

B1 = Bane 1 / B2 = Bane 2 / B3 = Bane 3		3T = styrke på 3T / OFO = styrke på OFO			PS! Kan komme endringer på planene.	
Tema på øktene: Forsvar / duellspill & kontra / Pasning & mottak (P&M), vurderingsspill						
	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Kommentar	
<b>Fredag</b>	08:15-08:35 Frokost	08:15-08:35 Frokost	08:35-08:55 Frokost	08:35-08:55 Frokost		
	09:30-10:30	Fellesmøte jenter utenfor hallen				Tema: hvem er trenerne, kultur, forventninger og gruppene går hver for seg
	11:00-12:45	Håndballtrening (B1) Duellspill & kontra	Håndballtrening (B2) P&M, vurdering	Håndballtrening (B3) Forsvar	Styrke (3T), delt gruppe, (1100-1315)	Gruppe 4 starter i hallen 11:00, og deretter deles i 2 grupper hvor det er 1t styrke hver fra 11:15-12:15 og 12:15-13:15
	13:00-13:20 Lunsj	13:15-13:45 Lunsj	13:00-13:20 Lunsj	13:30-13:50 Lunsj	Smør matpakke!!	
		Hver gruppe planlegger selv noe bli-kjent/-trygg aktivitet				Trenerne bestemmer
	15:45-17:30	Styrke (OFO), delt gruppe, (1600-1800)	Håndballtrening (B3) Duellspill & kontra	Håndballtrening (B1) P&M, vurdering	Håndballtrening (B2) Forsvar	
	18:30-19:00 Middag	18:00-18:30 Middag	18:00-18:30 Middag	18:30-19:00 Middag		
	20:00-21:30	Sosialt i grupper				Bading, volleyball, slåball, rebusløp, fantasien setter grenser
<b>Lørdag</b>	09:20-09:40 Frokost	09:20-09:40 Frokost	09:00-09:20 Frokost	09:00-09:20 Frokost		
	10:30-12:15	Håndballtrening (B3) Forsvar	Styrke (OFO), delt gruppe, (1030-1230)	Håndballtrening (B2) Duellspill & kontra	Håndballtrening (B1) P&M, vurdering	
	12:30-12:50 Lunsj	12:45-13:15 Lunsj	12:45-13:15 Lunsj	12:30-12:50 Lunsj	Smør matpakke!!	
	14:30-15:30	Fellesmøte jenter i hallen på bane 1				Tema: Veien videre, hva ønsker vi og hva ser vi etter, hva må dere ha fokus på, treningsplanlegging, prioriteringer, valg du tar, kosthold
	15:45-17:30	Håndballtrening (B2) P&M, vurdering	Håndballtrening (B1) Forsvar	Styrke (OFO), delt gruppe, (1630-1830)	Håndballtrening (B3) Duellspill & kontra	
	17:45-18:15 Middag	17:45-18:15 Middag	18:15-19:00 Middag	18:15-18:45 Middag		
	20:00-21:30	Felles sosialt på skolen				Stasjonsoppgaver - konkurranse i grupper på tvers
<b>Søndag</b>	07:50-08:10 Frokost	07:30-07:50 Frokost	07:50-08:10 Frokost	07:30-07:50 Frokost		
	09:00-10:45	Håndball + fys	Håndball + fys	Håndball + fys	Håndball + fys	4 grupper blir til 3 grupper, info kommer lørdag
	11:00-11:30 Lunsj	11:00-11:30 Lunsj	11:00-11:30 Lunsj	11:00-11:30 Lunsj		
	12:15-12:45	Felles avslutningsprat jenter utenfor hallen				
	12:45-14:00	Håndballtrening Spill	Håndballtrening Spill	Håndballtrening Spill	Håndballtrening Spill	Egen informasjon kommer