

Skipa fyri **Hondbóltsnámi** millum jól og nýggjár

HONDBÓLTUR Birgir Hansen, Bogi Henriksen og Kári Nielsen ætla, at 30 stór hondbóltstalent úr øllum landinum skulu fáa møguleikan til at fáa væl tilrættislagda servenjing í døgnum millum jól og nýggjár, tá hesi hava jólafrí

Heri Simonsen

Undir herrópinum – Kom og lær, hvat skal til fyri at blíva ein »veruliga« góður hondbóltsleikari skipa Birgir Hansen, Bogi Henriksen og Kári Nielsen fyri einum sokallaðum »Hondbóltsnámi«. Sum navnið sipar til, so verður møguleiki at nema sær størri kunntleika, og fáa sær sær størri førleikar, sum hondbóltsspælari. Talan er um eitt tilboð til hondbóltsúrsmælingar, sum eru føddir/føddar í 1994, 1995 og 1996 – bæði dreingir og gentur. Nógvtalar fyri, at tey sum vilja sleppa við á »Hondbóltsnámi« eiga at skunda sær at melda til, tí pláss er bara fyri 30 leikarum tilsamans. Kostnaðurin fyri hvønn luttakaran er settur til 600 krónur. Seinasta freist at melda seg til »Hondbóltsnámi« er nú mikudagin 5. desember. Tað ber til at melda seg til á hsf.fo.

Millum jól og nýggjár

Í døgnum 27., 28. og 29. desember 2012 bjóðar Hondbóltsamband Føroya hesum úrmælingum í hondbólti – ið eru serliga venjingarfúsir – til intensiva venjing í tríggjar dagar á allarhægsta stigi. Tey, sum fáa tilboðið koma atlæra um fysiska venjing og vil ein menna sínar teknisku og taktisku førleikar á hægsta stigi, so er hetta tilboðið júst nakað fyri ein ungan leikara, sum vil veruliga mennast. Fyri at gerast ein góður vaksnamannaleikari, er kanska størsta kravið í dag ein sterkur kroppur. Kropsbulur, stabilitetur, balansa, styrki og konditionsvenjing eru tí av stórum týðningi fyri menningina, samstundis sum hesar venjingar eru skaðafyribyrgjandi. Hetta fer hondbóltsnámið, sum Birgir Hansen, Bogi Henriksen og Kári Nielsen skipa fyri at leggja serligan dent á, samstundis sum teir fara at seta stórt fokus á persónligu teknisku og taktisku menningina.

Temavenjingar

Teknisku venjingarnar verða býttar í nøkur tema. Leikararnir verða koyrdir í smærri bólkar við hvør sínum venjara, fyri at fáa eitt persónligt fokus á allar leikararnar. Endamálið er, at einstaki leikarin mennir seg og hevur førleikar og vitan um ymsu venjingarøkini við sær aftur í sitt felag. Fyrilestrar



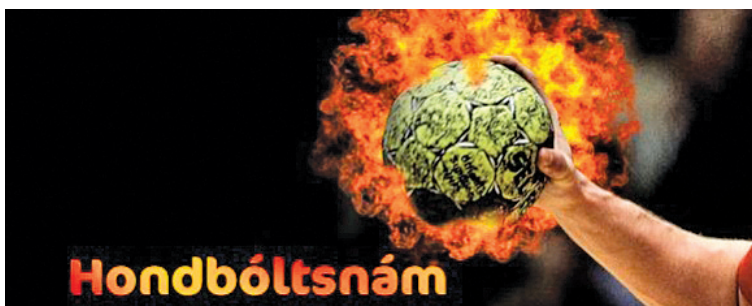
Kropslig venjing

Fyrireikararnir av hondbóltsnáminum siga, at nútíðar hondbóltur er ein ógvuliga fysisk krevjandi ítróttargrein. Spælið er blivið so nógv skjótari enn fyrr og talið av skjótum renningum (spurtum) er nógv økt og tí verða einstøku leikararnir noyddir at betra teirra evni til at skula økja ferðina ofta. Harafturat er ein rúgva av eksplosivum atsóknum, sum krevja stóra eksplosiva vøddastyrki. Tey nógvu nærdystirnir krevja stóra styrki – ið hvussu er um ein ætlar at vinna hesar dystirnar – og eisini eru nógv hopp og rætningsskift, ið belasta vøddar, spengur og beinagrind nógv. Afturat hesum eru kappingarnar vorðnar harðari og fleiri dystir verða spældir enn áður, sum so eisini økir krøvini til kroppin. Málið við fysiskari venjing er at fáa leikararnar so væl fyri, at teir ikki avmarkast av vantandi kropsligari orku og styrki, men kunnu liva upp til tey øktu krøvini og samstundis minka um vandan fyri skaðum. Birgir Hansen segði við Rás2 sunnukvøldið, at um talið av tilmeldingum til hondbóltsnámi fer uppum 30 luttakarar, so ætla teir bera so í bandi, at so nógv hondbóltsfeløg, sum til ber kunnu senda síni bestu talent, sum hoyra til árgangirnar 1994, 1995 og 1996 til hondbóltsnámi. Hann undirstrikar, at hondbóltsnámi er fyri talent úr øllum landinum.

heris@socialurin.fo

Kári Nielsen skipar saman við Birgiri Hansen og Boga Henriksen fyri einum sokallaðum »Hondbóltsnámi«

Savnsmynd



verða eisini á skránni. Ein verður um »skaðafyribyrging« við Jákupi Midjord, yvirlækni. Ein annar fyrilestur verður eisini á skránni,

sum eitur »uppvenjing av skaðum« við Beintu Laursen, fysioterapeuti.

Er á skránni millum 9 og 16

Møtt verður hvønn dag frá kl. 09.00 - 16.00 (tó bert til kl. 15.00 leygardagin 29. desember) í høllini á Hálsi í Havn. Innihaldið í einstøku dagskráunum er ikki lagt fast enn, men dagarnar koma at síggja á leið soleiðis út :

09.00 -	Møta og fáa kunning um innihaldið í temaunum hendan dagin
10.00 - 12.00	Venjing í høllini
12.15 - 12.45	Heitur rættur í kantinuni
13.00 - 13.45	Fyrilestur – videoklipp/filmar
14.00 - 16.00	Venjing í høllini