



# Treningsleir EL-innebandy, uke 30 i juli 2022

**Bærum Verk Hauger IF Verket EL-innebandy, inviterer til treningsleir i Bærum.**

Vårt formål er å skape en treningsleir som gir utøverne økte ferdigheter i EL-innebandy både generelle ferdigheter, spesifikke ferdigheter og selvfølgelig sosiale arena.

Treningsleir er planlagt med utvikling av alle, fra uerfarne til erfarne utøvere. Vi skal

- forbedre teknisk/taktiske ferdigheter,
- øke spilleforståelse
- øke kjennskap til reglene
- lære ulike treningsøvelser for spillere
- veilede dommere
- skape sosiale arenaer
- skape et godt felleskap.

Det vil bli mange gode treningsøkter, samt kamper med miksede lag. Avhengig av antall påmeldte deler vi inn i grupper basert både etter ferdigheter og alder. Trener instruktører med god erfaring fra Bærum Verk og andre vil bli benyttet.

Treningsleir er for alle EL-innebandyspillere basert på verdien LEK – RESPEKT – FOKUS – FREMGANG

## **PÅMELDING – frist 8 juli**

**Bærum 25 til 29 juli**, Rykkinnhallen, påmelding [1966andersen@gmail.com](mailto:1966andersen@gmail.com) og [isimagan@gmail.com](mailto:isimagan@gmail.com)

Deltakeravgift er fastsatt til kr 400,- per deltager.

Vi er tildelt BUF-midler og det blir **rabatterte hotell priser**. Det serveres enkle måltider i hallen. Hotellet sender faktura for godkjente rom til BVH.

## **REISEKASSE**

Vi er tildelt midler fra Barne-, Ungdoms- og Familiedirektoratet (BUF). Dermed blir det subsidierte priser for dekning av hotell og eventuelt reise utgifter. Andel som dekkes avhenger av samlet støtte og antall deltagere. Det kreves minst aktiv deltagelse i 3 dager av deltager og utbetaling foretas etter dokumenterte utlegg og foretas i hovedsak gjennom respektive klubber. Det beregnes støtte per deltager og jevnest mulig fordeling per deltaker, etter dokumenterte utlegg.

Vi jobber for å dekke mest mulig for flest mulig, avhengig av antall deltagere, arrangements drifts-kostnader for å få mest mulig til alle.

## **Hotell**

Vi har avklart hotell som er **Quality Hotel™ Expo** og det er avtalte priser. 25 HC rom er booket. Bookingkode: GR017015 - Mail: [q.expo@choice.no](mailto:q.expo@choice.no) Telefon +47 67 11 70 90

**Quality Hotel Expo** | [Snarøyveien 20](https://www.choice.no) | [NO-1360 FORNEBU](https://www.choice.no) | [www.choice.no](https://www.choice.no)

Hotellet sender faktura for godkjente rom til BVH.



## TRENER BEHOV

Det er alltid behov for trenere. Deltakende trenere som ønsker å tilegne seg ytterligere praktisk erfaring bes gis beskjed i forkant av treningsleiren slik at vi kan planlegge for dette. Det kan bli aktuelt å be de som melder seg å holde og gjennomføre en /flere treningsøkt(er) på inntil 1 – 2 timers varighet.

## TRENINGSUKE

Mandag 25. Juli kl 12.00 oppmøte - varer til ca 18.00

Tirsdag – Onsdag – Torsdag kl 10.00 - 18.00

Fredag kl 10.00 og vi avslutter med felles lunch ca 13-14, deretter hjemreise

## KORONA REGLER

Vi forventer det er helt fritt for alt av korona regler 😊

Treningsleir gjennomført 2021 med sikre, rene soner og med god avstand 😊

**2022 – ønsker vi det blir trangt om passen !!!**

