

PROGRAM FOR NORDVESTSJÆLLANDS FLOORBALL SUMMERCAMP 2014

Tidsrum	Mandag 28/7	Tirsdag 29/7	Onsdag 30/7
08.30	Hallen åbner for omklædning	Hallen åbner for omklædning	Hallen åbner for omklædning
08.45			
09.00	Velkomst	Opvarmningslege	Lidt om regler og god opførsel
09.15			
09.30	Basistræning og opvarmning		Opvarmning
09.45		Basistræning	Kampe 1-mod-1
10.00			
10.15	Pause: vand	Pause: vand	Pause: vand
10.30	Træning: løbebaner, placeringer	Sund kost og sport, besøg af diætist	Basistræning: "Voksenøvelser"
10.45			
11.00		Konkurrence: Sund kost, quiz	
11.15	Pause: vand	Pause: vand	Pause: vand
11.30	Kampe 1-mod-1	Kampe 4-mod-4	Straffeslagskonkurrence
11.45			
12.00	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause
12.15			
12.30			
12.45	Træning: teknikøvelser	Træning: taktik, opspilsøvelser, roller på banen/holdet, frislagskombinationer	Udendørs leg (overraskelse)
13.00			
13.15			
13.30	Pause: vand og frugt	Pause: vand og frugt	Pause: vand og frugt
13.45	Straffeslagskonkurrence	Kampe 3-mod-3	Kampe 4-mod-4
14.00			
14.15	Kampe 3-mod-3		
14.30		Pause: vand og frugt	Pause: vand og frugt
14.45		Straffeslagskonkurrence	Evaluering: Hvad var godt, hvad var skidt?
15.00	Afslutning: vand og frugt		Hvem vandt camp-konkurrencen?

Alle aktiviteter markeret med grøn baggrund tæller med i Camp Konkurrencen...