



Inspirasjonssamlingen 2019

Velkommen til en inspirerende håndballhelg i Lillehammer. Nå er det ikke lenge igjen, det er i underkant av to uker til du skal bo og trene sammen med over 100 andre på samme alder i Håkons Hall.

Her kommer litt mer informasjon om tidsplan for helgen, samt hva som kan være lurt å pakke med seg.

Har du spørsmål, ta kontakt per e-post: borge.brown@handball.no

Generell informasjon

Trenerne du møter under samlingen er regionale spillerutviklere og i tillegg er Raymond Hamar der hele helgen og Storhamar trener Arne Senstad kommer en tur på lørdag. Noen har du kanskje møtt på 14 års-samlinger i år, mens andre har vært mest på Bylag (SUM 15) og RUM 17 – Landsdelsamling. De gleder seg alle sammen til å møte dere. Vær oppmerksom på at det kommer til å bli tatt bilder. Dersom du av ulike grunner ikke ønsker at det publiseres et bilde av deg i våre medier, kan du sende en e-post til undertegnede så ordner vi selvsagt det.

Under treningsøktene blir dere delt i grupper, det er fire jentegrupper og to guttegrupper. Gruppene henges opp på veggen ved inngangen når dere ankommer.

Plan for inspirasjonssamlingen 2019

Fredag

16:30-17:15: Oppmøte, registrering og innkvartering

17:15: Velkommen

17:30-21:00: Treningsøkt 1 ila. tidsrommet.

Middag: Serveres fra 21:00-22:00

Lørdag

07:45-08:15: Frokost

08:30-09:00: Teori om duellspill med Arne Senstad

09:00-12:30: Trenings økt 2 ila. tidsrommet.

Lunsj – serveres fra 12:30 – 13:15

12:30-14:00: Teoriøkter

mellommåltid kan hentes i fellesarealet fra kl 15:00

14:15-17:45: Trenings økt 3 ila. tidsrommet.

18:00-19:30: Middag Sosiale aktiviteter på kvelden



Søndag

07:30-08:30: Frokost, rydding og pakking – alle MÅ være pakket ut av rommene FØR første økt begynner.

09:00- 10:30: Treningsøkt 4 – alle samlet

11:00-12:30 Lunsj

12:00-15:30: Turneringsspill

15:30-1600: Felles avslutning, rydding og hjemreise + uttak til RLM04 samling i september/oktober.

Til foresatte:

Det må påberegnes at man ikke er ferdig før tidligst 16:00. Vi gleder oss stort til å treffe deg i Håkons Hall helgen 21 – 23 juni!

Pakkeliste:

Alle spillerne skal sove på gulv, typisk ”klasserom”. De må derfor ha med seg det som de vanligvis ville hatt med seg på en turneringshelg. Pakker dere med dere det som er oppført på listen vil dere ha fått med det viktigste.

- Liggeunderlag/ madrass
- Sovepose
- Håndkle
- Toalettsaker
- Håndballutstyr (sko, knebeskyttere, ball osv.)
- Drikkeflaske
- Nok treningstøy (shorts og t-skjorter) til 5 økter.
- Klær til utenom trenings aktivitet
- Innesko til utenom treningsaktiviteten (anbefaler å bruke slippers).
- Utesko og ett sett med treningsklær til å være ute.