

Fysisk træner til HGI Damefodbold

HGI Damefodbold
det naturlige valg



DAMEFODBOLD
af 2010

14. november 2011

HGI Damefodbold indgår aftale med fysisk træner

Som et led i det målrettede arbejde på at løfte niveauet omkring vore gode fodboldspillere har HGI Damefodbold nu indgået aftale med en fysisk træner. Henrik Geertsen bliver tilknyttet HGI Damefodbold, som fysisk træner for U 18 afdelingen. Første store opgave sammen med det øvrige trænersteam bliver at klargøre U 18 truppen til at spille på højeste niveau fra næste sæson.

Henrik Geertsen medbringer stor erfaring fra sit arbejde med fysisk træning. Han har nu i 6 år uddannet fysiske trænere til forsvaret i sin funktion som lærer ved Forsvarets Center for Idræt. Han er uddannet Diplomtræner ved Danmarks Idræts Forbund og er i øjeblikket i gang med at læse Idrættens Træner Akademi (ITA), der pt. er den højeste træneruddannelse i Danmark. Han vil i starten lægge stor vægt på styrke og stabilitets træning for at forebygge skader i de fysisk hårde udfordringer U 18 pigerne står overfor. Pigerne vil ligeledes stifte bekendtskab med begreber som Aerob og Anaerob træning, og kost og væskes betydning for træning, noget som kan være nyt for nogle. Henrik har tidligere været tilknyttet HGI's U 18 DM hold som fysisk træner.

Henrik Geertsen er i forvejen et kendt og vellidt ansigt i klubben og Henrik forbliver tilknyttet klubben som målmandstræner.

HGI Damefodbold ser frem til det udvidede samarbejde.

Med sportslig hilsen
HGI Damefodbold

HGI Damefodbold af 2010 har Sjællands største ungdomsafdeling for piger og vi har for nyligt lanceret et målrettet projekt frem mod 2015. Vi har spillerne, vi har faciliteterne og vi har energien, så hvis du kunne tænke dig, at være en del af en hurtigt voksende og dynamisk fodboldklub, så kan du kontakte os på mail sport@hgi-damefodbold.dk. Se mere om os på Facebook under HGI Damefodbold af 2010 eller vores hjemmeside.