

TUSS

SummerCamp

TUSS summercamp är för alla tjejer som är med i TUSS äldres verksamhet och även de som vill testa på för första gången är välkomna att vara med på 4 härliga fotbollsdagar.

Projektlotsen och tillika a-lagsspelaren i Sunnanås damlag Bupe Okeowo kommer vara ansvarig ledare för TUSS-gruppen under Summercampen där de har huvudansvarig för Summercampen, Erik Altin till sin hjälp.

Varje träningsdag pågår mellan 9.00-14.00 (förutom onsdag då gäller tiden 10.00-15.00). Utöver träning ingår mellanmål på för- och eftermiddag alla dagarna samt lunch. Du kommer även få en vattenflaska och fotboll. Aktiviteten är gratis för medlemmar i TUSS.

Datum: måndag 6/8 – torsdag 9/8

Första dagen **samlas vi på Skellefteå Busstation kl. 8.30** för att gemensamt promenera till Sörvalla idrottsplats där lägret kommer att vara. För dig som hittar till Sörvalla idrottsplats så kan du bege dig direkt dit och vara där till kl.9.00. Plats: Sörvalla idrottsplats på Sörböle

Detta behöver du ha med dig: Träningskläder (TUSS/Sunnanå om du har), fotbollsskor/gympaskor, benskydd (om du har).

Övrig info: För dig som behöver åka buss till centrum/Sörvalla är det gratis att åka för dig som är född mellan år 2000-2005. Du behöver ladda ner apparna **"Ultra vill mer"** eller **"tabussen.nu"** för att få gratisbiljetter. Om du saknar en smartphone kommer det finnas andra alternativ.

Detaljerat program skickas ut några veckor innan campens start.

Anmälan: Om du är intresserad av att vara med på Summercampen anmäler du dig till dina tränare Linnea Nilsson-Waara eller Åsa Berglund. Eller maila till bupe.okeowo@gmail.com.

Summercamp 2018 Schema TUSS

Tid	Mån 6/8	Tid	Tis 7/8	Tid	Ons 8/8	Tid	Tors 9/8
08.30	Samling + info						
09.00	Bollpass: Driva bollen	09.00	Bollpass: Passning/mottagning	10.00	Bollpass: Försvarsspel	09.00	Bollpass: Spelbarhet och spelavstånd
10.15	Frukt	10.15	Frukt	10.15	Frukt	10.15	Frukt
10.30	Bollpass: Spel	10.30	Bollpass: Spel	10.30	Bollpass: Spel	10.30	Bollpass: Spel
11.45	Lunch	11.45	Lunch	11.45	Lunch	11.45	Lunch
12.30	Bollpass: Finta & dribbla	12.30	Bollpass: Avslut	12.30	Bollpass: Målvaktsspel	12.30	Bollpass: Spel
14.00	Avslutning	14.00	Avslutning	14.00	Teori: Föreningslära	14.00	Avslutning
				15.00	Avslutning		

