



Program/innehåll under sommarcampen 2016. Varje dag har ett specifikt tema (träning efter tema). Små förändringar/förskjutningar i tidsschemat kan uppstå om t.ex vädret ställer till det med vattensjuka planer och om gästtränare kommer på besök, vi går ut i god tid om det skulle uppstå några förändringar.

### Dag 1: Måndag 13/6- Tema-Teknik

Program:

-Dagen startar med uppvärmning med knäkontrollövningar.

#### -Passningar:

Öva på passningar med fotens insida

Öva på passningar med fotens utsida

Öva på att använda båda fötterna

#### -Bollmottagning.

Öva på mottagningar med fötterna

Öva på mottagningar med knä

Öva på mottagningar med bröst

#### -Nicka

Öva in grunderna i nickteknik

Öva på att nicka höga bollar

#### -Bollen nära foten

Driva/finta/dribbla/vända

Hålla blicken uppåt

#### -Avslutas med spel.

Syftet är att i matchsituation ta med sig dom tekniska kunskaper man övat på under dagen



## Dag 2: Tisdag 14/6- Tema-Fysik-Löpskola

### **Program:**

-Dagen startar med uppvärmning med knäkontrollövningar.

-Aktiviteter som stafetter och koordinationsövningar kan förekommas under dagen både med/utan boll och även andra lättare tävlingsmoment.

### **Gästtränare:**

**-Linda Löqvist** har tidigare besökt oss och som Linda uppskattade mycket att få besöka Fanna BK. Linda kommer från Uppsala och är en mycket erfaren och kunnig löpcoach hon är även utbildad Fysioterapeut och utbildad inom idrottsmedicin. Linda har ett företag som heter "Im running" i Uppsala. Linda kommer köra ett löpteknikpass för att försöka finna rätt löpteknik som ska leda till att bli snabbare och spara energi och minimera förslitningar på kroppen.

### **Innehåll i Löpskolan.**

10-15 min reaktivering

15-20 min löpteknik

30min träna in löpteknik i kortare intervaller

10min nedvarvning

### **Det här tränar du:**

Din hållning och ditt rörelsemönster tränas, och du tränar även din totala rörlighet och "smidighet". Styrketräningseffekt som ger starkare löpmuskler utan att musklerna blir "större". Du tränar även din spänst och snabbhet och dessutom din koordination.

Det kommer att delas upp i grupper när Linda kör löpskolan, Linda kör en grupp och övriga annan aktivitet.



Dag 3 Onsdag 15/6- Tema-Teknik/Tillslag och Målvakt

Program:

-Dagen startar med uppvärmning med knäkontrollövningar.

- **Tillslagsutbildning** som kan hjälpa till att spelaren kan få ett bättre tillslag. Vilka är de vanligaste instruktionspunkterna och vilka "nycklar" finns det? Här får du lite kunskap i att det är möjligt att hjälpa spelaren att få ett bättre tillslag oavsett hur bra teknik de har. Vi kommer öva på liggande boll samt boll i rörelse.

1. Hitta stödjebenets rätta position till bollen= centrum på bollen, centrum på foten och avståndet mellan stödjefoten till bollen som är ca: din fots längd.
2. Hitta rätt träffpunkt på vristen med spänd fotled och rätt position/vinkel med vristen.
3. Hitta rätt underbenspendling med benet du skjuter med. Snabbare pendling blir hårdare skott.(spänn benmuskler)
4. Innan tillslaget, börja med kort ansats ca:2-3 meter och ha utgångsläget klart med att stå brebent som ungefär avståndet är mellan dina axlar.
5. Ha en rak över/underkropp bara lätt böjda knän vid tillslaget undvik för mycket vridning av kroppshalvorna när bollen släppt foten. Vrid till överkroppen så att bröstkorgen pekar åt det håll som du vill att bollen har sitt slutmål.
6. Släpp hälen på stödjebenet vid tillslaget så det blir ett litet hopp efter att bollen lämnat foten
7. Trampa igång fötterna innan tillslaget använd även armarna för att få ut mer kraft.
- 8."Tajma" in löpningen fram till tillslaget så det blir rätt avstånd med stödjebenet till bollen.

-**Målvaktsutbildning** men dom mest grundläggande inlärningsmomenten.

- 1.Grepptechnik på markbollar
- 2.Grepptechnik på bollar i midjehöjd
- 3.Grepptechnik på bollar i brösthöjd
- 4.Grepptechnik på bollar i ansiktshöjd och högre
- 5.Grepptechnik på höga bollar vid bortre stolpen
- 6.Grepptechnik på höga bollar vid främre stolpen och rakt framför målet.
- 7.Fallteknik vid bollar längs med marken nära målvakten
- 8.Fallteknik vid bollar längs marken långt från målvakten
- 9.Fallteknik vid bollar i luften
- 10.Fallteknik vid bollar rakt på målvakten

PS...Dom spelare som inte vill delta med att prova på målvaktsutbildning så övar man vidare på tillslaget.

-Avslutas med spel.

Syftet är att i matchsituation ta med sig dom tekniska kunskaper man övat på under dagen



Dag 4 Torsdag 16/6- Tema-Mixedcup

Program:

-Dagen startar med uppvärmning med knäkontrollövningar.

-Som avrundning på campen kommer det att vara mixedcup då man blandar tjejer och killar i olika åldrar och bildar lag. Det kommer att vara 4-5 lag alla möter alla och det kommer att spelas på två planer. Syftet är att i matchsituation ta med sig dom tekniska kunskaper man övat på under campen.



