

## Inspirasjonssamling 2019 - Håkons Hall 21.-23. juni for gutter og jenter født 2004-2005

Tid	Hva	Spillergruppe	Antall	Hvor	Trenere	MV-T
<b>Fredag</b>						
<b>16:30 - 17:15</b>	Oppmøte - gjennomgang av treningsøkter	Alle	142	Golfrommet	Alle	
<b>17:15</b>	Velkommen	Alle	142	Fellesområdet	Alle	
17:30-19:00	Håndball: Kast og mottak/ pådragspill	Jenter 1	22	Bane 1	<b>Emi, Magnar, Lasse</b>	Tone
	Håndball: Kast og mottak/ pådragspill	Jenter 2	21	Bane 2	<b>Marius, Siri, Ola</b>	Jørgen
	Håndball: Kast og mottak/ pådragspill	Gutter A	29	Bane 3	<b>Raymond, Håkon, Thiomir</b>	Morten
17:30-18:30	Mentaltrening	Jenter 3	21	Vip-Rommet	Geir	
17:00-19:00		Jenter 4 og Gutter B	49			
19:00-20:30	Håndball: Kast og mottak/ pådragspill	Gutter B	28	Bane 1	<b>Raymond, Håkon, Thiomir</b>	Tone
	Håndball: Kast og mottak/ pådragspill	Jenter 3	21	Bane 2	<b>Magnar, Emi, Lasse</b>	Jørgen
	Håndball: Kast og mottak/ pådragspill	Jenter 4	21	Bane 3	<b>Marius, Siri, Ola</b>	Morten
19:30-20:30	Mentaltrening	Gutter A	29	Vip-Rommet	Geir	
19:00-21:00		Jenter 1 og Jente 2	43			
21:00	kveldsmat	Alle	142	Fellesområdet	alle	
<b>23:00</b>	RO! - alle skal være i sengen sin.	Alle	142	Sovesal	alle	
<b>Lørdag</b>						
<b>07:45-08:15</b>	Frokost	Alle	93	Fellesområdet	velger selv	
<b>08:30-09:00</b>	<b>Teori med tema - Duellspill</b>	<b>Alle</b>	<b>142</b>	<b>Vip-Rommet</b>	<b>Arne Senstad + Alle</b>	
09:00-10:45	Håndball: Duellspill	Jenter 1	22	Bane 1	<b>Marius, Siri, Ola</b>	Tone
	Håndball: Duellspill	Jenter 2	21	Bane 2	<b>Arne, Emi, Håkon</b>	Jørgen
	Håndball: Duellspill	Gutter A	29	Bane 3	<b>Raymond, Thiomir, Lasse</b>	Morten
09:15-10:15	Mentaltrening	Jenter 4	29	Vip-Rommet	Geir	
09:00-10:45		Jenter 3 og Gutter B	49			
10:45-12:30	Håndball: Duellspill	Jenter 3	21	Bane 1	<b>Lasse, Emi, Rayond</b>	Jørgen
	Håndball: Duellspill	Jenter 4	21	Bane 2	<b>Arne, Marius og Siri</b>	Tone
	Håndball: Duellspill	Gutter B	28	Bane 3	<b>Lasse, Håkon og Tihomir</b>	Morten

11:00-12:00	Mentaltrening	Jenter 1	22	Vip-Rommet	Geir	
10:45-12:30		Jenter 2 og Gutter A	50			
<b>12:30-13:15</b>	Lunsj	Alle	142	Fellesområdet	velger selv	
<b>13:15-14:00</b>						
14:15-16:00	Håndball: Bs/Ls/ks + fys	Jenter 1	22	Bane 1	Siri, Ola, Marius	Tone
	Håndball: Bs/Ls/ks + fys	Jenter 2	21	Bane 2	Emi, Lasse	Jørgen
	Håndball: Bs/Ls/ks + fys	Gutter A	28	Bane 3	Raymond, Håkon, Thiomir	Morten
14:15:-15:15	Mentaltrening	Gutter B	28	Vip-Rommet	Geir	
14:00-16:00		Jenter 3 og Jenter 4	42			
<b>15:00 - 16:00</b>	Mellom måltid tilgjengelig	Alle	142	Fellesområdet	Alle	
16:00-17:45	Håndball: Bs/Ls/ks + fys	Jenter 3	21	Bane 1	Ola, Marius	Tone
	Håndball: Bs/Ls/ks + fys	Jenter 4	21	Bane 2	Emi og Siri	Jørgen
	Håndball: Bs/Ls/ks + fys	Gutter B	29	Bane 3	Raymond, Håkon, Tihomir	Morten
16:00-17:00	Mentaltrening (11:00-12:00)	Jenter 2	21	Vip-Rommet	Geir	
16:00-18:00	Teori	Jenter 1 og Gutter A	50			
<b>18:00 -19:30</b>	Middag	Alle	142	Fellesområdet	Alle	
<b>20:30-21:30</b>	Sosialt for spillerne	Alle	142	Vip-Rommet	Alle	
<b>23:00</b>	RO! - alle skal være i sengen sin.	Alle	142	Sovesal	alle	
<b>Søndag</b>						
<b>07:30-08:30</b>	Frokost - husk å smøre matpakke	Alle	142	Fellesområdet	Alle	
<b>Pakke - alle må ha ryddet ut av sovesalene FØR trening</b>						
<b>09:00-10:30</b>	Fellestrening alle gruppene	Alle	142	Alle baner	Alle Trenerne	
<b>11:00-12:00</b>	Lunsj - spise matpakke	Alle	142			
<b>12:00 - 15:30</b>	kamper	Alle	142	Alle baner	Alle Trenerne	
<b>15:30-16:00</b>	Rydding og avslutning	Alle	142		Alle	
<b>Senest til 16:30</b>	Uttak til RLM04 og RLK04 (26 + 26)	Alle	142		Alle trenerne	