

BHK Håndboldskole mandag d. 28. juni til fredag d. 2. juli 2010

DAN	Teknikmærke	Fægtesal	Målmandstræning	Mats	Lasse	Svømmehal
-----	-------------	----------	-----------------	------	-------	-----------

Navn med rød tekst = ansvarlig for lektionen

Teknikmærker:

Guld (1A & 1B) = Ib & Arne Sølv (2A & 2B) = Søren & Bjarne Bronze (3A & 3B) = Gitte & Dorthe

MANDAG d. 28. JUNI 2010

	Bane 1		Bane 2		Sal 2 (fægtesal)	
08.30-09.00	Velkomst + orientering					
09.00-10.15	Ib Dan P Maria Boldøvelser og kontra Gruppe 1A	Ib Dan P Michelle Boldøvelser og kontra Gruppe 1B	Arne Bjarne Anne Stafetleg/boldøvelser, spil til 2 mål Gruppe 3A	Arne Bjarne Louise Stafetleg/boldøvelser, spil til 2 mål Gruppe 3B	Lotte R. Søren Simone Skadeforbyg. Gruppe 2A	Lotte R Søren Cecilie Skadeforbyg. Gruppe 2B
10.30-11.45	Lotte R Dan P Simone Boldøvelser og kontra Gruppe 2A	Lotte B Dan P Cecilie Boldøvelser og kontra Gruppe 2B	Dorthe Gitte H. Anne Teknikmærke Gruppe 3A	Dorthe Gitte H. Louise S Teknikmærke Gruppe 3B	Arne Bjarne Maria Skadeforbyg. Gruppe 1A	Arne Bjarne Michelle Skadeforbyg. Gruppe 1B
11.45-12.15	Frokost – husk madpakke eller benyt tilbud hos Café Grundtvig					
12.15-13.45	Søren Bjarne Simone Teknikmærke Gruppe 2A	Søren Bjarne Cecilie Teknikmærke Gruppe 2B	Ib Arne Maria Teknikmærke Gruppe 1A	Ib Arne Michelle Teknikmærke Gruppe 1B	Lotte B/Lotte R Gitte Anne Skadeforbyg. Gruppe 3A	Lotte B/Lotte R Gitte Louise Skadeforbyg. Gruppe 3B
14.00-15.30	Ulrik Wilbek (indlæg omkring forsvars- og angrebstræning, talent- og landsholdstræning samt gode historier)					
15.30-15.45	Fælles oprydning					

BHK Håndboldskole mandag d. 28. juni til fredag d. 2. juli 2010

DAN	Teknikmærke	Fægtesal	Målmandstræning	Mats	Lasse	Svømmehal
-----	-------------	----------	-----------------	------	-------	-----------

TIRSDAG D. 29. JUNI 2010

	Bane 1		Bane 2		Sal 2 (fægtesal eller udendørs håndboldbane)	
09.00-10.15	Dan P +Martin B Dorthe Simone Boldøvelser og stregspil Gruppe 2A	Dan P +Martin B Dorthe Cecilie Boldøvelser og stregspil Gruppe 2B	Ib Arne Maria Teknikmærke Gruppe 1A	Ib Arne Michelle Teknikmærke Gruppe 1B	Kim Gitte Anne Samarbejdsøvelser/ Reaktion og stræk Gruppe 3A	Kim Gitte Louise S Samarbejdsøvelser/ Reaktion og stræk Gruppe 3B
10.30-11.45	Dan P +Martin B Kim Maria Boldøvelser og stregspil Gruppe 1A	Dan P +Martin B Kim Michelle Boldøvelser og stregspil Gruppe 1B	Gitte Dorthe Anne Teknikmærke Gruppe 3A	Gitte Dorthe Louise S Teknikmærke Gruppe 3B	Ib Simone Udendørs 'rundbold-fodbold' Gruppe 2A	Ib Cecilie Udendørs 'rundbold-fodbold' Gruppe 2B
11.45-12.15	Frokost – husk madpakke eller benyt tilbud hos Café Grundtvig					
12.15-13.30	Dan P +Martin B Gitte Anne Boldøvelser og stregspil Gruppe 3A	Dan P +Martin B Gitte Louise Boldøvelser og stregspil Gruppe 3B	Søren Simone Teknikmærke Gruppe 2A	Søren Cecilie Teknikmærke Gruppe 2B	Dorthe Arne Maria Udendørs 'rundbold-fodbold' Gruppe 1A	Dorthe Arne Michelle Udendørs 'rundbold-fodbold' Gruppe 1B
13.45-15.00	Dan P +Martin B Simone Boldøvelser og stregspil Gruppe 2A	Dan P +Martin B Cecilie Boldøvelser og stregspil Gruppe 2B	Ib Kim Maria Forsvar Gruppe 1A	Ib Kim Michelle Forsvar Gruppe 1B	Dorthe Søren Anne Udendørs 'rundbold-fodbold' Gruppe 3A	Dorthe Søren Louise S Udendørs 'rundbold-fodbold' Gruppe 3B
15.00-15.05	Fælles oprydning					

BHK Håndboldskole mandag d. 28. juni til fredag d. 2. juli 2010

ONSDAG D. 30. JUNI 2010

	Bane 1		Bane 2		Sal 2 (fægtesal) fra kl. 9 samt svømmehal fra kl. 11	
09.00-10.15	Lotte R. Mats Anne Balance – og springtræning Gruppe 3A	Dorthe Mats Louise S Balance- og springtræning Gruppe 3B	Birgit Peter S.A. Maria Målmandstræning Gruppe 1A	Birgit Peter S.A. Michelle Målmandstræning Gruppe 1B	Fægtesal: Arne Simone Samarbejde/teambuild. Gruppe 2A	Fægtesal: Arne Cecilie Samarbejde/teambuild Gruppe 2B
10.30-11.45	Ib Mats Maria Balance – og springtræning Gruppe 1A	Gitte Mats Michelle Balance – og springtræning Gruppe 1B	Birgit Peter S.A. Simone Målmandstræning Gruppe 2A	Birgit Peter S.A. Cecilie Målmandstræning Gruppe 2B	Svømmehal: Søren Janni Anne Leg Gruppe 3A	Svømmehal: Søren Janni Louise S Leg Gruppe 3B
11.45-12.15	Frokost – husk madpakke eller benyt tilbud hos Café Grundtvig					
12.15-13.30	Gitte Mats Simone Balance – og springtræning Gruppe 2A	Janni Mats Cecilie Balance – og springtræning Gruppe 2B	Birgit Peter S.A. Anne Målmandstræning Gruppe 3A	Birgit Peter S.A. Louise S Målmandstræning Gruppe 3B	Svømmehal: Dorthe Lotte R Maria Styrketræning Gruppe 1A	Svømmehal: Dorthe Lotte R Michelle Styrketræning Gruppe 1B
13.45-15.00	Arne Janni Anne Forsvar/reb, dæk, kegler Gruppe 3A	Arne Janni Louise S Forsvar/reb, dæk, kegler Gruppe 3B	Søren Dan P Maria Boldøvelser og kontra Gruppe 1A	Søren Dan P Michelle Boldøvelser og kontra Gruppe 1B	Svømmehal: Dorthe Lotte R Simone Styrketræning Gruppe 2A	Svømmehal: Dorthe Lotte R Cecilie Styrketræning Gruppe 2B
15.00-15.05	Fælles oprydning					

BHK Håndboldskole mandag d. 28. juni til fredag d. 2. juli 2010

TORSDAG D. 1. JULI 2010

	Bane 1		Bane 2		Sal 2 (fægtesal eller udendørs håndboldbane)	
09.00-10.15	Søren Kim Simone Teknikmærkeprøve Gruppe 2A	Søren Kim Birgit Teknikmærkeprøve Gruppe 2B	Lasse Spang-Olsen Dorthe Anne Faldteknik Gruppe 3A	Lasse Spang-Olsen Dorthe Louise S Faldteknik Gruppe 3B	Janni Arne Maria Samarbejdsøvelser/ Reaktion og stræk Gruppe 1A	Janni Arne Michelle Samarbejdsøvelser/ Reaktion og stræk Gruppe 1B
10.30-11.45	Ib Arne Maria Teknikmærkeprøve Gruppe 1A	Ib Arne Birgit Michelle Teknikmærkeprøve Gruppe 1B	Lasse Spang-Olsen Dan Simone Faldteknik Gruppe 2A	Lasse Spang-Olsen Dan Faldteknik Gruppe 2B	Gitte Søren Anne Udendørs håndbold/ strandhåndbold Gruppe 3A	Gitte Søren Louise S Udendørs håndbold/ strandhåndbold Gruppe 3B
11.45-12.15	Frokost – husk madpakke eller benyt tilbud hos Café Grundtvig					
12.15-13.30	Dorthe Gitte Anne Teknikmærkeprøve Gruppe 3A	Dorthe Gitte Birgit Louise S Teknikmærkeprøve Gruppe 3B	Lasse Spang-Olsen Dan Maria Faldteknik Gruppe 1A	Lasse Spang-Olsen Dan Michelle Faldteknik Gruppe 1B	Kim Janni Simone Udendørs håndbold/ strandhåndbold Gruppe 2A	Kim Janni Udendørs håndbold/ strandhåndbold Gruppe 2B
13.45-15.00	Ib Søren Simone Forsvar Gruppe 2A	Ib Søren Forsvar Gruppe 2B	Arne Janni Anne Spil til 2 mål Gruppe 3A	Arne Janni Louise S Spil til 2 mål Gruppe 3B	Dorthe Birgit Maria Udendørs håndbold/ eller boksetræning Gruppe 1A	Dorthe Birgit Michelle Udendørs håndbold/ eller boksetræning Gruppe 1B
15.00-15.05	Fælles oprydning					

BHK Håndboldskole mandag d. 28. juni til fredag d. 2. juli 2010

FREDAG D. 2. JULI 2010

	Bane 1	Bane 2	
09.00-11.45	Håndboldturnering – VM 2010 – Birkerød Håndboldskole		
11.30-12.00	Frokost – husk madpakke eller benyt tilbud hos Café Grundtvig		
12.00-14.45	Håndboldturnering – VM 2010 – Birkerød Håndboldskole		
14.45-15.00	Afslutning og tak for i år		
15.00-15.05	Fælles oprydning		