



# Íþróttakademía í FMOS

## Knattspyrna

Hvað er knattspyrnuakademía?



# Hvað er íþróttakademía?

Íþróttakademía er tækifæri fyrir íþróttafólk í framhaldsskóla til að flétta saman æfingar og nám með árangur að leiðarljósi. Akademían samanstendur af afreksíþróttaföngum sem gefa 5 (f)einingar hver.

Fyrsta íþróttakademían í FMOS er knattspyrnuakademía.



## Í hverju felast áfangarnir í knattspyrnuakademíunni?

- Markvissum æfingum þrisvar í viku í stundatöflu
  - Aðgangur að Sideline
  - Styrktar- og sjúkraþjálfun
  - Fræðslu og fyrirlestrum
- Sameiginlegum máltíðum og sérstökum æfingafatnaði frá Hummel
  - Ströngum kröfum um ástundun og aga
- Samningi um að neyta ekki tóbaks og vímuefna
  - Óvissuferð



## Um áfangana

Um afreksíþróttaráfanga er að ræða. Lögð er áhersla á einstaklinginn, getu hans í knattspyrnu og framfarir. Með miklum og vel skipulögðum æfingum í knattspyrnu og í þjálfun þrekþátta er stefnt að því að byggja upp einstaklinga sem áhuga hafa á að ná langt í sinni íþrótt. Með mælingum og mati í upphafi áfangans verða persónuleg markmið sett fyrir hvern og einn.



## **Þjálfarar og aðstandendur**

Þjálfarar í akademíunni eru Gunnar Borgþórsson UEFAA þjálfari og Freyr Alexandersson UEFAA þjálfari. Þeir eru starfsmenn Knattspyrnuakademíu Íslands sem mun hafa umsjón með akademíunni í FMOS. Það fyrirtæki er í eigu Eiðs Smára, Arnórs pabba hans, Ásgeirs Sigurvínssonar, Guðna Bergs og Loga Ólafssonar. Mosfellsbær og Afturelding eru einnig samstarfsaðilar við stofnun akademíunnar en allt íþróttafólk, óháð félagi getur skráð sig.



## Hvar verður æft?

Æft verður á gervigrasinu og í Íþróttamiðstöðinni að Varmá. Styrktarþjálfun verður í Eldingu líkamsrækt.

## Hvað komast margir að?

Lágmarksfjöldi í akademíuna eru 10 nemendur, ekkert hámark en bætt er við þjálfurum eftir þörfum.



## Hefurðu áhuga á að vita meira?

- Talaðu við Höllu íþróttakennara, [halla@fmos.is](mailto:halla@fmos.is) eða Ernu á skrifstofunni, [erna@fmos.is](mailto:erna@fmos.is) . Þær geta komið þér í samband við þjálfarana ef þú vilt vita meira.