

Yxhult P12/13 Training Camp!

FREDAG	
17:00-17:30	Samling. Man kommer så fort man kan och vi har fria aktiviteter med boll tills alla har kommit
17:30 -18:30	Uppstart av Training Camp Vi kommer prata om vad vi ska göra under dessa två dagar, våra förväntningar på spelarna. Vi kommer trycka på att detta är ett träningsläger, det är inte en fritidsgård! Sedan kör vi ett kortare teoripass där vi med grupparbeten diskuterar hur vi ska vara mot varandra, våra värderingar som lag, hur vill vi att andra ska vara mot oss?
18:30-19:30	Kvällsmat Föräldrar grillar hamburgare
19:30-20:30	Teknikpass Kommer vara uppdelat för MV och utespelare.
20:30-21:00	Aktivitet En kul aktivitet med fotboll som huvudperson
21:00	Campen slutar för dagen, alla åker hem.

LÖRDAG	
09:00	Samling , ombytta och klara.
09:15-10:00	Morgonfys För att vakna och komma igång
10:00-10:30	Rast. Alla äter medhavd mellis. Frukt, macka, yoghurt, mm Inga bullar eller kakor, godis, chips...
10:30-11:30	Teoripass Kort genomgång av gårdagen – hur vi är mot varandra och vad vi står för. Genomgång fotbollsregler. Visa olika spelsekvenser som vi analyserar
11:30-12:30	Lunchrast Föräldrar lagar köttfärsås m spagetti.
12:30-13:30	Teknikträning
14:00-14:30	Rast Kortare rast, ombyte för cup.
14:30-16:00	Matchspel Avslutande matchspel i cupformat där publik är välkommen.
16:00	Campen slutar för dagen, alla åker hem.

Viktigt att komma ihåg:

1. Tag med mellis till lördag (Frukt, macka, yoghurt, mm. Inga bullar eller kakor, godis, chip.)
2. Behöver fyra frivilliga att Grillar hamburgare/korv på fredag. (Svara nedan i kommentarer)
3. Behöver ca fyra som lagar Spagetti och köttfärsås till Lördag. Laga köttfärsåsen hemma och koka pasta på plats. Man kan köpa ingredienserna själv och sedan meddela Jennie så swishar vi kostanden mot kvitto (Svara nedan i kommentarer)
4. Meddela ev allergier.

Alla frågor kan skrivas i kommentarerna eller direkt till ledare.