



Morgentræning - et motiverende fællesskab for unge i Grenå

Åstrup/Hammelev - Grenå
Håndbold

DGI



Morgentræning med håndbold og fitness

Hvad, for hvem og hvornår?

Hvem kan træne med?

- Dig, der går på en ungdomsuddannelse og er mellem 16-19 år.
- Alle med lyst til træning! Også dig, som er ny til håndbold eller fitness
- Dig, der vil dyrke holdsport, sammenhold og fællesskab
- Dig, der allerede er håndboldspiller, og som ønsker udvikling
- Dig, som også vil dyrke fitness som en del af et håndboldfællesskab
- Dig, der er motiveret for at træne og lære nyt

Hvad skal vi træne?

- Håndbold! Sjove og udfordrende øvelser på dit niveau
- Fitness - bliv stærkere og træn det, du ønsker
- Skadesforebyggende træning - undgå skader og ømhed
- Basistræning med dig i centrum: Individuel træning i fokus
- Fællesskabet i fokus - træn i team og få nye træningsvenner
- Er du skadet, så er der rig mulighed for fordybelse i lektiecafeen

Fakta om morgentræning

- Træningsperioden følger skoleåret fra 2. september 2021 til maj 2022.
- Træning hver tirsdag og torsdag kl. 08.00-09.45
- 1 social aktivitet pr. måned planlagt af trænerne
- Pris: 75 kr / måned inkl. håndboldtræning og fitness med efterfølgende 1 x kakaomælk og 1 x frugt to-go

Vælg mellem 2 modeller

Fitness/ håndbold modellen

- Fitnessdeltagere er som altid med i fælles opvarmning og basis i hallen.
- Dernæst op til 60 minutters fitness.
- Dette gælder både tirsdag og torsdag.

Håndbold / håndbold modellen

- Tirsdage: Håndboldtræning
- Torsdage: Håndboldtræning + 45 minutters fitness

Du vil møde følgende teamer til træning

- Hurtige fødder – lær at lave rigtige finter.
- Skyd på det hele – vi arbejder med at udvikle skudvarianter.
- Mester i basis angreb – vi øver alle spillets individuelle færdigheder i angreb.
- Mester i basis forsvar - Vi øver alle grundbevægelser individuelt i forsvar.
- Det elegante fald – lær at falde og rulle rigtigt på halgulvet.
- Spil hurtigt – vi øver kontraspil og spilforståelse.
- Gør hinanden gode - spilforståelse og samarbejde
- Den vurderende spiller- vi øver at forstå og træffe beslutninger i spillets faser.





Vil du med til første træning?

Så mød op torsdag d. 2/9 kl. 8.00-9.45 i Åstrup
Fritidscenter · Mellemstrupvej 21 · 8500 Grenå.

Vi glæder os til at se dig!

Har du spørgsmål så tag kontakt til Stig Bendix
på stigolsen@privat.dk / tlf: 24668931

DGI