

Övernattningsläger i Torsby

LÄGER 7-8 POJKAR – 15

Hej!

Nu startar de slutliga förberedelserna inför Sverigecupen. Den här gången har det blivit dags för övernattningsläger i Torsby där vi under två dagar ska få nya kunskaper samt spela ihop oss med varandra. F-15 kommer även att delta under detta läger och vi räknar med att få upp tempot ytterligare genom en del övningar gemensamt samt matcher med och mot varandra.

Fokusområden kommer vara försvarsträning/målvaktsträning, samarbete med målvakt samt individuell teknik. Vi kommer även repetera förträningen, ha teori/praktik inom idrottspsykologi m.m.

När:

Lördag-söndag den 22-23/9. Vi startar lördag kl. 10.00 i Stjernehallen i Torsby ombytta och klara på golvet och avslutar kl. 15.00 på söndagen.

Inbjudna Spelare:

Samtliga spelare som deltagit i läger 5 och 6 är kallade till övernattningslägret.

Anmälan:

Sker till handbollen@varmland.rf.se på bifogad lista, senast den 16/9.

Vi vill även ha informationen mailad till oss ifall du inte har möjlighet att delta.

Medtag:

Värmlandströjan plus ombyte för dag två (gärna svart träningströja om du har)
Träningskläder utan klubbmärke ink. overall samt ombyte kom ihåg att ha två par träningsstrumpor per dag.

Skor (vi kommer även att träna utomhus)

Vattenflaska och mellanmål (frukt)

Boll (Klister/vaxboll är det som gäller)

Luftmadrass, sovsäck, lakan, kudde för övernattning i hårdförläggning.

Badkläder för simhallsbesök är inplanerat, necessär, duschsaker m.m.

Info:

Lägeravgiften är 700kr för detta tillfället och faktureras spelarens förening i efterhand. Måltider för båda dagarna ingår i priset (lunch, middag, frukost och lunch).



FÖLJ VÄRMLÄNSKHANDBOLL PÅ
FACEBOOK

SISU
Idrottsutbildarna