

HANDBOLLS *Malin* SKILLSAKADEMI

Nivå 1 | Nivå 2 | Skillsakademi Dream Team



NIVÅ 1 | NIVÅ 2 | SKILLSAKADEMI DREAM TEAM

NIVÅ 1

Under dina tre första dagar på din resa mot maximal utveckling ligger fullt fokus på att förbättra dig inom handbollsteknik, taktik, samt mentala och fysiska delarna. Varje träning är genomtänkt för att säkerställa effektivitet och framsteg i din utveckling, med en tydlig röd tråd som vägleder dig mot dina mål!

NIVÅ 2

Nästa steg i din utveckling där vi bygger vidare på det vi tidigare jobbat med. Här är fokus på att förbättra teknik och taktik, och fortsätta utveckla dig effektivt. Vi siktar på att ta dig till en ännu högre nivå än innan!

DREAM TEAM

När du har slutfört Nivå 1 och 2, blir du en del av Dream Team. Här får du förmåner, rabatter och vi kombinerar akademiens grundkärna inom individuell teknik med spelövningar och matcher för att fördjupa förståelsen för spelet, alternativ, beslut och taktik. Dream Team-samlingen äger rum en gång per år med cirka 20-25 deltagare per tillfälle.



NORGE, HAGAN I NITTEDAL

Skillsakademin äger rum i Norge, strax utanför Oslo ca. 20 min. Boendet och hallen ligger ca. 5 min från varandra med bil.



PRIS

3 990 kr - Nivå 1-2 Spelare utan förälder (över 18 år)

4 990 kr - Nivå 1-2 Spelare med förälder

5 980 kr - Nivå 1-2 Spelare med föräldertränare

1 990 kr - Dream Team utan förälder (över 18 år)

2 990 kr - Dream Team med förälder/föräldertränare

**under 18 år måste spelare ha med minst en förälder. Föräldrar får vara med på alla träningar, föreläsningar, middag på restaurang etc.*

HANDBOLLS *Malin* SKILLSAKADEMI

Nivå 1 | Nivå 2 | Skillsakademi Dream Team



VAD INNEÅLLER SKILLSAKADEMIN?

NIVÅ 1, NIVÅ 2 & DREAM TEAM - standardinnehåll

- Spelare från 10 år
- Pojkar, flickor, alla positioner
- 2 träningar/dag
- Mellanmål efter varje träning
- Utbildningsmaterial
- Träningskläder 1 set
- Gemensamt boende
- Coachning samtal innan dagarna
- Middag på restaurang



NIVÅ 1 - Grundläggande kunskap

- 12 spelare/grupp
- 2 föreläsningar (kost, livets balans, mindset)
- Styrketräning genomgång grundligt



NIVÅ 2 - Nästa steg i utvecklingen

- 12 spelare/grupp
- 2 föreläsningar (skräddarsytt för deltagarna)
- Styrketräning fortsättning
- Nya träningar med nya övningar, fokus på att ta nästa steg från Nivå 1



DREAM TEAM

- 20-25 spelare/tillfälle
- Föreläsningar (skräddarsytt för deltagarna)
- Individuell teknik med fokus på spelövningar och matcher för att fördjupa förståelsen för spelet, alternativ, beslut och taktik
- Rabatter & förmåner på HandbollsMalins tjänster

VALFRIA TILLÄGG

- Individuell träning innan/efter Skillsakademin
- Coachning samtal, återkoppling efter dagarna

HANDBOLLS *Malin* SKILLSAKADEMI

Nivå 1 | Nivå 2 | Skillsakademi Dream Team



GEMENSAMMA BOENDET

Ett hus med gemensamt kök, 1 toalett/dusch, stort vardagsrum och stor sal att sova i på egen luftmadrass. Vill man ordna eget boende står man för detta själv.



MAT - EGET ANSVAR

Mat under dagarna ordnar man på egen hand. Tex. ha med matlådor och/eller samordnar med de andra som ska bo på boendet. Mat kan även lagas på boendet, all utrustning finns. Ni får ett kostförslag att följa för att skapa rätt förutsättningar för spelare som ska träna intensivt i 3 dagar.



TRANSPORT

Behöver du transport till och från Oslo/Gardemoen/tågstationen hjälper jag till med detta.



SCHEMAT NIVÅ 1-2

Dag 1: träning 1 12-14, föreläsning 1, träning 2 17-19

Dag 2: träning 3 9-11, föreläsning 2, träning 4 17-19

Dag 3: träning 5 9-11, träning 6 14-16

Tiderna är ca. tider och kan komma att förändras. Exakta schemat får ni minst 1 månad innan.



ÖVRIG TID

Spelare, föräldrar och tränare använder sin tid fritt mellan schemats tider.



HANDBOLLSMALINS POLICY

Alkohol, droger och liknande är ej tillåtet att förtära, samt energidrycker. Det gäller även i boendet som ingår i priset.