

Program CSK REMA 1000 Håndballskole i høstferien.



Da er det straks klart for den tradisjonsrike CSK håndballskole i høstferien. Det kommer flinke instruktører fra våre rekrutt/seniorlag. CSK stiller med vester, teknisk utstyr etc. Vi serverer lunch og frukt hver dag. Barna får utdelt ball og trenings T-skjorte.

Alle må ta med egen drikkeflaske. Den må merkes med navn.

Ansvarlig for sportslig opplegg denne gangen er Bendik Dalen, trener for 1. div herrer CSK

Mandag

- Oppmøte 09:00 i hall B
- Kort info og registrering.
- 09:30 – 09:50 oppstart trening.
- Frukt ca. 10:30
- Lunch ca. 11:30 – 12:30 (fordelt i 2 grupper)
- 12:45 oppstart økt 2
- 13:30. Vi får besøk av en eller flere spillere fra Kolstad topphåndball som blir med på økta.
- 15:00 avslutning

Dagsplan:

Bli kjent

Håndballtrening/lek

Teknikktrening

Uttøying

Tirsdag

- Oppmøte 09:00. Samling i grupper
- 09:30 – 09:50 oppstart trening.
- Fukt ca. 10:30
- Lunch 11:30 – 12:30 (fordelt i 2 grupper)
- 12:45 oppstart økt 2
- 15:00 avslutning

Dagsplan:

Oppvarming

Lek/håndball

Trening på teknikk

Uttøying

Onsdag

- Oppmøte 09:00. Samling i grupper
- 09:30 oppstart trening.
- Fukt ca. 10:30
- Lunch 11:30 – 12:30
- 12:30 oppstart økt 2 (Egen aktivitet for de aller yngste 12:00 – 12:30)
- 12:30 – 14:30 kamper og turnering
- 14:30 avslutning med diverse seremonier.
- 15:00 avslutning

Dagsplan:

Oppvarming

Håndball/lek

Teknikktrening

Turnering (speaker, innløping, gjør litt stas på deltakerne)

Utdeling av utstyr blir foretatt i løpet av dag 1. Det er en del påmeldte etter fristen, så vi kan ikke garantere rette størrelse i T-skjorter, men vi prøver å finne gode løsninger

Husk at barna må registrere seg til instruktørene hver dag når de kommer og når de drar. Om barn skal dra tidligere fra håndballskolen må vi få beskjed om det. Vi må vite hvor barna er. Ingen barn får gå ut av hallen uten tillatelse.

Vi gleder oss til å ta imot barna til CSK Håndballskole i.

Bendik Dalen, sportslig ansvarlig.

bendik@kvadtraining.com

Ola Rindal, arrangementsansvarlig.

ola@csk.no Tlf. 900 53 638

