



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 afreksíþróttáföngum 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 eða Ernu á skrifstofunni, erna@fmos.is . Þær geta komið þér í samband við þjálfarana ef þú vilt vita meira.