

Träning

Version 240307



Träning kan bedrivas på många sätt. Vad som gäller för Norrstrands IF är reglerat i Spelarutbildningsplanen. Där finns beskrivet vilken mängd och typ av träning som ska bedrivas i vilka åldrar.

Som ledare/tränare i Norrstrands IF ska man följa Spelarutbildningsplanens rekommendationer.