



Intertours Norway AS - Bus Tours - Leisure- Icentives

AJAX FOTBALL TRENINGSLER

Sommer 2018

Under Ajax Camps - barn mellom 6 og 16 år skal trene som en Ajax-spiller.

Du vil trene på samme treningsanlegg som A-laget av Ajax: "De Toekomst" ("Framtiden").

Ungdomsakademiet er kjent som Europas beste. Alle aspekter av den unike

Ajax treningsmetode vil være en del av programmet under leiren. Det er fem treningsøkter per dag og på slutten av hver dag er det forskjellige finaler for å se hvem som har de beste ferdighetene.

Under leiren vil spillerne trene på 4 typer grunn som Ajax ungdoms akademi spillere

gjør: gress, kunstgress, gata og innendørs.

Alle spillerne må gjøre 4 fysiske tester. Under disse testene vil de personlige ferdighetene være

målt. Resultatene presenteres i en rapport som vil bli utdelt på slutten av

uke, så spilleren vet hva som skal forbedres. Deltakerne får også en omvisning på

Amsterdam Arena.

Deltakere kommer fra hele verden. Kommunikasjonen under leirene vil være i

Engelsk. Det er ingen forskjell mellom bestemte nederlandske eller internasjonale leirer.

Program for treningsleiren:

Dag 1 Søndag

Ankomst, møte og hilse på Amsterdam Schiphol flyplass

Dra til hotellet



Intertours Norway AS - Bus Tours - Leisure- Icentives

Dag 2 Mandag

7.30 Frokost på hotellet

8.30 Avreise til Ajax

9.00 Ajax treningsleir

- Ball kontroll
- Drible
- Endring av retning
- Implementer retningsendring under 1v1 og 2v2
- Første berøring
- Angrep: Flertal situasjon mot målet
- Små spill
- Ajax Ferdigheter finalen

16.00 Avreise til hotellet

Dag 3 Tirsdag

7.30 Frokost på hotellet

8.30 Avreise til Ajax

9.00 Ajax treningsleir

- Ball kontroll
- Finte (forsvarer foran)
- Første berøring
- Passering og mottak



Intertours Norway AS - Bus Tours - Leisure- Icentives

- Ball besittelse øving
- Angrep: Flertal mot målet
- Små spill
- Ajax Ferdigheter-finalen
- Tester: Hastighet, smidighet, skyte kraft

16.00 Avreise til hotellet

Dag 4 Onsdag

7.30 Frokost på hotellet

8.30 Avreise til Ajax

9.00 Ajax treningsleir

- Ball kontroll
- Finte (forsvarer fra diagonal)
- Overgang øvelse
- 1v1 fokus på forsvar
- Forsvar ved mindretall
- Ajax Ferdigheter-finalen

16.00 Avreise til hotellet

Dag 5 torsdag

7.30 Frokost på hotellet

8.30 Avreise til Ajax

9.00 Ajax treningsleir



Intertours Norway AS - Bus Tours - Leisure- Icentives

- Ball kontroll
- Stoppe og starte
- Ajax Ferdigheter-finalen
- Blandet turnering med en individuell vinner
- Street fotball klinikk

16.00 Avreise til hotellet

Dag 6 fredag

7.30 Frokost på hotellet

8.30 Avreise til Ajax

9.00 Ajax treningsleir

- Ball kontroll
- Passning og mottak
- Små spill
- Ajax Ferdigheter-finalen
- Bevegelsestrening
- Slutt seremoni og evaluering av spillerne

16.00 Avreise til hotellet



Intertours Norway AS - Bus Tours - Leisure- Icentives

Dag 7 Lørdag

Den fantastiske flotte Lørdagstur!

Med alle foreldre og barn besøker vi Ajax Arena Stadion, vi skal gjøre en kanalcruise, vi besøker Zaanse Schans og Volendam, vi går i de eldste delene av Amsterdam eller vi besøker Madame Tussauds museum. Vi spiser mini pannekaker (poffertjes) og annen typisk nederlandsk mat. Dette blir en flott dag for hele familien.

Dag 8 Søndag

Fritid