

Hörnebo Football Camp!



Ladda upp inför fotbollssäsongen med ett dagslångt träningsläger för både spelare och ledare!

Hörnebo Football Camp är ett träningsläger för både ledare och spelare. Pedagogiken som det dagslånga lägret bygger på är PAL-träning. Konceptet och det träningsredskap som används (PAL Original) är framtaget av några av Sveriges mest framstående individuella fotbollstränare. Tillsammans med dem kommer Ni coacha era spelare till att under denna dag utveckla deras individuella teknik till max! Ni som ledare kommer att få insyn i ett helt nytt sätt att se på fotbollsträning. PAL Original används idag av FC Barcelona, Real Madrid och AC Milan.

Dag: Lördag 14 april

Tid: 09:00 - 17:00

Plats: Sportparkens konstgräs Tibro

Målgrupp: Pojk- och flickspelare födda 1997 - 2001

Program:

09.00-10.00:

Teori för både spelare och ledare. Utgångspunkter:

- Vad är individuell fotbollsträning?
- Varför behöver vi träna individuellt i fotboll? Fotboll är ju en lagidrott!
- Vad krävs av dagens fotbollsspelare?

10.30- 12.30:

Introduktion praktik i individuell fotbollsträning. Praktiken bygger på PAL-träning. Era spelare delas upp i mindre grupper. Tillsammans med instruktörer från PAL riktar Ni in er på varje spelares individuella kvalitéer.

12.30-14.30:

Lunch och ledardiskussion.

Spelarna äter och laddar inför eftermiddagens praktikpass. Tillsammans med instruktörerna från PAL utvärderar ni förmiddagens praktikpass och sätter gemensamt en träningsplanering inför eftermiddagens pass.

15.00-16.30:

Praktik individuell träning.

Vi höjer svårighetsgraden för spelarna och går än djupare in i deras individuella utveckling.

16.30-17.00

Utvärdering, avslutning och fika

Avgift: 250 kr/spelare = Lunch + frukt,

material och heldags träningsläger. Spelarnas tränare får delta kostnadsfritt laget deltar med minst 8 spelare.

Anmälan och information: Hörnebo SK (Janne Eriksson) via e-post janne_lif@telia.com eller telefon 0705-398374.

Läs mer om PAL-konceptet på www.paloriginal.com eller via facebook Sök då "PAL Original"

