

Opstart i august/september.

Det forventes at ALLE ESAA udøvere kommer tilbage efter sommerferien med en tilfredsstillende fysisk grundform.

I opstarten af sæsonen vil træningen af nye ESAA udøvere være med fokus på den fysiske træning og særligt med vægt på den tekniske del.

Morgentræning

Indholdet af morgentræningerne er forskelligt afhængigt af alderstrin.

Morgentræningerne for U18 håndboldspillere vil næsten udelukkende bestå af fysisktræning.

Morgentræningerne som U14 og U16 håndboldspillere er henover skoleåret fordelt med ca. 50% fysisktræning og 50% håndboldtræning i hallen.

I nogle perioder vil der være større fokus på den fysiske træning og i andre perioder større fokus på træningen i hallen.

Træningen tilrettelægges sådan at der tages hensyn til den enkelte spillers fysiske belastning.

Fysisktræning

Den fysiske træning er opdelt i tre dele, styrketræning og basistræning, samt genoptræning efter skade. Styrketræningen forgår i styrketræningslokale primært i Vejlbj-Risskov, mens basistræningen forgår på Atletion.

Basistræningen udgør en mindre del af den fysiske træning og vil typisk en til to perioder, med 2-4 træningspas, i løbet af skoleåret.

Genoptræningen forgår efter aftale.

Træningen i hallen

Træningen i hallen vil være med vægt på udviklingen af individuelle kompetencer og for målvogtere og U18 spillere altid positionsspecifik.

Der vil ofte være et element af basistræning som en naturlig del af haltræningen.

Målvogtere

Der vil henover skoleåret være tilknyttet en målvogtertræner som vil varetage specialtræning for keepere ca. hveranden uge.

I alle andre træninger i hallen varetages målvogtertræningen af de øvrige ESAA trænere.

Facebook og kommunikation

Informationer og træningsplaner er tilgængelige i Facebookgruppen for ESAA Håndbold piger.

Her er det altid muligt at se planen for den kommende periode* og på forhånd vide stedet og hvilken type træning den enkelte elev skal møde til.

Evt. ændringer i planen vil også læses som opslag i Facebookgruppen.

*Perioderne er her: 1) Opstart til efterårsferie. 2) Efterårsferie til juleferie. 3) Juleferie til vinterferie. 4) Vinterferie til sommerferie.