

Toarpsalliansen F08 – Fotbollsläger 23-34/4, 2022



Toarpsalliansen

Dagsprogram

- 11.20-11.40 Lämna in packning vid Övrarpstugan, (Richard tar emot)
11.45 Samling Dalsjöhov (Daniel tar emot)
12.00 - 13.30 **Fotbollsträning** Dalsjöhov
14.00 Middag
(Prova Discgolf 6 hål (fler är valfritt) 1 2 3 4 17 18)
16.30 - 17.15 **Fotbollsteori** med video från senaste landskampen Sverige-Irland
(bl a rörelse utan boll, ta emot, passning och dribbling mm)
17.30- 18.30 **Fysträning** - Tävlning i grupper - lättare orientering med kluringar mm
Dusch och bastu
19.30 Grillning
(Musik , frukt, dricka, chips och *fritt fram för egna roliga initiativ*)
23.00 Dags att sova - tyst
- 8.30 Frukost + packa ihop sina sovgrejer , byta om och städa
10.30 **Fysträning** - Löpning / styrka (i stor grupp tillsammans, fokus på acceleration och fart)
11.30 Dusch
ca12.00 Hemfärd (*kom gärna lite tidigare, kanske behövs lite hjälp med städ...*)

Meny:

- Middag: Spagetti med köttfärssås + saft (samt vegetarisk pastasås på linser)
Grillning: Hamburgare m bröd + läsk
Snacks: Chips, frukt och läsk
Frukost: Färska frallor med ost, skinka och marmelad, jordgubbsyoghurt, äpple & apelsinjuice,

Teori

På fotbollsteori kommer vi att främst prata om:

- Vikten av att snabbt kunna ta emot boll & få den under kontroll.
- Passningsalternativ – minst två i de berömda trianglarna – men både att skapa egna och sabotera motståndarnas. (Rörelse utan boll kan komma att nämnas 😊)
- Understöd – vad är det, när och varför.

Vi kommer att titta på klipp från damernas senaste landskamp mot Irland. I grupp analysera några moment.

Vi försöker blanda teori med film och diskussioner i grupp.

Packningen – lite tips:

- Kudde, sovsäck + luftmadrass (kolla gärna att den funkar och håller tätt (vi sover på golvet)
Dusch och toaletsaker
Handduk + badtofflor
Ombyte
Nattlinne/sovkläder
Löparkläder (skor mm för löpning på stigar i skogen)
Papper och penna
(Lite godis om man vill)
Ett gott humör (öronproppar kan vara bra om man lätt störs)
Regnkläder (- men vi hoppas på bra väder)
Disc (*till discgolf om ni har – finns några att låna oxå*)

