

Periode 5; mandag den 16. december 2024 – fredag den 24. januar 2025.

Kære Amalie, Andreas T., Anna T., Brinck, Elisa, Hiba, Jannik, Jonas, Kristine, Lotfi, Magnus, Marco, Michael, Morten H., Sara T., Stephanie og Victor


















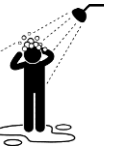






I **Håndbold** vil vi starte dagen med opvarmning og styrketræning. Herefter vil der være fokus på håndboldrelaterede øvelser. Vi skal arbejde med flere slags håndbolde, så det passer til netop dit kaste-gribeniveau. Vi arbejder med forskellige tekniske handlebaner, hvor vi kaster, griber, dribler, skyder og finter. Vi øver forskellige skud, træner målvogteren og det at forsvare eget mål.

Efter formiddagspausen vil vi fokusere mere på sammenspil, taktik, fairplay og tab/vind-situationer med håndboldkampe. Her håber vi på at tage de erfaringer, vi gør os om formiddagen, med ind i det færdige spil.

Håndbold hilsner fra

Asker, Amanda, Jeppe og Megi.

OBS! Husk at vi holder juleferie fra og med mandag den 23. december til og med fredag den 3. januar 2025.

Uge 51-4	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.25	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 
9.25-9.50	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.50-13.00	Håndbold 	Håndbold 	Grundtræning 	Håndbold 	Håndbold 
13.00-13.30	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 
13.30-14.00	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 