

Riktlinjer träningstid/mängd

Huvudsäsongen för barn och ungdom avser månadsskiftet aug/sept till veckan efter Irstabilixten. Handbollsskola och Para startar v.38.

Träningstider i EHF under huvud/tävlingssäsong

Senior/junior: 3 halltillfällen/v

U16: 3 halltillfällen/v

U14: 2-3 halltillfällen/v

U12: 2 halltillfällen/v

U11: 2 halltillfälle/v

Yngre lag samt Handbollsskola och Parahandboll har 1 halltillfälle/v.

Ett halltillfälle motsvarar 60-90 minuter.

Gymmet på Idrottshuset upplåts till föreningens seniorer ner till U16.

Ca 20 personer kan träna i gymmet samtidigt.

Senior/junior erbjuds två tillfällen var/vecka och U16 erbjuds 1-2 tillfällen var/vecka.

Försäsong 1

Senior/junior: maj-midsommar, 2 hallpass, 2-3 pass styrka och löpning.

U16: maj-midsommar, 2 hallpass, 1-2 pass styrka och löpning.

Gym enligt huvudsäsong.

U14: Rekommendation enligt spelarutvecklingsplanen för aktuell ålder är att spelaren ska uppmuntras till löpning och/eller styrka minst 60 min, 3 ggr/v. Kan med fördel vara ledarledd utomhus aktivitet med laget.

U12: Rekommendation enligt spelarutvecklingsplanen för aktuell ålder är att spelaren ska uppmuntras till löpning och/eller styrka minst 30 min, 2 ggr/v. Kan med fördel vara ledarledd utomhus aktivitet med laget.

Försäsong 2

Senior/junior: månadsskifte juli/augusti, 3 hallpass, styrka och löpning.

U16: uppstart i augusti, 2-3 hallpass, styrka och löpning.

Gym enligt huvudsäsong.

U14: Se rekommendation på Försäsong 1.

U12: Se rekommendation på Försäsong 1.