

PROGRAM FOR NORDVESTSJÆLLANDS FLOORBALL SUMMERCAMP 2013

Tidsrum	Torsdag 8/8	Fredag 9/8	Lørdag 10/8
0830	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
0845			
0900	Velkomst	Opvarmningslege	Lidt om regler og god opførelse
0915			
0930	Basistræning og opvarmning		Opvarmning
0945		Basistræning	Kampe 1-mod-1
1000			
1015	Pause: vand, frugt	Pause: vand, frugt	Pause: vand, frugt
1030	Træning: løbebaner, placeringer	Sund kost og sport, besøg af diætist	Basistræning: "Voksenøvelser"
1045			
1100		Konkurrence: Sund kost, quiz	
1115	Pause: vand	Pause: vand	Pause: vand
1130	Kampe 1-mod-1	Kampe 2-mod-2	Straffeslagskonkurrence
1145			
1200	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause
1215			
1230			
1245	Træning: teknikøvelser	Pas på dig selv, besøg af fysioterapeut	Udendørs aktivitet
1300			
1315			
1330	Pause: vand	Pause: vand	Pause: vand
1345	Straffeslagskonkurrence	Kampe 3-mod-3	Kampe 5-mod-5
1400			
1415	Kampe 3-mod-3		
1430		Pause: vand, frugt	Pause: vand, frugt
1445		Straffeslagskonkurrence	Evaluerings: Hvad var godt, hvad var skidt?
1500	Afslutning: vand, frugt		Hvem vandt camp-konkurrencen?