



Träningsläger för KIF F11-F12

Vi i tränarstaben vill erbjuda tjejerna en rivstart på höstsäsongen genom att anordna ett litet träningsläger på Kungsängens IP den 4 augusti. Kallelse kommer gå ut i vanlig ordning till er alla. Ni som har för avsikt att delta svarar omgående. Nu är det extraviktigt att svara snarast möjligt för att underlätta planering av dagen och inköp av frukt.

Plats: Kungsängens IP

Tid: 09:00 – 15:00 (planen är bokad mellan 09:00-16:00)

Preliminärt upplägg:

08:45	Samling
09:00-11:00	Träningspass
11:00-12:30	Lunch
12:30-13:30	Teambuildning
13:45-15:00	Träningspass
15:00	Avslut
15:00-16:00	Om någon/några vill stanna kvar och träna på egen hand

Dag: söndag

Samling: 08:45

Utrustning: Kläder efter väder, solskyddskräm vid behov, tofflor eller andra skor för att låta fötterna vila mellan passen.

OBS: Glöm inte att ta med er vattenflaska fylld med vatten då omklädningsrum och annat är eventuellt fortfarande är stängt. Ta med matsäck så ni orkar med dagen.

Vi kommer bjuda på frukt (vattenmelon och banan)

Under miniläget vi kommer fokusera på följande teman

Trygg med boll

(bland annat mottagning, nedtagning, kontroll)

Passningar

(olika varianter av korta och långa passningar)

Skanning

Lekar med boll

Hoppas vi ses på fotbollsplanen när det är dags.

Föräldrar är varmt välkomna att vara med och heja fram tjejerna på sidan.

Fram till dess önskar vi er ett underbart sommarlov