



HØJ HÅNDBOLDSKOLE 2018

Endnu engang byder vi stort velkommen til alle spillere til HØJ's Håndboldskole 2018. I år er deltagerantallet endnu engang stormet frem, og vi er nået helt op på **140 spillere**, der vil blive håndteret af op imod **40 forskellige trænere** i løbet af ugens strabadser. Igen i år er der arrangeret en masse forskellige aktiviteter, hvor der bl.a. kan nævnes svømmehalstur, "Det er fedt at være keeper", Kickboksning samt forskellige foredrag for de store - men mest af alt masser af håndbold.

DET SØRGER VI BL.A. FOR:

- Harpiks, tape, isposer etc.
- En varieret frokostbuffet alle dage
- Aftenbuffet om torsdagen
- Frugt dagligt
- Engagerede dygtige trænere
- Skema vedlagt brevet
- 1stk. t-shirt

SPILLERE SKAL HUSKE:

- Håndboldsko + Udendørssko
- Træningstøj inde + ude
- Svømmetøj (U10+U12)
- En ekstra t-shirt eller to
- Drikkedunk
- En håndbold - medmindre der er bestilt en
- Det gode humør!

STORE TURNERINGSdag

Torsdag eftermiddag/aften samt fredag formiddag vil årets turnering foregå, hvor spillerne kæmper om den famøse titel som værende årets bedste hold på håndboldskolen.

DET BETYDER, AT HÅNDBOLDSKOLEN OM TORSdagen ER INDTIL KL. 20

Forældre, søskende og bedsteforældre er hjertens velkomne til at komme forbi. Der vil blive serveret kaffe og lidt godt til ganen.

LEDERKAMP OG VANDKAMP

Ugen slutes af med præmieoverrækkelse efterfulgt af den famøse vandkamp fredag, efter lederne har banket U16 spillerne indenfor de hvide streger i årets **LEDER VS U16** kamp.

Følg med hver dag på vores Facebook side "**HØJ HÅNDBOLD**" hvor der vil blive lagt video og billeder op af børnenes aktiviteter.



Spørgsmål henvendes til nedenforstående:

Per Svenningsen: tlf.: 72 32 06 40 mail: per.hojhaandbold@gmail.com

Nicolai Hoxer: tlf.: 23 72 61 20



Skema: U16 piger + drenge

HAL:	STENLØSE MANDAG	JYLLINGE NY TIRSDAG	ØLSTYKKE ONSDAG	ØLSTYKKE TORSDAG	STENLØSE FREDAG
09:00-10:30	Spil + Løb	Duel spil Fokus finter	Pladsbestemt + fysisk træning	Duelspil Fokus forsvar	Hoxer udfordring
10:30-10:45	PAUSE + FRUGT	PAUSE + FRUGT	PAUSE + FRUGT	PAUSE + FRUGT	PAUSE + FRUGT
10:45-12:20	Mental træning	Springgymnastik	Pladsbestemt + fysisk træning	Vurderingsspil	Hoxer udfordring
12:20-13:30	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST
13:30-15:00	Kontra + dagens detalje	Krydsspil/ stregtræning + dagens detalje	Kontra + dagens detalje	Dommerkursus + turnering	Turnering + vandkamp

Husk Badetøj +
håndklæde

Tunering til kl 20:00
med aftensmad

Vandkamp: Husk
håndklæde + tørt tøj

Ændringer i dagens program kan forekomme.

Husk alle dage: Håndboldsko, udendørssko (kondi/løbesko), drikkedunk, inde og ude tøj, en håndbold + notesbog til foredrag.

Vi glæder os
til at se dig

