



Limhamn Bunkeflo 2007

LB07 Zlatan Camp Dagboken

Dag 1 (Dag 2 och 3 fortsätter nedan)

Idag drog det äntligen igång! LB07 Zlatan Camp 2008!

180 förväntansfulla pojkar och flickor samlades i solskenet på kullen vid C planen tillsammans med lika många föräldrar!

LB07:s Marknadschef Rutger Hagstad hälsade alla välkomna till Zlatan Camp och tillsammans med Utbildningsansvarig Sven Sjunnesson informerade de deltagarna om programmet.

Lilla Sportspegeln var på plats och filmade alla barnen under uppropet och senare även på träningarna.

Efter att alla hade fått sina Zlatan tröjor, shorts, strumpor, vattenflaska och handduk var det dags att sätta igång. Indelade i grupper med minst 4 ledare per grupp körde de igång med bollövningar och andra moment. Det viktigaste med veckan är att alla har roligt med bollen och att de lär sig något nytt.

Strax efter 12 serverades lunchkorv med potatissallad som många åt väldigt snabbt för att återvända till planen för att spela vidare med nyfunna kompisar! Andra åt frukt och drack mera juice för att fylla på energin till eftermiddagspasset.

Matsedeln för veckan ser ut som följer;

Tisdag; Pannbiff m stekt potatis

Onsdag; Fläskpannkaka med sylt

Torsdag; Grekiska biffar i tomatsås

Fredag; Korv stroganoff med ris

Lördag; Whopper

Vi har fått information om speciella önskemål ang. maten och har ni inte informerat undertecknad om detta så är det viktigt att vi får denna information.

Eftermiddagen fortsatte med mer fotboll, straffläggning och två-måls spel.

När klockan passerat 15-tiden samlades alla igen och bananer, äpple och päron delades ut. Samt att vi gick igenom och såg till att alla var nöjda med sin grupp.

Från och med i morgon kommer vi kunna erbjuda kaffe till er föräldrar som är på plats, samt att vi öppnar glass och godisförsäljning vid 15-tiden. (Vi kommer inte att sälja godis eller glass till barnen under dagen.)

Vi önskar alla välkomna till Dag 2 med start klockan 10.00.

Zlatan hälsningar!

Rutger

Limhamn Bunkeflo 2007

Besöksadress: Ängsdalsvägen 20-22

Postadress: Box 38, SE-218 24 Bunkeflostrand

Telefon: 040-51 00 02 | Fax: 040-51 00 09

E-post: kansli@LB07.se | webb: www.LB07.se



Limhamn Bunkeflo 2007

Dag 2

Den andra dagen av LB07 Zlatan Camp är nu avslutad!

Idag har vi brottats med vädrets makter men alla har bitit ihop och kämpat tappert!

Dagens tema har varit dribblingar och finter, som de olika grupperna har övat på i olika moment.

Zlatan säger att det skall vara roligt med fotboll och det var det verkligen på alla håll idag!

Efter lunchen, som var pannbiff m potatis och sås, öppnade himlen sig och för en gångs skull blev det en paus efter maten. Tyvärr blev en hel del av oss blöta, men när solen tittade fram på eftermiddagen torkade vi upp igen!

Eftermiddagspasset byggde på de övningar som vi nötte in på förmiddagen. Dribblingar och finter bakades in i avslut och även i spel på mot mål.

Tyvärr avslutade vi redan kl. 15.30 idag, eftersom vi fick ta bort en övning p.g.a. regnet, och jag ber om ursäkt för de barn som fick vänta på föräldrar som kom kl. 16.00, som planerat.

Vi försöker att dagen skall sluta kl. 16.00, men de föräldrar som har möjlighet att komma tidigare får jätte gärna göra det.

Vi öppnar kiosken kl. 15.00 för de som vill köpa godis och glass efter träningen. Kiosken är inte öppen under dagtid, då vi inte vill att deltagarna skall äta godis mellan passen. Vi har gott om frukt som barnen får äta så mycket de vill av.

Vi har fått in 22st namn som vill vara maskotar på lördag, men alla deltagarna kommer gemensamt att gå in på planen i halvlek. Det är viktigt att ni meddelar undertecknad (Rutger) om ert barn inte kan vara med på Malmö IP på lördag. (Så att vi vet hur många barn vi skall räkna in.)

Avslutningsvis vill jag säga att vi kommer att ha en "Bästa kompis enkät" på Zlatan sidan, där alla deltagare kan rösta på den deltagare som har varit en bra kompis under Campen.

Fotboll skall vara kul både på och av planen och det är viktigt att man stötar varandra och ger beröm.

Glädje och kompisskap är något som Zlatan själv värdesätter högt!

Campen´s Bästa kompis kommer att presenteras på innerplan på lördag och kommer att få en signerad Landslagströja!

Välkomna till Dag 3 med start kl. 10.00 som vanligt.

Zlatan hälsningar!

Rutger

Limhamn Bunkeflo 2007

Besöksadress: Ängsdalsvägen 20-22

Postadress: Box 38, SE-218 24 Bunkeflostrand

Telefon: 040-51 00 02 | Fax: 040-51 00 09

E-post: kansli@LB07.se | webb: www.LB07.se



Limhamn Bunkeflo 2007

Dag 3

Vilken underbar dag!

När vi kom ner till Brovallen i morse och började förberedelserna så vajade LB07 flaggorna i solskenet och man kände på sig att det skulle bli en bra dag!

Dag 3 är alltid en utmaning då det har varit två tuffa dagar. Men med strålande väder så har alla varit kanonduktiga hela dagen! Kom ihåg att det är viktigt att fylla på med energi under hela dagen, inte bara på lunchen! Fyll på vattenflaskorna så ofta ni kan och det finns färsk frukt från Svensk Företagsfrukt inne i caféet!

I slutet av dagen pratade vi just om hur viktigt det är att äta rätt både innan och efter träningen. En bra frukost är ett krav om ni skall orka med dessa långa dagar! Drick mycket vatten och ta en banan eller ett äpple om ni behöver.

Just kosten är något som Zlatan själv tycker är viktigt. Skall man lyckas så är kosten lika viktig som träningen.

Första passet var otroligt bra idag och det märktes att många har lärt känna varandra i grupperna och det är underbart att höra att ni stöttar varandra och ger beröm till era lagkamrater.

De övningar som vi går igenom hänger ofta ihop med nästa övning. Tränar vi på att hålla blicken högt och sedan går in i ett dribblingsmoment, då är det viktigt att ta med sig det man lärde sig under första delen. Blicken högt och dribblingar går hand i hand. Just dribblingar och finter måste man öva, öva och öva igen på. Tekniken blir bättre, rörelserna mer naturliga, samt att blicken inte behöver vara fäst vid bollen.

I de yngsta grupperna tränades det också teknik och där handlar det framförallt om att bli vän med bollen. Att leka fotboll!

Efter fläskpannkakan såg man att många var lite trötta i solskenet! Men tempot kom snart igång och det spelades matcher mellan de olika grupperna och det såg mycket bra ut!

Försök dock att vila några minuter efter lunchen så att ni hinner smälta maten och ladda om batterierna för andra passet. Vila är viktigt! Även Zlatan och de stora grabbarna måste vila sig mellan passen för att orka koncentrera sig på nästa uppgift.

Kom ihåg att ha roligt med bollen, äta och dricka mycket samt att ta hand om era lagkamrater!

I morgon kommer vi att lägga ut frågeformuläret om Campen på Zlatan sidan där ni också kan gå in och rösta på Campen's bästa kompis!

Stort tack för idag!

Vi ses i solskenet i morgon!

Zlatan hälsningar!

Rutger

Limhamn Bunkeflo 2007

Besöksadress: Ängsdalsvägen 20-22
Postadress: Box 38, SE-218 24 Bunkeflostrand
Telefon: 040-51 00 02 | Fax: 040-51 00 09
E-post: kansli@LB07.se | webb: www.LB07.se



Limhamn Bunkeflo 2007

Dag 4 kommer torsdagkväll...

Limhamn Bunkeflo 2007

Besöksadress: Ängsdalsvägen 20-22
Postadress: Box 38, SE-218 24 Bunkeflostrand
Telefon: 040-51 00 02 | Fax: 040-51 00 09
E-post: kansli@LB07.se | webb: www.LB07.se