



SPU-SAMLING I MO I RANA 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 Rana ungdomsskole avdeling Mo. Minner om at tilreisende trenere må gi beskjed hvis dere også ønsker overnatting på skole. Alle spillere deltar på måltider, treninger, foredrag/møte og sosialt, spillere som bor i/rundt Mo i Rana har mulighet til å sove hjemme hvis beskjed gis på sms (906 26 705).

Frokost og middag serveres på skolen, lunsj serveres i hallen.

Skolen vil være stengt 11:30 - 16:00, og du må ha med deg alt du trenger til aktiviteten i dette tidsrommet når du forlater skolen etter frokost.

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 tilbakemeldinger 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 i mellom for økt faglig påfyll og erfaringsutvekslinger til videre arbeid i klubb. 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 Selfors/Rana 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 RANAHALLEN BANE 2 (2009 og 2007/2008)

LØRDAG - Ranahallen, bane 2			
Jenter 2009 & 2007/2008			
Fra	Til	Hvem	Tema
09:00	10:30	J09	Pasninger/mottak, og skuddteknikk
10:30	12:00	J07/08	Pasninger/mottak, og skuddteknikk
13:30	14:15	J07/08 & 09	Spillermøte (ta med skrivesaker), bane 3
15:00	16:15	J09	Individuell forsvarsteknikk
16:15	17:30	J07/08	Individuell forsvarsteknikk
LØRDAG - Ranahallen, bane 2			
Gutter 2009 & 2007/2008			
10:30	11:30	G07/08 & 09	Spillermøte (ta med skrivesaker), bane 3
12:00	13:30	G09	Pasninger/mottak, og skuddteknikk
13:30	15:00	G07/08	Pasninger/mottak, og skuddteknikk
17:30	18:45	G09	Individuell forsvarsteknikk
18:45	20:00	G07/08	Individuell forsvarsteknikk
SØNDAG - Bane 2			
Jenter og gutter 2009 & 2007/2008			
09:00	09:40	Foredrag alle	Kultur, holdninger og lagspiller (PÅ SKOLEN!!!)
10:00	11:15	J07/08	Duellspill og finteteknikk
11:15	12:30	G09	Duellspill og finteteknikk
12:30	13:45	G07/08	Duellspill og finteteknikk

PROGRAM RANAHALLEN BANE 1 (2010 og 2009)

LØRDAG - Ranahallen, bane 1			
Jenter & gutter 2010			
Fra	Til	Hvem	Tema
09:00	09:30	Trenere TS	Møte
10:00	12:00	Trenerskole 1	Pasninger/mottak, og skuddteknikk
12:00	14:00	Trenerskole 2	Pasninger/mottak, og skuddteknikk
15:00	15:45	Trenerne TS	Arbeidsmøte
16:00	17:30	Trenerskole 1	Individuell forsvarsteknikk
17:30	19:00	Trenerskole 2	Individuell forsvarsteknikk
SØNDAG - Ranahallen, Bane 1			
Jenter & gutter 2010 og jenter 2009			
09:00	09:30	Trenerne TS	Møte
09:30	11:00	Trenerskole 1	Duellspill og finteteknikk
11:00	12:30	Trenerskole 2	Duellspill og finteteknikk
12:30	13:45	J09	Duellspill og finteteknikk



OVERSIKT MÅLTIDER FOR ALLE

MÅLTIDER LØRDAG			
08:00	08:20	J09 og TS1	Frokost
08:20	08:40	J07/08 og G09	Frokost
08:40	09:00	G07/08 og TS2	Frokost
MÅLTIDER LØRDAG			
12:15	12:35	J09, TS1 og G07/08	Lunsj
12:35	12:55	J07/08	Lunsj
14:15	14:35	TS2 & G09	Lunsj
MÅLTIDER LØRDAG			
17:15	17:45	G07/08 & J09	Middag
18:00	18:20	J07/08 & TS1	Middag
19:30	20:00	TS 2 & G09	Middag
MÅLTID SØNDAG			
07:50	08:10	J07/08 og TS1	Frokost
08:10	08:30	TS2 og G09	Frokost
08:30	08:50	G07/08 og J09	Frokost

Frokost og middag serveres på skolen.

Lunsj serveres i hallen.