



BORNHOLMS FODBOLDAKADEMI

På "Kjærstrup Arena" i Nexø Boldklub

Onsdag d. 28. juni 2017 til lørdag d. 1. juli 2017

Vi tilbyder 4 dage med spændende og udviklende fodboldtræning for U11-U15 drenge og piger med fuld forplejning og masser af socialt samvær. Du får med garanti inspirerende træning, da vi i år har hele 4 fuldtidstrænere med fra det spanske akademi "Marc Bartra" i Barcelona.

Hele forløbet ledes af Søren Laulund, der i en lang årrække har hentet de nyeste træningsmetoder direkte fra Barcelona. Søren samarbejder tæt med Nexø Boldklubs cheftræner Lasse Holmgaard og hans trænerstab under hele akademiet. Så der vil være masser af kyndige og veluddannede instruktører under hele forløbet.

I år er akademiet uden overnatning, men der er masser af muligheder og faciliteter for socialt samvær og restitution. Programmet er som følger med *effektiv spilletid fra 10:00-16:00 alle dage* MEN med masser af "kvalitets-tid" udenom:

Onsdag 28. juni 2017:

Kl. 10:00 – 10:30	Velkomst ved Ungdomsudvalgsformand Erik Kristensen Præsentation v/Søren Laulund – akademitrænere, øvelser og forløb Udlevering af spiller sæt
Kl. 10:30 – 12:30	1. Træningspas incl. oplæg
Kl. 12:30 – 13:30	Frokost i Nexø Hallen + restitution efter spisning
Kl. 13:30 – 16:00	2. Træningspas incl. oplæg
Kl. 16:00 – 16:30	Evaluering af dagens træning samt omklædning
Kl. 17:30 – 18:30	Aftensmad i Nexø Hallen
Kl. 18:30 – 21:30	Hygge og samvær i Nexø Boldklub



Torsdag 29. juni 2017:

Kl. 10:00 – 12:00	3. Træningspas incl. oplæg
Kl. 12:00 – 13:00	Frokost i Nexø Hallen + restitution efter spising
Kl. 13:30 – 16:00	4. Træningspas incl. oplæg
Kl. 16:00 – 16:30	Evaluering af dagens træning samt omklædning
Kl. 17:30 – 18:30	Aftensmad i Nexø Hallen
Kl. 18:30 – 21:30	Hygge og samvær i Nexø Boldklub

Fredag 30. juni 2017:

Kl. 10:00 – 12:00	5. Træningspas incl. oplæg
Kl. 12:00 – 13:00	Frokost i Nexø Hallen + restitution efter spising
Kl. 13:30 – 16:00	6. Træningspas incl. oplæg
Kl. 16:00 – 16:30	Evaluering af dagens træning samt omklædning
Kl. 17:30 – 18:30	Aftensmad i Nexø Hallen
Kl. 18:30 – 21:30	Hygge og samvær i Nexø Boldklub

Lørdag 1. juli 2017:

Kl. 10:00 – 10:30	Oplæg og indledning til fodboldturnering
Kl. 10:30 – 12:30	Fodboldturnering
Kl. 12:30 – 13:30	Frokost i Nexø Hallen
Kl. 13:30 – 16:00	Fodboldturnering, fortsat
Kl. 16:30 – 17:00	Præmieoverrækkelser, diplomer – afslutning og evaluering
Kl. 17:30 – 19:30	Fælles aftensmad i Nexø Hallen og afslutning
Kl. 19:30	Farvel og på gensyn i 2018

Alle er velkommen til at overvære samtlige træningspas. Kiosken i Nexø Boldklub vil være åben i pauser og til alle aftener med hygge.



Gode råd til din huskeliste:

- Træningsdragt
- Ekstra spille tøj udover det udleverede (strømper, shorts, t-shirts) – husk flere træningspas
- Fodboldstøvler
- Benskiner / tape / evt vabelplaster
- Sandaler eller lette sko til pauserne
- Håndklæde/shampoo
- Husk: ”der er ikke noget der hedder dårligt vejr, men dårlig beklædning” – check altid vejrudsigten ☺

Kiosken i klubhuset er åben med salg af sunde ting – åbningstider vil fremgå

Fodboldkademiet har lagt en kostplan med anbefalinger fra Team Danmark og DBU's fodbold camps, så der er taget nøje hensyn til indhold af proteiner, kulhydrater mv.. Vi ønsker kvalitet igennem hele forløbet.

Vi fokuserer meget på sund kost, hensigtsmæssig træning og restitution.

Bemærk venligst:

Dagsprogrammet er vejledende – der tages forbehold for ændringer

HVIS PROGRAMMET HAR FANGET DIN INTERESSE, SÅ TØV IKKE MED AT MELDE DIG TIL:

Tilmelding via mail: bfa@nbboldklub.dk

Tilmeldings- og betalingsfrist: 1. juni 2017

BEMÆRK:

Max antal deltagere: 80 pers.

Herefter optages venteliste – tilmelding sker efter ”Først-til-mølle-princippet”