

# Utbildningsplan Önnereds HK

| <b>Ålder</b> | <b>Utbildning</b>                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------|
| U 17-18      | HLR, Önnereds HK erbjuder ledarutbildning för de som vill |
| U 16         | Antidoping                                                |
| U 15         | Föreningsdomarutbildning                                  |
| U 14         | Idrottspsykologi                                          |
| U 13         | Kost                                                      |
| U 12         | Värdegrund                                                |
| U 11         | Knäkontroll                                               |
| U 10         | Handbollskortet                                           |
| U 7-9        | Föreningslära/Idrottsförälder                             |

Under klubblägret varje år så erbjuder vi ledare att gå en skade- och tejkurs.  
Vi erbjuder flickor i åldrarna U 11-13 att gå utbildningen mens&träning