

## OffSide Akademi Speed School

OffSide Akademi tilbyr løpteknik kurs, Speedschool. Når du har vært hos oss skal du vite at du har lært momenter som du kan bruke som i spillet som fotballspiller. Du har hatt mange gode opplevelser og lært spennende detaljer som du kan bruke inn mot fotballen. Det at du velger å bruke helgen din hos oss setter vi stor pris på, og vi vil sørge for at du føler at du har tatt det riktige valget.

Vær oppmerksom på at vårt utviklingskonsept er krevende og passer best for de som er skikkelig interessert i fotball og dens alternative faktorer. Du må være selvmotivert, like utfordringer, være opptatt av å lære, samt elske å trene på detaljer. Det viser seg at unge ambisiøse fotballspillere trener omtrent like mye i det daglige. Det som utgjør en forskjell er kvaliteten i treningen, samt hva du gjør eller ikke gjør i helger og fridager. Det er i feriene, helgene og på fridager du kan øke forspranget eller ta innpå de som er litt bedre enn deg.

OffSide Akademi fortsetter med dette konseptet et spennende samarbeid med «Tanner Speed».

Følgende temaer skal belyses i løpet av dagen:

- Teori - Oppvarmingsprogram (Tanner Speed Golden 8)
- Treningsprogram i agility stiger
- Hurtighetstester som skal dokumenteres på video
- Video analyser fra testene
- Treningsøvelser basert på videoanalysene.
- Avslutning med nye hurtighetstester.

**Dato: Søndag, 8/10-17**

**Tid: 9:30 – 15:30**

**Sted: Nærmere informasjon kommer!**

Vi ønsker at alle som kommer til oss skal få en god opplevelse og god progresjon gjennom helgen. Derfor forventer vi at alle er fokuserte og opptatt av å lære. Dette ser vi på som et minstekrav.

### Trenere/ledere

OffSide Fotball Akademi stiller med høyt kvalifiserte trenere.

Håper alle får en fin og lærerik helg. Ta med deg godt humør og vær sulten på utvikling og masse ny kunnskap.