



**Norges  
Håndballforbund**  
Region Nord

**Skru av kamera og mikrofon 😊**

# Agenda

- Hva er storsamlingen?
- Praktisk informasjon
- Skjemainnsending
- Planer og grupper
- Forventninger og holdninger
- Tilreisende spillere
- Spørsmål

# Hva er storsamlingen?

- Inspirasjonssamling
- Læring
- En smakebit på veien videre
- Nye bekjenskaper og venner
- Læring på flere områder
- Referanser
- Håndballtreninger, fysiske treninger, foredrag, sosialt opplegg
- RSS, Orkangersamlinga, Regional Storsamling









# Praktisk informasjon

- Publiseres fortløpende på handball.no og facebook
- Følg med!
- Kommer:
  - Infoskriv 3
  - Gruppeinndeling
  - Rominndeling
  - Tidsplaner
  - Forventninger/regler
- Pakk lett!

## Praktisk informasjon

### Infoskriv

*Her kommer ulike infoskriv i forkant av samlingen som er viktig å lese på.*

[Infoskriv 1 - Uttak, bestilling reise, reiseinformasjon, reisetilskudd, egenandel, trening i forkant av samling & facebook](#)

[Infoskriv 2 - pakking, ankomstinfo, forventninger, betaling, kost & losji](#)

### Grupper og romfordeling

### Facebook





# Skjemainnsending

- Flott innsending så langt
- Foreløpig innsendt
  - Bruttoinformasjon
  - Portrettbilde, allergier, reisevei
- Innsending av målsettinger og forventninger
  - Hva forventer du av trenere, spillere og deg selv
  - Din målsetting med deltakelsen





# Planer og grupper

- Tidligere plan – IKKE årets
- 2 trenere som har hovedansvar for din gruppe
- Sosialt i tillegg – ulikt for hver gruppe, felles lørdag
- Fellesaktivitet – møter, foredrag osv.
- Frokost – lunsj – middag & frukt
  - Smør deg matpakke - øvelse
  - Følg tidene
- Gruppeinndeling
  - Minst 1 fra ditt SPU-miljø
  - Gir grunnlag for rominndeling

HVA	GR	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	MANDAG
		<b>Gruppe J1:</b>		<b>Maichen Eidem Olsen</b>	<b>Lovis Tønnies</b>
FROKOST	J1	0830-0900	0730-0800	0750-0820	0800-0830
TRENING 1		1045-1230 (B1)	0900-1100 (B1)	09-10 / 10-11 (S)	1000-1130 (B1)
LUNSJ		1245-1315	1115-1145	1100-1145	1145-1215
TRENING 2		1530-1715 (B1)	1345-1515 (L)	1500-1700 (B1)	
MIDDAG		1745-1815	1600-1630	1730-1800	
		<b>Gruppe J2:</b>		<b>Ruben Engen</b>	<b>Jan Sindre Bergsvik</b>
FROKOST	J2	0815-0845	0730-0800	0900-0930	0815-0845
TRENING 1		1045-1230 (B2)	0900-1100 (B2)	11-12 / 12-13 (S)	1000-1130 (B2)
LUNSJ		1245-1315	1130-1200	1300-1345	1200-1230
TRENING 2		1530-1715 (B2)	1500-1630 (L)	1600-1800 (B2)	
MIDDAG		1745-1815	1715-1745	1830-1900	
		<b>Gruppe J3</b>		<b>Ase Kristoffersen</b>	<b>Gerard Gomis Huete</b>
FROKOST	J3	0845-0915	0845-0915	0830-0900	0845-0915
TRENING 1		1215-1400 (B3-1)	1100-1300 (B1)	1100-1300 (B1)	1000-1130 (B3)
LUNSJ		1415-1445	1315-1345	1315-1345	1215-1245
TRENING 2		1700-1845(B3-1)	1615-1745 (L)	15-16 / 16-17 (S)	
MIDDAG		1900-1930	1800-1830	1700-1745	
		<b>Gruppe J4:</b>		<b>Atle Oliver Johansen</b>	<b>Andreas Gundersen</b>
FROKOST	J4	0900-0930	0900-0930	0845-0915	
TRENING 1		1215-1400 (B3-2)	1100-1300 (B2)	1100-1300 (B2)	
LUNSJ		1415-1445	1330-1400	1330-1400	
TRENING 2		1700-1845 (B3-2)	1730-1900 (L)	17-18 / 18-19 (S)	
MIDDAG		1900-1930	1915-1945	1915-2000	
		<b>Gruppe G1</b>		<b>Bendik Dalen/ Jan Erik Wiedemann</b>	<b>Kjell-Hugo Pedersen</b>
FROKOST	G1	0745-0815	0745-0815	0730-0800	0715-0745
TRENING 1		0900-1045 (B1)	09-10/10-11 (S)	0900-1100 (B1)	0830-1000 (B1)
LUNSJ		1115-1145	1100-1130	1115-1145	1045-1115
TRENING 2		1400-1530 (B1)	1400-1600 (B1)	1500-1600 (L)	
MIDDAG		1630-1700	1615-1645	1645-1715	
		<b>Gruppe G2</b>		<b>Tom Jacobsen</b>	<b>Josip Pazin</b>
FROKOST	G2	0730-0800	0900-0930	0740-0810	0725-0755
TRENING 1		0900-1045 (B2)	11-12/12-13 (S)	0900-1100 (B2)	0830-1000 (B2)
LUNSJ		1100-1130	1230-1300	1130-1200	1100-1130
TRENING 2		1400-1530 (B2)	1600-1800 (B2)	1600-1700 (L)	
MIDDAG		1600-1630	1815-1845	1715-1745	
		<b>Gruppe G3</b>		<b>Kjetil Gimnes</b>	<b>Kristoffer Borg Nilsen</b>
FROKOST	G3	0730-0800	0815-0845	0745-0815	0730-0800
TRENING 1		0900-1045 (B3)	1000-1200 (B3)	0900-1100 (B3)	0830-1000 (B3)
LUNSJ		1100-1130	1215-1245	1145-1215	1115-1145
TRENING 2		1400-1530 (B3)	16-17/17-18 (S)	1700-1800 (L)	
MIDDAG		1615-1645	1745-1815+1830-1900	1815-1845	

(B1) = bane 1, (B2) = bane 2, (B3) = bane 3, (B3-1) = oppstart B3 - trening B1, (B3-2) = oppstart B3 - trening B2  
(L) = løping utendørs, (S) = styrke på OFO



# FORVENTNINGER

- Egne garderober – alltid ryddig! Alle er ansvarlig for å holde den ryddig, sistemann går alltid over at det er strøket
- Bytter ikke rom – bor på rommet man tildeles (ikke lov med internbytter)
- Generelt rydde etter seg selv, ingen rydder for dere. Ser du noe som må ryddes – ta ansvar for det
- Mobil kun i fritid, ikke under trening og måltider
- Ingen caps, lue, hette, ørepropper på hverken måltider eller møter
- Ingen brus og godteri på dagtid før/mellom treninger, prioriter næringsrik mat
- Ferdigskiftet og klar (teiping, fylt flaske, fikset hår, osv.) 10-15 min før treningen starter
- Tannpuss senest 22:30 – stille 23:00
- Tildelt tidspunkt for måltid – forhold deg til det
- Respekt for tid, andre, rydding og orden
- Ingen skal gå alene, ta vare på hverandre. Mulighet til å bli kjent på tvers av klubber



# Holdninger og øvelse

- Følge regler - VIKTIG
- Følger med og kartlegger utenfor banen også
- Rydding, ta ansvar, inkludere andre, følge tidspunkt
- Si takk for maten til vertsskapet, si hei, smil, hjelp hverandre
- Vi har hatt tilfeller der vi har sendt hjem spillere på egen regning
- Vi har hatt spillere som ikke er innkalt til samlinger grunnet dårlig holdninger, oppførsel
- Konkurranser mellom rom og garderober
- Følg opp frister og spørsmål – vær påskrudd





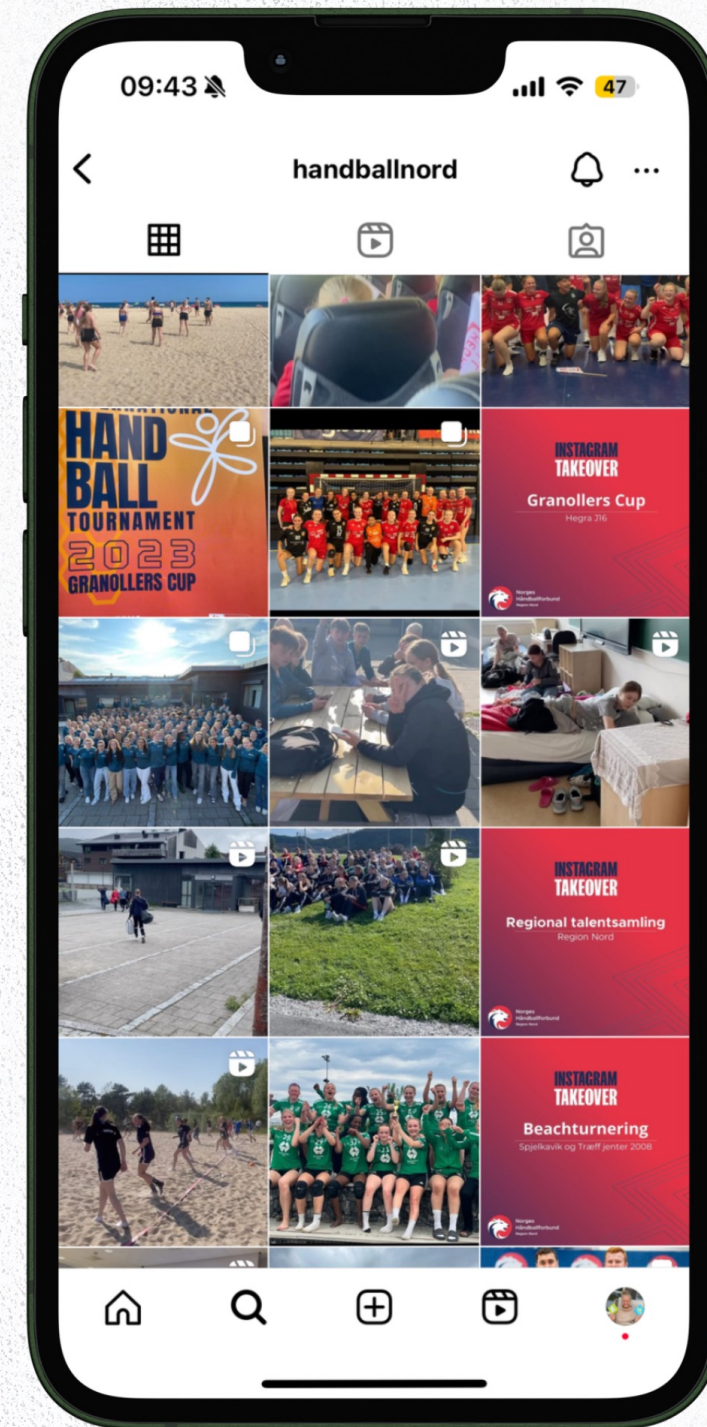
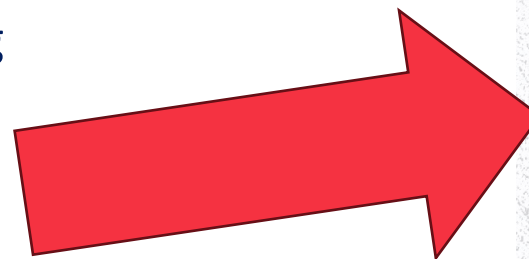
# Tilreisende spillere

- Egen informasjon blir tilsendt de aktuelle
- Buss fra Værnes til Orkanger 20:15
- Muligheter rundt Værnes:
  - Hell kjøpesenter (butikker og mat)
- Tog og buss til Orkanger på eget initiativ (60-70kr)
- Last ned appen »VY» og «ATB mobillett»
- Muligheter på Orkanger:
  - Usikker på å legge fra seg bagasje, må sjekke opp
  - 2 kjøpesenter



# Instagram

- **HANDBALLNORD** (følg denne)
- Oppdateres gjennom dagene, dere hjemme kan følge med
- Kommer treningstips eller annet innhold jevnlig på brukeren, både i sommer og sesong
- Gå inn og se fjorårets videoer, da får dere et innblikk i hva dere møter (bla nedover og finn disse bildene/videoene)
- Få venner og familie til å følge brukeren for å få med seg hva dere gjør gjennom dagene





# Spørsmål og svar

- Skal vi ha med egen klubbdrakt?
- Hva må man trene i?
- Må man reise i klubbens klær?
- Kan jeg sove annen plass enn på skolen?
- Blir det ordnet buss fra Værnes til Orkanger for flyreisende?





Norges  
Håndballforbund  
Region Nord

# SPØRSMÅL?



**Norges  
Håndballforbund**  
Region Nord