

ÖLFF FLICKOR-04 - GRILLSKALÄGER

Fredag 12 oktober 2018

14.45	Samling vid Sköllervallen - SPELARE
15.00	Lägerstart/lagindelning: Träff med instruktörer
15.15	Ombyte för träning
15.30-16.15	INFORMATIONSTRÄFF: Föreningsledare/Föräldrar, Sköllervallen
15.30-16.45	TRÄNING 1 - Anfallsspel: Speluppbyggnad (Plan: Havet, halvplan)
	Målvakter: Allmän målvaktsteknik (in i lagträning efter 45 min)
17.15	Gemensam promenad till Sköllersta skola/Inkvartering
18.00	Middag (Spelare + Föreningsledare)
18.30-19.45	Teori 1 + Fortbildning föreningsledare (Matsalen)
	Arbetsätt och Roller - ÖLFF Distriktslag Flick
20.00-20.45	Teori 2: ÖLFF Distriktslagsverksamhet/Spelarutbildning (Matsalen)
21.00	Kvällsmål
21.30	Genomgång av morgondagens program
22.00	God natt!

Lördag 13 oktober 2018

07.00	Frukost
08.45-10.15	TRÄNING 2 - Försvarsspel: Förhindra speluppbyggnad (Plan: Havet)
	Individuellt försvarsspel/Kollektiva försvarsmetoder
11.30	Lunch
12.15-13.30	Vila (obligatorisk)
15.00-15.30	Internmatch F04: Lag 1 - Lag 2 (30 minuter) (Plan: Havet)
15.35-16.05	Internmatch F04: Lag 2 - Lag 3 (30 minuter) (Plan: Havet)
16.10-16.40	Internmatch F04: Lag 1 - Lag 3 (30 minuter) (Plan: Havet)
17.30	Middag
18.30-19.15	Teori 3 - Kost: Äta och dricka rätt (Kyrkan)
19.30-20.15	Teori 4 - Spelartyper: Egenskaper/position (Grp.arb) (Kyrkan)
21.00	Kvällsmål
22.00	God natt!

Söndag 14 oktober 2018

07.00	Frukost
07.30	Städning/Packning
09.00-09.30	Internmatch F04: Lag 2 - Lag 3 (30 minuter) (Plan: Havet)
09.35-10.05	Internmatch F04: Lag 1 - Lag 3 (30 minuter) (Plan: Havet)
10.10-10.40	Internmatch F04: Lag 1 - Lag 2 (30 minuter) (Plan: Havet)
11.15	Lunch (Korv med bröd, Risifruitti, Fukt) - Sköllervallen
11.30	Information/Lägeravslutning
11.45	Hämtning av material tillsammans med föräldrar, Sköllersta skola