



# AVSPARK 2013



Brøttum IL Fotball  
inviterer til felles  
treningsamling og  
hygge i Limtrehallen  
Moelven  
lørdag 13.april  
fra 10.00 til 17.00.



For videre planlegging  
trenger vi bindende  
påmelding. Dette gjør du  
til **din lagleder innen den  
5.april**. Nærmere  
opplysninger kommer  
etter dette!!

Program.  
Treningsgrupper fra 10.00-12.00  
Vi kommer blant annet inn på følgende  
temaer.

- Oppvarming
- Teknikk
- Plassering
- Kondisjon
- Egentrening
- Keeper trening
- Miljø/Fair Play  
/foreldrevett

Lunsj/Grilling 12-13

Fotballkamper/turnering

Premiering

En liten egenandel må til for å  
dekke kostnader for  
mat og drikke.  
100,- pr deltager

Har du spørsmål? Ring Svein på 99301600 eller Amund på 97616811