



# **LF SOMMARLOVSCAMP**

## **13 - 17 AUGUSTI, VECKA 33**

### **För killar och tjejer födda 2006 - 2010**

Måndag till fredag den 13 till 17 augusti är det dags för LF Sommarlovs-camp igen! Fem härliga träningsdagar på Arenastaden med instruktörer och tränare från Östers Akademi, samt tematräningar under fyra dagar tillsammans med spelare från Östers A-lag. Samtliga dagar inleds med frukost för alla deltagare på restaurang Östergatan, därefter är det full fart på träningsplanen fram till lunch.

---

#### **Följande ingår för dig som deltagare**

- Frukost som serveras varje dag 08.00-08.30 på Restaurang Östergatan
- Lunchbuffé som serveras på Restaurang Östergatan.
- Träningskit från Puma med t-shirt, shorts, strumpor och boll (är du målvakt får du målvaktshandskar istället för boll)
- Två biljetter till Östers match i Superettan mot IK Frej den 19 augusti

**Pris: 1 495 kr** (Familjer med fler än ett barn betalar endast 1 195 kr)

**Anmälan** / [ostersif.se/fotbollsskola](http://ostersif.se/fotbollsskola)



## **Måndag**

**Tema: Passning**

**Fokusområde: Mittfält**

Måndagen startar med temat passning, där mittfältare från Östers A-lag är med som instruktörer tillsammans med våra huvudinstruktörer.

## **Tisdag**

**Tema: Teknik**

**Fokusområde: Ytterspelare**

Tisdagens tema är teknik, driva boll, medtag, mottag, där deltagarna får instruktioner av ytterbackar och yttermittfältare från Östers A-lag.

## **Onsdag**

**Tema: Tillslag/Avslut**

**Fokusområde: Anfall**

Med fokus på tillslag, i längre passningar till inlägg och avslut. Träning på detta tillsammans med våra akademi-instruktörer och anfallare från A-laget.

## **Torsdag**

**Tema: Spel i olika former**

**Fokusområde: Försvar**

Spel i olika former står på torsdagens schema, 4 mot 3, 3 mot 2, 1 mot 1. Mindre spel, större spel. Här kommer vi också lägga fokus på försvarsspelet, där försvarare från Östers A-lag är på plats och instruerar.

## **Fredag**

**Tema: Competition**

**Fokusområde: Lag**

Tävling i alla dess former under fredagens träningspass. Spel på olika sätt, avslutstävlingar och prickskyttetävlingar.

## **Målvakter**

För er som anmäler sig som målvakt, så kommer vi att ha enskilda målvaktspass vid tillfällen där det inte är spel för övriga träningsgruppen. Målvakt kan du anmäla dig som i anmälningsformuläret.