

Velkommen til samling for Skiskyttere med MOT!

Region: Sør

Sted: Melsheia

Dato: 13.-15. oktober 2023 (fre-sø)

Kontaktpersoner fra krets: Bjørg Iren Håland, beggi@lyse.net mobil 97145690 og Torje Håland mobil 90040830

Kontaktperson fra NSSF: Varja Solt varja@skiskyting.no, tlf. 96749280

NSSFs trenere: Lars Olav Lid 95494323 larsolav1@gmail.com (samlingsleder), Andrine Hatling 46950221 andhat@icloud.com

U23 landslag kvinner (trener Andreas Kvam 91844477) og U23 landslag menn (trener Ronny Hafsås 99150282)

Nettside: skiskyttermedmot.no

| Fredag | Aktivitet | Ansvarlige |
|---------------|---|--------------------------------------|
| 17:00 | Oppmøte og registrering Sandnes arena, Melshei | NSSF trenere og kretsen |
| 17:30 | Velkommen! Kretsen ønsker velkommen til samling og gir praktisk info. | NSSF trenere og kretsen |
| 18:00 – 19:30 | GRUPPE 1 - Rulleskiøkt med hinderløype/utebandy/hurtighet | Andrine med U23 utøvere og trenere |
| 18:00 – 19:30 | GRUPPE 2 - Kombinasjonstrening Barmark | Lars Olav med U23 utøvere og trenere |
| 18:00 – 19:30 | Kunnskapspåfyll for foresatte og trenere Bli med på å observere skyteøkten, det vil bli gitt tips og det vil være mulig å stille spørsmål til NSSFs trenere underveis | Lars Olav og U23 trenere |
| 20:15 | Middag | Kretsen |
| 21:00 | Sosial aktivitet | Kretsen |
| Lørdag | Aktivitet | Ansvarlige |
| 08:30 | Frokost | Kretsen |
| 10:00 – 11:30 | GRUPPE 2 - Rulleskiøkt med hinderløype/utebandy/hurtighet | U23 og Andrine |

SKISKYTTER MED MOT



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

| | | |
|---------------|---|-----------------------------------|
| 10:00 – 11:30 | GRUPPE 1 - Kombinasjonstrening Barmark | U23 og Lars Olav |
| 12:00 | Lunsj | Kretsen |
| 13:00 | Spis Smart foredrag for utøvere og foreldre/trenere | Nicole Næsheim fra Sunn idrett |
| 14:00 | Foredrag for trenere og foreldre | Nicole Næsheim fra Sunn idrett |
| 15:00 | Mellommåltid | |
| 16:00 – 17:30 | Tørrtrening liggende og stående Koordinasjon, bevegelse og styrke (innendørs i hallen) | Lars Olav og Andrine |
| 18:00 | Foredrag – Hvordan ta ansvar for egen utvikling? Planlegging av testrenn dagen etter. | Lars Olav |
| 19:00 | Middag | Kretsen |
| 20:00 | Sosial aktivitet | Kretsen |
| Søndag | Aktivitet | Ansvarlige |
| 08:00 | Frokost | Kretsen |
| 09:00 | Utdeling av Skiskytter med MOT prisen | Lars Olav og Andrine |
| 09:30 | Basisskyting: liggende og stående | Lars Olav, Andrine og U23 trenere |
| 11:00 | Lunsj | Kretsen |
| 12:30 | Testrenn | Lars Olav og Andrine |
| | Mellommåltid | Kretsen |
| 14:00/14:30 | Dusj og hjemreise | |