



Heming Extra



Champions League camp
20-22 mai

Gulleråsveien 5, 0779 Oslo



Heming Extra

Intro

Mai er måneden UCL avgjøres. I forbindelse med dette arrangerer vi en innholdsrik og morsom tre dagers camp med fokus på individuelle ferdigheter og mange diverse konkurranser.

Vi vil ha konkurranser og quizer der deltagerne kan vinne kule premier.

På fredag avslutter vi dagen med straffespark konkurranser.

Lørdag fokuseres det på individuelle ferdigheter. På slutten av dagen spilles det «*fairplay-finale*», hvor spillere som har vist gode holdninger trekkes ut til å spille finalen.

Søndag har mer lagsfokus i øvelsene, og avsluttes med UCL turnering. Tilslutt spilles det finale mellom de to gjeveste lagene basert på poeng (seier + holdningspoeng)



Heming Extra

Program Fredag

17:00 – 17:30

Felles samling: Introduksjon til dagen og helgen

Ballmastery individuell (teknisk oppvarming)

17:30 – 17:40 – oppdeling av grupper og liten pause

17:40 – 18:30: Taktiske øvelser

- Overtall vs undertall

18:30 – 19:00: Straffespark konkurranser

- Individuell

- Lag

19:00: Avslutning



Heming Extra

Program Lørdag

09:30 – 09:55

Felles samling: Introduksjon av dagen
Ballmastery (teknisk oppvarming)

10:00– 11.40: Stasjoner (individuelle)

- «MBappe» (avslutning)
- «De Bruyne» (pasning)
- «Salah» (dribling)

11.45 – 12.30: Lunsj

12.30 – 13.00: Quiz:

- Individuell
- Lag

13.00 – 13.30 Diverse konkurranser
med ball i grupper

13:30: Annonsering av finalespillere
basert på fairplay - kriterier

13.40 – 14:00 «Fairplay - finale»

- 8 min x 2

14:00 - avslutning



Heming Extra

Program Søndag

09:30 – 09:55

Felles samling: Introduksjon av dagen
Ballmastery lag (teknisk oppvarming)

10:00– 11.30: Stasjoner (lagtaktiske)

- «PSG» (kontring)
- «Man. City» (effektiv possessjon)
- «Bayern Munchen» (samspill og avslutning på siste tredjedel)

11.30 – 12.00: Lunsj

12:00 Teori

12.30 – 12.40: Felles oppvarmings
konkurranser

12.40 – 12.50: Inndeling av lag til UCL
turnering

12.50 – 13.40:

UCL sluttspill (oppsatt rotering)

- Opptelling av poeng 13.40

13.45 – 14.00: UCL Finale

14:00 – avslutning



Heming Extra

Praktisk informasjon

Oppmøte:

Anbefalt oppmøte er

Fredag: 16:30

Lørdag: 09:00

Søndag: 09:00

Da har alle deltagere tilstrekkelig med tid til å skifte, samt bli kjent og mingle med de andre deltagerne før start.

Lunsj:

Alle deltagere tar med egen mat til lunsj og til småpauser.

Nyttig info:

Vi har garderober til å skifte i.

Toaletter står åpne i hele tidsrommet vi har camp.