

Regionales Leistungszentrum Handball UNITED school of sports



Philosophie

Die UNITED school of sports ist ein offizielles Regionales Leistungszentrum des Schweizerischen Handballverbandes. Das RLZ steht für hohe Akzeptanz und anspruchsvolles Training auf Leistungssportniveau. Jährlich können rund 20 der talentiertesten HandballerInnen der Region von diesem Angebot profitieren.

Ziel

- Ausbildung talentierter HandballerInnen für eine spätere Spitzensportkarriere (Nationales Topniveau)

Angebot

- fachkompetente Trainer für Technik- und Konditionstraining
- Torhütertraining durch einen Torhütertrainer
- 4 Wochen Basistraining Turnen im RLZ Rümlang zu Saisonbeginn (geleitet durch Turn-Profitrainer des RLZ)
- Erhöhung der Trainingseffizienz durch den Einsatz leistungsunterstützender Trainingsmittel
- 2 Konditions-Leistungstest pro Jahr
- Regelmässiges Trainingsfeedback an die HeimtrainerInnen

Trainingstage

- Dienstag, 8.00-9.30 Uhr (Schwerpunkt Konditionstraining)
- Donnerstag, 8.00-9.30 Uhr (Schwerpunkt Techniktraining)

Trainingsort

- Saalsporthalle, Giesshübelstrasse 41, 8045 Zürich