

PROGRAM FOR NORDVESTSJÆLLANDS FLOORBALL SUMMERCAMP 2016

Tidsrum	Mandag 1/8	Tirsdag 2/8	Onsdag 3/8
08.30 08.45	Hallen åbner for omklædning	Hallen åbner for omklædning	Hallen åbner for omklædning
09.00 09.15 09.30 09.45 10.00 10.15	Velkomst  Basistræning (nye/øvede)	Opvarmningslege  Træning: udvidede øvelser (nye/øvede)	Basale regler, fair play, god opførsel  Opvarmning Træning: "Voksenøvelser"
10.30	Pause: saft og frugt	Pause: saft og frugt	Pause: saft og frugt
10.45 11.00 11.15 11.30 11.45	Træning: afleveringer, skud, placeringer (nye/øvede)	Sund kost og sport, besøg af kostvejleder  Sund kost quiz Straffeslagskonkurrence	Floorball Rundbold  Straffeslagskonkurrence
12.00 12.15 12.30	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause
12.45 13.00 13.15	Træning: tekniske øvelser	Træning: skud (nye/øvede)	Træning: taktik, opspilsøvelser, roller på banen/holdet, frislagskombinationer
13.30	Pause: saft og frugt	Pause: saft og frugt	Pause: saft og frugt
13.45 14.00 14.15 14.30 14.45	Kampe 2-mod-2 (dem der ikke spiller kampe laver 4-mod-1 / smørklat)	Kampe 3-mod-3 (dem der ikke spiller kampe laver afleveringsøvelser)	Kampe 5-mod-5 (stor bane, alle deltager)
15.00	Afslutning	Afslutning	Evaluering: Hvad var godt, hvad var skidt? Afslutning, kåringer, konkurrence

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

**Nordvestsjælland's Floorball Summercamp 2016**  
**1.-3. august 2016**  
[www.holbaekbombers.dk/summercamp](http://www.holbaekbombers.dk/summercamp)