

Program landsdelssamling 30.11-2.12.2018

Dag	Tid	GUTTER 17		Tid	JENTER 17		Tid	DOMMERE
		VEST	SØRVEST		VEST	SØRVEST		
Fredag		Region Vest ankommer med buss:		Togtider: Kristiansand-Stavanger kl 14.08-17.19.		17.20: Buss/maxitaxi til skolen		
	17.30	Innsjekk på skolen + brødmat i idrettshallen					Innsjekk på skolen + mat	
	18-21	Fysisk trening - testing Hvor: Stavanger Idrettshall Ansvarlig: Håkon Halvorsen		18.00	Møte med landslagstrener. Hvor: idrettshallen, møterom		18.-21	Møte: - regelprøve og introduksjon forsvarsteknikker. Beep test
			19-21	Håndballtrening Tema: forsvarsteknikker Hvor: Stavanger Idrettshall B Ansvarlig: reg.landslagtrenere	Håndballtrening Tema: forsvarsteknikker Hvor: Stavanger Idrettshall C Ansvarlig: Knut Ove Joa			
	21.15	Middag i idrettshallen. Lasagne, brød og salat		21.15	Middag i idrettshallen. Lasagne, brød og salat		21.15	Middag i idrettshallen
Lørdag	08.30	Frokost i idrettshallen		08.30	Frokost i idrettshallen		08.30	Frokost i idrettshallen
	10-12	Håndballtrening Tema: forsvarsteknikker Hvor: Stavanger Idrettshall B Ansvarlig: reg.landslagtrenere	Håndballtrening Tema: forsvarsteknikker Hvor: Stavanger Idrettshall C Ansvarlig: Jan Thomas Lauritzen	10-12	Håndballtrening Tema: forsvarsteknikker Hvor: Stavanger Idrettshall C Ansvarlig: Knut ove Joa	Fysisk trening - Hvor: Svithun/ Stavanger Idrettshall Ansvarlig: Alexander Østevik	10-12	Observasjon av treningsøkt bane A/B/C. Tema: forsvarsteknikk. Ansvarlig: Dalibor Sedjak
	12.30	Lunsj i idrettshallen. Sushi, grøt og brødmat		12.30	Lunsj i idrettshallen. Sushi, grøt og brødmat		12.30	Lunsj. Sushi, grøt og brødmat
	13.00	Møte med landslagstrener						
		Kampmøte + hvile	Kampmøte + hvile		Kampmøte + hvile	Kampmøte + hvile	14-15	Kampforberedelser
		Mellommåltid - "snackpack" God morgen yoghurt, banan og sjokomelk			Mellommåltid - "snackpack" God morgen yoghurt, banan og sjokomelk			Mellommåltid - "snackpack"
	16.00	Gutte kamp Vest 1- SørVest 1 bane B		16.00	Jente kamp Vest 1- SørVest1 bane C		16.00	Dømming av kamper
	17.15	Gutte kamp Vest 2- SørVest 2 bane B		17.15	Jente kamp Vest 2- SørVest 2 bane C		17.15	Dømming av kamper
	18.30-19.30	Middag i idrettshallen		18.30-19.30	Middag i idrettshallen		18.30-19.30	Middag i idrettshallen
20-21.00	Foredrag mental trening v/Frank Heggebø, OLT Sørvest Hvor: Scandic Forum/idrettshallen							

Dag	Tid	GUTTER 17		Tid	JENTER 17		Tid	DOMMERE
		VEST	SØRVEST		VEST	SØRVEST		
Søndag	08.00	Frokost i idrettshallen		08.30	Frokost i idrettshallen		08.30	Frokost i idrettshallen
	9.00-10.30	Håndballtrening Tema: forsvarsteknikker Hvor: Stavanger Idrettshall B Ansvarlig: Jan Thomas Lauritzen	Håndballtrening Tema: forsvarsteknikker Hvor: Stavanger Idrettshall C Ansvarlig: reg.landslagtrenere	9.00-10.30	Fysisk trening - Hvor: Svithun/ Stavanger Idrettshall Ansvarlig: Alexander Østevik	Håndballtrening Tema: forsvarsteknikker Hvor: Stavanger Idrettshall D ansvarlig: reg.landslagtrenere	10-11.30	Videomøte, evaluering av kampene
	10.45	Lunsj, lapskaus og brød		10.45	Lunsj, lapskaus og brød		10.45-12	Lunsj, lapskaus og brød
	13.00	Ferdig med utsjekk på Svithun vgs		13.00	Ferdig med utsjekk på Svithun vgs		12.00	Ferdig utsjekk
	13.00-13.30	Hent "snackpack" og smør niste til hjemturen		13.00-13.30	Hent "snackpack" og smør niste til hjemturen		12-14	evaluering av kampene
		Videomøte møterom 1	Videomøte møterom 2		Videomøte møterom 1	Videomøte møterom 2		"snackpack" og niste
	14.45	Gutte kamp Vest 2- SørVest 1 bane B		14.45	jente kamp Vest 2- SørVest 1 bane c		14.45	Dømming av kamper
	16.00	Gutte kamp Vest 1- SørVest 2 bane B		16.00	Jente kamp Vest 1- SørVest 2 bane c		16.00	Dømming av kamper
	17.30	Avslutning - niste til hjemturen (Togtider: Stavanger-Kristiansand søndag 1.12 kl 17.48-20.47) maxitaxi kl 17.30						