

Infoskriv 3- RT19

INFORMASJON TIL SPILLERE REGIONAL TALENTSAMLING 14.06.19 – 16.06.19 RAKKESTAD

NHF Region Øst i samarbeid med Rakkestadhallen Drift AS arrangerer helgen 14.-16. juni Regional Talentsamling for jenter og gutter født i 2004 i Rakkestad.

Vi har invitert 163 spillere til å delta på samlingen og de er fordelt i grupper hvor tre av gruppene er gutter og fire av gruppene er jenter.

Treningsøktene vil foregå i Rakkestadhallen. Hver gruppe følger sin egen kjøreplan og av praktiske årsaker skal gruppene trene, bo og spise sammen denne helgen.

På denne samlingen ønsker vi å skape gode forutsetninger for spilleren i utvikling, men vi forventer at spilleren selv utnytter og utfyller de rammene lagt av talenttrenerene. Vi forventer ikke ferdige håndballspillere, men vi forventer engasjement og utviklingsparate utøvere som ønsker å arbeide godt for å nå målene sine og videreutvikle seg i sitt miljø. Det er viktig at spillerne benytter seg av talenttrenerene under helgen og vi oppfordrer spillerne til å spørre de om råd og være nysgjerrig på egen utvikling.

Treningsbelastningen under talentsamlingen er stor og det trenes fra fredag ettermiddag-søndag ettermiddag. Region Øst anbefaler at det kun trenes fysisk dagen før talentsamlingen og at spilleren tar fri fra trening dagen etter samlingen.

Det vil være to fysiske økter på denne samlingen. En hvor man med hjelp av naturen og enkle hjelpemidler gjennomfører en økt ute. Den andre fysiske økten vil holdes av Rakkestad IF Turn med fokus på smidighet, balanse og koordinasjon. I tillegg skal utøverne ha tre håndballøkter i hall gjennom denne helgen med ulike tema. Vi vil også denne samlingen ha teoriøkter, hvor en av disse kun er for målvakter.

Vi har et ønske om at denne samlingen vil gi inspirasjon samt motivasjon, og bidra til at spillerne jobber videre i sine respektive klubber med målene sine.

Vi gleder oss til å se mange spillere i action i Rakkestad denne helgen!

Først publisert: 22.05.19

Endret 14.06.19

1. ADRESSER

Rakkestadhallen Skoleveien 12, 1890 Rakkestad

[Kartlenke Rakkestadhallen](#)

1. KONTAKTPERSONER

1.1. KONTAKTPERSONER REGION ØST

Tom Fokstuen tom.fokstuen@handball.no Tlf. 459 06 571
Trine Sneeggen Fors trine.sneeggenfors@handball.no Tlf. 913 72 361

1.2. KONTAKTPERSON RAKKESTADHALLENE DRIFT AS

Odd Egil Lien odd@rakkestadhallene.no Tlf. 413 15 986
Vakttelefon i helgen Tlf. 902 21 699

2. OPPMØTE OG REGISTERING

Alle spillerne møter senest klokken 15:00 og registrering vil foregå i Rakkestadhallen. Ved fint vær vil dette foregå utendørs rett utenfor hovedinngang og ved dårlig vær vil registreringen foregå innendørs. Mange av gruppene skal kjøpt i aktivitet, så det kan være lurt å ha pakket treningsutstyr i egen bag som er lett tilgjengelig. Husk at man også skal dusje etter økten på fredag, så det kan være lurt å også ha håndkle, toalettsaker og ekstra skift lett tilgjengelig.

3. OVERNATTING

Rakkestadhallene Drift AS har ansvar for organisering av overnatting denne helgen. Dette innebærer også tilsynsvakter/nattevakter på skolen/hallen ungdommene sover i.

Noen grupper overnatter på Rakkestad ungdomsskole som ligger rett ved Rakkestadhallen og noen vil overnatte i Rakkestadhallen. Hver spiller må ta med seg feltsengseng eller enkeltmadrass samt sovepose. Det er ikke utleie av dyner og puter.

NB! Bruker man de store blå madrassene må det ligge to personer på dem (pga. plass).

3.1 TA MED/PAKKELISTE

- Håndkle.
- Toalettsaker.
- Håndballutstyr (sko, knebeskyttere, 2er ball osv.).
- Drikkeflaske
- Nok treningstøy (shorts og t-skjorter) til flere økter.
- Klær til utenom trenings aktivitet.
- Innesko til utenom treningsaktiviteten (anbefaler å bruke slippers).
- Feltseng/ Enkel madrass.
NB! Bruker man de store blå madrassene **må** det ligge to personer på dem (pga plass).
- Sovepose/ dyne og evt. pute.

4. ORDENSREGLER

På denne samlingen er det nulltoleranse for mobbing, hærverk, bruk av rusmidler og annen dårlig oppførsel som ødelegger oppholdet for andre. Vi vil herved opplyse om at grove overtramp kan resultere i umiddelbar hjemsendelse og erstatningskrav for hærverk. Alle spillere har eget ansvar for verdisaker, arrangører er ikke erstatningsansvarlig for dette. Verdisaker kan leveres inn til vakter hvis man ønsker, med personalia på.

4.1 ORDENSREGLER/ TRIVSELSREGLER

Det skal være positivt for alle å være på samling i regi av Norges Håndballforbund Region Øst og av den grunn har vi noen ordensregler/trivselsregler og forventninger til deg som deltaker.

- Spilleren representerer seg selv og klubben sin på samling og vil oppføre seg slik at de rundt får et godt inntrykk
- Spilleren skal følge instruksjer og beskjeder fra arrangør og trener(e)
- Spilleren møter opp i god tid før måltider, treninger og andre avtaler på samling så ingen må vente for å komme i gang med oppsatt program
- Spilleren rydder etter seg på banen og på tribunen, samt i klasserommet (alle skal uoppfordret se til at fellesarealer ser ryddig ut)

4.2 MOBILBRUK

Spillere kan medbringe mobil på samlingen, men i matsalen og rett før/under treningsøktene er det ikke lov å bruke mobiltelefon. Under samlingen forøvrig oppfordres det til å redusere bruken og bruke tiden til å bli kjent med de andre deltakerne på samlingen.

4.3 KLISTERBRUKT I HALL

- Det er ikke tillat å bruke ball som er full av gammelt klister i kantine, på tribunen eller i garderober -kun på banen. (dropping av ball)
- Det er ikke lov å ta på klister før man er på banen.
- Klister som brukes under trening skal være i klisterkassene eller oppbevares i egen bag.
- Det er ikke lov til å ha klister på skoene.
- Når trening er ferdig skal man vaske av seg på hendene før man går i garderoben (lager i hallen)
- Ballene skal være i plastikkposer eller lignende

5. FORVENTNINGER TIL DELTAKERNE

- Spilleren er skadefri og deltar på det oppsatte programmet (**Kan ikke spilleren delta 100% skal spilleren melde forfall**)
- Spilleren skal være motivert og positiv
- Spilleren må orke flere treningsøkter i løpet av dagen
- Spilleren viser gode holdninger på, under og etter trening
- Spilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

5.2 REN UTØVER

Har du husket å ta e-læringsprogrammet Ren Utøver?

Miner om at alle som skal delta på Regional Talentsamling 14.-16. juni 2019 forplikter seg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver" før samlingen. Det tar ca. 30 minutter å gjennomføre alle modulene. Når du har fullført alle modulene, vil dette bli registrert og du vil motta et diplom på e-post.

[Ta e-læringsprogrammet Ren Utøver her](#)

6. BESPISNING

Rakkestadhallene Drift AS står for organisering av bespisning denne helgen. Matservering vil foregå i kantinen i Rakkestadhallen og grunnet begrenset plasser i matsalen har de ulike gruppene ulike bespisningstider. Denne oversikten vil dere finne i gruppens kjøreplan for helgen lengere ned i dokumentet

6.1 Meny

Frokost:	Brødmatt og pålegg, juice og vann
Lunsj:	Brødmatt, salat, pasta, karbonader/pølser
Middag fredag:	Tacobuffet
Middag lørdag:	Gryterett m ris/salat og brød

Det vil være tilgang til frukt i hallene gjennom hele helgen.

6.2 Matallergier

Har du ikke meldt inn matallergi/ intoleranser i skjemaet tidligere ber vi deg melde fra til regionskontoret per epost nhf.ron@handball.no senest 14 dager før samling. **MERK eposten: Regional Talentsamling- allergi.**

7. BILDEPUBLISERING









Vi i Region Øst ønsker å ta noen bilder og evt. film av spillerne i helgen. Disse vil senere kunne bli brukt på vår hjemmeside, Facebook og Instagram. Vennligst kontakt oss per telefon eller epost dersom du **IKKE** ønsker at bilder/film av deg skal publiseres. Les gjerne mer om retningslinjene ang. publisering av bilder og film her: <https://www.handball.no/regioner/region-ost/praktisk-info-/lover-og-regler/publisering-av-bilder-og-film/>








8. TRENERE OG LEDERE PÅ SAMLINGEN

8.1 ADMINISTRATIVE LEDERE PÅ SAMLINGEN

 <p>Tom Fokstuen</p> <p>Ansatt NHF Region Øst</p>	 <p>Trine Sneeggen Fors</p> <p>Ansatt NHF Region Øst</p>	 <p>Odd Egil Lien</p> <p>Daglig leder Rakkestadhallene Drift AS</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

7.2 TRENERE PÅ SAMLINGEN

 <p>Lars Olsen</p> <p>Regional Trener NHF Region Øst</p>	 <p>Alexander Linløkken Pettersen</p> <p>Regional Trener NHF Region Øst</p>	 <p>Ronny Nikolaisen</p> <p>Regional Trener NHF Region Øst</p>	 <p>Trude Waagan</p> <p>SPU trener NHF Region Øst</p>
 <p>Camilla Markholm</p> <p>SPU trener NHF Region Øst</p>	 <p>Vegar Ormaasen</p> <p>SPU trener NHF Region Øst</p>	 <p>Dag Nygaard</p> <p>SPU trener NHF Region Øst</p>	 <p>Lasse Halaas</p> <p>SPU trener NHF Region Øst</p>

 <p>Ken Terje Nordtvedt</p> <p>SPU trener NHF Region Øst</p>	 <p>Runar Helland Åmot</p> <p>Fysisk trener NHF Region Øst</p>	 <p>Ida Wernersen</p> <p>Fysisk trener NHF Region Øst</p>	 <p>Anne Gommerud</p> <p>Mental trener og Coach i LAKOH</p>
 <p>Geir Mällberg</p> <p>Målvaktstrener NHF Region Øst</p>	 <p>Mats Aulin Gulbransen</p> <p>Målvaktstrener NHF Region Øst</p>	 <p>Marius Andersen</p> <p>Målvaktstrener NHF Region Øst</p>	

9. GRUPPEINNDELING

9.1 GRUPPE 1, 2, 6, 7- JENTER

Fornavn spiller	Etternavn spiller	Spillplass	Klubbnavn	Gr.
Bibi	Aandewiel	Bakspiller	Furuset Håndball IF	1
Sara	Bergsland	Bakspiller	Jardar	1
Julie	Karlsruud	Bakspiller	Lillestrøm HK	1
Liv	Melheim	Bakspiller	Lillestrøm HK	1
Andrea Marie	Wernersen-Høydahl	Bakspiller	Sarpsborg IL	1
Emma Linnea Bøe	Skarpnord	Bakspiller	Sarpsborg IL	1
Pernille Elisabeth Skonnord	Hansen	Bakspiller	Ski IL	1
Synne	J.L. Eriksen	Bakspiller	Tveter HK	1
Emma Egge	Edner	Bakspiller, høyre	Langhus IL	1
Sigrid	Totlund	Bakspiller, høyre	Nannestad IL	1
Hannah	Havnås	Bakspiller, midt	Bjørkelangen SF	1
Martine	Lund	Bakspiller, midt	Furuset Håndball IF	1
Sarah	H. Hansen	Bakspiller, midt	Tveter HK	1
Emilie Moe	Bergskaug	Bakspiller, venstre	Langhus IL	1
Maria Kaugerud	Pettersen	Flerposisjonsspiller, venstre	Sarpsborg IL	1
Bessem	Madika	Kantspiller, høyre	Eidsvoll IF	1
Linnea Rein	Moe	Kantspiller, høyre	Skedsmo HK	1
Vibeke	Thorstensen	Kantspiller, venstre	Langhus IL	1
Maren	Karlstad	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK	1
Johanne Hovde	Helgesen	Linjespiller	Asker Håndball	1
Emma Moberg	Myhre	Linjespiller	Drøbak/Frogn	1
Maria Margaretha Rodin	Mikaelsen	Linjespiller	Ski IL	1
Kristine	Hosøy	Målvakt	Eidsvoll IF	1
Mia Emilie	Horn	Målvakt	Lillestrøm HK	1
Kathinka	Hovde	Målvakt	Skedsmo HK	1
Mille Hjerpseth	Arvesen	Bakspiller	Bækkelaget SK	2
Nora	Fajfric	Bakspiller	Furuset Håndball IF	2
Emilie Marie	Wibe	Bakspiller	Halden HF	2
Sara	Lauritzen	Bakspiller	Halden HF	2
Synnøve Lind	Edwardsen	Bakspiller	Halden HF	2
Christine	Lassen	Bakspiller	Lørenskog HK	2
Mina Roalkvam	Titlestad	Bakspiller	Tune IL	2
Silje	Andresen	Bakspiller, høyre	Høland IL	2
Madelen Zimmermann	Ramberg	Bakspiller, høyre	Tindlund IF	2
Ida Maryam	Thyssen-Baki	Bakspiller, midt	Kjelsås IL	2
Linn Nhat	Hua	Bakspiller, midt	SSK Skjetten	2

Marte Rake	Knutsen	Bakspiller, midt	SSK Skjetten	2
Nora	Blakstad	Bakspiller, venstre	Oppsal IF	2
Ine Matilde	Jensvoll-Johnsen	Bakspiller, venstre	Tindlund IF	2
Una Edholm	Straith	Flerposisjonsspiller, venstre	Oppsal IF	2
Dina	Zagragja	Kantspiller, høyre	Furuset Håndball IF	2
Oda	Skar	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL	2
Ingrid Olsen	Melsnes	Kantspiller, venstre	SSK Skjetten	2
Amalie	Martinsen Raadim	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK	2
Marie	Kolberg	Linjespiller	Askim IF	2
Tyra Elise	Fjellvang	Linjespiller	Sarpsborg IL	2
Vida Lill	Hermansen	Linjespiller	Vestby HK	2
Ida Wall	Bakken	Målvakt	Bækkelaget SK	2
Julie Jøsok	Holstad	Målvakt	Lørenskog HK	2
Sarah Felicia	Mathisen	Målvakt	Sarpsborg IL	2
Lina Longva	Eriksen	Bakspiller	Haslum IL	6
Tilde Wilhelmsen	Grønvold	Bakspiller	Haslum IL	6
Ida Løken	Aamodt	Bakspiller	HK Eidsberg	6
Susanne	Torhaug	Bakspiller	Jar IL	6
Teoline Dahlsveen	Gjersrud	Bakspiller	Kolbotn IL	6
Martine	Mikkelsen	Bakspiller	Ullensaker/Kisa IL	6
Oda	Gjeisklid	Bakspiller	Ullensaker/Kisa IL	6
Victoria	Neverdal	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL	6
Vilde	Rørhovde	Bakspiller, høyre	Lommedalens IL	6
Emilie	Hattestad	Bakspiller, midt	Kolbotn IL	6
Maya Christin	Kristiansen	Bakspiller, midt	Skedsmo HK	6
Amalie Torp	Løkkeberg	Bakspiller, midt	Østsiden IL	6
Amalie	Bråthen	Bakspiller, venstre	Njård	6
Ingrid Xavier	Slettebakken	Bakspiller, venstre	Vålerenga IF	6
Thea	Hansen	Flerposisjonsspiller, venstre	Østsiden IL	6
Amalie Tidemandsen	Haram	Kantspiller, høyre	Langhus IL	6
Emmanuella	Amoateng	Kantspiller, høyre	SSK Skjetten	6
Ea	Steinberg	Kantspiller, venstre	Ellingsrud IL	6
Selin	Kamburce	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK	6
Emma Martine	Marsdal	Linjespiller	Jar IL	6
Klara Saastad	Haugan	Linjespiller	Kjelsås IL	6
Kristine Sofie Sæther	Grøttum	Linjespiller	Skedsmo HK	6
Emma Celine	Grøndahl	Målvakt	Furuset IF Håndball	6
Melissa Tranekær	Maabjerg	Målvakt	Kjelsås IL	6
Thea Asplund	Thun	Målvakt	Langhus IL	6
Leah Ratvik	Berger	Bakspiller	Fjellhammer IL	7

Emily	Andersen	Bakspiller	Oppsal IF	7
Sofie Donna Aasland	Lae	Bakspiller	Oppsal IF	7
Selma Maria	Paulsrud	Bakspiller	Ski IL	7
Vår	Johansen	Bakspiller	Skiptvet IL	7
Katrine	Samuelsen	Bakspiller	Tindlund IF	7
Sigrid Nyland	Grønvik	Bakspiller, høyre	Kråkerøy IL	7
Karoline Emelie	Espe	Bakspiller, høyre	NIT/HAK	7
Caroline	Karlsen	Bakspiller, høyre	Skiptvet IL	7
Marthe Bjørnson	Ulvåknippa	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL	7
Tuva Marie	Mørk	Bakspiller, midt	Skiptvet IL	7
Konstanse Nilsen	Stang	Bakspiller, midt	Tindlund IF	7
Julie Sårheim	Nesteby	Bakspiller, venstre	Fet IL	7
Ida	Korslund	Bakspiller, venstre	Furuset Håndball IF	7
Harrieth Toft	Nordrum	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL	7
Stella Stedje	Waagan	Flerposisjons-spiller, venstre	Oppsal IF	7
Stine	Wiberg	Kantspiller, høyre	Øvrevoll Hosle IL	7
Mathea	Risberg	Kantspiller, venstre	NIT/HAK	7
Jessica Günther	Olsen	Kantspiller, venstre	Tindlund IF	7
Mina Bie	Fjeldstad	Linjespiller	Furuset Håndball IF	7
Aurora Linløkken	Pettersen	Linjespiller	NIT/HAK	7
Anette	Rusten	Linjespiller	Ski IL	7
Kaja Søberg	Arnesen	Målvakt	Kråkerøy IL	7
Helena Gea Sørлие	Selvik	Målvakt	Ski IL	7
Hedda	Feltman	Målvakt	Øvrevoll Hosle IL	7



9.2 GRUPPE 3, 4, 5 – GUTTER

Fornavn spiller	Etternavn spiller	Spillplass	Klubbnavn	Gr.
Aksel	Sandtrøen	Bakspiller	Ski IL Håndball	3
Sebastian Nikolaus	Finstad	Bakspiller	Langhus IL	3
Èlio	Karlsrud	Bakspiller	Oppegård IL	3
Elias	Bakken-Løvaas	Bakspiller, høyre	Fet IL	3
Lars Fredrik	Jahle	Bakspiller, høyre	Sarpsborg IL	3
Daniel Enger	Kreppen	Bakspiller, midt	HK Trøgstad 97	3
Jo Christian Nørstenes	Fuller	Bakspiller, venstre	Bygdø Monolitten	3
Joe-Sander	Kreppen Muskaug	Bakspiller, venstre	HK Trøgstad 97	3
Birk	Nossen	Bakspiller, venstre	Vålerenga håndball	3
Mats Agnalt	Hansen	Flerposisjonsspiller, høyre	Gamle Fredrikstad håndballklubb	3
Mattis Kråkevik	Åberg	Flerposisjonsspiller, høyre	Vestby HK	3
Jesper	Hoggen-Wold	Flerposisjonsspiller, venstre	Vålerenga håndball	3
Tobias Edward	Johannesen	Kantspiller, venstre	Bygdø Monolitten	3
Kasper	Jacobsen Finnes	Kantspiller, venstre	HK Trøgstad 97	3
Axel	Skaarnæs	Linjespiller	Kolbotn IL	3
Jens Henrik Vaa	Vestby	Linjespiller	Sarpsborg IL	3
Oscar Malcolm	Erlandsen	Linjespiller	Vestby HK	3
Erik	Sæthre	Målvakt	Fet IL	3
Mathias	Wilhelmsen	Målvakt	Gamle Fredrikstad håndballklubb	3
Leander Jonasdahl	Rahm	Målvakt	Vestby HK	3
Árni Bergur	Sigurbergsson	Bakspiller	Fjellhammer IL	4
Axel Neergaard	Ovesen	Bakspiller	Haslum IL	4
Erik Felumb	Nerli	Bakspiller	Haslum IL	4
Erlend Romestrand	Halvorsen	Bakspiller	Siggerud IL	4
Stian Smeby	Øyen	Bakspiller	Ski Il Håndball	4
Ivo Bendik	Hopp Auganes	Bakspiller, høyre	Bækkelagets SK	4
André Solli	Borgersen	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg	4
Aron Philip	Holstad	Bakspiller, midt	Siggerud IL	4
Joakim	Solberg	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL	4
Leander	Bakke-Hegli	Bakspiller, venstre	Sørumsand IF	4
Tobias	Fors	Flerposisjonsspiller, høyre	Sørumsand IF	4
Tobias	Bystrøm	Flerposisjonsspiller, venstre	HK Eidsberg	4
Erik	Huse	Flerposisjonsspiller, venstre	Kolbotn IL	4
Sander	Stensrud	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK	4
Jonas Larsen	Solberg	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg	4
Daniel Ryengen	Ny	Linjespiller	Fjellhammer IL	4
Hogne Hellebø	Steinheim	Linjespiller	Kjelsås IL	4
Even Jacob	Ungersness	Linjespiller	Ski Il Håndball	4

Eirik Svendby	Otervik	Målvakt	Fjellhammer IL	4
Mathias Nyborg	Kongsparten	Målvakt	Haslum IL	4
Sondre	Indset	Målvakt	Kolbotn IL	4
Noah Aleksander	Ingolfsland	Bakspiller	Asker Skiklubb	5
Lars	Gran	Bakspiller	Fjellhammer IL	5
Ludvig Mohrsen	Gallefoss	Bakspiller	Fjellhammer IL	5
Elias	Borge	Bakspiller	Kolbotn IL	5
Daniel	Stensrud	Bakspiller, midt	Bækkelagets SK	5
Sander Buvig	Larsen	Bakspiller, midt	Rolvøy IF	5
Linus	Mork-Johansen	Bakspiller, høyre	Ski Il Håndball	5
Emil	Havsgård	Bakspiller, venstre	Bækkelagets SK	5
Tobias Rostad	Hansen	Bakspiller, venstre	Ski Il Håndball	5
Niklas	Gjerde	Flerposisjonsspiller, høyre	Kolbotn IL	5
Martin	Johnsen	Flerposisjonsspiller, høyre	Ski Il Håndball	5
Victor Emanuel	Halvorsen	Flerposisjonsspiller, venstre	Kjelsås IL	5
Adrian Daniel	Sandstrand	Kantspiller, venstre	Asker Skiklubb	5
Hans Andreas	Agnalt	Kantspiller, venstre	Tistedal TIF	5
Martin	Lunder	Linjespiller	Bygdø Monolitten	5
Nicolai	Jørgensen	Linjespiller	Sarpsborg IL	5
Jens Aksel	Bjørgo	Linjespiller	Vestre Bærum IF	5
Lukas Alexander	Quemere	Målvakt	Bygdø Monolitten	5
William	Vistung	Målvakt	Kjelsås IL	5
Eskil	Holmstrøm	Målvakt	Rolvøy IF	5



10. KJØREPLAN

10.1 Kjøreplan gruppe 1.

Fredag 14.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
1	15:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	
		Fredag	Snack Pack		
		Fredag	Innsjekk på rommene		
ALLE	15:30	Fredag		Rakkestad tribune	Velkommen til samling
1	17:45-19:15	Fredag	Trening	Rakkestadhallen, bane 2	Tema 1: Kast og mottak, skudd i posisjoner og kontrungspill
1			DUSJE		
1	19:45- 20:45	Fredag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Mental trening
1	20:45-21:15	Fredag	Middag	Rakkestad kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

Lørdag 15.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
1	07:30-08:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen, kantine	
1	09:00-10:30	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, bane 1	Tema 3: Pådrag- kryssningspill og spill vurdering
	11:30-12:15	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen, kantine	
MV	13:00-13:45	Lørdag	Teori	Rakkestadhallen, Klasserom D	Teori kun for målvakter
1	14:15-15:45	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, Bane 2 ½ bane med hoppe grop, lengst fra tribune	Fysisk trening: Kompis med kroppen/ koordinasjon
1	15:45	Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmattil de som ønsker i Rakkestadhallen Kantine (samt utdeling av energibar/ yoghurt)		
1		Lørdag	DUSJE		
	17:00-17:45	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen, kantine	
ALLE	19:15-21:00	Lørdag	Landskamp	Kinosal Rakkestad	
ALLE		Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmattil de som ønsker i Kantine i Rakestadhallen		
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

Søndag 16.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
1	07:00-07:45	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen, kantine	
1	08:30:10:00	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, ute	Fysisk trening: Med egen kroppsvekt
1	10:45-11:30	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen, kantine	
ALLE JENTER	12:30-13:30	Søndag	Teori	Rakkestadhallen, ½ bane 2 - nærmest tribune eller klasserom D	Inspirasjon med regional trener
1	13:45-15:15	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, ½ bane 2 - nærmest tribune	Tema 2: Individuell forsvar, fotarbeid og duellspill
1		Søndag	Frukt/drikke og mulighet for brødmattil de som ønsker i Kantine i Rakestadhallen		
1		Søndag	DUSJE		
1		Søndag	PAKKE, RYDDE KLASSEROM OG UTSJEKK		
ALLE	17:00	Søndag	SAMLING SLUTT		

Med forbehold om endringer

10.2 Kjøreplan gruppe 2.

Fredag 14.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
2	15:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	
2		Fredag	Snack Pack		
2		Fredag	Innsjekk på rommene		
ALLE	15:30	Fredag		Rakkestad tribune	Velkommen til samling
2	16:15-17:15	Fredag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Mental trening
2	19:15-20:45	Fredag	Trening	Rakkestadhallen	Tema 1: Kast og mottak, skudd i posisjoner og kontringspill
2		DUSJE			
2	20:45-21:30	Fredag	Middag	Rakkestadhallen	
ALLE	22:30	Alle spillerne på rommene sine			
ALLE	23:00	Ro for natten			

Lørdag 15.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
2	07:30-08:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen, kantine	
2	09:00-10:30	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, bane 2 ½ bane med hoppe grop, lengst fra tribune	Fysisk trening: Kompis med kroppen"/ koordinasjon
2	11:30-12:15	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen, kantine	
MV	13:00-13:45	Lørdag	Teori	Rakkestadhallen, Klasserom D	Teori kun for målvakter
2	14:15-15:45	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, ½ bane 2 nærmest tribune	Tema 2: Individuell forsvar, fotarbeid og duellspill
2	15:45	Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Rakkestadhallen Kantine (samt utdeling av energi bar/ yoghurt)		
2		Lørdag	DUSJE		
2	17:00-17:45	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen, kantine	
ALLE	19:15-21:00	Lørdag	Landskam	Kinosal Rakkestad p	
ALLE		Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

Søndag 16.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
2	07:00-07:45	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen, kantine	
2	08:30-10:00	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, bane 1	Tema 3: Pådrag- kryssningspill og spill vurdering
2	10:45-11:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen, kantine	
ALLE JENTER	12:30-13:30	Søndag	Teori	Rakkestadhallen, ½ bane 2 - nærmest tribune eller klasserom D	Inspirasjon med regional trener
2	13:45-15:15	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, ute	Fysisk trening: Med egen kroppsvekt
2		Søndag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
2		Søndag	DUSJE		
2		Søndag	PAKKE, RYDDE KLASSEROM OG UTSJEKK		
ALLE	17:00	Søndag	SAMLING SLUTT		

Med forbehold om endringer

10.3 Kjøreplan gruppe 3.

Fredag 14.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
3	15:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	
3		Fredag	Snack Pack		
3		Fredag	Innsjekk på rommene		
ALLE	15:30	Fredag		Rakkestad tribune	Velkommen til samling
3	16:15-17:15	Fredag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Mental trening
3	17:45-19:15	Fredag	Trening	Rakkestadhallen, bane 1	Tema 1: Kast og mottak, skudd i posisjoner og kontringspill
3		Fredag	DUSJE		
3	20:00-20:45	Fredag	Middag	Rakkestadhallen, kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

Lørdag 15.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
3	08:15-09:00	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen, kantine	
3	10:30-12:00	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, ½ bane 2 nærmest tribune	Tema 2: Individuell forsvar, fotarbeid og duellspill
3	12:15-13:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestad, kantine	
MV	13:00-13:45	Lørdag	Teori	Rakkestadhallen, Klasserom D	Teori kun for målvakter
3	15:00		Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Rakkestadhallen Kantine (samt utdeling av energi bar/ yoghurt)		
3	15:45-17:15	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, ute	Fysisk trening: Med egen kroppsvekt
3		Lørdag	DUSJE		
3	17:45-18:30	Lørdag	Middag		
ALLE	19:15-21:00	Lørdag	Landskamp	Kinosal Rakkestad	
ALLE		Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

Søndag 16.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
3	07:30-08:15	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen, kantine	
3	09:00-10:30	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, bane 2 ½ bane med hoppe grop, lengst fra tribune	Fysisk trening: Kompis med kroppen"/ koordinasjon
2	10:45-11:30	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen, kantine	
ALLE GUTTER	12:30-13:30	Søndag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Inspirasjon med regional trener
3	13:45-15:15	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, bane 2	Tema 3: Pådrag- kryssningspill og spill vurdering
3		Søndag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
3		Søndag	DUSJE		
3		Søndag	PAKKE, RYDDE KLASSEROM OG UTSJEKK		
ALLE	17:00	Søndag	SAMLING SLUTT		

Med forbehold om endringer

10.4 Kjøreplan gruppe 4.

Fredag 14.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
4	15:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	
4		Fredag	Snack Pack		
4		Fredag	Innsjekk på rommene		
ALLE	15:30	Fredag		Rakkestad tribune	Velkommen til samling
4	18:00-19:00	Fredag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Mental trening
4	19:15-20:45	Fredag	Trening	Rakkestadhallen, bane 2	Tema 1: Kast og mottak, skudd i posisjoner og kontringsspill
4		Fredag	DUSJE		
4	20:45- 21:30	Fredag	Middag	Rakkestadhallen	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

Lørdag 15.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
4	07:30-08:15	Lørdag	Frokost	Rakkestad, kantine	
4	09:00-10:30	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, ½ bane 2 nærmest tribune	Tema 2: Individuell forsvar, fotarbeid og duellspill
4	11:30-12:15	Lørdag	Lunsj	Rakkestad, kantine	
MV	13:00-13:45	Lørdag	Teori	Rakkestadhallen, Klasserom D	Teori kun for målvakter
4	14:15-15:45	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, ute	Fysisk trening: Med egen kroppsvekt
4		Lørdag	DUSJE		
4	15:45		Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Rakkestadhallen Kantine (samt utdeling av energi bar/ yoghurt)		
4	17:00-17:45	Lørdag	Middag		
ALLE	19:15-21:00	Lørdag	Landskamp	Kinosal Rakkestad	
ALLE		Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

Søndag 16.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
4	08:00-08:45	Søndag	Frokost	Rakkestad, kantine	
4	10:15-11:45	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, bane 2 ½ bane med hoppe grop, lengst fra tribune	Fysisk trening: Kompis med kroppen"/ koordinasjon
4	10:45-12:30	Søndag	Lunsj		
ALLE GUTTER	12:30-13:30	Søndag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Inspirasjon med regional trener
4		Søndag	PAKKE, RYDDE KLASSEROM OG UTSJEKK		
4	15:15-16:45	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, bane 2	Tema 3: Pådrag- kryssningspill og spill vurdering
4	17:00	Søndag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
4		Søndag	DUSJE		
ALLE	17:00	Søndag	SAMLING SLUTT		

Med forbehold om endringer

10.5 Kjøreplan gruppe 5.

Fredag 14.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
5	15:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	
5		Fredag	Snack Pack		
5		Fredag	Innsjekk på rommene		
ALLE	15:30	Fredag		Rakkestad tribune	Velkommen til samling
5	16:15-17:45	Fredag	Trening	Rakkestadhallen, ½ bane 2 nærmest tribune	Tema 2: Individuell forsvar, fotarbeid og duellspill
5		Fredag	DUSJE		
5	19:45-20:45	Fredag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Mental trening
5	20:45- 21:30	Fredag	Middag	Rakkestadhallen	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

Lørdag 15.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
5	08:15-09:00	Lørdag	Frokost	Rakkestad, kantine	
5	10:30-12:00	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, ute	Fysisk trening: Med egen kroppsvekt
5	12:15-13:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestad, kantine	
MV	13:00-13:45	Lørdag	Teori	Rakkestadhallen, Klasserom D	Teori kun for målvakter
5	14:15-15:45	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, bane 1	Tema 1: Kast og mottak, skudd i posisjoner og kontringspill
5		Lørdag	DUSJE		
5	15:45		Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Rakkestadhallen Kantine (samt utdeling av energi bar/ yoghurt)		
5	17:45-18:30	Lørdag	Middag		
ALLE	19:15-21:00	Lørdag	Landskamp	Kinosal Rakkestad	
ALLE		Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

Søndag 16.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
5	08:00-08:45	Søndag	Frokost	Rakkestad, kantine	
5	10:15-11:45	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, Bane 1	Tema 3: Pådrag- kryssningspill og spill vurdering
5	10:45-12:30	Søndag	Lunsj		
ALLE GUTTER	12:30-13:30	Søndag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Inspirasjon med regional trener
5	13:45-15:15	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, Bane 2 ½ bane med hoppe grop, lengst fra tribune	Fysisk trening: Kompis med kroppen"/ koordinasjon
5		Søndag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
5		Søndag	DUSJE		
5		Søndag	PAKKE, RYDDE KLASSEROM OG UTSJEKK		
ALLE	17:00	Søndag	SAMLING SLUTT		

Med forbehold om endringer

10.6 Kjøreplan gruppe 6.

Fredag 14.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
6	15:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	
6		Fredag	Snack Pack		
6		Fredag	Innsjekk på rommene		
ALLE	15:30	Fredag		Rakkestad tribune	Velkommen til samling
6	16:15-17:45	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, bane 1	Tema 1: Kast og mottak, skudd i posisjoner og kontringspill
6			DUSJE		
6	18:00-19:00	Fredag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Mental trening
6	20:00- 20:45	Fredag	Middag	Rakkestadhallen	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

Lørdag 15.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
6	08:15-09:00	Lørdag	Frokost	Rakkestad, kantine	
6	10:30-12:00	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, bane 1	Tema 3: Pådrag- kryssningspill og spill vurdering
6	12:15-13:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestad, kantine	
MV	13:00-13:45	Lørdag	Teori	Rakkestadhallen, Klasserom D	Teori kun for målvakter
6	15:00		Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Rakkestadhallen Kantine (samt utdeling av energi bar/ yoghurt)		
6	15:45-17:15	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, Bane 2 ½ bane med hoppe grop, lengst fra tribune	Fysisk trening: Kompis med kroppen"/ koordinasjon
6	17:45-18:30	Lørdag	Middag		
ALLE	19:15-21:00	Lørdag	Landskamp	Kinosal Rakkestad	
ALLE		Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

Søndag 16.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
6	08:00-08:45	Søndag	Frokost	Rakkestad, kantine	
6	10:15-11:45	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, ½ bane 2 nærmest tribune	Tema 2: Individuell forsvar, fotarbeid og duellspill
6	10:45-12:30	Søndag	Lunsj		
ALLE JENTER	12:30-13:30	Søndag	Teori	Rakkestadhallen, ½ bane 2 - nærmest tribune eller klasserom D	Inspirasjon med regional trener
6		Søndag	PAKKE, RYDDE KLASSEROM OG UTSJEKK		
6	15:15-16:45	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, ute	Fysisk trening: Med egen kroppsvekt
6		Søndag	DUSJE		
6	16:45	Søndag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
ALLE	17:00	Søndag	SAMLING SLUTT		

Med forbehold om endringer

10.6 Kjøreplan gruppe 7.

Fredag 14.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
7	15:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	
7		Fredag	Snack Pack		
7		Fredag	Innsjekk på rommene		
ALLE	15:30	Fredag		Rakkestad tribune	Velkommen til samling
7	16:15-17:45	Fredag	Trening	Rakkestadhallen, ½ bane 2 nærmest tribune	Tema 2: Individuell forsvar, fotarbeid og duellspill
7		Fredag	DUSJE		
7	18:00-19:00	Fredag	Teori	Rakkestadhallen, auditoriet	Mental trening
7	20:00- 20:45	Fredag	Middag	Rakkestadhallen	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

Lørdag 15.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
7	08:15-09:00	Lørdag	Frokost	Rakkestad, kantine	
7	10:30-12:00	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, bane 2 ½ bane med hoppe grop, lengst fra tribune	Fysisk trening: Kompis med kroppen"/ koordinasjon
7	12:15-13:00	Lørdag	Lunsj	Rakkestad, kantine	
MV	13:00-13:45	Lørdag	Teori	Rakkestadhallen, Klasserom D	Teori kun for målvakter
7	15:00	Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Rakkestadhallen Kantine (samt utdeling av energi bar/ yoghurt)		
7	15:45-17:15	Lørdag	Trening	Rakkestadhallen, bane 1	Tema 1: Kast og mottak, skudd i posisjoner og kontringsspill
7	17:45-18:30	Lørdag	Middag		
ALLE	19:15-21:00	Lørdag	Landskamp	Kinosal Rakkestad	
ALLE		Lørdag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

Søndag 16.06.2019

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
7	08:00-08:45	Søndag	Frokost	Rakkestad, kantine	
7	10:15-11:45	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, ute	Fysisk trening: Med egen kroppsvekt
7	10:45-12:30	Søndag	Lunsj		
ALLE JENTER	12:30-13:30	Søndag	Teori	Rakkestadhallen, ½ bane 2 - nærmest tribune eller klasserom D	Inspirasjon med regional trener
7		Søndag	PAKKE, RYDDE KLASSEROM OG UTSJEKK		
7	15:15-16:45	Søndag	Trening	Rakkestadhallen, bane 1	Tema 3: Pådrag- kryssningspill og spill vurdering
7		Søndag	DUSJE		
7	16:45	Søndag	Frukt/drikke og mulighet for brødmat til de som ønsker i Kantine i Rakkestadhallen		
ALLE	17:00	Søndag	SAMLING SLUTT		

Med forbehold om endringer

**VI GLEDER OSS TIL Å BLI BEDRE KJENT MED DEG
VELKOMMEN TIL RAKKESTAD**