



# Invitasjon

Årets program inneholder tema som planlegging og aktivitet som dekker kjerneaktivitet og teknikkinnlæring.

Vi håper at programpostene vil gi et faglig påfyll for barne- og tenåringstrenerne.

## Instruktører

I tillegg til regionale instruktører vil landslagstrener **Tom Morten Svendsen** (LK90 – verdensmesterne) lede aktivitet i Mærehallen og landslagstrener **Robert Hedin** (herrene) lede aktivitet i Blindheimshallen.

Tidsrom	Fredag	Tidsrom	Lørdag	Tidsrom	Søndag
17:00	<b>Velkommen</b>	09:00 - 10:30	<b>Treningsøkt</b> x fortsetter	10:00 – 13:00	<b>Teknikktrening 4</b> x Sperre x Småspill
17:15 - 20:30	<b>Fysisk trening</b> x Styrke x Hurtighet/spent x Utholdenhet x Bevegelighet	10:30 – 13:30	<b>Teknikktrening 1</b> x Pådrag og viderespill x Småspill	14:00 – 17:00	<b>Teknikktrening 5</b> x Målvakten
		14:30 – 17:30	<b>Teknikktrening 2</b> x Skudd x Småspill	<p><i>Ønsker du å ta del i hvordan teknikktrening innlæres, - benytt muligheten til å delta en av helgene!!!</i></p>	
20:30 – 22:00	<b>Treningsøkt</b> x Planlegge trening x Ledet trening	17:30 – 20:00	<b>Teknikktrening 3</b> x Finte x Småspill		

## Påmeldingsfrist/-kostnad (faktureres klubb)

	Mærehallen	Blindheimshallen
<b>Påmelding</b>	27.08.2010	03.09.2010
	Navn, klubb og mobil sendes til <a href="mailto:gn@handball.no">gn@handball.no</a> Det er anledning til å delta på enkelt moduler.	
<b>Økonomi</b>	Kun 350, (dekker våre kostnader til kaffe, frukt, enkel lunsj, hall og materiell).	



Mer info fortløpende på [www.handball.no/rmn/](http://www.handball.no/rmn/)