

Velkommen til

SOMMERSKOLE

mandag 26. juni klokka 09.00 @ Campus Arena



Vi gleder oss til en innholdsrik og artig håndballuke. Håndballskolen er arrangert for barn mellom 6-12 år.

Vi har delt de inn i to grupper, 6-8 år og 9-12 år.

6-8 åringene skal være på Campus Arena, både inne i hallen og på oppmerket område på gressbanen ved siden av.

9-12 åringene skal være halve dagen på Campus Arena, og andre halvdel på beachhåndball-anlegget ved Vindingstad.

Deltakerne vil være inndelt i kohorter på maks 20 med egne instruktører/assistenter og egen garderobe. Vi har vært så heldig at vi har med jenter fra vårt rekruttlag og J/G 16 som instruktører/assistenter.

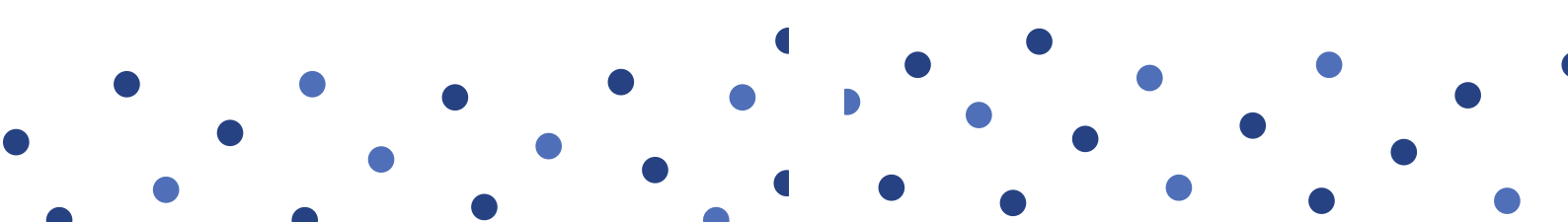
Det vil bli servert lunsj hver dag, levert av Gjøvik Catering - i tillegg til frukt i pausene. Alle barn må ha med egen vannflaske.

Skulle det være noen spørsmål kan dere kontakte oss på e-post post@gjovikhk.no eller tlf. 480 05 477.



PAKKELISTE TIL **SOMMERSKOLE**

Ting man bør, kan og skal ha med

- **treningstøy/ekstra skift**
 - **inne- og utesko**
 - **uteklær (feks. regntøy)**
 - **solkrem (hvis det blir sol)**
 - **egen ball (om man har)**
 - **knebeskyttere (om man ønsker)**
 - **drikkeflaske**
 - **håndkle**
 - **hårstrikk (fort gjort å glemme)**
 - **medisiner om man trenger dette**
- 

Mandag

Oppmøte i Campus Arena Kallerud 09.00
Deltakerne blir delt inn i kohorter og vi åpner håndballskolen!

6-8 åringene starter ute på gressbanen med beachhåndball,
minihåndball og leker/stafetter.

9-12 åringene starter innendørs med en håndballøkt.

Deretter er det pause og transport/gå samlet til beachhåndballbanen
for 9-12 åringene. Der får de en introduksjon i beachhåndball og skal
kaste seg rundt i sanden.

Dagen avsluttes for 6-8 åringene innendørs på Campus, og 9-12
åringene på Vindingstad.

Dagsplan						
Dag: Mandag		(1)		(2)		(2)
	Hovedtrener	Assistent	6-8 år		9-10 år	11-12 år
8:00	Frokost	Frokost		8:00		
8:30	-	-		8:30		
9:00	Oppmøte		Campus	9:00	Campus	Campus
9:30	Oppvarming		STIV HEKS	9:30	STIV HEKS	STIV HEKS
10:00			Pause	10:00	Pause	Pause
10:15				10:15		
10:30				10:30		
11:00				11:00		
11:15				11:15	Pause	Pause
11:30			Pause	11:30	Transport	Transport
12:00				12:00	Vindingstad	Vindingstad
12:30				12:30	Oppvarming	Oppvarming
13:00				13:00		
13:45			Pause	13:45	Pause	Pause
14:00				14:00		
14:30				14:30		

Tirsdag

Oppmøte i Campus Arena Kallerud 09.00 for 6-8 åringene.
9-12 åringene må møte på beachhåndballbanene ved Vindingstad. Er det behov for skyss fra Campus til Vindingstad - gi beskjed!

Begge aldersgrupper har to "øker" før det er lunsj.
9-12 åringene kommer seg fra beachhåndballbanene til Campus hvor de har to "øker" innendørs.

Dagen avsluttes for alle deltakere på Campus Arena. .

Dagsplan						
Dag: Tirsdag		(1)		(2)		(2)
	Hovedtrenere	Assistent	6-8 år		9-10 år	11-12 år
8:00	Frokost	Frokost		8:00		
8:30	-	-		8:30		
9:00				9:00		
9:30				9:30		
10:00				10:00		
10:15			Pause	10:15	Pause	Pause
10:30				10:30		
11:00				11:00		
11:15				11:15	Pause	Pause
11:30			Pause	11:30	Transport	Transport
12:00				12:00	Vindingstad	Vindingstad
12:30				12:30	Oppvarming	Oppvarming
13:00				13:00		
13:45			Pause	13:45	Pause	Pause
14:00				14:00		
14:30				14:30		

Onsdag

Oppmøte for alle i Campus Arena Kallerud 09.00

6-8 åringene starter ute på gressbanen med beachhåndball, minihåndball og leker/stafetter. 9-12 åringene starter innendørs med to ”økter” med mini-cup.

Deretter er det pause og transport/gå samlet til beachhåndballbanen for 9-12 åringene. Der skal de spille mini-cup og ha aktiviteter i sanden.

Dagen avsluttes for 6-8 åringene innendørs på Campus, og 9-12 åringene på Vindingstad.

Dagsplan						
Dag: Onsdag		(1)		(2)		(2)
	Hovedtrener	Assistent	6-8 år	9-10 år	11-12 år	Kolonne
8:00	Frokost	Frokost		8:00		
8:30	-	-		8:30		
9:00				9:00		
9:30				9:30		
10:00				10:00		
10:15			Pause	10:15	Pause	Pause
10:30				10:30		
11:00				11:00		
11:15				11:15	Pause	Pause
11:30			Pause	11:30	Transport	Transport
12:00				12:00	Vindingstad	Vindingstad
12:30				12:30	Oppvarming	Oppvarming
13:00				13:00		
13:45			Pause	13:45	Pause	Pause
14:00				14:00		
14:30				14:30		