



Infoskriv 2 til Regional Talentsamling 2022

Les infoskriv 1 før dette om det ikke allerede er gjort, de bygger på hverandre.

Pakking og ankomst:

Pakk lett og praktisk, da dere sannsynligvis må bære/trille egen bagasje fra buss/transportmiddel bort til skole. Mandag 27/6 jobber vi med å få skysset bagasjen fra skole til hall, men anbefaler også her at det er pakket enkelt.

Husk å ha med bag for bruk til treningsutstyret til/fra hallen. Det dusjes alltid i hallen etter trening, aldri på skolen, håndduk og ekstra skift må derfor også ha plass i treningsbagen.

Klasserommene er små, derfor må alle ha med enkeltmadrass å sove på. Skal man ha dobbeltmadrass må man sove 2 på den. Dere vet ikke om dere sover på rom med en dere kjenner godt enda, og vi oppfordrer derfor sterkt til å velge enkeltmadrass.

Annet nødvendig utstyr:

Sovepose, pute, sengetøy, luftmadrass, joggesko til utendørs bruk, håndballutstyr (*beskyttelser, håndball, drikkeflaske, sko osv.*), treningsklær til 4 dager/7 økter, fritidsklær, håndduk, toalettsaker, såpe/shampoo, undertøy, hoppetau hvis man har, kortstokk eller annet spill å bruke på kveldstid, tøy til utendørs bruk (*gange mellom trening og bosted, og det er noen utendørs treninger*) og skrivesaker (*penn og skrivebok*).

Oppmøte og gruppeinndeling:

Torsdag 23/6 er ankomstdag, og det viktigste her er å få alle inn på skolen og på gitte klasserom. Vi prøver som nevnt å få til et fellesmøte denne kvelden, og tilpasser det til flytidene vi skal innhente fra dere i eget spørreskjema (lagt på facebook mandag 6/6).

Spillerne er plassert på klasserom av oss, og dette er tilpasset treningsgruppene vi har plassert de i. Disse vil være på tvers av klubb og område man kommer fra. Men alle vil ha minst én spiller fra samme samlingsområde med seg på gruppe og rom. Disse gruppene legges ut nærmere samlingens oppstart i tilfelle vi får forfall.

Ballstørrelse, klister og trening:

Vi ønsker at både jenter og gutter har med seg ballstørrelse 2. Alle må ha med en håndball. Det er også lurt å øve mye med klister før samlingen. Det kan fort bli mange klisterblemmer under samlingen om fingrene ikke er vant til å bruke en del klister. Vi bruker boks-klister, ikke spray.

Det blir mange økter gjennom samlingsdagene, og det vil både være håndball- og fysiske økter. Fysiske økter innebærer både styrke og løp. Man må kunne delta på all aktivitet uten problem, hvis ikke ber vi om at det meldes forfall før oppstart.

Egenandel og betaling:

Av tidligere erfaring har det kommet forfall tett opp mot samlingen. Derfor vil betalingen via deltaker.no komme rett før samlingens oppstart. I infoskriv 1 var det presentert reisetilskudd for ulike områder. Dette vil trekkes fra egenandelen ved innbetalingen. Det ser dere på deltaker.no når den tid kommer.

Vi har vært opptatt av å mase på dere for umiddelbar bestilling av fly for å få de billigste billettene. Og vi har utfordret dere på å se på flere alternativ for å finne en billig og god tur for spillerne.



Kost og losji:

Alle spillere skal bo på Orkanger ungdomsskole fra torsdag til mandag. Romfordelingen styres som nevnt av oss. Annen form for overnatting vil ikke bli akseptert. Av plassårsaker tillates ikke dobbelt-madrass til deg som enkeltperson.

Orkanger IF som er vårt vertskap har våkne brann- og nattevakter på skolen. Brann- og nattevakter ser også til at det er ro om natten. Spillere som ikke følger tilbakemeldinger vil bli vurdert hjemsendt.

Alle måltider serveres i Orklahallen; frokost, lunsj og middag. Under lunsjen har du mulighet til å smøre deg matpakke til kveldsmat. Frukt rett etter øktene får spillerne også.

Mellommåltid (ekstra frukt, nøtter, rosiner, energibarer, osv.) og kveldsmat må den enkelte selv organisere.

Verdisaker:

Det er ikke vakter som passer på verdisaker på skolen på dagtid, vi ber derfor spillerne om å ikke ha med pc/ipad og andre verdisaker som man ikke får med i bagen til/fra hallen. Dette vil dere heller ikke få bruk for. Orkanger IF (vertskap), Orkanger ungdomsskole og NHF Region Nord tar **INGEN** ansvar for eventuell erstatning ved tyveri. Pass derfor på egne verdisaker, og ikke ta med mer enn det høyst nødvendige.

Ankomst med buss:

Skyss-stasjonen på Orkanger ligger 1km fra ungdomsskolen der spillerne bor. Det tar 10-15 min å gå. Man kan forsøke å spørre buss-sjåføren om hen kan stoppe på Bunnpris Orkanger i sentrum, da er det kortere vei til skolen. Skolen ligger skrått bak Bunnprisen.

Buss fra Møre og Romsdal ankommer for eksempel 18:06 på Orkanger skyss-stasjon torsdag, denne er fin å ta. Hjemover går det en buss fra Orkanger til Møre og Romsdal 14:10, vi vil tilpasse så utøverne rekker denne mandag 27/6.

Ankomst med fly:

Når du ankommer Værnes med fly henter du bagasjen din og går rett utenfor flyplassen. Der står det flybuss du kan ta. Anbefaler deg å kjøpe billett via telefon for billigst mulig reise. Ta flybussen til Studentersamfunnet, gå av bussen, og vent på buss nummer 310 eller 410 som går til Orkanger. Det er også mulig å ta tog fra Værnes til Trondheim S, og fra Trondheim S ta buss 310 eller 410 ut til Orkanger.

Ved hjemreise ser vi på mulighetene for felles transport fra Orkanger til Værnes, mer info om det kommer.

Forventninger og litt om samlingen:

- Daglig oppfølging og videreutvikling av håndballferdigheter
- Ekstra oppfølging i spilleposisjoner
- Introdusere mentale ferdigheter og trening av disse
- Introdusere fysisk trening med ytre belastning
- Daglig økter med prestasjonsfremmende trening (Bl.a. bruk av strikk og hoppetau i trening)
- 11 måltider og overnatting på skole
- HUMMEL genser med trykk

I utgangspunktet vil det være to håndballøkter fredag, en håndball og en fysisk både lørdag og søndag og en håndballtrening mandag. Mer informasjon om dette vil komme i neste infoskriv.