



HIIHTOLOMALEIRI KILPA

Hiihtolomaleiri



Leirin pituus on kolme päivää ja leirillä voidaan keskittyä yhteen tai useampaan teemaan.

Leiri järjestetään aina positiivisessa ja kannustavassa hengessä ja harjoitukset tähtäävät pelaajien kokonaisvaltaiseen kehitykseen, sekä teknisiin taitoihin että pelilliseen ymmärtämiseen.

Leiri järjestetään päivisin kello 9:30-13:00 ja ne sisältävät noin 2-3 tuntia jalkapalloharjoituksia.

Leiripäivät toteutetaan pistetyöskentelymallilla, mikä tarkoittaa, että lapset tapaavat leiripäivän aikana useampia ohjaajia eri sisältöalueiden parissa.

Päivä yksi Maanantai 22/2



9:00 Gnistan valmentajat saapuvat harjoituskentälle ja vanhempien on mahdollista tuoda lapset paikalle jo tähän aikaan.

9:30 Yhteinen kokoontuminen ja nimenhuuto

9:35-9:55 alkulämmitys

10.00-10:50 Harjoitus 1

10:50-11:00 Tauko

11:00-11:55 Harjoitus 2

11:55-12:00 Tauko

12:00-13:00 Harjoitus 3

Päivä kaksi Tiistai 23/2



9:00 Gnistan valmentajat saapuvat harjoituskentälle ja vanhempien on mahdollista tuoda lapset paikalle jo tähän aikaan.

9:30 Yhteinen kokoontuminen ja nimenhuuto

9:35-9:55 alkulämmitys

10.00-10:50 Harjoitus 1

10:50-11:00 Tauko

11:00-11:55 Harjoitus 2

11:55-12:00 Tauko

12:00-13:00 Harjoitus 3

Päivä kolme keskiviikko 24/2



9:00 Gnistan valmentajat saapuvat harjoituskentälle ja vanhempien on mahdollista tuoda lapset paikalle jo tähän aikaan.

9:30 Yhteinen kokoontuminen ja nimenhuuto

9:35-9:55 alkulämmitys

10.00-10:50 Harjoitus 1

10:50-11:00 Tauko

11:00-11:55 Harjoitus 2

11:55-12:00 Tauko

12:00-13:00 Harjoitus 3



Sportlovsläger



Lägret är tre dagar och har ett eller flera specificerade teman.

Träningen genomförs under glädjefulla former och utgår från att utveckla spelarnas färdigheter, såväl tekniskt som taktiskt.

Lägren pågår mellan 9:30-13:00 och innefattar ca 2-3 timmars fotbollsträning per dag.

Lägren bedrivs med stationssystem vilket innebär att barnen under en dag möter flera olika instruktörer med olika egenskaper.

Dag ett Måndag 22/2



09:00 Gnistans personal är på plats och det går bra att lämna barnen från denna tid.

09:30 Samling och upprop

09:35-09:55 Uppvärmning

10:00-10:50 Träningspass 1

10:50-11:00 Rast

11:00-11:55 Träningspass 2

11:55-12:00 Rast

12:00-13:00 Träningspass 3

Dag två Tisadag 23/2



09:00 Gnistans personal är på plats och det går bra att lämna barnen från denna tid.

09:30 Samling och upprop

09:35-09:55 Uppvärmning

10:00-10:50 Träningspass 1

10:50-11:00 Rast

11:00-11:55 Träningspass 2

11:55-12:00 Rast

12:00-13:00 Träningspass 3

Dag tre Onsdag 24/2



09:00 Gnistans personal är på plats och det går bra att lämna barnen från denna tid.

09:30 Samling och upprop

09:35-09:55 Uppvärmning

10:00-10:50 Träningspass 1

10:50-11:00 Rast

11:00-11:55 Träningspass 2

11:55-12:00 Rast

12:00-13:00 Träningspass 3



SPRINGBREAK CAMP

Springbreak camp



The camps are three days and has one or more specified themes.

The training is carried out in joyful forms and is based on developing the players' skills, both technically and tactically.

The camp run from 9:30-13:00 and include about 2-3 hours of football training per day.

The camps are run with station systems, which means that the children for one day meet several different instructors with different characteristics.

Day one Monday 22/2



09:00 Gnistan staff are on site and it is possible to leave the children from this time.

09:30 Gathering and roll call

09:35-09:55 Warm-up

10:00-10:50 Practice 1

10:50-11:00 Break

11:00-11:55 Practice 2

11:55-12:00 Break

12:00-13:00 Practice 3

Day two Tuesday 23/2



09:00 Gnistan staff are on site and it is possible to leave the children from this time.

09:30 Gathering and roll call

09:35-09:55 Warm-up

10:00-10:50 Practice 1

10:50-11:00 Break

11:00-11:55 Practice 2

11:55-12:00 Break

12:00-13:00 Practice 3

Day three Wednesday 24/2



09:00 Gnistan staff are on site and it is possible to leave the children from this time.

09:30 Gathering and roll call

09:35-09:55 Warm-up

10:00-10:50 Practice 1

10:50-11:00 Break

11:00-11:55 Practice 2

11:55-12:00 Break

12:00-13:00 Practice 3