



KAMMA Proff

KAMMA-proff 2023

Fotballskole for ambisiøse jenter og gutter født i 2008 - 2011.

Jenter: 8. - 10. oktober

Gutter: 11. - 13. oktober



I samarbeid med

Eidsiva.



BETONG ØST

PROGRAM

Jenter 8. - 10. oktober

*Alle treninger foregår
på Briskeby*

HamKam tilbyr Kamma Proff, en fotballskole for ambisiøse spillere som ønsker faglig påfyll og som har en drøm om å leve av fotball. I tre hele dager vil deltagerne leve som profesjonelle fotballspillere på Briskeby, i sammen med oss i HamKam.



SØNDAG

10.45 Oppmøte i klubbhuset på Briskeby (2. etg)
11.30 Trening
13.00 Gjennomgang av kamplan av hovedtrener Nathan Flight
13.30 Varmlunsj i klubbhuset
14.00 Teori m/oppgaver ifm kamp
15.00 Observasjon kamp
HamKam - Lyn 2
17.00 Gjennomgang oppgaver
17.45 Hjemreise

MANDAG

08.00 Frokost
08.45 Spillermøte før trening 1
09.00 Trening 1 - Tema: Rollespesifikk
10.45 Teori - Utviklingsmål, hva-hvordan-hvorfor, i hverdag og lengre perspektiv.
11.15 Varmlunsj
12.00 Spillersamtaler
12.55 Spillermøte før trening 2
13.15 Trening 2 - Tema: Kamp med ulike fokuspunkter. Påfølgende analysearbeid
15.15 Teori - Hva kreves for å bli en toppspiller?
15.45 Hjemreise

TIRSDAG

08.00 Frokost
08.45 Spillermøte før trening 1
09.00 Trening 1 - Tema: Rollespesifikk
10.45 Teori - HamKam spill modell/rollekrav
11.15 Varmlunsj
12.00 Spillersamtaler
12.55 Spillermøte før trening 2
13.15 Trening 2 - Tema 1v1/Overtall + Avslutning
(Hvordan man kan utfordre best, og mest mulig med hovedfokus på Confidence 1v1, tempo i spill og kreativitet)
15.15 Teori - Videoanalyse
15.45 Hjemreise

PROGRAM

Gutter 11. - 13. oktober

Alle treninger foregår på og rundt Briskeby

Det blir topp treninger og intense kamper med analyse av eget spill, slik lagene i Eliteserien og Toppserien gjør det. Det blir også praktiske og teoretiske økter med fokus på fysisk- og mental trening i tillegg til skadeforebygging. HamKam stiller med høyt kvalifiserte trenere som vet hva som kreves for å utøve fotball som toppidrett.



ONSDAG

08.00 Frokost. Oppmøte i klubbhuset på Briskeby (2. etg)
08.30 informasjon om proffskolen og utlevering av utstyr
09.30 Observasjon A-trening med arbeidsoppgaver
11.00 Møte før trening
11.15 Trening: Fotball. Få smaken av en økt i Eliteserien. Bli trent av Jakob Michelsen og Tom Dent.
13.15 Varmlunsj
14.00 Foredrag. En profil i Eliteserien forteller om sin vei til toppfotballen.
15.15 Teori: Skadeforebyggende i fotball
16.00 Praksis: Skadeforebyggende trening.
16.45 Oppsummering av dagen
17.00 Hjemreise

TORSDAG

08.00 Frokost med informasjon om dagen
08.45 Teori - Hvorfor utviklingsmål og målsetninger? Hvordan ha med seg dette i hverdagen?
09.45 Møte før trening
10.00 Trening: Fysisk + rolletrening
11.45 Foredrag: Persepsjon - hvordan se spillet?
12.15 Varmlunsj
13.30 Kampmøte
14.00 Kamp 11v11
16.00 Foredrag: Mentaltrening
16.45 Oppsummering av dagen
17.00 Hjemreise
20.45 Kypros - Norge på storskjerm i Klubbhuset

FREDAG

08.00 Frokost med informasjon om dagen
08.45 Teori - Analyse av gårsdagens kamp.
09.45 Møte før trening
10.00 Trening: Fysisk + rolletrening
11.45 Teori: Vi bruker videobilder fra kampen og deler oss opp i posisjoner og ser på rollkrav.
12.15 Varmlunsj
13.30 Møte før trening
14.00 Trening: Fotball
16.00 Spillersamtaler med individuell tilbakemelding
16.45 Oppsummering av proffskolen
17.00 Hjemreise