



## Storsonesamling i volleyball

Stod Volley og Region midt inviterer volleyballungdom født i årene 95-97 til samling i Steinkjerhallen lørdag 28. januar i forbindelse med Nordic-league sluttspillet i volleyball for damer

Pris pr. person 300 kr

I denne prisen ligger:

- 1 teoriøkt med styrketrening og skadeforebygging hos volleyballspillere som hovedfokus
- 2 treningsøkker à 2 timer
- Lunsjpakke
- Inngangsbillett til begge kampene i Nordic-League på lørdag

**Påmeldingsfrist onsdag 25. januar!!**

Program for dagen:

- 09.00-10.00: Teori skadeforebygging og styrketrening og informasjon om volleyball i videregående skole
- 10.00-12.00: Volleyballtrening. Tema: Grunnteknikk
- 12.00-13.00: Lunsj
- 13.00: Volleyballkamp: Holte – Brøndby
- 16.00: Volleyballkamp: Stod Volley – Oslo Volley
- 18.00-20.00: Volleyballtrening. Tema: Angrep og spillnært

Hovedtrenere vil være John Arne Vestnor og Jon Martin Buvarp med gjestetrenere

Bindende påmelding til John Arne Vestnor eller

Jon Martin Buvarp

[javestnor@hotmail.com](mailto:javestnor@hotmail.com)

[jon.martin.buvarp@gmail.com](mailto:jon.martin.buvarp@gmail.com)

tlf: 99016469

93838801

**Velkommen til en lærerik og innholdsrik volleyballdag!!**

