



SPU-SAMLING I STEINKJER 12. – 14. APRIL 2024

INFOSKRIV 2

Dette infoskrivet bygger på infoskriv 1 med innkallingen. Har du ikke lest det enda må du lese det før dette for å få med deg all informasjon.

MED FORBEHOLD OM FEIL OG ENDRINGER KAN BLI NØDVENDIG!!

OVERNATTING OG MÅLTIDER:

Overnatting er i Steinkjerhallen for tilreisende spillere. Innlosjering i hallen er åpen fra 18:30 fredag 12. april 2024. Alle spillere deltar på måltider, treninger, foredrag/møte og sosialt. Hjemmesovende spillere har mulighet til å spise frokost hjemme, men resterende måltider skal spises i hallen.

Gi beskjed til Victoria Koen (906 26 705) om du har allergier! Husk å skriv navn, klubb og hvilken samling.

UTSTYR:

Alle tilreisende spillere må ha med seg utstyr til overnatting i hallen. I tillegg må den enkelte ha med seg håndballutstyr inkl. egen ball, dusj-tøy, toalettsaker, treningsklær til 3 håndballøkter, matboks og skrivesaker. Alle dusjer etter hver trening!

Alle verdisaker som tas med legges igjen på eget ansvar, og hverken dugnadsklubb eller NHF Region Nord tar ansvar for eventuelle tyveri.

Skrivesaker skal være med til alle møter og foredrag, og kan også være med på trening om du vil notere tilbakemeldinger eller treningsøvelser rett etter trening. Matboks tar du med på frokost/lunsj for å pakke med deg matpakke til senere på dagen etter behov.

TRENERE:

Trenere er hjertelig velkommen til å overvære øktene på gulvet for inspirasjon. Det er eget påmeldingsskjema for trenere. Det er også lagt opp til noe eget for kun trenerne gjennom helgen. Spillerutviklerne vil være tilgjengelig for diskusjon mellom øktene. Det er også rom for trenere og diskutere seg imellom for økt faglig påfyll og erfaringsutveksling til videre arbeid i klubben. Kanskje kan nye samarbeid settes i gang? Spillermøtene er åpne for trenere så lenge det er plasskapasitet.

Husk å meld deg på i skjema om du vil delta, eventuelt send mail til victoria.koen@handball.no.



FORVENTNINGER OG REGLER:

Ved deltakelse på samlingen forplikter du deg til å følge regler vi har satt. Holdninger og oppførsel er viktige faktorer vi også vurderer gjennom samlingen. En helgesamling med overnatting og måltider stiller store krav til deg som spiller.

Spillere som ikke følger regler og ikke klarer å oppføre seg blir sendt hjem umiddelbart på egen regning. Oppførsel og holdninger som ikke er gode nok gjennom samling og helgen kan det også resultere i ingen flere uttak senere, det gjelder også om du ikke rydder etter deg.

Regler:

- Ingen telefon på rommet etter 22:00 (prat sammen)
- Ingen telefon ved matbordet og under møter
- Ingen hodeplagg under måltid og møter
- Rydde etter seg både i garderobe, skole, hallen, måltider, og alle plasser du er
- Være klar til trening minst 10 minutter før start (tapet, drikkeflaske, sko, ball, dobesøk, hår, osv.)
- Ingen skal være alene, ta vare på hverandre! Mulighet til å bli kjent på tvers av klubber.
- Tannpuss senest 22:30 - Stille 23:00
- Tildelt tidspunkt for måltider følges
- Respekt for tid, andre, rydding og orden

BILDER/VIDEO:

Det blir tatt bilder og videoer under samlingene til bruk i våre sosiale medier kanaler. Det vil si vår nettside handball.no, FB-siden (Norges Håndballforbund Region Nord) og instagram (handballnord). I tillegg kan dagnadsklubben Steinkjer dele på sine sider. Dette samtykker du automatisk til ved å delta på samling.

Hvis du **ikke** samtykker til at bilder/videoer av deg blir delt, må du sende sms til Victoria Koen (906 26 705) der du gir beskjed om dette og skriver ditt navn, klubb og hvor du er på samling. Du har også mulighet til å gi beskjed i etterkant om du ønsker bilder/video slettet ved å gi beskjed om det.

KAN DU IKKE DELTA? MELD FORFALL!

Er du skadet eller syk, eller må melde forfall av andre grunner, sender du sms til Victoria Koen på 906 26 705. Skriv fullt navn, klubb, hvilken samling det gjelder og kort begrunnelse for forfallet.

Spørsmål tilknyttet samlingen rettes også til Victoria Koen (906 26 705 / victoria.koen@handball.no).

PROGRAM:

På de neste tre sidene vil du finne tidsplan for dagene. Det kan bli endringer på programmet for både spillere og trenere, men dette er foreløpig oversikt. Siste side har program for trenerne.



PROGRAM GUTTER (2009 & 2007/2008)

LØRDAG - Steinkjerhallen, bane 2			
Gutter 2009 & 2007/2008			
Fra	Til	Hvem	Tema
07:45	08:05	G09	Frokost
08:40	09:00	G07/08	Frokost
09:00	10:45	G09	Forsvarsspill
10:45	12:30	G07/08	Forsvarsspill
12:00	12:30	G09	Lunsj
12:45	13:15	G07/08	Lunsj
14:30	15:15	Alle	Foredrag: fysisk trening
16:00	17:30	G09	Duellspill & kontra
17:30	19:00	G07/08	Duellspill & kontra
18:30	19:00	G09	Middag
19:00	19:30	G07/08	Middag
SØNDAG - Steinkjerhallen, bane 2			
Gutter 2009 & 2007/2008			
07:45	08:05	G09	Frokost
08:10	08:30	G07/08	Frokost
09:00	09:50	Alle	Spillermøte
10:00	12:00	G09	Angrep: Pådrag, viderespill og overganger
12:00	14:00	G07/08	Linjespill



PROGRAM JENTER (2009 & 2007/2008)

LØRDAG - Steinkjerhallen, bane 1			
Jenter 2009 & 2007/2008			
Fra	Til	Hvem	Tema
07:45	08:05	J09	Frokost
08:20	08:40	J07/08	Frokost
09:00	10:45	J09	Forsvarsspill
10:45	12:30	J07/08	Forsvarsspill
12:00	12:30	J09	Lunsj
12:45	13:15	J07/08	Lunsj
14:30	15:15	Alle	Foredrag: fysisk trening
16:00	17:30	J09	Duellspill & kontra
17:30	19:00	J07/08	Duellspill & kontra
18:30	19:00	J09	Middag J09
19:00	19:30	J07/08	Middag J07/08
SØNDAG - Steinkjerhallen, bane 1			
Jenter 2009 & 2007/2008			
07:45	08:05	G09	Frokost
08:40	09:00	G07/08	Frokost
09:00	11:00	J09	Angrep: Pådrag, viderespill og overganger
11:15	12:05	Alle	Spillermøte
12:30	14:30	J07/08	Linjespill



PROGRAM TRENERE

FOR TRENERE	
LØRDAG	
Alle håndballøktene begge dager er inspirasjon og læring, og det er rom for å diskutere seg i mellom på tribunen, eller spørre spillerutviklerne etter øktene.	
09:00-09:30	Målvaktsopplegg J09
10:45-11:15	Målvaktsopplegg J07/08
13:00-14:00	Fysisk økt i hall med Eirin Skogen
14:30-15:15	Foredrag: Fysisk trening
15:20-16:00	Prat/diskusjon med fysisk trener: Eirin Skogen
16:00-16:20	Målvaktsopplegg G09
17:30-17:50	Målvaktsopplegg G07/08
SØNDAG	
09:00-09:45	Målvaktstrening i klubb med Mette Henriksen
11:15-12:05	Spillermøte med jentene (flue på veggen)