



# KAMMA *Proff*

## KAMMA-proff 2024

Fotballskole for ambisiøse jenter og gutter født i 2009 - 2012.

Jenter: 7. - 9. oktober

Gutter: 9. - 11. oktober



**KIWI**  
*Akademiet*

# PROGRAM

*Jenter 7. - 9. oktober*

*Alle treninger foregår  
på Briskeby*

HamKam tilbyr Kamma Proff, en fotballskole for ambisiøse spillere som ønsker faglig påfyll og som har en drøm om å leve av fotball. I tre hele dager vil deltagerne leve som profesjonelle fotballspillere på Briskeby, i sammen med oss i HamKam.



## MANDAG

08.00 Oppmøte i klubbhuset på Briskeby ( 2. etg)  
08.10 Frokost  
08.30 Gjennomgang av Trening 1  
09.00 Trening 1  
10.45 Teori 1 - Gruppearbeid  
11.15 Lunsj  
12.00 Utviklingssamtaler  
12.55 Møte før Trening 2  
13.15 Trening 2  
15.15 Teori 2 - Rollearbeid  
15.45 Hjemreise

## TIRSDAG

08.00 Frokost  
08.30 Gjennomgang av Trening 1  
09.00 Trening 1  
10.45 Teori 1 - Mental trening og persepsjon  
11.15 Lunsj  
12.00 Utviklingssamtaler  
12.55 Møte før Trening 2  
13.15 Trening 2  
15.15 Teori 2 - What it takes to become a top player  
15.45 Hjemreise

## ONSDAG

08.00 Frokost  
08.30 Gjennomgang av Trening 1  
09.00 Trening 1  
10.45 Teori 1 - Utviklingsmål  
11.45 Lunsj  
12.30 Hjemreise

# PROGRAM

*Gutter 9. - 11. oktober*

*Alle treninger foregår på og rundt Briskeby*

Det blir topp treninger og intense kamper med analyse av eget spill, slik lagene i Eliteserien og Toppserien gjør det. Det blir også praktiske og teoretiske økter med fokus på fysisk- og mental trening i tillegg til skadeforebygging. HamKam stiller med høyt kvalifiserte trenere som vet hva som kreves for å utøve fotball som toppidrett.



## ONSDAG

09.15 Oppmøte i klubbhuset på Briskeby (2.etg)  
09.20 Informasjon om proffskolen  
09.45 Utlevering av utstyr  
10.30 Fysisk økt  
11.45 Lunsj  
13.00 Møte før trening  
13.30 Trening. Få smaken av en økt i Eliteserien. Bli trent av Jakob Michelsen og Tom Dent  
15.30 Teori: Kosthold, søvn, restitusjon og sosiale medier  
16.30 Oppsummering av dagen  
16.45 Slutt

## TORSDAG

08.00 Frokost  
08.45 Teori. Hvorfor og hvordan dyrke din X faktor?  
09.30 Møte før trening  
09.45 Trening: Rolletrening  
11.30 Lunsj  
12.00 Observasjon av kamp. Vi ser på treningskampen mellom HamKam og LSK (1.omg)  
13.00 Teori. Hvordan håndtere stress?  
13.45 Kampmøte  
14.00 Kamp 11v11  
16.00 Teori. Se spillet  
16.45 Oppsummering av dagen  
17.00 Slutt

## FREDAG

08.00 Frokost  
08.45 Møte før trening  
09.00 Trening: Rolletrening  
10.45 Teori. Hvordan ta ansvar for egen utvikling?  
12.00 Lunsj  
12.45 Teori. Gjennomgang av kampen på torsdag med tilbakemeldinger (videobilder)  
14.00 Møte før trening.  
14.15 Trening. Turnering  
16.00 Oppsummering av proffskolen  
16.15 Slutt