

Þjálfraði

- Hvað er að gerast andlega og líkamlega hjá unglingum á aldrinum 12-16 ára ?
- Hvernig röðum við þreppáttunum niður á tímaseðilinn ?
- Hvað ber að varast í þjálfuninni ?
- Þolþjálfun unglunga
- Kraftþjálfun unglunga
- Tækniþjálfun unglunga
- Leikfræði
- Hvenær eigum við að festa unglunga í ákveðinni leikstöðu?