



Infoskriv 2 til Regional talentsamling 2023

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 baggasje fra buss/transportmiddel bort til skole. Søndag 25/6 jobber vi med å få skyssed bagasjen fra skole til hall, men anbefaler også her at det er pakket enkelt.

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

Klasserommene er små, derfor må alle ha med enkeltmadrass å sove på. Dobbeltmadrass er kun hvis man sover 2stk på den, men dere vet ikke hvem som er på hvilke grupper eller sover på hvilke klasserom før kort tid i forkant av samlingen. Vi oppfordrer derfor sterkt til enkeltmadrass/enkelt liggeunderlag.

Annet nødvendig utstyr:

Sovepose, pute, sengetøy, liggeunderlag/luftmadrass, joggesko til utendørs bruk, håndballutstyr (*beskyttelser, 2'er håndball, drikkeflaske, sko, osv.*), treningsklær til 4 dager/7 økter, fritidsklær, håndkle, toalettsaker, såpe/shampoo, undertøy og skrivesaker (*penn og skrivebok/treningsdagboka*).

Har du hoppetau kan det også pakkes med. Kortstokk eller annet spill til kveldstid kan også være å anbefale.

Oppmøte og gruppeinndeling:

Noen ankommer samlingen onsdag 21/6, resten kommer torsdag 22/6. Oppstart i hallen med fellesmøte torsdag er 11:00. Spillere som kommer fra nærliggende plasser med bil har mulighet til å innlosjere seg på skolen torsdag 22/6 mellom 09:00-10:30. Senest 10:50 bør de begynne å være på plass i Orkalahallen. Hvis spillere kommer rett i hallen torsdag kan innlosjering skje etter første trening. Bagasje kan uansett settes igjen på gitte plasser på skolen før oppmøte hallen hvis ønskelig.

Spillerne er plassert på klasserom av oss, og dette er tilpasset treningsgruppene vi har plassert spillerne i. Disse vil være på tvers av klubb og område man kommer fra. Men alle vil ha minst én spiller fra samme SPU-miljø 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 seg håndball. Det er også lurt å øve mye med klister før samlingen. Det kan fort bli mange klisterblemmes under samlingen om ikke fingrene er vant til å bruke en del klister. Vi bruker boks-klister, ikke spray. Under samlingen stiller vi med klister.

Det blir mange økter gjennom samlingsdagene, og det vil være både 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. **Mer informasjon om reisetilskudd og reiserefusjon kommer, vi venter avklaring fra økonomiavdelingen. Beklager dette..** Vi har vært opptatt av å mase på dere for umiddelbar bestilling av fly for å få de billigste billettene. Vi har også utfordret dere på å se på flere



alternativer for å finne en billig og god tur for spillerne.

Kost og losji:

Alle spillere skal på på Orkanger ungdomsskole fra torsdag til mandag. Romfordelingen styres som nevnt av oss. Annen form for overnatting vil ikke bli akseptert. Av plassårsaker tillates som nevnt ikke dobbeltmadrass til enkeltpersoner.

Orkanger IF står som vertskap og 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 på egen regning.

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, energibarar, osv.) og annen kveldsmat enn matpakke fra lunsjen må den enkelte eventuelt 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) og NHF Region Nord tar **INGEN** ansvar for eventuell erstatning ved tyveri. Pass derfor på egne verdisaker, og ikke ta med mer enn høyst nødvendig.

Ankomst med buss:

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

Buss fra Møre og Romsdal ankommer for eksempel 20:30 på Orkanger skyss-stasjon onsdag, denne er fin å ta. Hjemover går det en buss fra Orkanger til Møre og Romsdal 13:15, vil tilpasse så utøverne rekker denne søndag 25/6. Husk å ta barnebillett på bussen.

Ankomst med fly:

Når du ankommer Værnes med fly henter du bagasjen din og går rett utenfor flyplassen. Onsdag kveld vil det være en fellesbuss som går til Orkanger rundt klokken 20:00 (eksakt tid kommer nærmere ankomstdag). Denne er for dere som kommer med fly onsdag. De som kommer tidligere og ikke vil vente, eller som kommer torsdag morgen går rett utenfor flyplassen og tar flybussen. Her må billett kjøpes på forhånd (info kommer). Ta flybussen til "Studentersamfunnet", gå av bussen, og vent på 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. (Tog går sjeldnere enn buss).

Ved hjemreise går det fellesbuss fra Orkanger til Værnes flyplass for de tilreisende med fly.

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
- Daglige økter med prestasjonsfremmende trening (bl.a. bruk av strikk og hoppetau i trening)
- 11 måltider og overnatting på skole
- HUMMEL-genser med trykk

Det vil være noe fysisk trening hver dag, enten inkludert i håndballøktene, eller som egne økter. To økter torsdag, fredag og lørdag, og en økt søndag.