

Landsdelsamling – Samlingsplan

Dommerpar:

Antonie Dale/Rebecca Røsberg
Sandra R. Knutsen/Sara Aasen
Jane Sendi/Helene Braathen

Ressurspersoner på samlingen:

Tim-Nicolai Fjellvang – Region sør
Mats J. Haakenstad – Region øst
Alexander L. Pettersen – Region øst

Hjertelig velkommen til landsdelsamling den 10. til 12. mai 2019. Vi gleder oss til å møte dere i Skien for noen dager fulle med fag, diskusjoner og ikke minst mye godt humør.

Samlingen vil knytte teori og praksis igjennom bruk av foredrag, gruppearbeid og video. Det er viktig at dere som dommere har med det dere trenger av utstyr til både dømming og trening.

Se også pakkeliste for spillere som dere kan bruke som utgangspunkt her:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/nyheter-ro/2019/04/landsdelsamling/>

Timeplan:

Fredag:

TID	Sted	Tema
14:30	Sportellet	Innsjekk/registering
15:00	Sportellet - kjeller	Infomøte.
15:30	Sportellet – Møterom Hockey	Forventninger Samarbeid trener – C.M.
16:50	Sportellet	Middag gr 2
17:40-18:25	Sportellet kjeller	OLT Kosthold og Ernæring
18:45	Bane 3	Beep-test
19:30	Sportellet - Hockey	Regelprøve
20:30-21:00	Sportellet	Kveldsmat
23:00	Rommene	God natt!

Lørdag:

TID	Sted	Tema
08:30	Sportellet	Frokost - felles
09:30-11:00	Bane 1 og 2, dusj i hallen	Kamp sør mot øst
10:45-12:15	Bane 1 og 2, dusj i hallen	Kamp sør mot øst
12:00-13:30	Sportellet	Lunsj
13:30	Sportellet - Hockey	Kampgjennomgang m.klipp
15:00	Sportellet - Hockey	Arbeidsfordeling - workshop
17:30-18:30	Sportellet	Middag
18:45	Sportellet - inngang	Sosial aktivitet – fr.tøy
21:15	Sportellet	Kveldsmat
23:00	Rommene	God natt

Søndag:

TID	Sted	Tema
09:00	Sportellet	Frokost - felles
10:00	Sportellet - inngang	Fysisk trening dommere
12:00-13:00	Sportellet	Lunsj
13:00-14:00	Sportellet - kjeller	Foredrag – veien videre
14:00-15:30	Flerbrukshallen	Kamp sør mot øst
15:30-17:00	Flerbrukshallen	Kamp sør mot øst
17:30-18:00	Sportellet - kjeller	Kampgjennomgang og evaluering av samling
18:30	Hjemreise	

Med sportslig hilsen

Tim-Nicolai Fjellvang
Dommerkonsulent
Region Sør

Alexander L. Pettersen
Dommerkonsulent
Region Øst