

# Hej Alle U9, U11 og U13.

Østfyns HK har i samarbejde med træner Nicolai Martins lavet en aftale om en trænings lørdag d. **14-12-2024** for U9 - U11 - U13, det bliver nogle timer med masser af håndbold hvor det er sjovt og lærerigt.

## Dagens træning består af:

- 🧑‍🎮 Øvelser på gulvet.
- 🧑‍🎮 Kast og afleveringer.
- 🧑‍🎮 Lidt målmandstræning.
- 🧑‍🎮 Skud på mål.
- 🧑‍🎮 Fintespil.

## Dagens program er:

- U9 mix og U11 piger træner kl. 12:00 - 13:00. (mødetid omklædte kl. 11:50 i hal 1 - husk drikkedunk).
- U11 drenge og U13 piger træner kl. 13:30 - 16:00 (mødetid omklædte kl. 13:15 i hal 1 - husk drikkedunk).

Det koster 45,- pr. spiller og deltage for det får man dette:

- Træning
- T-shirt
- saftevand eller slushice (skal vælges ved tilmelding)
- Pølsehorn eller pizzasnegl (skal vælges ved tilmelding)

Evt. spørgsmål kontakt Betina 60654004.

