



## Introtur program 2010.

### Søndag d. 8.8

		Tilstede
17	Ankomst-indkvartering i Herlufsholm centeret	John Ipsen
17.30	program: Præsentation af sportscollege	eleverne og deres trænere/ledere
17.45	Teambuilding i teori V/JBO	eleverne og deres trænere/ledere
19.00	Aftensmad i Næstved Boldklubs klub lokaler	eleverne og JBO
19.30	Teambuilding 1 praksis (cricket og fair play) på Næstved Gymnasium (NG)	eleverne og JBO
21	afprøvning af tøj v/John Ipsen	John Ipsen
21.30	Aftenunderholdning, v/teams	eleverne, deres social leder og JBO
23	Godnat	eleverne og deres social leder

### mandag d. 9.8

7.00	Godmorgen	John Ipsen
7.30	Morgenmad i Næstved Boldklubs klub lokaler	eleverne og deres social leder
8.15	Teambuilding 3: praksis: håndbold i NG's hal	eleverne og håndboldtræneren
11.15	Udstrækning	eleverne og håndboldtræneren
11.15	Pause	
11.30	Frokost i Næstved Boldklubs klub lokaler	eleverne og John Ipsen
12.45	Fronter kursus v/Per Rasmussen på NG	eleverne og Per
13.45	Sport og skader	JBO
	Fysisk træning: intro til NG's motionsrum	JBO



- |              |                                                                      |                                       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>15.15</b> | <b>Teambuilding 2: basket med Head coach Geoff</b>                   | <b>eleverne og Geoff</b>              |
| <b>17.30</b> | <b>Aftensmad i Næstved Boldklubs klub lokaler</b>                    | <b>eleverne og deres social leder</b> |
| <b>19</b>    | <b>Teambuilding 4: Værdispillet i Næstved Boldklubs klub lokaler</b> | <b>eleverne og fodboldtræneren</b>    |
| <b>21</b>    | <b>Aftenhygge og underholdning</b>                                   | <b>eleverne og deres social leder</b> |
| <b>23</b>    | <b>Godnat</b>                                                        | <b>eleverne og deres social leder</b> |

**Tirsdag d. 10.8**

- |              |                                                                      |                                            |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>7.30</b>  | <b>Godmorgen</b>                                                     |                                            |
| <b>8.00</b>  | <b>Morgenmad i Næstved Boldklubs klub lokaler</b>                    | <b>den sociale leder og eleverne</b>       |
| <b>9.00</b>  | <b>Ankomst til golfbanen, Karrebækvej</b>                            | <b>eleverne , John og JBO</b>              |
| <b>9.15</b>  | <b>Teambuilding 5 praksis golf</b>                                   | <b>Golf pro´er, eleverne og JBO</b>        |
| <b>10.45</b> | <b>Frugt/drikke pause</b>                                            |                                            |
| <b>11</b>    | <b>Golfturnering på par 3 banen Texas scramble</b>                   | <b>eleverne og JBO</b>                     |
| <b>13</b>    | <b>Frokost på NG</b>                                                 | <b>eleverne og deres social leder</b>      |
| <b>14-15</b> | <b>Oplæg om elitesport og ernæring<br/>(frugt og vand undervejs)</b> | <b>SOCU Næstved</b>                        |
| <b>15.30</b> | <b>Tak for introdagene</b>                                           | <b>eleverne, de sociale ledere, og JBO</b> |

**Praktiske oplysninger**

**Mødested: Herlufsholm centeret i Herlufsholm hallen søndag d. 8.8 kl 17.**

**Medbring håndklæde og sengelinned, sportstøj og sko til indendørs brug oet pat flade sko til udendørs golfspil, drikkedunk, remedier til personlige plej og masser af godt humør**

**Kontaktoplysninger:**

**John Ipsen: 20 31 26 31**

**Brian Jensen: 23 42 21 20**

**Jesper Bruun-Olsen 2840 75 22**