Program XL-BYGG HÅNDBALLSKOLE VINTERFERIEN 2026

Da er det straks klart for CSK Håndballskole i samarbeid med XL-BYGG. Her kommer det flinke instruktører fra våre damelag og herrelag. CSK stiller med vester, kjegler etc. Deltakerne må selv stille med egen ball, sko og drikkeflaske. Husk å merke ball og flaske med navn. Alle deltakere får utdelt en egen gympose med t-skjorte og drikkeflaske. Vi serverer lunsj og frukt hver dag.

Vi ønsker at alle som deltar på håndballskolen skal ha tre dager hvor de har det artig med håndball og venner, samtidig som de lærer noe nytt og blir utfordret på sitt nivå.

Tema for denne håndballskolen er: **Valgspill**

- Deltakerne skal få en forståelse for hvordan ta gode valg i angrep
- Deltakerne skal få en forståelse for hvordan ta gode valg i forsvar

Alle våre håndballskoler har et hovedtema, men det jobbes selvfølgelig med andre elementer i spillet. Det legges opp til ferdighetsutvikling gjennom lek og oppdagende læring.
I sommerferien var temaet *Rom og basisferdigheter*, mens det i høstferien var *Duellspill*.

Mer info om innhold

- Vår trener for herrelaget i 1. divisjon vil denne holde økt på de eldste gruppene
- Det vil være en videosekvens med teori for de eldste gruppene
- Alle gruppene skal gjennom en styrkeøkt
- Quiz og tegnekonkurranse underveis

Det vil i løpet av de dagene være en sekvens hvor spillerne skal få gjøre en aksjon og deretter se seg selv på video umiddelbart på en tv i hallen. Det vil ikke tas opptak, men deltakerne får *umiddelbar visuell feedback.* Dette håper vi de syns er artig, samtidig som det er utviklende.

Mandag
09.00-09.30 Oppmøte i hall B for utdeling av grupper og registrering
09.30-10.30 **Håndballøkt 1** og utdeling av t-skjorter
10.30-10.45 Frukt i hver gruppe
10.45-11.30 **Håndballøkt 2:** *Valg bredt i banen*
11.30-12.30 Lunsj og pause
12.45-14.45 **Håndballøkt 3:** *Valg i midten*
14.45-15.00 Avslutning

Tirsdag
09.00-09.15 Oppmøte i grupper og oppstart
09.15-10.30 **Håndballøkt 4:** *Skudd og lek*
10.30-10.45 Ca. tidspunkt for utdeling av frukt i hver gruppa
10.45-11.30 **Alternativt opplegg:** *Video, konkurranser etc.*
11.30-12.30 Lunsj og pause
12.45-14.45 **Håndballøkt 5:** *Valg i forsvar*
14.45-15.00 Avslutning

Onsdag
09.00-09.15 Oppmøte i grupper og oppstart
09.15-10.30 **Håndballøkt 6:** *Duellspill*
10.30-10.45 Ca. tidspunkt for utdeling av frukt i hver gruppa
10.45-11.30 **Styrkeøkt**
11.30-12.30 Lunsj og pause
12.45-14.45 **Spille kamper**
14.45-15.00 Avslutning

Tidspunkt for frukt og pauser vil være ulikt for hver gruppe.
Annet opplegg vil legges inn mellom øktene. Tema for øktene vil tilpasses etter nivå og alder.

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 vinterferien!

Bendik Dalen, sportslig ansvarlig
bendik@kvadtraining.com Tlf. 915 76 736

Ola Rindal, arrangementsansvarlig
ola@csk.no Tlf. 900 53 638