



Til forældre og deltagere ved årets håndboldskole i Maribo

Tiden nærmer sig, hvor vi afholder håndboldskole i Maribohallerne.

Der er mange, der har arbejdet med at få planlagt de fire dage vi skal være sammen og de glæder sig rigtig meget til håndboldskolen går i gang. Vi skal træne håndbold med nogle dygtige trænere, spille håndbold mod hinanden, så vi får prøvet nogle af de nye ting vi har lært, der er konkurrencer og sociale aktiviteter, der er tid til hygge og selvfølgelig også god og sund mad.

Der er som tidligere år tid til sjov og hygge, blandt andet skal vi i svømmehallen, hvor der er sørget for livreddere og nogle ekstra voksne til at stå på kanten, for at holde øje med, hvad der sker. Så husk badetøj 😊

Vi sørger for al mad, frugt og lidt til når vi skal hygge os, f.eks. is fredag aften. Så I skal ikke medbringe hverken penge eller slik. Gem pengene til sommerferien.

I må gerne medbringe oplader og mobiltelefon, så I kan ringe hjem og sige godnat. I løbet af dagen vil vi passe på telefonerne og når I skal sove, opbevarer vi dem for jer. Alt andet elektronik, herunder højtalere o.l. må I gerne lade blive hjemme, det skal ikke bruges.

Hvis der skulle være spørgsmål, kan I kontakte mig på torvetibyen@me.com eller på 40159134.

Venlig hilsen

Peder Sørensen, HMH Ungdomsudvalg

Praktiske oplysninger:

Håndboldskolen afholdes i Maribo Hallerne, Ved Stadion 4, 4930 Maribo.

Mødetid den første dag er klokken 15:00, hvor vi starter.

Deltagerne skal på den første dag medbringe sportstøj til indendørs brug. Det vil sige indendørssportssko, sportsstrømper, -bukser og -trøje. De skal derud over have udendørs sportssko og håndklæde med.

Om fredagen skal de medbringe liggeunderlag, sovepose/hovedpude/dyne e.l. toilettaske, skiftetøj, en varm trøje og badetøj (Og gerne en vandpistol el. lignende.) . Husk at have skifte tøj med til hver dag og tag hensyn til vejret. Husk evt. solcreme, solbriller eller kasket.

Deltagerne skal ikke have lomme penge med. Der gives ikke tilladelse til at gå i byen og shoppe, og der er ikke salg af slik, sodavand eller lignende. Alt hvad deltagerne behøver har vi sørget for 😊

Skulle du have allergi over for noget, så giv gerne besked i god tid.



HMH Håndboldskole – 27. til 30. juni 2019

Program

Torsdag den 27. juni

Kl. 15.00	Registrering, holddeling, praktiske oplysninger mm.
Kl. 15.30 – 15.45	Fælles opvarmning
	Team Sydhavsørerne overtager træningen
Kl. 15.45 – 18.00	TSØ Lektion 1-3
Kl. 18.00 – 19.00	Aftensmad
Kl. 19.15 – 20.45	TSØ Lektion 4
Kl. 20.45 – 21.00	Tak for i dag

Fredag den 28. juni

Kl. 14.00 – 14.15	Mødetid og orientering om dagen
Kl. 14.15 – 14.30	Fælles opvarmning
	Håndboldklubben Maribo/Hunseby overtager træningen
Kl. 14.30 – 18.00	HMH Lektion 1-4
Kl. 18.00 – 19.00	Aftensmad
Kl. 19.10 – 22.00	Sociale aktiviteter og leg
Kl. 22.15	Sengetid årgang 2009 og 2010 i mødelokaler hal 1
Kl. 23.00	Sengetid årgang 2006, 2007 og 2008 i bordtennis lokalet.

Lørdag den 29. juni

Kl. 7.30	Godmorgen!
Kl. 7.30 – 8.15	Morgenmad i SportsCafeen
Kl. 8.30 – 8.45	Opvarmning/udstrækning
Kl. 9.00 – 12.00	Strandhåndbold for årgang 06-07-08 på strandbane
Kl. 9.00 – 9.15	Afgang til torvet for årgang 09-10
Kl. 9.15 – 11.45	Street håndbold torvet for årgang 09-10
Kl. 11.45 – 12.00	Retur til hallen for årgang 09-10
Kl. 12.00 – 13.00	Frokost
Kl. 13.00 – 14.00	Strandhåndbold for årgang 06-07-08 på strandbane færdig
Kl. 13.00 – 14.00	Fri leg i hallerne for årgang 09-10
Kl. 14.00 – 18.00	Strandhåndbold for årgang 09-10 på strandbane
Kl. 14.00 – 15.15	Haltræning 1 for årgang 06-07-08
Kl. 15.30 – 16.45	Haltræning 2 for årgang 06-07-08
Kl. 17.00 – 18.00	Haltræning 3 for årgang 06-07-08
Kl. 18.00 – 19.00	Aftensmad
Kl. 19.15 – 21.15	Sociale aktiviteter og leg, bl.a. hoppeborg, airtrack m.m.
Kl. 22.00	Godnat årgang 09-10
Kl. 23.00	Godnat årgang 06-07-08

Søndag den 30. juni

Kl. 7.30	Godmorgen!
Kl. 7.30 – 8.15	Morgenmad i Sports-Cafeen
Kl. 8.30 – 8.45	Opvarmning/udstrækning
Kl. 9.00 – 12.00	Totalhåndbold i hallerne (forældre er velkomne)
Kl. 12.00 – 12.30	Afslutning + præmier m.m.
Kl. 12.30	Tak for i år!

Venlig hilsen
HMH Ungdomsudvalg