

NORDSTRAND AKADEMIET

Talentakademi for gutter og jenter født 2001-2009

Nordstrand IF Fotball med A-lagstrener Thomas Holm i spissen er klare for en ny sesong for klubbens egne talenter. Vi kan tilby et meget dyktig trenerteam og et godt og variert sportslig opplegg.

INFORMASJON

- **Oppstart tirsdag 31. januar**
- Akademiet følger skoleplanen
- Differensierte treninger
- Dyktige trenere
- Variasjon i tema/fokus måned til måned
- Teoriøker for å forbedre fotballforståelsen
- Rolletrening, spillrelaterte øvelser og ferdighetstrening vil være i fokus samt lærdom om restitusjon og kosthold

Første-
mann til
mølla!

PRIS

- Akademiet koster kr 600 pr. mnd. pr. deltaker
- Det er 1 måneds binding ved påmelding

TRENINGSTIDER

Det blir differensierte treninger. Deltakerne blir inndelt i to grupper på tvers av årgangene som trener sammen. Under finner du treningstidene for de ulike årgangene.

TIRSDAGER:

Gutter 2001-2002, gruppe 1 og 2: kl. 1545-1645

18 deltakere fra 2001, 18 deltakere fra 2002

Gutter 2005-2006, gruppe 1 og 2: kl. 1530-1630

18 deltakere fra 2005, 18 deltakere fra 2006

ONSDAGER:

Gutter 2003-2004, gruppe 1 og 2: kl. 1530-1630

18 deltakere fra 2003, 18 deltakere fra 2004

Jenter 2001-2002-2003: kl. 1530-1630 18 deltakere

Gutter 2007: kl. 1500-1600 16 deltakere

TORSDAGER:

Gutter 2009 kl. 1530-1630 16 deltakere

Gutter 2008 kl. 1500-1600 16 deltakere

Jenter 2007-08-09 kl. 1430-1530 16 deltakere

Jenter 2004-05-06 kl. 1530-1630 16 deltakere

PÅMELDING

Påmeldingsfrist 24. januar 2017

Påmelding gjøres til fotball@nordstrand-if.no

Kontaktperson: Simon Hansen, mobil 91 39 85 60

Følgende må oppgis ved påmelding:

- Navn på deltaker
- Hvilket årskull deltakeren representerer
- Navn, epost og mobil til foresatt

Ytterligere informasjon vil bli sendt til de påmeldte når det nærmer seg oppstart.

Se også nordstrand-if.no/fotball/nordstrandakademiet



Nordstrand
IDRETTSFORENING

Fotball