

LINDESBERG HANDBALL CAMP 2013



På LIF Lindesberg HandballCamp utvecklar du din individuella teknik och med stort fokus på din favoritposition får du det lilla extra. Här får du också spännande och annorlunda upplevelser vid sidan av samtidigt som du träffar och tränar tillsammans med nya kompisar.

Ta ett kliv framåt - du blir bra på det du tränar!

På LIF Lindesberg HandballCamp får du tuff och intensiv träning som utvecklar din individuella teknik som handbollsspelare.

Närhet till allt

Allt finns inom samma område. Inga långa avstånd, inga transporter. I Arenan finns två fullstora handbollsplaner, styrketräningslokal, judohall och gymnastikhall med klättervägg.

Dessutom inrymmer Arenan restaurang, kiosk och bowling. Du bor och sover på hårdförläggning i Lindeskolans gymnasium, alldeles intill Arenan. Du kommer också äta alla dina måltider i skolans matsal.

Inte bara inomhus

Intill Arenan och skolan ligger Lindesjön. Här kommer vi att hålla till med flera av våra aktiviteter, t.ex. bada och paddla kanot.

Träningsställ och vattenflaska

Innan första träningspasset får du en träningsströja, träningsshorts och en vattenflaska.



Du blir bra på det du tränar

Varje dag innehåller två pass med fokus på din individuella teknik.

Du kommer också att få träffa olika instruktörer, alla duktiga inom sitt område. En dag kommer att vara anpassad för specialträning på varje position – du väljer vilka positioner du vill träna.

Att ta med hem

Målet med LIF Lindesberg HandballCamp är att du ska få med dig en häftig upplevelse hem, men du ska också ha utvecklats till en bättre handbollsspelare.

Inför hemresan får du en personlig träningsrapport som är sammanställd av dina instruktörer och ledare.

Träningsrapporten visar på dina starka och positiva sidor som handbollsspelare samtidigt som den kommer ge dig tips och råd om vad du ska fokusera och träna hårdare på.



Lindesberg Arena



4 - 8
AUGUSTI
FÖR DIG SOM ÄR
FÖDD
1999 - 2002

Lägeravgiften är 2 450 kr per deltagare. Syskon som deltar betalar 2 100 kronor.

- ◆ Boende i skolsal på hårdförläggning
- ◆ Helpension
- ◆ Mellanmål och kvällsmål
- ◆ Träningar och aktiviteter
- ◆ Träningsställ och vattenflaska
- ◆ Deltagarförsäkring
- ◆ Personlig utvärdering

Sista anmälningssdag är den 16 juni 2013 tillsammans med inbetalning.

Läs mer på

www.lif-lindesberg.se/handballcamp

Anmälan via hemsidan eller till kansliet på telefon 0581 - 150 60.

Inbetalning till bankgiro 853-3051 ska ske samtidigt med anmälan.