

- 10 træningssessioner af 60 minutters træning,
- Fokus på at udvikle dig på teknik,
- Forståelse af hvorfor vi træner det vi gør
- Genskabe, genopbygge troen på dig selv, styrke din selvtillid og lyst til at spille håndbold.
- Fokus på det mentale og trivsel på og udenfor banen, så som skolegang, godt og skidt.

Førløb:**1. Personlig konsultation (15 min) del af første træning:**

- En indledende samtale for at fastlægge dine mål, behov og ønsker.
- Evaluering af dine nuværende færdigheder og udfordringer.

2. Teknisk og udviklingstræning (75 min/session x 10) Første sektion 90 min:

- Individuelt tilpassede tekniske øvelser og træningsteknikker.
- Fokus på at forbedre dine grundlæggende færdigheder som finter, timing, pasninger, skud og hurtighed.

3. Løbende evaluering og snak om hvordan det går til hver træning :

- Til at genopbygge din selvtillid og tro på dig selv.
- Personlig sparring og støtte til at tackle mentale udfordringer når det kan være hårdt.
- Fokus på at forbedre din forståelse til at læse spillet og spilforståelse.

4. Opfølgningssession (30 min):

- En afsluttende samtale for at evaluere forløbet, din fremgang og snakke om fremtidige mål.
- Råd og hjælp til at vedligeholde din udvikling og fortsat glæde som håndboldspiller.

INFO: Denne træningspakke kombinerer teknisk træning, mentale øvelser og personlig rådgivning for at skabe en god og positiv udvikling som håndboldspiller og som et ungt menneske. Målet er ikke kun at forbedre dine færdigheder på banen, men også at genoplive din glæde og lyst for spillet og livet, styrke din selvtillid og hjælpe dig med at finde den vej som du ønsker og brænder for som håndboldspiller, for det er det jeg selv brænder for.

OBS: For at alle kan få den ønskede effekt ud af samarbejdet, anbefaler jeg at vi som minimum arbejder i en periode på 3 til 6 måneder. Dette er for at spillere husker de øvelser vi laver med bold og mentalt, så dette vil sætte sig fast hos spillere så det ikke glemmes igen.

Hvad er jeres opgave og kalender: At stå for Halleje samt evt. betaling for dette – medbringe 4-6 bolde – tape – harpiks. Kalender planlægger vi i fælleskab.

Kontakt mig gerne for yderligere spørgsmål eller andre ønsker. Passer denne plan ikke lige dig, kan vi helt sikkert lave en som passer til dig 😊 Jeg kan måske prøve at hjælpe med hal-leje

HUSK, SMIL OG FOUKUS PÅ DET DU ER GOD TIL SKABER GLÆDE😊

- 5 træningssessioner af 60 minutters træning,
- Fokus på at udvikle dig på teknik,
- Kun fokus på din position, skud og finte
- Genskabe, genopbygge troen på dig selv, styrke din selvtillid og lyst til at spille håndbold.
- Fokus på det mentale og trivsel på og udenfor banen, så som skolegang, godt og skidt.

Førløb:

5. Personlig konsultation (15 min) del af første træning:

- En indledende samtale for at fastlægge dine mål, behov og ønsker.
- Evaluering af dine nuværende færdigheder og udfordringer.

6. Teknisk og udviklingstræning (60 min/session x 5) Første sektion 75 min:

- Individuelt tilpassede tekniske øvelser og træningsteknikker.
- Fokus på at forbedre dine grundlæggende færdigheder som finter, skud, hurtighed

7. Løbende evaluering og snak om hvordan det går til hver træning :

- Til at genopbygge din selvtillid og tro på dig selv.
- Personlig sparring og støtte til at tackle mentale udfordringer når det kan være hårdt.

8. Opfølgningssession (30 min):

- En afsluttende samtale for at evaluere forløbet, din fremgang og snakke om fremtidige mål.
- Råd og hjælp til at vedligeholde din udvikling og fortsat glæde som håndboldspiller.

INFO: Denne træningspakke kombinerer KUN teknisk træning, til udvikling som håndboldspiller. Målet er dog ikke kun at forbedre dine færdigheder på banen, men også at genoplive din glæde og lyst for spillet, styrke din selvtillid og hjælpe dig med at finde den vej som du ønsker og brænder for som håndboldspiller for det er det jeg selv brænder for. Og så vil jeg have en fokus på det mentale også ude for banen ift. trivsel.

OBS: For at alle kan få den ønskede effekt ud af intens-pakken, anbefaler jeg at vi som minimum arbejder i en periode på 5-7 uger, da der som udgangspunkt vil være fokus på 3-5 meget udviklende og tekniske øvelser, som kræves at der ca hver 10/12 dag bliver arbejdet på de samme mønstre forat få teknikken til at sætte sig fast i spilleren.

Hvad er jeres opgave og kalender: At stå for Halleje samt evt. betaling for dette – medbringe 4-6 bolde – tape – harpiks. Kalender planlægger vi i fællesskab.

Kontakt mig for yderligere spørgsmål eller andre ønsker. Passer denne plan ikke lige dig, kan vi helt sikkert lave en som passer til dig 😊 Jeg kan måske prøve at hjælpe med hal-leje

HUSK, SMIL OG FOUKUS PÅ DET DU ER GOD TIL SKABER GLÆDE😊

- I vil arbejde sammen i øvelser, og dermed kunne udfordre og udvikle jer selv og hinanden gennem de udviklingsøvelser vi i fællesskab laver
- 10 træningssessioner af 75 minutters træning,
- Fokus på at udvikle dig på teknik,
- Forståelse af hvorfor vi træner det vi gør
- Genskabe, genopbygge troen på dig selv, styrke din selvtillid og lyst til at spille håndbold.
- Fokus på 2-2 øvelser – teknikker – forsvar, kontra og angrebs på jeres positioner.
- Fokus på det mentale og trivsel på og udenfor banen, så som skolegang, godt og skidt.

Førløb:

9. Personlig samtale (30 min) del af første træning:

- En indledende samtale for at fastlægge jeres mål, behov og ønsker.
- Evaluering af jeres nuværende færdigheder og udfordringer.

10. Teknisk og udviklingstræning (75 min/session x 10) Første sektion 120 min:

- Individuelt tilpassede tekniske øvelser og træningsteknikker.
- Fokus på at forbedre dine grundlæggende færdigheder som finter, timing, pasninger, skud og hurtighed.

11. Løbende evaluering og snak om hvordan det går til hver træning:

- Til at genopbygge jeres selvtillid og tro på dig selv.
- Personlig sparring og støtte til at tackle mentale udfordringer når det kan være hårdt.
- Fokus på at forbedre jeres forståelse til at læse spillet og spilforståelse.

12. Opfølgningssession (30 min):

- En afsluttende samtale for at evaluere forløbet, jeres fremgang og snakke om fremtidige mål.
- Råd og hjælp til at vedligeholde jeres udvikling og fortsat glæde som håndboldspiller.

INFO: Samme som PrivatTræningPlus 1 pakken, Bonussen her er dog, at i er 2 om at kan huske og hjælpe hinanden fremadrettet og sparre sammen undervejs i forløbet.

OBS: For at alle kan få den ønskede effekt ud af samarbejdet, anbefaler jeg at vi som minimum arbejder i en periode på 3 måneder, til 6 måneder. Dette er for at spilleren, har mulighed for, at de tekniske øvelser vi laver, også kan sætte sig fast hos spillere så det ikke glemmes igen

Hvad er jeres opgave og kalender: At stå for Halleje samt evt. betaling for dette – medbringe 4-6 bolde – tape – harpiks. Kalender planlægger vi i fællesskab.

Kontakt mig gerne for yderligere spørgsmål eller andre ønsker. Jeg kan måske prøve at hjælpe med Halleje

HUSK, SMIL OG FOUKUS PÅ DET DU ER GOD TIL SKABER GLÆDE ☺