

ÖLFF P92 Distriktslags samling i Mariedamm 11-13 april.

Hej,

Då är det dags för vårläger och här bifogas ett preliminärt program samt vägbeskrivning.

OBS! Samlingen sker i Mariedamm och var och en tar sig dit på egen hand.

Vägbeskrivning:

Från Örebro, tag motorvägen, (E20), söder ut. Tag av vid avfart Brändåsen, (skyltat Askersund & Jönköping), och fortsätt på riksväg 50 mot Askersund. Efter ca 1,5 mil kommer ni fram till Skyllbergsvallen, (Idrottsplats), tag vänster och följ skyltning mot Mariedamm. När ni passerat Rönneshytta Varuhus och åkt över järnvägen, sväng höger. Där efter är det bara rakt tills ni kommer till Mariedamm. Fritidsgården ligger på vänster sida mitt i Mariedamm.

Fredag

16.00	Samling	Vid fritidsgården mitt i Mariedamm
16.45	Träning 1, Ca 90 min	Grunder spelidé, Anfall, Försvar, MV
19.00	Middag	
20.00	Info inför gruppspel	Individuella förberedelser
20.30	Teori/Skoj	Våga vara vinnare
22.00	Hopp i säng	
22.30	Tyst & släckt	

Lördag

07.30	Väckning	
08.00	Frukost	
09.30	Träning 2, Ca 90 min	Inledande passningsövningar Försvar, Avslut, MV
12.00	Lunch	
13.00	Vila	
14.00	Teori + mellis	Gästinstruktör med info
16.00	Träning 3, Ca 90 min	Uppvärmning & Spelövning ca 60 min Fasta situationer
18.00	Middag	
19.00	Grupparbete	Våga vara vinnare
19.30	Individuella samtal	Sker löpande under kvällen
22.00	Redovisa grupparbeten	Våga vara vinnare/fast situationer
22.30	Hopp i säng	
23.00	Tyst & släckt	

Söndag

07.30	Väckning	
08.00	Frukost	
09.30	Träning 4, Ca 40 min	Lätt uppvärmning Fasta situationer
10.10	Träning 5, Ca 50 min	Uppvärmning & Spelövning Anfall
12.00	Lunch	
13.15	Avslutning och hemfärd	