



Program - Elitläger 1 - Katrineholm 11-12 maj 2019

08.00 Samling Ledare
 08.15 Lagsamling - kortare samling.
 08.30 A hallens läktare gemensam genomgång med Hasse Westerdahl

A-hallen B-hallen C-hallen D-hallen

08.45 Fysiska tester med alla spelare - pojkar som flickor. Spelarna skall testas på Sprint, hopp, brutalbänk och coopers test.

10.00 Cooper killar först sen tjejer

11.45 Lunch för pojkarna Lunch för pojkarna Lunch för pojkarna Lunch för pojkarna
 12.00 Lunch för flickorna Lunch för flickorna Lunch för flickorna Lunch för flickorna

A-hallen		B-hallen		C-hallen		D-hallen	
Träning	Incheckning Teori	Träning	Incheckning Teori	Träning	Incheckning Teori	Träning	Incheckning Teori
12.45 Örebro Pojk	Örebro Flick	Österg Pojk	Österg Flick	Västman Pojk	Västman Flick	Söderman Pojk	Söderman Flick
A-hallen		B-hallen		C-hallen		D-hallen	
Övn-trupp	Teori	Träning	Teori	Träning	Teori	Träning	Teori
14.15 Söderman Pojk	Örebro Pojk	Söderman Flick	Örebro Flick	Österg Flick	Österg Pojk	Västman Pojk	Västman Flick
A-hallen		B-hallen		C-hallen		D-hallen	
Träning	Teori	Träning	Teori	Träning	Teori	Träning	Teori
15.45 Örebro Flick	Örebro Pojk	Västman Pojk	Österg Flick	Västman Flick	Österg Pojk	Söderman Flick	Söderman Pojk

17.30 Middag för pojkarna
 17.45 Middag för flickorna

19.00 Matchpass för pojkarna. B-hall plus C-hall 19-20
 19.00 Matchpass för flickorna. A-hall plus C-hall 20-21

21.30 Kvällsmål

Respektive ledarstab samlar upp sitt lag.

Ansvarig för testerna är Mattias Mattsson.
 Övriga ledare är honom behjälplig under förmiddagen.

Allmän information i övrigt

Läger ansvarig Hasse Wersterdahl
 Ansvarig MSHF: Ramon Laurén,
 Pontus Hammarberg, Johan Ölund

Västmanland P/F delar C-hall

Praktiska passet genomförs som egen träning
 Det teoretiska passet genomförs av laget.
 De teoretiska passen kan också användas för teambuilding sätta spelidé

TS1 övningstrupp - F-spel - 14.15-15.45 - Hall C egen uppvärmning till 14.30

TS1 övningstrupp - Anfallspel - 15.45-17.15 - Hall B egen uppvärmning till 16.00

Pojkarna disponerar Hall B 19-21, C-hall 19-20
 Flickorna disponerar A-hall 19-21, C-hall 20-21

Söndag 12/5

07.00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
	Städning		Städning		Städning		Städning	
	A-hallen	Utcheckning	B-hallen	Utcheckning	C-hallen	Utcheckning	Utcheckning	Utcheckning
08.30	Träning	Teori	Träning	Teori	Träning	Teori	Teori	Teori
	Österg	Österg	Örebro	Örebro	Söderman	Söderman	Västman	Västman
09.45	Flick	Pojk	Flick	Pojk	Flick	Pojk	Flick	Pojk
	Städning		Städning				Städning	
	A-hallen	Utcheckning	B-hallen	Utcheckning	C-hallen		Utcheckning	
09.45	Träning	Teori	Träning	Teori	Träning	Teori	Teori	Teori
	Österg	Österg	Örebro	Örebro	Västman	Västman	Söderman	Söderman
11.00	Pojk	Flick	Pojk	Flick	Flick	Pojk	Pojk	Flick
	A-hallen		B-hallen					
11.00	Träning	Teori	Träning	Teori	Teori	Teori	Teori	Teori
	Söderman	Söderman	Västman	Västman	Österg	Österg	Örebro	Örebro
12.15	Pojk	Flick	Pojk	Flick	Flick	Pojk	Flick	Pojk

11.45 Lunch för flickorna

12.30 Lunch för pojkarna
A och B-hall

13.00 Match/Träning Flickor B-hall.

13.30 Match/Träning . Pojkar A-hall.

Övn-trupp C-hall 13.30-15.30

Örebro

Pojk

15.30 Samling i lagen för genomgång/utvärdering av helgen

16.00 Avslut

Allmän information i övrigt

Praktiska passet genomförs som egen träning
Det teoretiska passet genomförs av laget.
De teoretiska passen kan också användas för
teambuilding sätta speldé

TS1 övningstrupp - Anfall C-hall - 09.45-11.00
Hall C egen uppvärmning till 10.00

Pojkarna disponerar Hall A 13-15.30

Flickorna disponerar Hall B 13-15.30

TS2 övningstrupp - F-spel C-hall 13.30-15.30