

Ans herresenior og u18 – opstart august 2014

Kære alle herreseniorspillere og U16/U18 spillere i Ans og omegn

Nu er sommerferien slut og den nye håndboldsæson starter op, hvorfor I hermed får lidt praktisk information.

Jeg glæder mig til endnu en sæson som herreseniortræner i Ans IF og jeg er sikker på, at vi igen i år har en fantastisk stor og god herresenior-trup til den kommende sæson. Vi holder et møde torsdag den 14. august efter træningen (kl.20.15), hvor jeg fortæller om planerne for den kommende sæson og, hvor vi får overblik over spillere og hold i god tid inden tilmelding heraf.

Til stor skuffelse for mange, så bliver der ikke fælles løbetræning i år, idet det er op til hver enkelt spiller at komme i nødvendig form ved selvstændige løbeture i august og september.

Træningsstart tirsdag den 12. august 2014 kl. 19.00 med god håndboldappetit og godt humør

Træningstider:

- tirsdag: haltræning 19.00-20.30
- torsdag: haltræning 18.45-20.15

Træningslejr og træningsturnering:

På nuværende tidspunkt er der planlagt træningskampe og træningslejr på følgende dage:

Træningslejr den lørdag den 23. august og søndag den 24. august i Ans AIKC

Træningskamp 31. august 2014 kl. 17.15 i Rårup hallen

Lørdag den 20. september og søndag den 21. september 2014 : Rask Mølle Cup

Turneringsstart

Jyllandsserie turnering starter søndag den 5. oktober 2014. Sidste turneringskamp inden jul er 13+14/12.

Løbetræning i august og september

Som nævnt er der ikke fælles løbetræning i denne sæson, idet det er op til enkelte at opnå den nødvendige kondition, som passer til spillerens ambitionsniveau om hold og spilletid. Hurtigheden vil vi arbejde ind i håndboldtræningerne. Som inspiration til løbeture får I lidt forslag her, men huske på, at det er bedre som håndboldspiller, at løbe hurtigt i kortere perioder (intervaltræning) end, at løbe langsomt i lang tid:

1. Opvarmning: Løb let i 8-10 min. Derefter 1 gange (løb 800 m og gå 200 m) plus 2 gange (løb 400 m og gå 100 m) plus 4 gange (løb 200 m og gå 100 m)
2. Opvarmning: Løb let i 8-10 min. Derefter løb 12 min. og 3 min. pause. →10 min. og 3 min. pause. →8 min. og 3 min. pause. →6 min.
3. Opvarmning: Løb let i 8-10 min. Derefter løb 2 x 8 min. med 3 min. pause mellem hver. Derefter løb 3 x 6 min. med 3 min. pause mellem hver.
4. Hvis I ikke kan komme i nærheden af et stopur, så bare løb en tur. Løb mindst 30 min.

Antal hold

Alle seniorer og u16 og u18 spillere er velkomne i Ans IF tirsdag og torsdag aften og når vi har overblik over antal spillere og niveau i løbet af august, så foretager vi tilmelding af de hold og rækker, der passer.

Sommerhilsner

Jens Fahlberg

Tlf. 23487370 og e-mail: jof@raadogrev.dk