

Åkra Bilimport Håndballskole 2025

PROGRAM HÅNDBALLSKOLEN 1.-5.klasse

Mandag 06.oktober

08.30 - 08.55	Registrering av spillere
09.00 – 09.05	Ønske velkommen
09.05 – 09.20	Oppvarming på den enkelte bane – inkludert drikkepause
09.20 – 10.30	Økt 1: Stasjoner med fokus på teknisk trening
10.30 – 11.15	Lunsj i Storsalen
11.15 – 12.10.	Økt 2: Stasjoner med fokus på småspill
12.10 – 12.30	Fruktpause
12.30 – 13.15	Økt 3: Stasjoner med leker/stafetter
13.15 – 13.30	Avslutning med ispinne.

Tirsdag 07.oktober

09.00 – 09.05	Ønske velkommen
09.05 – 09.20	Oppvarming på den enkelte bane – inkludert drikkepause
09.20 – 10.30	Økt 1: Stasjoner med fokus på teknisk trening
10.30 – 11.15	Lunsj i Storsalen
11.15 – 12.10.	Økt 2: Kampspill
12.10 – 12.30	Fruktpause
12.30 – 13.15	Økt 3: Stasjoner med leker/stafetter
13.15 – 13.30	Avslutning og premieutdeling

Åkra Bilimport Håndballskole 2025

PROGRAM HÅNDBALLSKOLEN 6.-10.klasse

Mandag 06.oktober

13.45 – 14.00	Oppmøte – klar til trening
14.00 – 14.05	Ønske velkommen
14.05 – 15.35	Økt 1
15.35 – 16.30	Pølser til lunsj
16.30 – 18.00.	Økt 2
18.00 – 18.15	Avslutning og uttøyning

Tirsdag 07.oktober

13.45 – 14.00	Oppmøte – klar til trening
14.00 – 14.05	Ønske velkommen
14.05 – 15.35	Økt 1
15.35 – 16.30	Pizza fra Pizzabakeren
16.30 – 18.00.	Økt 2
18.00 – 18.15	Avslutning og uttøyning