



SPU-SAMLING I HARSTAD 6. – 8. OKTOBER 2023 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 på Kanebogen skole for tilreisende spillere. Vi må ha noen trenere/foreldre til å sove på skolen, og det er fint om noen melder seg. Hvis ikke må vi bare velge noen. Alle spillere deltar på måltider, treninger, foredrag/møte og sosialt, spillere som bor i/rundt Harstad har mulighet til å sove hjemme hvis beskjed gis på sms (906 26 705).

Gi beskjed til Victoria Koen (906 26 705) om du har allergier!

UTSTYR:

Alle tilreisende spillere må ha med seg utstyr til overnatting på skole. 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 tas med og 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 tilbakemelding eller treningsøvelser rett etter trening.

TRENERE:

Trenere er hjertelig velkommen til å overvære øktene på gulvet for inspirasjon. Det kan også være muligheter for å bistå på gulvet ved behov og hvis ønskelig. 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? Møter og foredrag for spillere er også åpne for trenere så lenge det er plass-kapasitet.

Trenere som vil være der under samlingene og ønsker å delta på måltidene må sende mail til Victoria Koen (victoria.koen@handball.no).

Egen oversikt med trenere vil komme.



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 21:00 (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 Harstad 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 STANGNESHALLEN (2009 & 2007/2008)

LØRDAG - Stangneshallen			
Jenter 2009 & 2007/2008			
Fra	Til	Hvem	Tema
09:00	10:30	J09	Pasninger og mottak, og skuddteknikk
10:30	12:00	J07/08	Pasninger og mottak, og skuddteknikk
13:30	14:30	J07/08 & 09	Spillermøte (ta med skrivesaker)
15:00	16:15	J09	Individuell forsvarsteknikk
16:15	17:30	J07/08	Individuell forsvarsteknikk
LØRDAG - Stangneshallen			
Gutter 2009 & 2007/2008			
10:30	11:30	G07/08 & 09	Spillermøte (ta med skrivesaker)
12:00	13:30	G09	Pasninger og mottak, og skuddteknikk
13:30	15:00	G07/08	Pasninger og mottak, og skuddteknikk
17:30	18:45	G09	Individuell forsvarsteknikk
18:45	20:00	G07/08	Individuell forsvarsteknikk
SØNDAG - Stangneshallen			
Jenter og gutter 2009 & 2007/2008			
09:00	10:15	J07/08	Duellspill og finteteknikk
10:30	11:10	Foredrag alle	Kultur, holdninger og lagspiller
11:15	12:30	J09	Duellspill og finteteknikk
12:30	13:45	G09	Duellspill og finteteknikk
13:45	15:00	G07/08	Duellspill og finteteknikk

Oversikt måltider ser du på neste side!



OVERSIKT MÅLTIDER FOR ALLE

MÅLTIDER LØRDAG				
08:00	08:30	J09	Stangneshallen	Frokost
08:30	09:00	TS1 & TS2	Stangneshallen	Frokost
09:00	09:30	G09 og G07/08	Stangneshallen	Frokost
09:30	10:00	J07/08	Stangneshallen	Frokost
11:30	12:00	G09 og G07/08	Stangneshallen	Lunsj
12:00	12:30	J09 og J08/07	Stangneshallen	Lunsj
13:30	14:00	TS1	Seljestadhallen	Lunsj
14:00	14:30	TS2	Seljestadhallen	Lunsj
16:00	16:30	G09	Stangneshallen	Middag
16:30	17:00	J09	Stangneshallen	Middag
17:30	18:00	G07/08	Stangneshallen	Middag
18:00	18:30	J07/08	Stangneshallen	Middag
19:30	20:00	TS1 & TS2	Stangneshallen	Middag
MÅLTID MANDAG				
08:00	08:30	J07/08	Stangneshallen	Frokost
08:30	09:00	J09 & TS1	Stangneshallen	Frokost
09:00	09:30	G09	Stangneshallen	Frokost
09:30	10:00	G07/08 & TS2	Stangneshallen	Frokost