



**Norges Polocrosseforbund i samarbeid med
Facebook-gruppen «Gutter som rir!» inviterer herved til**

Polocrosse- TRENING OG MINITURNERING

Lørdag 11. februar 2017 på Steinseth Ridesenter

Program

Tid	Hva	Kommentar
10.30	Oppmøte med ferdig salet hest	Her er det fint om foreldre eller andre kan holde / leie hestene i ridehusets ene del i 20 minutter, mens gutta kaster litt ball uten hest.
10.40	Rackettrenting uten hest	Underarmskast / Ta i mot ballen
11.00	Trening med hest	Underarmskast / Ta i mot ball / Plukke opp ballen fra bakken og score!
12.00	Vi avslutter treningsdelen	Hestene kan plasseres i dagboks dersom noen leier det eller på sine hengere
12.30	Lunsj med regler for spillet og sikkerhet	Vi går gjennom noen av de viktigste reglene for spillet og for sikkerheten mens vi spiser lunsj (Vi kommer tilbake til hva vi gjør med lunsjen)
13.30	Miniturnering	Vi deler inn i jevne lag som kan spille mot hverandre i kamper av 2 ganger 8 minutter. Dommeren vil forklare underveis slik at alle forstår og lærer. Vi kjører full pakke med proffe lagtrøyer, lagflagg, inngangsprosesjon før hver kamp og med kommentator over høyttaler. Mest mulig moro! Premieutdeling. Alle lag får premier.

Vi avslutter senest kl 15.00

Pris: 250,- for medlemmer av Polocrosseforbundet og 300,- for ikke-medlemmer. Prisen inkluderer ridehusleie og leie av Polcrosseutstyr, men ikke lunsj. Påmelding til kontakt@polocrosse.no

OBS! Alle hester må ha benbeskyttere / bandasjer og kopper

Her er noen actionbilder fra sist helg



Hvem kommer først til ballen? Blir det Hans Oliver?



Just fikk tak i den! Godt jobbet!



Både Filip og Hans Oliver kaster seg ned for å plukke opp



Hans Oliver er raskest og sikrer seg denne ballen!

Noen nærbilder



Just og Hans Oliver i full seiersrunde etter scoring!

