



Heming Extra



Påskecamp

9 – 10 april

Gulleråsveien 5, 0779 Oslo



Heming Extra

Intro

Første helgen i påsken arrangerer vi en morsom to dagers camp som vil inneholde masse touch på ballen og et stort variasjon av øvelser.

Det vil begge dager være quiz etter lunsj hvor deltagerne kan vinne kule påske-premier.

På lørdag vil øvelsene ha mye fokus på diverse 1 mot 1 situasjoner, hvor de blant kommer en 1v1 turnering etter lunsj

Søndag vil det bli mer fokus på relasjonen med medspiller, hvor det blant annet spilles 2v2/3v3 turnering etter lunsj.

Begge dager avsluttes med spill.



Heming Extra

Program Lørdag

09:30 – 10:00: Felles del

- Felles samling og prat i 5 minutter
- Felles oppvarming før inndeling av grupper

10.00 – 11.00: Øvelser;

- 1v1 / 2v2 dribling + avslutning
- 1v1 / 2v2 feilvendt + avslutning

11.00 – 12.00: Lunsj

12.00 – 12.30: Quiz (individuell og lag)

12.30 – 12.45: Teknisk oppvarming

12.45 – 13.15: 1v1 turnering

Liten pause

13.25 – 14.00: Smålagsspill

14:00 - Avslutning



Heming Extra

Program Søndag

09:30 – 10:00

- Felles samling og prat i 5 minutter
- Felles oppvarming før deling i grupper

10.00 – 11.00: Øvelser;

- Possesion: Utnytte overtall
- Overgang: Omstillingsøvelse off – def / def - off

11.00 – 12.00: Lunsj

12.00 – 12.30: Quiz (individuell og lag)

12.30 – 12.45: Teknisk oppvarming

12.45 – 13.15: 2v2/ 3v3 turnering

Liten pause

13.25 – 14.00: Spill på store baner

14:00 - Avslutning



Heming Extra

Praktisk informasjon

Oppmøte:

Anbefalt oppmøte er 09.00 begge dager. Da har alle deltagere tilstrekkelig med tid til å skifte, samt bli kjent med de andre deltagerne før dagen begynner

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.