

PLAYER CAMP DAMER

AMERIKANSK FOTBALL



5. – 6. Mai 2018

Karuss, Kristiansand



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

NAIF, seksjon Amerikansk fotball inviterer alle utøvere og trenere til Player Camp

Dato: 5. - 6. mai

Sted: Karuss Stadion og Kristiansand Gladiators Klubbhus

PÅMELDING

Vi bruker Deltager.no – spillere kan velge camp uten overnatting eller ulike hotell valg.

Link til påmelding: *Kommer over påske, nye epost til klubber blir sendt ut.*

Påmeldingsfrist: fredag 13.april

Egenandel: Kr. 450 (Kr. 100 for dem som må bor Bergen, Trondheim, Tromsø eller tilsvarende)

Player Camp

Vi samler norske damespillere for å bygge nettverk på kryss av lag og utvikle damesporten sammen, utvikle fotballteknikk og få til utviklende spill/kamp situasjoner. Utøverne coaches av noen av de fremste av norske/ norskboende trenere.

Hva får du?

1 dag med treninger og 1/2 dag med 7s miksede lag/kamp situasjon. Detaljert teknikk og posisjonsfokus med de beste trenerne i Norge. Det blir fokus på team/playbook forståelse, men også på individuell teknikk. Vi planlegger også en teknikk demonstrasjons session på vekttrening. Dette er en spesielt bra camp for nybegynnere i sporten!

Måltider

Du tar med tørrmat til frokost og for mellommåltider (Vi har kjøleskap), samt at vi serverer to varme måltider lørdag, samt varm lunsj på søndag. Butikk finnes nærme bane og klubbhus.

Overnatting

For å gjøre campen så billig som mulig arrangeres det overnatting på skoler/klasserom. Du må ta med madrass og sovepose.

Observatør Trenere

Trenere som ønsker å utvikle seg og evt. få med seg hva egne spillere lærer, kan bli med på campen som observatører eller posisjonstrenere.

Kontakt, Jorgen.Benestad-Johansen@nif.idrett.no, ved spørsmål.

TIMEPLAN (endringer kan forekomme):

Fredag 4. mai

Fra kl. 17.00 Registrering Gladiators klubbhus

Kl. 20.00 – 22.00: Program på klubbhuset

Slutt dag 1

For:

Spillere og Trenere

Spillere og Trenere

Lørdag 5. mai

Kl. 09.00 – 11.00 Trening 1 Defense

Lunsj kl. 11.30-12.30

Kl. 13.00 – 15.00 Trening 2 Offense

Kl. 16.00 – 17.30 Trening 3 Walk-through

Middag kl. 18.00-19.00

Kl. 19.00-20.00 Møter

Spillere og Trenere

Spillere og Trenere

Spillere og Trenere

Spillere og Trenere

Søndag 6. mai

Kl. 08.30 – 11.00 Trening 4 Scrimmage

Lunsj 12:00-13:00

13.00 Slutt

Spillere og Trenere