



Heming Extra



**Orienteringscamp
24-25 april**

Gulleråsveien 5, 0779 Oslo



Heming Extra

Intro

Tempoet i den moderne fotball er skyhøyt, og stiller store krav til orienteringsevnen. Denne campen har som formål å utvikle spillernes evne til å orientere seg (skaffe seg oversikt) i både enkle og komplekse situasjoner

Deltagerne vil bli utfordret i mange ulike drible- og pasnings situasjoner. Alle øvelser stiller krav til valg vurdering og / eller reaksjonsstyrke.

Vi tar i bruk moderne teknologi (Blazepods) for å gjøre øvelsene enda mer spennende og lærerike.

Orienteringscampen vil gi alle deltagere svært morsom og viktig læring, uavhengig av hvilken posisjon man spiller på banen som utespiller.



Heming Extra

Program Lørdag (driblefokus)

09:30 – 10:00

Felles samling: Introduksjon av dagen

Teori: Det tekniske aspektet ved orientering:

- «*Orientering i driblesituasjon*»
- «*Orientering i pasningsituasjon*»

10:05 – 10.30: Teknisk oppvarming separat

10:30 – 11:30: Øvelser

- Dribleøvelse med «Blazepods»
- 1v1 + 2v2 øvelser hvor orientering er essensielt

11.30 – 12.15: Lunsj

12.15 – 12.30: Quiz

12.30 – 12.45: Teknisk oppvarming

12.45 – 13.30: Kontringsøvelser (overtall og liketall)

13.30 – 14.00: Smålagsspill store mål liten bane (kvikk orientering og valg)

14:00 - Avslutning



Heming Extra

Program

Søndag (pasningsfokus)

09:30 – 10.00

Felles samling: Introduksjon av dagen

Teori:

- «Valg i kampsituasjon: Orientering i kontekst»

10:05 – 10.30: Teknisk oppvarming
separat

10:30 – 11:30: Øvelser

- Pasningsøvelse med Blazepods
- Vending med ball + orientering (1v1 og 2v2)

11.30 – 12.15: Lunsj

12.15 – 12.30: Teknisk oppvarming

12.30 – 13.30: Øvelser

- Possesjon øvelse med lengderetning og Blazepods
- Vending + avslutningsøvelse foran boks

13.30 – 14.00: Spill større bane med store mål

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.