

INVITATION TIL ÅBEN TORSDAGSTRÆNINGER FOR U16, U18 og SENIOR



SILKEBORG
EFTERSKOLE
SUNDHED & SPORT I SØHØJLANDET

Silkeborgs eliteklub kun for piger – SIF Q - inviterer til åbne torsdagstræninger og det gør de sammen med deres partner i bestræbelserne på at styrke pigefodbolden i Silkeborg og omegn - Silkeborg Efterskole.

Er du en dygtig fodboldspiller og har du ambitioner om at spille på højeste ungdomsniveau eller være med til, at føre Senior holdet op i rækkerne, så meld dig til de åbne træninger på SMS på et af nedenstående numre

Træningerne foregår på bane 9 og 10 på Søholt:

- TORSDAG DEN 7.6. 18.15 – 20.00
- TORSDAG DEN 21.6. 18.15 – 20.00
- TORSDAG DEN 5.7. 18.15 – 20.00

Silkeborg IF Q er i år blevet tildelt licens, hvilket har en kæmpe betydning for pigefodbolden i hele Silkeborg. Det betyder, at klubben efter sommerferien spiller på det højeste ungdomsniveau U18 DM sammen med 13 andre klubber i Danmark.

I sæsonen 18-19 har man U16 liga 1, U18 DM og et senior hold med store ambitioner. Målet med Senior holdet er 1. division indenfor 3 sæsoner.

TILMELDING:

Tilmeldingen SMS'es til træneren for det enkelte hold:

U16 Årgang 2003

Hanne: 26 52 12 70

U18 Årgang 2001-2002

Allan: 23 82 96 03

Senior Årgang 2000 +

Krogh: 23 36 19 89



HVAD ER SIF Q



- En klub med fuld fokus på piger og pigefodbold.
- En klub med licens til at spille på højeste ungdomsniveau - U18 DM.
- En klub med stor fokus på det hele menneske.
- En mulighed for optagelse på Sølystskolens Talentteam (TT) fra 7. klasse.
- En mulighed for at morgentræne 2 gange om ugen, mens du går på ungdomsuddannelserne i Silkeborg.
- En klub i et tæt samarbejde med Elite Silkeborg.
- En klub i tæt samarbejde med Silkeborg Efterskole.
- En mulighed for at spille elitefodbold som pige i Silkeborg.
- En klub med et tæt samarbejde med DBU.
- En mulighed for individuel målmandstræning.
- Et elitemiljø for piger i Silkeborg og omegn med klubhus + mødefaciliteter på JYSK PARK

LIDT OM SILKEBORG EFTERSKOLE



Ønsker du at kombinere et spændende og lærerigt efterskoleophold i fantastiske omgivelser med elite fodbold, så har du nu en unik mulighed. Silkeborg Efterskole har i tæt samarbejde med SIFQ skabt rammerne for et godt efterskoleår, hvor du samtidig kan spille elitefodbold i klubregi.

Hos Silkeborg Efterskole har vi en ny spændende pigefodboldlinje, hvor Nickolai Lund som elitetræner vil varetage linjens træninger. Med erfaring fra højeste niveau i pige/kvindefodbold vil han sikre din personlige udvikling til linjetræningerne på efterskolen og samtidig være din støtteperson ift. klubsamarbejdet i fritiden.

På fodboldlinjen vil du træne 3 gange om ugen med en god gruppe fodboldpiger, hvor fællesskab, engagement og læringsparathed er nøgleord. Vi træner efter en struktureret årsplan for at sikre du kommer igennem alle spillets facetter både teknisk, taktisk og fysisk. Udover træningerne tilmelder vi også et hold i efterskolernes fodboldturnering, hvor igen fællesskabet og at kunne få det bedste ud af hinanden er det vigtigste.

- Fold dit talent ud på fodboldlinjen!
- Struktureret træning 3 gange om ugen á 1½ time.
- Periodeplan som sikrer din udvikling både teknisk, taktisk og fysisk.
- Linjen rummer alle, både bredde og elite.
- Individuel sparring.
- Kampe i efterskolernes turnering.
- Stærkt samarbejde med SIFQ og Elite Silkeborg.