: Handbollsmålvakter från 13 år och uppåt som deltar i/har genomgått Steg 1 av AIK:s målvaktsskola.

Pris: 900:- (lunch och frukt ingår)

Schemat är lagt så att det går att delta i båda kurserna även i år.

Anmälan: Via mail med samtliga nedanstående uppgifter till martin_rhg@hotmail.com. Först efter att anmälan bekräftats av Martin kan inbetalning ske. Betalning och anmälan skall vara AIK tillhanda senast 30 juni 2009. Betalning sker till kontonummer BG: 1243 0207575 Östgöta Enskilda Bank (Danskebank) Märk inbetalningen med "AIK Målvaktsskola".

Info: Martin Andersson, e-post: martin_rhg@hotmail.com, tfn: 0735-263963

Hemsida: www.aik.se/handboll

Innehåll: Teknik, taktik, fysik och teori. Deltagarna delas in i två grupper och vi håller till i Vasalundshallen i Solna. Medtag egen tejp!

DVD: Deltagarna får en analys på DVD att arbeta vidare med hemma.



Anmälan till AIK:s målvaktsskola 2008

Jag betalar till BG: 1243 0207575 Östgöta Enskilda Bank (Danskebank) senast 30 juni.

Namn:

Adress:

Postadress:

Förening:

Anmälan avser: Steg 1 Steg 2

Ålder:

Mobiltelefon:

E-post:

Tröjstorlek: S M L XL