# Samlings og aktivitetsplan 1, 2022 - 2023

Endringer kan komme. Vi ser på muligheten for å få til helgesamling(er) med felles overnatting. Se derfor at du alltid har siste utgave av samlingsplan.

***Oppdatert 17.januar 2023***

1. Halltid på lørdager hvor kretsene har leid er fra kl. **1000 – 1300.** Endringer kan komme.
2. Alle møter ferdig ombyttet klar for trening **minimum 15 min før annonsert start.**
3. Når det gjelder tekniske øvelser er vi som krets noe «bakpå». Vi utfordrer derfor klubbene til allsidig trening og å motivere aktive til å tørre å gå ut av komfortsonen og gjøre noe de ikke kan.
4. Vi ønsker kommende høst/vinter å fortsette arbeidet med å gi tilbud om teknisk trening og la de aktive prøve nye øvelser under våre samlinger. Trenere og foresatte som ønsker input og faglig påfyll er hjertelig velkommen som observatører.
5. Noen av disse samlingene blir kommende vinter over 2 økter. Da vil vi bruke første økt til teknisk trening og andre økt til basistrening og eller tema/treningsteori.

| Dato | Sted og aktivitet | Aldersgruppe | Innhold | Spisskompetanse/Tema |
|---|---|---|---|---|
| 21.januar 2023<br>**Leier**<br>**Steinkjer fik** | Steinkjerhallen, friidrettshall<br>**Steinkjer Indoor.**<br><br>Søkersamling Landslinje friidrett | ALLE | Se: Datosortert Terminliste for hele landet. | **Arrangør:** Steinkjer fik<br>Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside. |
| **28.januar 2023**<br>**Kretsene leier**<br>**Kl. 12:00 – 15:00** | **UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14**<br>***Merk deg tidspunktet denne dagen*** | **Kretssamling:**<br>Alle født 2007 – 2010. | LERØY LEKENE<br>Program kommer:<br>4 - 5 øvelser på alle, rullering. | **Arrangør:**<br>NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. |
| **4.februar 2023**<br>**Kretsene leier** | **Steinkjerhallen, friidrettshall** | ALLE | **Samling på tvers av klubbgrensene** | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 10:00 – 13:00 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. | skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.<br><br>***Klubbene/aktive*** kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser. |
| **11-12.februar** | **STEINKJERHALLEN UTLEID TIL ANDRE AKTIVITETER** | | | |
| **18.februar 2023**<br>**Kretsene leier** | **UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14** | **Kretssamling:**<br>Alle født 2006 – 2009. | <br><br>**Program kommer:** | **Arrangør:** NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett**.** |
| **25.februar 2023**<br>**Kretsen leier** | **Steinkjerhallen, friidrettshall** | ALLE | **Samling på tvers av klubbgrensene**<br><br>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. | ***Klubbene/aktive*** kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser. |
| **4.Mars**<br>**Kretsene leier** | **UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14** | **Kretssamling:**<br>Alle født 2006 – 2009. | **Program kommer:** | **Arrangør:** NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett**.** |
| **4.- 6.mars 2022** | **UM innendørs** | | | **Ulsteinvik** |
| **11.mars 2023**<br>**Kretsene leier** | **Steinkjerhallen, friidrettshall** | ALLE | **Samling på tvers av klubbgrensene**<br><br>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.<br><br>***Klubbene/aktive*** kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **18.mars**<br>**Kretsene leier** | **Steinkjerhallen, friidrettshall**<br><br>**KRETSKAMP Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag og Nordland fik** | ALLE | **Vi kommer tilbake til innbydelse med info og gjennomføringsplan i god tid før stevnet.** | |
| **25.mars**<br>**Kretsene leier** | **Steinkjerhallen, friidrettshall** | **ALLE** | **Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene**<br><br>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.<br><br>***Klubbene/aktive*** kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser. |