



Program 2014

11-15 augusti

Preliminärt program
Kanske det förändras något

	Måndag 5	Tisdag 6	Onsdag 7	Torsdag 8	Fredag 9
08.00		Jogga runt Badsjön o. Frukost	Jogga o. Frukost	Jogga o. Frukost	Jogga o. Frukost
08.50		Domare 1 Regler & tecken 1	*Tränare 3 instruera Övriga: boll	Träna-mer-gruppen 3 Teknik	Boll 12 Stationer 3
09.15		Boll 3 Baggerslag	Boll 7 Smash 2	Boll 10 Stationer 2	Summer League eller Boll 13 Stationer 4
11.15		Träna-mer-gruppen 1 System taktik 1	Träna-mer-gruppen 2 Blockering	Fysik Hopp	
12.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00	Teori - skolan Hur tränar du själv?	Boll 4 Försvar och servemottagning	Domare 2- skolan Protokoll	Teori - skolan Taktik	Summer League Avslutning med fika
13.45	Boll 1 Bollträning	Boll 5 Smash 1	Taktik - Skolan VM-match Japan – Ryssland Och protokoll	Träna-mer-gruppen 4 Mottagning & Försvar	
15.15		Fysik Löpning - intervall		Fysik Löpning - intervall	
15.45	<i>Paus</i>	<i>Paus</i>	<i>Paus</i>	<i>Paus</i>	
16.00	Tränare 1 - hallen Övningar	Boll 6 Serve	Boll 8 Stationer 1	Boll 11 Fingerslag o. Spelövningar	
17.30	Middag	Middag	Middag	Grill ute om bra vädret	
18.30	Boll 2 Fingerslag-passning	Tränare 2 Instruera och planera	Boll 9 Matcher 4-mannalag, du dömer	Beach volley och grill nere vid Badsjön	
20.00	Fika och sedan fritt	Fika och sedan fritt	Fika och sedan fritt		
23.00	Sova	Sova	Sova	Sova	

Förklaringar till programmet

Jogga före frukost. Ett varv runt Badsjön. Omklädningsrummet är öppet på morgonen.
Teoripassen är på Folkhögskolan.

Träna-mer-gruppen 1-4: Du som valt mycket träning. Andra vilar, tittar på eller gör något annat.

Tränare 1-3: Du planerar, bestämmer och tränar och ser hur ditt lag blir bättre och bättre. **OBS! *Tränare 3 onsdag, är endast för dig** som är tränare eller vet att du ska träna grupp från hösten 2014.

Domare 1-2: Du övar domartecken, blåsa i pipan, viktiga regler och skriver USM-matchprotokoll.

Boll 1-12: Teknikpass.

När vi fått din preliminära anmälan, får du ett mejl med ett formulär som du fyller i. Där skriver du bl.a. vad du vill träna på under veckan. Vi tar hänsyn till det är vi gör programmet.

Stationer 1-3: teknikpass där du tränar den teknik **du mest av allt** vill bli bättre på.

Du väljer "station" här på lägret. Du får även föreslå vad du vill träna, vad som ska ingå i varje stations-pass.

anfall
försvar
mottagning
fingerslag
baggerlag
blockering

att vara passare
att vara libero
spelsystem

Beachvolley torsdag: Om dåligt väder, då hittar vi på något annat.

Summer League: En liten turnering på fredag. Vi hoppas att några klubbar kommer med sina lag. Om inte, sätter vi ihop lag efter klubbtilhörighet, eller lottar lag.

Hälsningar,
Jerker Bergström
Ansvarig för campen