



## Heming Extra



Spiss – keeper camp  
29-30 oktober

Gulleråsveien 5, 0779 Oslo



# Heming Extra

## Intro

Denne campen for er spesielt tilrettelagt for angrepsspillere og keepere.

Angrepsspillerne vil jobbe med avslutning ferdighet i forskjellige kamplike scenarioer uten forsvarsspillere lørdag, deretter med forsvarsspillere søndag.

Keepere vil ha separat keepertrening første delen av dagen før de går inn i øvelsene med angrepsspillerne.

Begge dager avsluttes med spill på store mål.



# Heming Extra

## Program Lørdag

09:30 – 10:00

Felles samling: Introduksjon til dagen

Teori: 20 minutter separat:

- Angrepsspillere: «*Teknikker, situasjoner*»
- Keeperne: «*Teknikker, situasjoner*»

10:05 – 10.30: Teknisk oppvarming  
separat

10:30 – 11:30: Øvelser;

- 1 og 2 touch avslutningsøvelser i boks (innside skudd)
- Alene med keeper

11.30 – 12.15: Lunsj

12.15 – 12.30: Oppvarming separat  
(teknisk del)

12.30 – 13.30: Øvelser;

- 1 og 2 touch avslutning utenfor boks (vrist skudd)
- Vending og avslutning

13.30 – 14.00: Spill store mål liten bane



# Heming Extra

## Program Søndag

09:30 – 10.00

Felles samling: Introduksjon til dagen

Teori: 20 minutter felles;

- «*Kampscenarier: samhandling keeper og forsvar vs angrep*»

10:05 – 10.30: Teknisk oppvarming separat

10:30 – 11:30: Øvelser;

- 1 og 2 touch avslutningsøvelser i boks (innside skudd) med markering
- Alene med keeper + forsvarsspiller

11.30 – 12.15: Lunsj

12.15 – 12.30: Oppvarming separat (teknisk del)

12.30 – 13.30: Øvelser;

- Kontringsøvelse med overtall (2v1, 3v2)
- Vendingsøvelse foran mål (2v2, 3v3 med vegg)

13.30 – 14.00: Spill store mål på større bane



# 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.