



## Heming Extra



## Tilslagscamp Med Stian Aasmundsen

*(Dato kommer)*

Gulleråsveien 5, 0779 Oslo



# Heming Extra

## Intro

Vi får besøk av Stian Aasmundsen som skal hjelpe våre spillere med å videreutvikle tilslag på ballen. Det vil jobbes spesifikt med tilslag med innside og vrist i pasnings- og avslutningsøvelser.

Stian har lang spillererfaring og har tidligere spilt på øverste nivå i Norge og Sverige for Kristiansund BK, Jönköping Södra og Mjøndalen IF.



## Heming Extra

### Program for dagen

09:30 – 10:00

Teori: Stian;

- *Min karriere + tilslaget på ballen*

10:00: Koordinativ oppvarming

10:15 – 11.45: **Innside tilslag**

- Pasningsteknikk (korte og lange)
- Skuddteknikk
- Spill på små mål (liten del)

11.45: Oppsummering - lunsj

12.30: Teori

- *Tilslaget på ballen, del 2*

12.50: Koordinativ oppvarming

13.00 – 14.30: **Vrist tilslag**

- Pasningsteknikk: Halvt liggende- vs strak vrist
- Skuddteknikk
- Spill på store mål (liten del)

14.30 - Avslutning



# Heming Extra

## Praktisk informasjon

### **Oppmøte:**

Anbefalt oppmøte er 09.00. Da har alle deltagere tilstrekkelig med tid til å skifte, samt bli kjent med de andre deltagerne før teoridelen begynner inne i storsalen.

### **Lunsj:**

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

### **Nyttig info:**

Vi har garderobes til å skifte i.  
Toaletter står åpne i hele tidsrommet vi har camp.