

AVSPARK 2017



Brøttum IL Fotball inviterer til felles treningsamling og hygge i Limtrehallen i Moelv lørdag 6 mai fra 09.00 til 16.00.



- ✓ Husk å spise en god frokost.
- ✓ Husk vannflaske
- ✓ Husk egnede sko og leggbeskyttere

For videre planlegging trenger vi bindende påmelding. Dette gjør du til **din lagleder innen den 21.april.**

Program

Treningsgrupper fra 10.00-12.00

Vi kommer blant annet inn på følgende temaer.

- Oppvarming
- Teknikk
- Plassering
- Kondisjon
- Egentrening
- Keeper trening
- Lagleder/trenermøte 14.00-15.00
- Miljø/Fair Play /foreldrevett kl 15.00

Lunsj/Grilling 12.00-13.00

Hamburger & pølse med brus

Fotballkamper/turnering

Premiering fra kl 15.30

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

Har du spørsmål? Ring Stian 91635852 eller Janne på 47638614