



SVERIGES MEST VÄLKOMNANDE FÖRENING



ÖBK SUMMERCAMP 2020

# ÅRETS CAMP

Sofia, Elisabeth och Jake (HC) åtar sig uppdraget

V. 24 Förträffar med coacher på Elite Hotel

Där ingick bl.a. föreläsning kring kost, Erik Hellmén, från SISU höll i den. (En sådan föreläsning rekommenderas efter förra årets camp)

V. 25 – 26 Campet äger rum på Rosta gårde

Coacherna deltog på två grundläggande teknikyoga pass. Yoga-instruktören fick ersättning via SISU eftersom det handlade om ledarutbildning.



# PERSONAL, COACHER OCH DELTAGARE

- Sofia, arbetsledare på plats 100%
- Jake HC, på plats 100%
- Elisabeth, administrativ samordnare
- Coacher – åtta spelare från U17/19 (nuvarande spelare och två fd)
- Deltagare – Totalt 29 st spelare från U11, U13 och U15
- Fördelade enligt följande per vecka
  - v 25 - 14 st (3 st deltog enbart v 25)
  - v 26 - 26 st (11 st deltog båda veckorna och 15 st deltog enbart v26)





## UPPLÄGGET

- Stationsövningar med defence och offense, genomgång spelbok, bollekar och enklare kosttips
- Avslutande turnering – match med blandade lag med deltagare och coacher, utvärdering, grill samt diplomutdelning

# SPONSORER

- ORKLA MED RISIFRUTTI
- FRUKTBUDET
- HYGIENSHOPPEN
- V S O P
- Elite Hotels



# ÅRETS TRÖJOR

- V S O P tryckte tröjorna
- Vita coachtröjor
- Svarta deltagartröjor (dock har Edward inte på sig sin just på denna bild)





## SUMMERCAMP 2020 – ÖREBRO BLACK KNIGHTS

### Utvärdering

Ringa in ditt betyg

#### 1. Har årets Summercamp varit roligt?

Vad kan göras bättre nästa gång:

\_\_\_\_\_

#### 2. Har du lärt dig mer om Amerikansk fotboll?

Vad hade du velat lära dig mer:

\_\_\_\_\_

#### 3. Har dina coacher varit bra?

Vad kan de bli bättre på:

\_\_\_\_\_

#### 4. Har mellanmålet varit bra?

Vad hade du velat ha:

\_\_\_\_\_

#### 5. Var programmet bra?

Vad hade du velat ändra på:

\_\_\_\_\_

#### 6. Vill du vara med på nästa års Summercamp?

#### 7. Kommer du fortsätta med Amerikansk fotboll?

5 = Håller helt med  
4 = Håller delvis med  
3 = Ingen åsikt  
2 = Håller delvis inte med  
1 = Håller inte alls med

Ja	Nej	Vet ej
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# UTVÄRDERING 2017, 2018, 2019, 2020

SAMMANSTÄLLNINGEN 2020 visar:

Fråga 1 4= 3st 5= 22st

Mer matcher, seven o seven o längre tid

Fråga 2 4= 11st 5=12st

Mer om regler o routes

Fråga 3 4= 3 st 5= 21st

Lite tydligare, någon/några behöver vara mindre slappa

Fråga 4 4 = 2st 5=16st

Toast, kyckling

Fråga 5 4=3st 5=20st

Mer tacklingar

Fråga 6 Ja= 24st vet ej =1 st

Fråga 7 Ja=20 st, nej=1st, vet ej=4 st



# DIPLOM



Tilldelas

*Nisse Nilsson*

För deltagande i Summercamp 2020  
Du har med stort intresse och positiv inställning  
utvecklas som amerikansk fotbollsspelare  
under summercamp.

Stort lycka till med fotbollen!

*Jake Saxon*  
Head Coach

*Lucas, Max*

*Alexander, Leo*

*Stefan Kihlgård*  
Ordförande Black Knights

*Victor, Jesper, Olle*

*och Henrik*  
Assisting Coaches







- Tack för oss – Elisabeth och Sofia – nu är det dags för nästa gång att ta över!
- Frågor och funderingar – maila oss gärna på:
- [sofia.vestman@gmail.com](mailto:sofia.vestman@gmail.com)
- [elisabeth.lindeus@telia.com](mailto:elisabeth.lindeus@telia.com)

