



Basket på SIH

Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar 10.20-11.20	Basketträning för åk 7-9 i "gemensamma träningsgruppen"
Tisdagar 08.15-09.10	Basketträning för åk 9 tillsammans med gymnasieelever

Information

- Träningarna sker i Sandahallen.
- Fokus på träningarna är den individuella tekniken samt spelförståelse.
- För de som inte känner sig friska nog för träning eller är i behov av rehab så finns möjlighet till rehabträning/rörlighetsträning i gymmet med instruktör.



Antagning Basket

Antagning 21/22

Tillfälle 1	Plats	Vad?
Onsdagen 17/11 08.00-10.30	Gymnastikhallen, Huskvarna sporthall	Vi tittar på teknik, taktiskt kunnande och spelförståelse.
Tillfälle 2	Plats	Vad?
Torsdagen 25/11 08.30-11.00	Sandahallen	Vi tittar på teknik, taktiskt kunnande och spelförståelse.

Reservtid

Om du missat tillfälle 1 eller 2:

Onsdag 1/12, 09:30 -11:00

Sandahallen

Frågor?

Hör av er till: erica.iderstal@jonkoping.se