



HURTIGRUTA HÅNDBALLAKADEMI

N. I. F.



BSK/NIF gjentar suksessen fra i fjor og inviterer til elitehelg 17.– 18. desember 2011



Fjorårets VM-joker, Johannes Hippe, samt resten av BSK/NIFs A-lag er nå klare for å gi deg en uforglemmelig håndball - helg. BSK/NIF har i løpet av få år etablert seg i herrenes Postenliga, og spillere som for få år siden var noen av Norges største talenter, har nå tatt steget videre og blitt stabile og etablerte toppspillere. Sammen med vår tsjekkiske hovedtrener, Dusan Poloz, ønsker de nå å videreføre sin rutine og kompetanse og gi nettopp deg en smak på hvordan det er å spille håndball på toppnivå.

Dette er hva som venter deg:

- Treningsøkter med BSK/NIF sitt A-lag
- Fokus på individuell oppfølging
- Foredrag med MOT (vis mot – ta egne valg) og toppspiller Johannes Hippe
- Postenligakamp mellom BSK/NIF og Elverum. Takktikkmøte med trener før kamp
- Pizzakveld med BSK/NIFs A-lagsspillere etter kamp
- Overnatting på hotell

For gutter og jenter fra 13-17 år

**Pris: kr. 2200,- • Alle måltider og overnatting på hotell er inkludert i prisen
Maks 60 deltagere • Frist: tirsdag 13. desember 2011**

Påmelding: send navn, alder og spillerposisjon til: dusanpoloz@email.cz

For andre spørsmål: alexander@bsknif.no





PROGRAM

Lørdag 17.12

Tidspunkt	Tema	Sted
10.00 Oppmøte		Ekeberghallen
10.30 – 12.30 Økt 1	Ballbehandling og skuddvarianter	Ekeberghallen
13.00 – 13.45 Lunsj		Ekeberghallen
14.00 - 14.45 Foredrag MOT	Vis mot – ta egne valg	Ekeberghallen
15.00 Avreise Nordstrandhallen	BSK/NIF – Elverum (Postenligaen)	
15.15 Taktikkmøte før kampen		Nordstrandhallen
16.00 BSK/NIF – Elverum	Eget felt på tribunen	Nordstrandhallen
18.00 Middag	Pizzakveld med BSK/NIFs A-lagsspillere	Egon
20.00 Transport til hotellet		
20.15 – 22.00	Innsjekk på hotell og sosialt samvær	Qualityhotell33
23.00 Ro på rommene		

Søndag 18.12

Tidspunkt	Tema	Sted
08.00 Frokost		Quality hotell33
09.00 Avreise		Ekeberghallen
09.30 – 11.30 Økt 2	Individuell forsvarsteknikk og spilling	Ekeberghallen
11.45 – 12.30 Lunsj		Ekeberghallen
12.30 – 13.15 Foredrag - Johannes Hippe	“Fra G12 til A-landslagsspill”	Ekeberghallen
13.30 – 15.00 Økt 3	Målvaktstrening og kast/mottak	Ekeberghallen
15.00 – 16.30 Mini-turnering	Hvert lag får låne 2 BSK/NIF-spillere	Ekeberghallen
16.30 Avslutning		

