



Lyngby Håndbold Klub

Lyngby Stadion, Lundtoftevej 53, 2800 Kgs. Lyngby

Nordea bank
2228-7554894628
Cvr.: 21 46 42 95

lyngbyhk@lyngbyhk.dk
www.lyngbyhk.dk

Til Deltagerne på Håndboldskolen

Lyngby d. 21 juni. 2010.

Så er der kun en uge til Håndboldskolen starter og vi glæder os til at byde dig velkommen.

Håndboldskolen starter mandag d 28 juni kl 9.00 og kører til og med torsdag d 1 juli. Alle aktiviteter i Håndboldskolen foregår på Lyngby Stadion, Lundtoftevej 53, 2800 Lyngby.

Jørn Sørensen, Helle Bøg og undertegnede er ansvarlige for Håndboldskolen, og vi får hjælp af en række af vore elitespillere fra vores U18 pigehold, så vi har samlet et ligeså godt træner-team som sidste år, så I er i gode hænder.

Praktiske oplysninger:

Du skal møde omklædt kl 900 i Lyngby-hallen hver dag.

Sluttidspunktet er kl 1500

Du skal medbringe idrætstøj og sko til indendørs og udendørsaktiviteter, også skiftetøj, hvis der skulle komme regn eller der skulle gå vandkamp i den ☺.

Du skal have madpakke med hver dag. Sodavand og evt. mad kan i begrænset omfang købes i Stadions cafeteria.

Program:

Temaet for Håndboldskolen i år er "DHF teknikmærke", tilpasset de forskellige alderstrin.

- I træningshallen vil der blive arbejdet med bevægelsesmønstre og styrke
- I hallen vil der blive arbejdet med øvelser til teknikmærket.
- Udendørs arbejder vi med leg og kropsbevidsthed.

Du kommer til alle tre stationer hver dag, programmet for hver station skifter også hver dag. Alle deltagere inddeles i 3 hold hver dag. Alle får et diplom som dokumentation på det de har gennemført på Håndboldskolen

Skulle du eller dine forældre have spørgsmål, er I meget velkomne til at maile eller ringe til mig på nedenstående adresse, numre.

Vi glæder os til at se dig. Vi har vedlagt **deltagerlisten** så I nemmere koordinere transport.

Med venlig hilsen

Søren Spork

Ungdomsformand

e-mail: soeren_spork@dk.ibm.com

mobil: +45 2880 4072

Jørn Sørensen mobil: 26835276

Helle Bøg mobil: 26897152