

Nationellt träningsläger för ungdomar 11-15 år

Som ett led i att stärka vår ungdomssektion och ge fokus till ungdomarna väljer landslagskommittén att två gånger årligen anordna ett träningsläger för ungdomar som tävlar eller har ambition att börja tävla. Lägre kommer att rikta sig mot ungdomar som har sparringvana och har en bra grundutbildning i kickboxning. De läger som arrangeras kommer att vara en heldag på en helg, ett i juni månad och ett under jullovet. I och med denna satsning på ungdomar kommer det nu finnas fyra tillgängliga träningsläger för ungdomar under året. Två nationella samt de två skandinaviska lägren som arrangeras i Danmark, Sverige och Norge, senast i Norge med ett femtiotal ungdomar närvarande.

Träningslägret kommer att innehålla tre block,

- **10.00-11.15 Tekniskt block;** fokus på korrekta tekniker, fotarbete, grundställning och försvar.
- **11.45-12.30 Mentalt block;** ett teoretiskt pass där vi i workshops/stor/liten grupp går igenom nervositet, prestationsångest, målsättning på kort och lång sikt, självkänsla och hantering av resultat.
- **12.30-13.30 Lunch**
- **14.00-16.00 Taktiskt block;** fokus på taktiskt sparring, tydliga poäng, energioptimering. Detta block handlar mycket om vad som är tydligt hos en poängdomare under match.
- **16.15-16.30 Summering av dagen**

Landslagskommittén har även skapat en talang- och utvecklingsgrupp som idag innefattar 1 flicka och 3 pojkar i åldrarna 13-15. Ambitionen är att successivt utöka denna grupp och således är dessa läger ett ypperligt tillfälle för individen att visa upp sig.

Målet med denna grupp är att stötta ungdomarna fysiskt, tekniskt och mentalt. Gruppen kommer att delta på senior- och juniorlandslagets samlingar samt de nationella träningsläger som anordnas för ungdomar. Ungdomarna kommer att ges stöd i form av teknik, taktik och mental träning i samråd med individernas klubbar samt föräldrar. För att få en helhet i individens satsning kommer även föräldramöte i samråd med föräldrarna erbjudas för att följa upp fritid, skola, återhämtning samt välmående.

Målet med gruppen är att skapa ett starkt juniorlandslag och ett ännu starkare seniorlandslag i enlighet med SKF Strategi 2030.

Sommarläger 2025

När? 7 juni 2025
Var? Fight Club Ängelholm, Metallgatan 10, 262 72, Ängelholm
Vem? Ungdomar 11-15 år, sparringvana och med fördel tävlande.
Antal? Max 30 ungdomar. "Först till kvarn" princip gäller.
Anmälan? Görs till coach@swekickboxing.se, namn, kön, vikt, ålder och klubb vid anmälan.
Föräldrar och coacher är givetvis välkomna att delta vid sidan om träningsytorna.