

JÆREN



KEEPERAKADEMI



2019

FREDAGER KL.17.00-18.30
GUTTER OG JENTER 10-16ÅR

Hva får deres keeper og klubb?

- En fast treningsarena og mulighet til å lære mer om keeperrollen.
- Øvelser som kan tas med til egen klubb.
- Gode tips og råd.
- Økt motivasjon og sosialt læringsmiljø.
- Gratisbilletter til 2 av A-lagets hjemmekamper (1 vår/1 høst)
- Trening med skolerte keepere og utdanna keepertrenere.
- Mulighet for å kjøpe hansker til sterkt rabattert pris i Brynebutikken.

Tema for treningene:

- Utgangsstilling
- Grep
- Fallteknikk
- Feltarbeid
- 1-mot-1
- Reaksjon
- Posisjonering/forflytning
- Distribusjon
- Kommunikasjon
- Teori/video om keeperrollen og krav



Påmelding til
stian@brynefk.no



- **PRISLISTE**

- 250Kr pr økt: 4 økter pr.mnd: 1000Kr (faktura etter 4 økter)
- ½ års binding: 900 kr pr.mnd
- 1 års binding: 800 kr pr.mnd (faktureres januar og august)

- Egen facebook-side : Jæren Keeperakademi
- Oppstart 11.januar-trener ut november
- Vi følger skule-ruta: MEN TAR IGJEN TRENINGENE SOM BLIR BERØRT AV VINTER,PÅSKE OG HØSTFERIE!
- Brynes a-lag reiser på treningsleir i mars- det vil bli satt opp dobbel økt uka før slik at vi trener fredag/lørdag.

Påmelding, eventuelle spørsmål? Ta kontakt på 90619719 eller stian@brynefk.no.

Stian Rosseland
Keepertrener Bryne FK