



Basket på SIH

För åk 7 – 9 sker träning i “gemensamma träningsgruppen”, på onsdagar 09:30 – 10:45.

* 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.

Därtill för åk 9

- Basketträning på tisdagar 08:00 – 09:10 tillsammans med basketeleverna från Sanda basketgymnasium.



Antagning Basket

Första antagningstillfället:

Torsdagen den 19/11, kl. 14:30 – 16.00

Sandahallen: vi tittar på teknik, taktiskt kunnande och spelförståelse.

Andra antagningstillfället:

Onsdagen den 25/11, kl. 09:30-11:00

Sandahallen: vi tittar på teknik, taktiskt kunnande och spelförståelse.

Reservtid:

Om du missat tillfälle 1 eller 2:

Onsdag 2/12, 09:30 -11:00

Frågor?

Hör av er till: francisco.barrios-pinto4@jonkoping.se