



København, 20. februar 2004

Kredstræning UV-rugby 20. marts 2004

Kære UV-rugbyklubber

Dansk Sportsdykker Forbund afholder i fællesskab med Jernlungerne og PI Dyk kredstræning for alle spillere i kreds 4 den 20. marts 2004 i Herlev-Badet.

Underviser: Jørn Christoffersen, PI Dyk

Målgruppe

Alle aktive UV-rugbyspillere i kreds 4, som har lyst til at udvikle deres spil og lære nye teknikker.

Program

Vi begynder dagen med et lille oplæg i Jernlungernes klubhus: Borgerdiget 109, Herlev.

Herefter tager vi samlet til svømmehallen hvor dagens program vil indeholde:

- ✍ Boldøvelser og andre træningsmetoder
- ✍ Scoringsteknik og måløvelser
- ✍ Straffekonkurrence
- ✍ Kamptræning

Mødetidspunkt: Kl. 11.00 i klubhuset. Vi er i svømmehallen fra 12 til 17, hvorefter der afsluttes med en sandwich i klubhuset.

Deltagerbetaling: Ingen

Tilmelding: Senest 14. marts 2004. – til nedenstående.

Ved tilmelding bedes følgende oplysninger angivet:

Navn, e-mail, klub, antal år du har spillet, normal position samt **DSF medlemsnummer**.

Information:

Henrik B. Nielsen
Jernlungerne
mr.freeze@mail.tele.dk
Mobil: 40 86 24 09

Jørn Christoffersen
PI Dyk
jurg@pidyk.dk
Mobil: 26 18 58 29

Vel mødt

Jørn Christoffersen
PI-Dyk