



Vålerenga Keeper Camp 2024

Vålerenga Fotball har gleden av å invitere til Keeper Camp for aller første gang! Keeper Campen gjennomføres 3-4 ganger i år, og strekker seg over tre-fire helger; fra 1. – 2. juni, 28. – 29. september og 26. – 27. oktober. Det koster ingenting å delta på Camp og det er et gratis initiativ fra oss i Vålerenga Fotball. Informasjon om fjerde Keeper Camp kommer senere. Campene vil vare fra klokken 09.00 til 13.00.

Keeper Campen er en profesjonell treningscamp for gutter 10 til 16 år og jenter 10 til 17 år. Tilbudet retter seg mot keepere som ønsker å lære seg teknisk og fysisk trening knyttet til keeperrollen. Keeperne vil bli veiledet av keepertrenere som til daglig jobber med VIFs rekrutt og eliteavdeling på gutte-, jente- og damesiden. På Keeper Campen vil keeperne oppleve god individuell oppfølging, muligheten til å lære av kvalifiserte trenere, og ta med seg nyttig erfaring tilbake til egen treningshverdag. Derfor ønsker vi ivrige keepere som er klare for 2 intensive dager, med fokus på mestring og utvikling.

Hva gjør vi på Keeper Camp

- Hos Vålerenga Keeper Camp vil deltakerne få et tilrettelagt opplegg med fotballtreninger basert på arbeidsmetodikken som praktiseres i Vålerenga.
- I år vil ansvarlige keepertrenere fra Vålerenga J12 Elite, J15 Elite, Dame Rekrutt, G16, G19, Menn Senior A og Damer Senior A være med som trenere på Campene.
- Alle deltakerne får mulighet til å oppleve utfordringer og mestring i et trygt miljø. Treningsøktene er tilrettelagt og målrettet inn mot det enkelte alderstrinn og nivå.
- Innlæring av grunnleggende prinsipper for styrke- og skadeforebyggende trening.
- Vi har som mål å skape gode referanser for spillere å ta med seg i sin klubbhverdag.

Praktisk informasjon

Øktene blir gjennomført på Valle feltet, men det jobbes for øyeblikket med å få mulighet til å ha øktene inne på Intility Arena. Eksempel på dagsprogram kan man se under. Komplet program for de 2 dagene vil bli sendt ut til deltagerne før oppstart. Deltakerne vil bli fordelt inn i gutte- og jentegrupper, og ut ifra nivå. Keeperne kan derfor ved påmelding velge å huke av for elitegruppe eller basegruppe.

09.00 - 09.30: Oppmøte

09.30 - 10.30: Økt 1

10.30 – 11.15: Faglig innhold

11.15 – 12.00: Lunsj

12.00 – 13.00: Økt 2

Påmelding

- Lenke til påmelding Keeper Camp Juni ([Hyperlink til påmeldingsskjema](#))