



# Känns det rätt så är det lätt

Vi har sett saknaden på alla nivåer när det gäller att få det mentala att bli en lika enkel och naturlig del av träningen som det tekniska och det fysiska. Det vill vi hjälpa er att ändra på.

Vi vill anpassa upplägget så att det passar i just er förening på ett så bra sätt som möjligt. Tanken är att jobba både praktiskt och teoretiskt med de önskade målgrupperna.

Genom våra pass så kommer vi visa hur man på ett enkelt sätt får det mentala att flyta ihop med det fysiska och det tekniska i prestationen.

Kort sagt så handlar det om att Må bra för att prestera bra. De teoretiska passen kan hållas med tränare, föräldrar och aktiva. Vid de praktiska passen är tränarnas närvaro lika viktig som de aktivas.



## Kostnad, tid & antal

3000 kr, ca 60 minuter/tillfälle & anpassningsbart.

**PATRICK WALKER** har gått utbildningen UEFA Pro A, är utbildad i mental träning, idrottspsykologi och kommunikation vid Örebro Universitet.

Patrick har varit professionell spelare och huvudtränare i 40 år och har verkat i klubbar som Leicester City, Gillingham FC, Örebro SK, BK Häcken, GIF Sundsvall, Kalmar FF, Sandefjord m.fl.

**MALIN LAKE** har en mångårig karriär bakom sig inom handbollen som spelare och ledare på elit- och landslagsnivå. Malin jobbar numer som coach inom Idrott, business och livsstil.

## ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**