



Limhamn Bunkeflo 2007

LB07 Zlatan Camp Dagboken

Hoppas att vi ses på tisdagen den 15e! Samling iklädda Zlatan stället klockan 11.00 på A-planen!

Dag 1 (Dag 2-6 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

LB07 Zlatan Camp Dag 4 är avslutad och det har varit ytterligare en solig och underbar dag!
Vi började som vanligt med samling på vallen och det är en härlig syn med 180 Zlatan deltagare i likadana tröjor.

Sven Sjunnesson informerade om programmet och idag handlade det mycket om mottagningar och vändningar. Dessa moment bakade vi sedan in i dribblingsövningarna från igår.

Innan träningen gratulerade vi Sebastian Bastos som fyller 8 år idag! Marcus Gerlach och Anton Nilsson har fyllt år och vi från Zlatan camp säger grattis!!

Vårt Kamplags-gäng har haft en mycket bra dag med bra övningar. Hela gänget kämpar på ett härligt sätt och det är underbart att se viljan och glädjen i spelet.

Efter lunchen, som idag bestod av goda grekiska biffar körde vissa grupper igång med Zlatan video visning! De som inte fått chansen idag kommer att se dessa i morgon.
Zlatan har visat upp sina tricks och vi fick se många mål från hans karriär.
..filmen med tuggummit är en klassiker!

Zlatan Moments filmerna är korta snuttar om dribbling, skott, straffar, nickar och även mat. I videon om maten äter Zlatan ett kexchoklad!! Det är OK att belöna sig med något sött efter matchen eller träningen! Det är dock viktigt att alla äter en ordentlig frukost, så att man inte kommer till träningen med tom mage! Vattenflaskorna har fyllts på flitigt idag och detta är jättebra!! Fortsätt med detta!

I morgon startar dag 5 och det innebär att vi har 2 dagar var av Zlatan Camp.
Glöm inte att kolla in bilderna som visas på hemsidan och gå gärna in och rösta på Campen's bästa kompis! Där kan ni även svara på frågor om Campen.

I morgon får vi besök av några av spelarna från LB07's A-lag!

Zlatan säger; Stort tack för idag!

LB07 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 5

Oj vad snabbt tiden går när man har roligt!

Vi alla "rödtröjor" har lika roligt som alla er andra i Zlatan tröjorna och det är en sann glädje att ha alla er på plats på Campen.

Idag är det som sagt den 5e dagen och jag tror att vissa var lite trötta i morse, men när vi väl körde igång var alla på tårna igen! Jag tror bestämt att samtliga fått i sig en bra frukost idag!

Skall man bli lika bra som Zlatan så måste man äta rätt innan och efter träningen! Detta har vi pratat om varje dag och det märks verkligen att ni har lyssnat! Frukterna tar slut varje dag och det är det bästa tecknet på att alla fyller på med snabb energi i form av banan eller äpple! Vattenflaskorna fylls på mer och det är jätteviktigt att man dricker i pauserna.

Idag har vi återigen bevisat att SMHI's väder inte stämmer med Zlatan Camp vädret! Det regnade en hel del i morse, men lagom till klockan 10 så sken solen och det fortsatte den med hela dagen!

...kan Zlatan ha makt över vädret?

Avslut på mål har varit en stor del av dagen. Vid avslut använder man mycket av det vi har övat på tidigare i veckan, med mottagningar, kontroll på bollen, hålla blicken högt tempoväxlingar osv.

Teknikövningar har varit en röd tråd genom hela veckan och idag fick vi även testa på tekniken på sand! Beachsoccer planen var välbesökt hela dagen och det såg ut som att alla hade riktigt skoj i sanden! På sanden får man verkligen träna på att kontrollera bollen och hålla den mycket i luften.

Vi hade ju även besök av 4st från LB07:s A-lag på förmiddagen! Kapten Erol Bekir, tillsammans med Chris Loftus, Ylli Shabani och Daniel Svensson gick runt i grupperna och lirade lite med deltagarna! Jag hoppas att ni fick lite goda råd och tips av dem!

I morgon får vi chans att heja på dem och de andra i LB07 laget!

Information om lördagen hittar ni längst uppe i dagboken.

Idag var det tyvärr sista dagen för några av deltagarna. Vi hoppas att ni har haft en bra vecka och att ni har lärt er mycket. Framförallt hoppas vi att ni har lärt känna många nya kompisar och att det har varit roligt!

LB07 och Zlatan tackar er för denna gång och hoppas att ni är med även nästa år.

Till er andra önskar jag en trevlig kväll och så ses vi i morgon!

..samma tid, samma kanal!

Tack för ytterligare en Zlatanbra dag!

Rutger

PS. glöm nu inte gå in och rösta på er kompis!

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 6

Sista dagen med Zlatan Camp kompisarna!
Vilken vecka det har varit!

Idag har det varit en dag av lek och skoj med fotbollen. Vi har tränat hårt hela veckan och det har varit långa dagar, så idag blev det naturligt med straffläggningens tävlingar och mycket annat.

Vi har ju pratat mycket om kost och uppladdning under veckan, men även om att man måste belöna sig efter match eller träning. Belöningen efter en tuff vecka blev lunchen bestående av Whopper från Burger King. ...förmodligen veckans favorit bland deltagarna!

Vid 14-tiden samlades vi allihop för att dela ut det Zlatan signerade mini-diplomet samt att bollar delades ut. Tyvärr har det försvunnit en del bollar under veckan och det var några som inte fick med sig en boll hem. Samtliga i de yngre grupperna fick boll med sig, men några i de äldre grupperna får ha tålamod och vänta på sin. Vi kommer att se till att ni får er boll direkt efter semestern.

...jag har en lista på vilka som inte har fått.

Jag ber om ursäkt för detta, men tyvärr har en del bollar fått fötter under veckan.

Tack för er förståelse!

Till slut var det dags för avfärd till Malmö IP! Med bussar åkte vi tillsammans mot matchen mellan LB07 vs Ängelholms FF. Zlatan gänget fick sin egen läktare och det var en härlig stämning på samtliga när vi kom dit! 22 lyckliga fick även vara maskotar vid inmarschen och de skötte sig exemplariskt! I halvtid gick hela gänget in på plan och Zlatan Camp 2008 gruppen tackades av på innerplan! Vilken syn med samtliga Nr 8 uppradade framför huvudläktaren! Priset för campens bästa kompis delades ut och under veckan har deltagarna varit på hemsidan och röstat på sin bästa kompis. Hannes Divall fick ta emot en signerad landslagströja! Grattis!! Skånederbyt blev en spännande tillställning och matchen slutade 1-1. Hoppas vi ses den 4 augusti mot Örgryte, som har Allbäck med i laget!

Vi har haft 180st Zlatan Camp deltagare på plats och det har varit ett nöje och minne för livet att ha haft er alla här!

Jag och Sven, tillsammans med alla ledare vill tacka för en helt underbar vecka tillsammans!

Vi hoppas att ni har lärt er en hel del och att ni vill komma tillbaka nästa år!

Njut vidare av sommaren och träna vidare!!

Som Zlatan säger; Ha roligt med bollen!!

Zlatanhälsningar!

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