

# HALVÅRSPLAN ALLIDRETT FOR 2004 BARN HØSTEN 2011

- 21.09: Sykkel ute            Møtes ved vaffelbua ved fotballbanen.
- 27.09: Svømming            Møte opp ferdig skiftet v/bassengkanten 17.10  
(Lierhallen Stoppen) Se eget skriv på mail.
- 5.10 : Høstfeie            Ingen trening.
- 11.10 : Svømming            Lierhallen / Stoppen.
- 18.10 : Svømming            Lierhallen / Stoppen
- 26.10: Friidrett            Inne i hallen.
- 02.11: Sirkeltrening        Inne i hallen.
- 09.11: Lek og stafetter. Inne i hallen.
- 16.11: Håndball            Øve oss litt til cup inne i hallen
- 23.11: Håndball            Øve oss litt til cup inne i hallen.
- 30.11 Kanonball / fotball    inne i hallen.
- 07.12 Skøyter            Møte opp ved skøytebanen ved skolen.  
M/forbehold om at det er is på banen.
- 14.12 Avslutning            Kommer tilbake med mer informasjon.

# HALVÅRSPLAN FOR ALLIDRETTEEN 2003 BARN

## HØSTEN 2011

Velkommen til allidrett høsten 2011 i Sylling IF. Treningstiden er fortsatt kl.18 til 19 på

### ONSDAGER.

21.09	Ute, vi møtes utenfor inngangen. Klær etter vær!	Friidrett
28.09	Hallaktivitet	Friidrett
05.10	HØSTFERIE	Ingen trening
12.10	Hallaktivitet	Fotball
19.10	Hallaktivitet	Håndball
26.10	Hallaktivitet	Lek med foreldre. Oppfordrer alle foreldre til å stille i trenings tøy og bli med å trene.
02.11	Hallaktivitet	Volleyball/dans
9.11	Hallaktivitet	Boksing
16.11	Hallaktivitet	Ballspill
23.11	Hallaktivitet	Ballspill
26/27.11	MINICUP	En av dagene. Mer info kommer
30.11	Hallaktivitet	Turn
07.12	Juleavslutning	Dans/badmingon/innebandy

Alle må huske å ta med **vannflaske og innesko** til hver trening. Vi må vente i garderoben til treningen starter, slik at vi ikke forstyrrer de som trener før oss.

De oppsatte aktivitetene er hovedtema på den aktuelle treningen, men vi vil gjøre mye annet på samme trening også.

Når det gjelder Minicup skal vi bare spille en av dagene, men vet ikke hvilken. Vi kommer tilbake med påmelding og informasjon når vi vet noe.

Det er ikke svømming på planen denne høsten. Dette fordi ungene allerede har vært på svømming samme dag i regi av skolen.

Ta gjerne kontakt om det skulle være noe barn eller foreldre ikke er fornøyd med. Vi håper at alle barna vil trives og være med hele året.

#### Trenere:

Torill Capellen Helgesen

tlf. 92062001

[torill@delekant.no](mailto:torill@delekant.no)

Birgit Bonden Hørthe

tlf. 99043740

[birgitbh@online.no](mailto:birgitbh@online.no)

Per Lasse Tronslien

tlf. 90827264

[per.tronslien@lierskolen.no](mailto:per.tronslien@lierskolen.no)

Tom Lollok-Andersen

tlf. 41561420

[elin\\_lollok-andersen@merck.com](mailto:elin_lollok-andersen@merck.com)

Ole Kristian Sylling

tlf. 91106180

[olekristian@sylling.no](mailto:olekristian@sylling.no)

Siri Enger

tlf. 95256463

[siri@engerhagan.no](mailto:siri@engerhagan.no)



# HALVÅRSPLAN FOR ALLIDRETTE 2006 BARN HØSTEN 2011

Velkommen til allidrett høsten 2011 i Sylling IF. Treningstiden er kl.18 til 19 på **TIRSDAGER**.

13.09	Hallaktivitet	Bli kjent med hallen, regler og hverandre. Leker.
20.09	Hallaktivitet	Innebandy, lek
27.09	Hallaktivitet	Turn, lek
04.10	HØSTFERIE	Ingen trening
11.10	Hallaktivitet	Tur til indianerskogen med foreldre. Ta med lommelykt, refleksvest, pølser og drikke – vi ordner bål.
18.10	Hallaktivitet	Hjørnefotball, lek
25.10	Hallaktivitet	Stasjonstrening med terning
01.11	Hallaktivitet	Håndball, lek
08.11	Hallaktivitet	Håndball, lek
15.11	Svømming	Lierhallen. Ferdig skiftet ved bassenget kl. 17.10 (17.15-18.00) NB! Barnet må ha følge av en voksen.
22.11	Svømming	Lierhallen. Ferdig skiftet ved bassenget kl. 17.10 (17.15-18.00) NB! Barnet må ha følge av en voksen.
26.11 / 27.11	MINICUP håndball	Vi spiller kun en av dagene. Mer informasjon kommer.
29.11	Hallaktivitet	Stasjonstrening
02.12	Juleavslutning	Foreldrene er med og stiller i treningstøy. Ta gjerne på nisseluer!

Alle må huske å ta med **vannflaske og innesko** til hver trening. Vi må vente i garderoben til treningen starter, slik at vi ikke forstyrrer de som trener før oss. Alle barn skal ha følge av en voksen. De voksne skal sitte på tribunen under treningen.

De oppsatte aktivitetene er hovedtema på den aktuelle treningen, men vi vil gjøre mye annet på samme trening også.

Når det gjelder Minicup skal vi bare spille en av dagene, men vet ikke hvilken. Vi kommer tilbake med påmelding og informasjon når vi vet noe.

Ta gjerne kontakt om det skulle være noe barn eller foreldre ikke er fornøyd med. Vi håper at alle barna vil trives!

## Trenere:

Anne Grethe Sylling

tlf. 97500910

[agsylling@gmail.com](mailto:agsylling@gmail.com)

Even Moen

tlf. 93844350

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

Hanne Settevik

tlf. 91878434

[hanne.settevik@online.no](mailto:hanne.settevik@online.no)

Jan Clausen

tlf. 47368325

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

Linda Røed

tlf. 45494838

[linda@glas.no](mailto:linda@glas.no)

Christer Beiermann

tlf. 41563634

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

Elin Lollok-Andersen

tlf. 97665906

[elin.lollok-andersen@merck.com](mailto:elin.lollok-andersen@merck.com)



## ALLIDRETT 2002 BARNA HØSTEN 2011

### TRENINGSTIDER

DATO	AKTIVITET
Onsdag 28.9	Håndball i hallen
Onsdag 5.10	Høstferie
Onsdag 12.10	Sykkeltur info kommer senere
Onsdag 19.10	Håndball i hallen
Tirsdag 25.10	Svømming møte ferdig skifta ved basseng 17.10
Tirsdag 1.11	Svømming møte ferdig skifta ved basseng 17.10
Tirsdag 8.11	Svømming møte ferdig skifta ved basseng 17.10
Søndag 13.11	Håndballcup i Syllinghallen info kommer senere
Onsdag 16.11	Hallaktivitet
Onsdag 23.11	Hallaktivitet
Onsdag 30.11	Hallaktivitet
Onsdag 7.12	Uteaktivitet info kommer senere
Onsdag 14.12	Hallaktivitet

Velkommen til allidrett høst/vinter 2011 i Sylling IF. Vi gleder oss til en ny allidrett-sesong Den siste for dette kullet.

Treningstiden er kl.19 til 20 på onsdager i hallen. Vi venter i garderoben til kl 19.

Ved ute trening møter vi utenfor hallen om ikke annet er nevnt

**KUN BARN FRA 2002 KULLET I HALLEN!!**

Alle deltagere må være medlem i Sylling if

Trenere: Anne Sofie Skustad tlf:95898797, mail:annesofie\_74@hotmail.com Morten Askim  
tlf:92276808, mail:mortaski@hotmail.com Inge Skjeggerud tlf:90611940, mail:  
inge@highhopes.no



## HALVÅRSPLAN FOR ALLIDRETTE 2005 BARN HØST 2011

06.09	<b>Svømming</b>	Lierhallen. Ferdig skiftet ved bassenget kl.17.10 (17.15-18.00) NB! Barnet må ha følge av en voksen
13.09	<b>Svømming</b>	Lierhallen. Ferdig skiftet ved bassenget kl.17.10 (17.15-18.00) NB! Barnet må ha følge av en voksen
20.09	<b>Svømming</b>	Lierhallen. Ferdig skiftet ved bassenget kl.17.10 (17.15-18.00) NB! Barnet må ha følge av en voksen
27.09	<b>Uteaktivitet</b>	Sykling med enkle øvelser + evt andre uteaktiviteter. Husk hjelm!
04.10	<b>Høstferie</b>	Ingen trening denne dagen
11.10	<b>Hallaktivitet</b>	Innebandy, kanonball og fotball.
18.10	<b>Hallaktivitet</b>	Dans og lek til musikk(danseinstruktør).
25.10	<b>Hallaktivitet</b>	Kinball og håndball.
01.11	<b>Uteaktivitet</b>	Lommelykt tur m/grilling.
08.11	<b>Hallaktivitet</b>	Leik og moro med og uten ball.
15.11	<b>Hallaktivitet</b>	Leik og moro med og uten ball.
22.11	<b>Hallaktivitet</b>	Friidrett.
29.11	<b>Juleavslutning</b>	Lek i hallen m/foreldre.( Stafetter og lignende). Trenerne ordner med forfriskning til store og små. Søsken er også hjertelig velkommen.

**Treningstiden er kl.18 til 19 på TIRSDAGER.** Alle må huske å ha med vannflaske og innesko til hver trening. Vi må vente i garderoben til treningen starter, slik at vi ikke forstyrrer de som trener før oss.

Ta gjerne kontakt om det skulle være noe barn eller foreldre ikke er fornøyd med. Vi håper at alle barna vil trives og være med hele året. **Trenere:** Evy Svendsen tlf. 40464230 [evy.svendsen@lifi.no](mailto:evy.svendsen@lifi.no)

David Svendsen tlf. 92409726 [david.svendsen@lifi.no](mailto:david.svendsen@lifi.no)

Åsmund Gravdal tlf. 95108171 [aasmund@kontorland.no](mailto:aasmund@kontorland.no)

Synnøve Thorsrud tlf. 99011644 [synnove@villaskaar.no](mailto:synnove@villaskaar.no)