



Heming Extra



VM camp
18-20 november 2022

Gulleråsveien 5, 0779 Oslo



Heming Extra

Intro

21 november begynner VM sluttspillet i Qatar. Vi kick-starter derfor turneringen med vår egen «VM-camp» helgen før.

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 mellom Argentina-Brasil

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



Heming Extra

Program Fredag

15:00

Felles samling: Introduksjon til dagen og helgen

Ballmastery individuell (teknisk oppvarming)

15:30 – 16:10: Øvelser

16.15 – 16.35 Spill

Liten pause

16:40 – 17:00: Vm-straffer

- Individuell

17:00: Avslutning



Heming Extra

Program

Lørdag

09:30 – 09:55

Felles samling: Introduksjon av dagen
Ballmastery (teknisk oppvarming)

10:00– 11.00: Stasjoner (individuelle)

- «Vinicius» – dribling og avslutning
- «Mordic» – killer pass

11.00 – 11.45: Lunsj

11.45 – 12.15: Quiz:

- Lag

12.15 – 12.30: Oppvarming

12.30 – 13.00

- «Ronaldo» - bevegelse + avslutning i boks

13.00 – 13.30: Spill

13:40: Annonsering av finalespillere
basert på fairplay - kriterier

13.40 – 14:00 «Fairplay - finale»

- 8 min x 2 mellom Argentina - Brasil

14:00 - avslutning



Heming Extra

Program Søndag

09:30 – 09:55

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

10:00– 11.00: Stasjoner (lagtaktiske)

- «Spania» (effektiv possessjon)
- «Frankrike» (samspill og avslutning på siste tredjedel)

11.00 – 11.45: Lunsj

11.45 – 12.15: Teori: «Detaljer avgjør sluttspill»

12.15 – 12.30: Felles oppvarmingskonkurranser

12.30 – 12.40: Inndeling av lag til UCL turnering

12.40 – 13.30:

VM sluttspill (opsatt rotering)

- Opptelling av poeng

13.35 – 14.00: VM Finaler

14:00 – avslutning



Heming Extra

Praktisk informasjon

Oppmøte:

Anbefalt oppmøte er

Fredag: 15:30

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.