



Håndboldtræninger

*For ALLE lokale drenge og piger
årgang 2003 og 2004*

For alle

Træningerne er for ALLE spillere fra håndboldklubber i Viborg Kommune – uanset niveau og klub.

Det eneste krav er, at du ønsker at udvikle dine grundlæggende håndboldkompetencer og ikke skifter klub, mens du er en del af tilbuddet. Drenge og piger træner adskilt.

Baggrund

Tilbuddet er etableret med støtte fra Viborg Elite, Viborg Idrætsråd, Viborg Kommune og 12 lokale håndboldklubber. Der er ansat en fælles håndboldinspirator (Keld Gregersen, tidl. divisionstræner mv.), der bl.a. er ansvarlig for træningstilbuddet. Klubberne hjælper med at fortælle om tilbuddet til egne spillere.



VIBORG
KOMMUNE



VIBORG
IDRÆTSRÅD

Indhold

Tilbuddet indeholder:

- Træninger: 12 træningspas a 90 min
- Tid: fredag aften/lørdag formiddag (sæson 2018/2019)
- Øvelser: fokus er på grundlæggende tekniske færdigheder - derudover introduceres til core/styrke
- Coaching: spilleren får hjemmeopgaver med fokusområder mellem træningspas
- Trænere: der er mindst 3 trænere pr. træning (en fast træner, øvrige afhænger af træningsemne)
- Inspiration fra gæste-trænere og spillere fra 1. div./liga, fysisk træner, målmandstræner mv.
- Spillere: forventning om ca. 35 drenge og 35 piger
- Niveau: Træningerne er for alle uanset niveau (der er tilmelding, ikke udtagelse)
- Sted: Træning foregår i forskellige klubber/haller i Viborg Kommune
- Pris: Første træning er gratis – så kan du se om det er noget. Herefter 500 kr.

Sociale arrangementer

I forlængelse af udvalgte træninger er der mulighed for sociale arrangementer (bl.a. overnatning d. 4. – 5. januar 2019).

Trænerinspiration

Dine klubtrænere inviteres også til træningerne. I forlængelse af udvalgte træninger samles de til netværk og inspiration. Målet er, at de får viden, øvelser, månedsplaner mv., som de straks kan bruge i deres daglige træning til at skabe gode træningsmiljøer, der også tilgodeser breddeholdets bedste spillere.

Værdier

Det er vigtigt, at spillerne ikke skifter klub, mens de er i tilbuddet. Spillere skal generelt blive så længe som muligt i deres egen klubmiljø, hvor de har et stort ansvar.

Åben træning

Vi håber, at du vil komme til åben/gratis træning fredag d. 24. august i Liseborgcentret. Så kan du se om det er noget for dig. Piger er kl. 16.30–18.45. Drenge er kl. 18.00 – 20.15.

Kontakt

Hvis du ønsker at vide mere, kan du kontakte fællesskabets håndboldinspirator:

Keld Gregersen Tlf.nr.: 2272 7225, E-mail: H-inspirator@viborgidraetsraad.dk



VIBORG
KOMMUNE



VIBORG
IDRÆTSRÅD