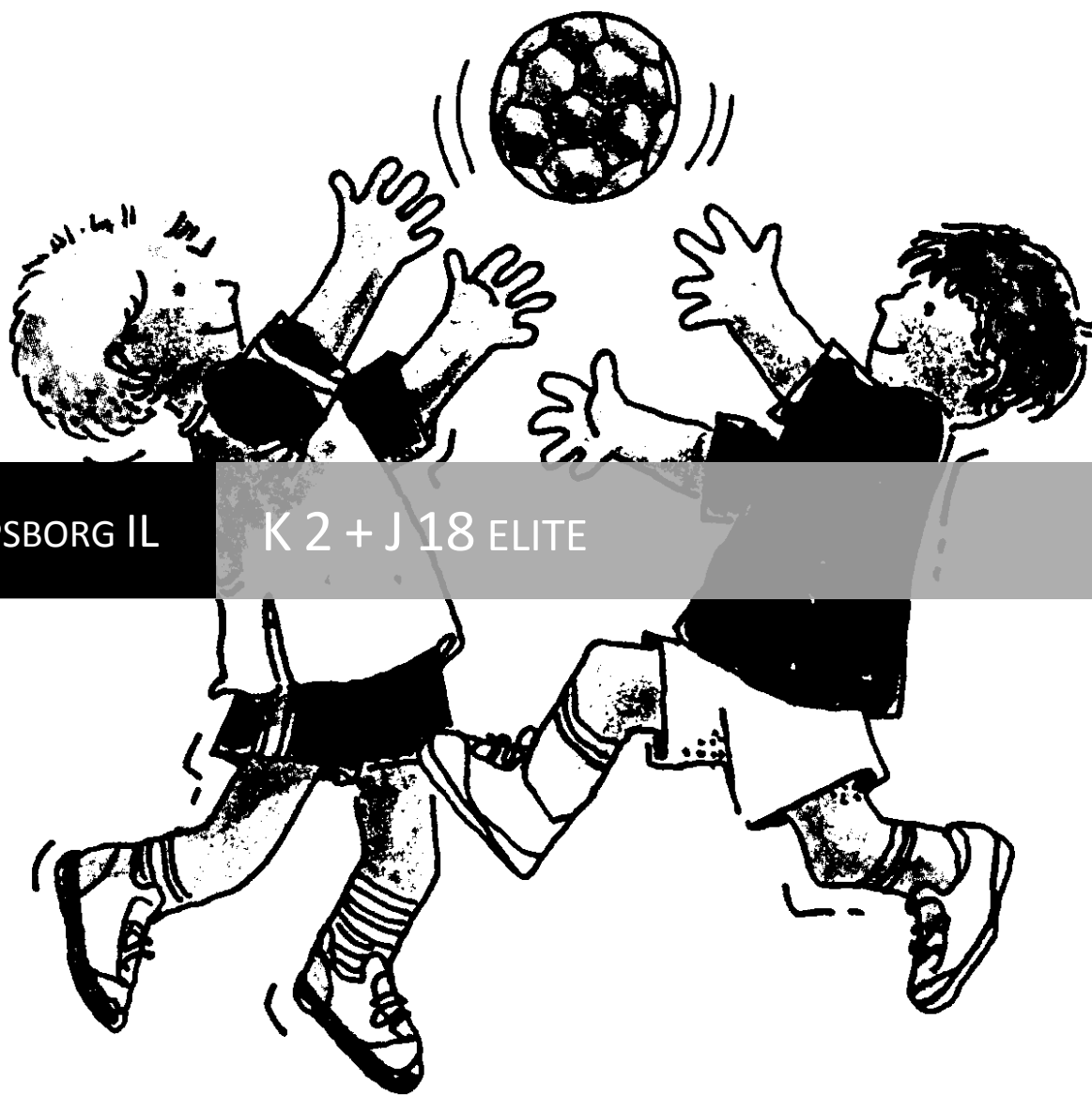


12. 8. 2010



SARPSBORG IL

K 2 + J 18 ELITE

Treningsleir DK 2010 | Odd Egil Lien

Treningsleir i Danmark 12-15.august 2010

Treningsgruppen SIL K2/J 18 elite reiser på felles treningsleir til Danmark.

Vi skal ligge og trene i Nørresundby, like utenfor Aalborg;

NB! Ta med eget sengetøy og håndklær

To idrettshaller (én med parkettgulv og én med pulasticgulv)

Innkvartering i 3-4-sengs rom med dusj/wc og TV

Svømmehall (50 m) basseng

Badeland med finsk saunaavdeling, spabad og kafé

Trådløs internett på alle rom

Møterom med TV, video og annet AV – utstyr

I denne treningshelgen blir det mye vi skal igjennom;

1. Trene på samhandling: forsvar, ankomst, avtaler i angrep, over og undertall - returløp
2. Sette sammen K2 og J 18 Spar lag
3. Spille to treningskamper
4. Individuelle samtaler med J 18 spillere, de leverte oppgavene
5. Valg av kapteiner og støttespillere – målsetninger for lagene
6. Sette opp felles regler for gruppen, forfall og div.
7. SOSIALT



Program - torsdag 12.08

Klokken	Aktivitet	Kommentar
0530	Oppmøte AMFI BORG	Avreise med buss
0900	Gøteborg	båten går
1215		Ankommer Fredrikshavn
		Kjøre til treningssted
1330		Ankomst Nørresundby
1345	Lunsj	Innsjekk på rom
1530-1600	Løp ute	- Oppvarming
1600-1800	1. Trening i hall	- K/M-f1-3+MV - F 4/F 8- slott 6:0 – smal 4er - forflytting - ind.trening/småspill - løp+ Nedjogging +tøy
1900	Middag	
xxxx	Spillermøte /fri K2 FRI	J18 – sosiale tiltak - SPAR kvalik - Valg av Tillitskvinner - Spilletid i våre lag? - Evt.



Program - fredag 13.08

Klokken	Aktivitet	Kommentar
0700	Vekking	
0730	Frokost	
0900-1045	Løp ute	Oppvarming + intervall
1045-1130	2. Trening i hall	<ul style="list-style-type: none">- K/M – F8 321/6:0-støtende 3ere- Forflytting- Oppstart f 1-3(MV)ankomst- F4 - avslutninger fra spillplasser- Nedjogging +tøy
1215-1300	Lunsj	
	Fri	
1500-1700	3. Trening i hall	<ul style="list-style-type: none">- rehabtrening +styrke 2/2- teameøvelser- K/M- over/undertallstrening-forflytting'- løp- Nedjogging +tøy
1800	Middag	
xxxx	Spillemøte/Fri	<ul style="list-style-type: none">- teori avtaler (retur F 5-7)- sosiale tiltak- tillitskvinner K2- kjøreregler for gruppen- målsettinger for lagene- samarbeid med lege/undersøkelse- nye spillregler for sesongen!



Program - lørdag 14.08

Klokken	Aktivitet	Kommentar
0730	Vekking	
0800	Frokost	
0845	Kort løpetur ute	
0900-1030	4. Trening - egen hall	- Individuell teknisk trening - F 5-7 returløp - over/undertallstrening - spill hel bane
0900-1030	4. Trening - egen hall	- Individuell teknisk trening - F 5-7 returløp - over/undertallstrening - spill hel bane
1130	Lunsj	
1215	Spillemøte -laguttak	K2
1330	K2 - Treningskamp	Mot; Ramnes K2 I Nørresundby 1
1445 ca	Spillemøte -laguttak	J 18
1500	J 18 - Treningskamp	Mot; Aalborg HK JSD/U 20 I Nørresundby
xxxx	Mat	Lett måltid etter kampene
1900	Avreise til Aalborg	Felles middag ute Sosial kveld



Program - søndag 15.08

Klokken	Aktivitet	Kommentar
0800	Vekking	Pakking/Utsjekk
0830	Frokost	Utsjekk
1000	Avreise til Fergen	
1150	Båten går	
1505	I Gøteborg	
1830 ca	I Sarpsborg	

