

# Program landsdelssamling 30.11-2.12.2018

pr 29.11.2018

Alle måltider blir servert på St.Svithun Videregående skole

Dag	Tid	GUTTER 17		Tid	JENTER 17		Tid	DOMMERE
		VEST	SØRVEST		VEST	SØRVEST		
Fredag		Region Vest ankommer med buss 16.30-17.00		Togtider: Kristiansand-Stavanger kl 14.08-17.19.		17.20: Buss togstasjon til skolen		
	17.30	Innsjekk på skolen/St Svithun vgs + brødmat				Innsjekk på skolen + mat		
	18.15-21	Fysisk trening - testing Hvor: Stavanger Idrettshall Ansvarlig: Håkon Halvorsen		18.15	Møte med Knut Ove Joa i møterom 2 i idrettshallen		18.15-21	Møte i møterom 1 i Stavanger idrettshall - 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: reg.landslagtrenere, Knut Ove Joa er med		
	21.30	Middag på St Svithun. Lasagne, brød og salat		21.30	Middag på St Svithun. Lasagne, brød og salat		21.30	Middag St.Svithun
Lørdag	8.30	Frokost St.Svithun		08.30	Frokost St.Svithun		08.30	Frokost St.Svithun
	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 D Ansvarlig: reg.landslagtrenere, Knut Ove Joa er med	Fysisk trening - Hvor: Svithun/ Stavanger Idrettshall Ansvarlig: Alexander Østevik	10-12	Observasjon av treningsøkt bane B/C/D. Tema: forsvarsteknikk. Ansvarlig: Dalibor Sedjak
	12.30	Lunsj St.Svithun. Sushi, grøt og brødmat		12.30	Lunsj St.Svithun. Sushi, grøt og brødmat		12.30	Lunsj St.Svithun. Sushi, grøt og brødmat
	13.00	Møte med J.T. Lauritzen, landslagstrener. Møterom 2						
		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 på Svithun		18.30-19.30	Middag på Svithun		18.30-19.30	Middag på Svithun
20-21.00	Foredrag mental trening v/Frank Heggebø, OLT Sørvest Hvor: kantine St Svithun							

Dag	Tid	GUTTER 17		Tid	JENTER 17		Tid	DOMMERE
		VEST	SØRVEST		VEST	SØRVEST		
Søndag	08.00	Frokost St.Svithun		8.00	Frokost St.Svithun		8.00	Frokost St Svithun
	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 på St Svithun		10.45	Lunsj, lapskaus og brød på St Svithun		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
		Vest: pakk i bussen, SørVest: ta bagasjen med til hallen Hent "snackpack" og smør niste til hjemturen			Vest: pakk i bussen, SørVest: ta bagasjen med til hallen 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						