

# Landsdelssamling 2018

## Program Dommere

### Dommersamling 30. nov - 02. des

Hensikten med å koble dommerne opp mot Landsdelsamling er å styrke samarbeidet mellom spiller/trener/dommer, og at dommersiden i den forstand er med på mest mulig av opplegget som gjøres på spillersiden.

(Deltakere fra øst har ikke overnatting, men det ønskes at de møter til måltidene der det lar seg gjøre)

#### Fra øst deltar følgende dommerpar:

- 1) Lines / Syversen
- 2) Heir / Tjernshaugen
- 3) Engen / Emanuelsen

**Video og redigering:** Magnus Seip

**Utviklingsressurs:** Petter Eia Lien

#### Fra sør deltar følgende dommerpar:

- 1) Flåtelién / Malkoc

**Dommerutvikler:** Tim-Nicolai Fjellvang

\* Deltakere fra sør spiser på hotell og deltakere fra øst kommer «ferdig spist» ved frokost lørdag og søndag.

### Fredag 30. november

|                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| Kl. 16:00       | Oppmøte og oppvarming til beep-test   |
| Kl. 17:00-17:45 | Beep-test                             |
| Kl. 18:15-19:00 | Foredrag for dommere – mental trening |
| Kl. 19:00       | Middag                                |

### Lørdag 01. desember

|                 |   |
|-----------------|---|
| Kl. 09:00-10:00 | Oppmøte – Innledning forsvar (trenere fra sør, eller dommerressurs) |
| Kl. 10:15-11:45 | Observasjon av trening  |
| Kl. 11:00-13:00 | Lunsj   |
| Kl. 12:30-14:00 | Teori – forsvar, kampforberedelse (Møterommet Norsk Tipping)        |
| Kl. 15:00       | Kamper 2 x 25 minutter, 10 minutters pause                          |
| Kl. 16:15       | Kamper 2 x 25 minutter, 10 minutters pause                          |
| Kl. 18:00       | Middag  |

### Søndag 02. desember

|                 |  |
|-----------------|--|
| Kl. 0915        | Oppmøte – Idrettshøgskolen                                   |
| Kl. 09:30-11:00 | Videomøte etter gårsdagens kamper (Møterommet Norsk Tipping) |
| Kl. 11:00-13:00 | Lunsj  |
| Kl. 13:00       | Delta på spillernes kampforberedelse                         |
| Kl. 14:30       | Kamper 2 x 25 minutter, 10 minutters pause                   |
| Kl. 15:45       | Kamper 2 x 25 minutter, 10 minutters pause                   |
| Kl. 17:00       | Samling slutt  |