



HÖSTLOVSCAMP

VECKA 44, 29-31 OKTOBER

För killar och tjejer födda 2006 - 2011

Deltagarna delas in i träningsgrupper utefter sin ålder. Dagarna är mellan 09:00 - 13:00. Hit är killar och tjejer födda 2006-2011 välkomna. Vi kommer då genomföra glädje- och energifyllda träningspass i härlig gemenskap. Det spelar ingen roll vilken förening du spelar i, till Höstlovscampen är du välkommen oavsett vilken klubb du än tillhör.

Förutsättningar och upplägg

Under dagarna så instrueras och leds man av akademitränare från Öster samt hjälptränare kommer även finnas på plats i form av akademispelare.

Vi startar dagen med träningspass mellan klockan 09:00 - 12:15, med paus mitt i.

Därefter avslutar vi med lunchbuffé som ingår på Restaurang Östergatan, innan vi avslutar klockan 13:00.

Pris: 695 kr (Familjer med fler än ett barn betalar endast 595 kr)

Anmälan görs på ostersif.se/fotbollsskola



VECKA 44

Måndag

Tema: Försvarsspel

Vi startar Campen med fokus på försvarsspel. Vi kommer att spela på mindre ytor och större ytor. Mest fokus kommer att läggas på press, men också täckning.

Tisdag

Tema: Omställningar

Fokus på omställningar från anfallsspel till försvarsspel och tvärtom, i olika former och i olika skeden. Omställningar är en av de delar som sker oftast under en fotbollsmatch.

Onsdag

Tema: Anfallsspel

Veckan kommer att avslutas med fokus på anfallsspel, genom passningsspel, driva med boll och att komma till avslut.

Målvakter

För er som anmäler sig som målvakt, så kommer vi att ha enskilda målvaktspass vid tillfällen där det inte är spel för övriga träningsgruppen. Målvakt kan du anmäla dig som i anmälningsformuläret på bokningssidan.