



HFK-AKADEMIET FOR GUTTER FREM TIL PÅSKE 2017

Vi kjører på med HFK-akademiet igjen, men på grunn av baneproblemer og ofte litt kuldeutfordringer i januar drøyer vi til 28. januar. Vi føler vi har funnet en god mal på HFK-akademiet og kjører lignende opplegg for vinteren 2017. Trenerne blir trenere og spillere fra HFK, med Jørgen, Stian, Per Erik og Jansen i spissen. Vi satser på de beste trenerne i den alderen det er viktigst med god påvirkning. Basen i øktene er basert på målsettingen fra Sportsplanen til HFK. Under følger øktene og noe mer informasjon.

28/1	TEMA:	Trening med basisferdigheter i spill sekvenser
	KEEPER:	Reaksjon og basisferdigheter
4/2	TEMA:	Mottaksferdigheter, heading og pasningsspillet.
	KEEPER:	Basis, distribusjon og reaksjon.
11/2	TEMA:	Trening med basisferdigheter i spill. Rolletrening.
	KEEPER:	Utspark, reaksjon og basisferdigheter
18/2	TEMA:	Trening med basisferdigheter i spill sekvenser
	Keeper:	Basis og taktiske valg
25/2	TEMA:	Avslutningsferdigheter
	KEEPER:	Jobber sammen med resten, ulike avslutninger.
27-29 feb	Proffskolen – Mer info kommer	
3/3	TEMA:	1-1, 2-2 osv, småbanespill og Pawel konkurransen.
	KEEPER:	Avslutninger, dirigering og distribusjon.
10/3	TEMA:	Rolletrening
	Keeper:	Basis og kampdirigering
18/3	Ser på alternativt opplegg HFK på treningsleir	
25/3	Ser på alternativt opplegg HFK på treningsleir	
31/3	NB!!! Fredag. Kl. 17-19 med grilling etterpå og serieåpningen mellom HFK A lag og DBK kl. 1930. Kjører mye spill og turnering på denne økten.	
10-11/4	Proffskolen – Mer info kommer	

Litt info: Alle øktene er lørdager ute på Gol og starter kl. 1030. Det betyr at alle må være klare til da!! Hvis vær og føreforhold fortsetter, kan det bli inneøkter.

Vi runder av kl. 1245

Alder 2003-2006 – Når det gjelder 2001 og 2002 får de tilbud via G 16 opplegget som kommer til å gå onsdager, MEN det er også mulig å melde seg på her hvis man ønsker.

Husk drikkeflaske (springen er nå stengt), leggsinn og skift til etter økten.

Følg med på hallingdalfk.no i forhold til vær og føreforhold, avlysninger tas senest 90 minutter før økten.

Husk å sende påmelding med følgende info til Ingvild Kvåle Myksvoll. Navn, alder, mail og posisjon. På hallingdalfotballklubb@gmail.com

Pris 600 kr inkludert pølsefest.

Ta gjerne kontakt med Jansen på telefon 90053225 hvis noe er uklart.

Mvh

Stian, Jørgen og Jansen

VI ØNSKER Å GJENSKAPE SÅNNE ØYEBLIKK

