



Spillere fra Sr/Jr/J02 satsning på kombinert sosial tur og treningsleir til Kjerre

Det blir neste sesong en litt annen strukturering av de eldste lagene. Sr og Jr spiller i 3. og 4. Divisjon. Spillere fra J00 opp til J02 satsningslag spiller i J16 og J18 samt at noen spillere der også skal hjelpe til i 3. og 4. divisjon.

Disse jentene, har fra høsten samme trenerteam og treningstider i nærhet av hverandre, slik at de kan trene sammen og optimalisere samarbeid mellom lagene. Det ble i denne forbindelse arrangert en sosial helg med innslag av trening slik at jentene på tvers av lag og alder/årskull skulle bli bedre kjent med hverandre.

Turen gikk til Kjerre stasjon på Veggli 22-24 juni. Dette er en nedlagt togstasjon som ligger idyllisk til i Nummedalen i Buskerud, og brukes som leirskole. Jentene ankom fredag ettermiddag. Noen rigget seg til inne på flersengsrom, mens noen ville sove ute i bla gapahuken. Det blåse mye på fredag, men været var ellers helt nydelig resten av helgen.

Fredag var det innlosjering, inspisere området, bli kjent, spise taco, maling, kortspill og bare kose seg med det de hadde lyst til. I tillegg ble jenten delt inn i grupper og fikk som første oppgave å lage en framføring til dagen som skulle presenteres som underholdning lørdag kveld.

Lørdag ble alle vekt kl 07.15 for en løpeøkt, bakkeløp og øvelser med ball før frokost kl 08.30. Etter frokost var det tid for en lang tur med dresinJDeretter konkurranser x flere (balanse/styrke/spenst). Det var nye lag utover dagen, slik at poengsum totalt er etter «mestrenes mester» modellen.

Mellom konkurranser ble det tid til bading, avslapping, badestampen, kano mv.

På kvelden var det tid for fremføring av underholdning og grilling på grilltønner. Det ble en innholdsrik dag med masse aktiviteter og inntrykk.

Søndag ble jentene vekt klokken 08.00 for en lengere løpeøkt og bakkeintervaller. Deretter tid for kubbspill før alle måtte hjelpe til med pakking, rydding og rengjøring. Vinner ble kåret (Mesterens mester), deretter tid for avreise.

Det har vært en flott helg; blide og gode jenter som alle bidrar med sitt, teambuilding,soialt, god trening og mye latter. Takker så mye til Rune som var vår dyktige vert, Håvard som representerte trenerteamet og Elin som var hjernen bak alle aktiviteter/organisering av det praktiske.

Mvh



Spillere fra Sr/Jr/J02 satsning på kombinert sosial tur og treningsleir til Kjerre

Irene Starholm





Spillere fra Sr/Jr/J02 satsning på kombinert sosial tur og treningsleir til Kjerre





Spillere fra Sr/Jr/J02 satsning på kombinert sosial tur og treningsleir til Kjerre



Share on Facebook Share

22

Share on Twitter Tweet

Share on Google Plus Share

Share on Pinterest Share

0

Share on LinkedIn Share

Share on Digg Share



Spillere fra Sr/Jr/J02 satsning på kombinert sosial tur og treningsleir til Kjerre

22

Total Shares