

- QUARTERBACKING -

MY ARM THROWS  
**FOOTBALLS**  
I THROW  
**TANTRUMS**  
MY ARM FINDS  
**RECEIVERS**  
I FIND  
**DRAMA**

*9-11/7*  
*Kristianstad*

**CS**   
CONTACT SPORTS  
QB CAMP  
**'10**

*Total*  
*commitment*

SPONSORER

  
Contact Sports

# ***Vi förbättrar Dina färdigheter som QB***

Contact Sports QB Camp samlar ett fåtal Quarterbacks i åldrarna 14-18 år, som har som målsättning att förbättra sina färdigheter att förbättras både i teori och praktik. Deltagarna erbjuds ett välbalanserat program som utvecklar, inspirerar och motiverar. Vi förmedlar anpassad kunskap och lägger grunden för en snabb utveckling både vad gäller teknik och andra relaterade färdigheter, och hur man maximerar sin potential.

Contact Sports QB Camp står för ett varierande lägerinnehåll, med tio timmar praktisk träning och fyra timmar teori, alla pass med fokus på att utveckla varje individ till en bättre spelare. Vi varvar vår genomtänkta träning med sociala aktiviteter för att stärka gruppdynamiken.

Då lägerplatserna är få till antalet (endast 10 st), får deltagarna bästa möjliga individuella fokus, vilket starkt bidrar till snabb utveckling och förståelse under lägets gång. Deltagarna kommer att utveckla sina färdigheter och få med sig en massa tips och råd för att ta spelförståelsen till en helt ny nivå.

Sammanfattningsvis erbjuder vi dig ett spännande och minnesvärt träningsläger som förbättrar dina färdigheter, och därmed ökar dina chanser att bli den Quarterback som du önskar att bli och därmed få det mesta möjliga ur din idrottskarriär.

## ***Varför Contact Sports QB Camp?***

### ***Grundläggande och fördjupade färdigheter***

- Grunder i rörelsemönster
- Fotarbete, kvickhet etc
- Snap/Cadence/Audibles
- Hantering av boll
- Dropbacks och handoffs
- Set-up
- Korrekt och effektiv kaströrelse
- QB-rörelser och tillhörande passmönster (detaljerad info på nästa sida)
- Identifiera och läsa försvarsuppställningar (samt passmönsterjusteringar)

Mer av innehållet presenteras på nästa sida.

### **QBs olika rörelsemönster**

- Screen
- Play-action
- Draw
- 3-step
- 5-step (quick)
- 5-step (normal)
- 5-step (bounce to throw)
- Sprint
- Half sprint
- Bootleg
- Shotgun
- Option pitch

### **Passmönster/teori respektive QBs rörelsemönster**

- Hitch
- Out (Short, Speed, Cut)
- Drag/In
- Slant
- Hook/Curl
- Comeback
- Dig/Search
- Post
- Flag/Post corner
- Fade

### **Teorilektioner**

- Grunder i Offense/Defense
- Terminologi
- Träningsupplägg och kondition
- Fysträning/gym
- Kost
- Kommunikation
- Ledarskap
- Mental träning
- Materialkännedom
- Videoupptagning med individuella kommentarer kring utveckling (spelaranalys)

## QB Camp Schema 9-11 Juli, Kristianstad

<b>Fredag</b>	
18.00-18.45	Ankomst, intro
19.00-20.00	Träning I
21.00-22.00	Intro/Teori I
22.30	Läggdags

<b>Lördag</b>	
06.45	Väckning
07.00-07.30	Frukost
08.00-09.00	Teori II
09.30-12.00	Träning II
12.30-13.30	Lunch
13.30-14.30	Teori III
15.00-17.00	Träning III
17.30-18.45	Middag
18.45-22.00	Social aktivitet
22.00-22.30	Reflektion
22.30	Läggdags

<b>Söndag</b>	
06.45	Väckning
07.00-07.30	Frukost
08.00-10.30	Träning IV
11.00-12.00	Teori IV
12.00-13.00	Lunch
13.30-15.30	Träning V
16.00-17.00	Avslutning

## Övrigt

### Träningskläder

I anmälningsavgiften ingår ett högkvalitativt klädkit från Under Armour (värde ca 600 kr). Storlekar anges vid anmälan.

- T-shirt
- Shorts
- Vattenflaska

Detta klädkit används vid träningstillfällena. Vi ser gärna att deltagarna tar med sig ytterligare träningskläder. Vår sponsor Wilson förser lägret med bollar.



### Camp Practice Jersey

Deltagarna får låna en practice jersey (Under Armour) för att vi ska se enhetliga ut när vi genomför våra sociala aktiviteter och vid fotografering under träningspassen.



### Porträttfoto

En digital porträttbild ingår (ej utskrift). Porträttfotograferingen kan ske i egen klubbdräkt eller i CSQBC's klädkit/jersey. Se exempelbild nedan.

## Tränarstab

### **Martin Hejdesten**

*Huvudtränare*

Martin har genom åren, både som junior- och seniorspelare i Superserien och landslaget och därefter juniortränare, arbetat fram ett väl genomtänkt träningsprogram som lägger grunden för hur man på ett effektivt sätt kan utveckla unga Quarterbacks. Nu vill han ta det hela ännu ett steg längre och utbilda fler talanger. Med sin tioåriga erfarenhet inom amerikansk fotboll på hög nivå, är han beslutsam att uppfostra och ge en inspirerande och motiverande grogrund för nästa generation duktiga Quarterbacks.

Hans mål är att ge deltagarna möjlighet att utvecklas till den Quarterback de vill bli, och därmed ge dem chansen att uppleva vad amerikansk fotboll egentligen handlar om – gemenskap och en fantastisk sport på en hög nivå.

### **Meriter i korthet**

- 1992 JSM-guld, C4 Lions U-19
- 1993 JSM-guld, C4 Lions U-19
- 1993-94 Juniorlandslaget, 6 st landskamper
- 1994 Tredjeplats JSM, C4 Lions U-19
- 1994 JEM-brons, Berlin, Tyskland
- 1996 SM-silver, C4 Lions
- 1998-00 Seniorlandslaget, 6 st landskamper
- 1999 VM-brons, Palermo, Italien
- 1999 Tilldelad utmärkelsen Årets Quarterback av SAFF, C4 Lions
- 1999 Tryout för Amsterdam Admirals, NFL Europe
- 2001-07 QB/WR Coach i Ekeby Greys U16 och U19
- 2009- QB/WR Coach i Ekeby Greys seniorlag

### **Sebastian Thuné**

*Assisterande tränare*

21-åriga Sebastian Thuné är en av Sveriges ledande Quarterbacks idag. Med hjälp av Hejdestens program utvecklades han snabbt som junior (Ekeby Greys 2003-07), och klev direkt in i hetluften när han skrev på för Limhamn Griffins (Superserien, 2008). Han tog inte bara ett stort steg till seniorspel i Superserien direkt från sin tid som junior, utan tog även en plats i Griffins startelva. Med fortsatt individuell coaching och utveckling blev han redan efter en halv seniorsäsong uttagen till seniorlandslaget. Där har han goda chanser att få stanna ett bra tag.

Sebastians roll under träningslägret är att förmedla målmedvetenhet, atletism och fysträning. Han kommer också dela med sig av ovärderliga tips gällande teori och spelförståelse, samt medvetenhet på och utanför planen.

Vid sidan om sin klubbträning deltar Sebastian i landslagsakademier anordnade av SAFF, där de fokuserar på teknik och utveckling av styrka mm.

### **Meriter i korthet**

- 2005 DM-guld, Ekeby Greys U-16
- 2006 Tredjeplats JSM, Ekeby Greys U-19
- 2007 Tredjeplats JSM, Ekeby Greys U-19

- 2008 Tilldelad utmärkelsen Årets Quarterback av SAFF, Limhamn Griffins
- 2008- Seniorlandslaget, 6 st landskamper
- 2009 Quarterback, Hvidovre Stars (National Ligan, danska motsvarigheten till Superserien)
- 2010- Quarterback, Västerås Roedeers

### **Övriga tränare**

*Gäster och assisterande tränare*

För att kunna erbjuda mer djup och bredd i lägret, har Contact Sports QB Camp som mål att försöka inleda samarbeten med tidigare fortfarande aktiva landslagscoacher och juniortränare. Dessa förmedlar sina visioner och sätt att tänka gällande Quarterbacks och mer generellt kring amerikansk fotboll.



*Porträttfoto (retuscherat). Retusch och utskrift ingår ej.*

## **CSQBC'10 i korthet**

### **Lägerdatum och plats**

9-11 juli (v 27), dvs från fredag eftermiddag till söndag eftermiddag, i Kristianstad (konstgräs).

### **Syfte**

Träningslägret riktar sig till ungdomar i åldrarna 14-18 år, för att i ett tidigt skede ge den enskilde spelaren en stor insikt i sin utveckling inom sin position.

Vi vill höja standarden på svenska Quarterbacks genom teori varvat med praktik. Vissa delar är hämtade ur seniorlandslagets Quarterbackträning, större delen är egenproducerat material. Detta balanserade innehåll ger deltagarna en god utveckling och en stor portion inspiration att vilja ge det där lilla extra som krävs för att nå toppen.

### **Vision**

Visionen är att skapa ett gediget träningsläger för unga talanger. Med blicken på framtiden finns planer på att genomföra ett QB/WR Camp under sommaren 2011, och en vidare satsning och utveckling mot ett OL/RB Camp.

### **Vad ingår?**

- Hög nivå på innehåll och mycket individuell coaching tack vare det låga deltagarantalet
- 10 timmar praktiska träningar (5 pass) och 4 timmar teori/taktik (4 pass)
- Mat och boende; frukost, lunch och middag (se schema)
- Sociala aktiviteter
- Materiel och litteratur: penna, kompendium, mapp, lån av skrivplatta, DVD (dokument, individuell spelaranalys (film och kommentarer) och övriga exempelfilmklipp)
- Under Armour klädkit: t-shirt, shorts och vattenflaska (värde ca 600 kr)
- Digital porträttbild iförd CSQBC'10 klädkit eller egen klubbdräkt (värde ca 550 kr)
- Lån av Under Armour Camp Jersey

### **Anmälan och lägerpris**

Lägerpriset för Contact Sports QB Camp 2010 är 2 750 SEK. Deltagarantalet är begränsat till 10 spelare. Information, anmälan och betalningsvillkor läggs ut på vår hemsida som publiceras i mitten av mars. Du kan redan nu skicka en intresseanmälan via mail till [camp@contactsports.se](mailto:camp@contactsports.se).

Anpassad teori, teknik och taktik gav mig den nödvändiga grunden att stå på och möjligheten att delta i JEM 1994 i Tyskland och VM 1999 i Italien. Jag vill med detta läger ge deltagarna en motiverande grogrund och därmed ökade chanser att få uppleva mycket av det jag själv upplevt, vilket har varit och fortfarande är oerhört berikande.

Hoppas att vi ses på Contact Sports QB Camp i sommar!



Martin Hejdesten  
Initiativtagare och Head Coach

## **Anmälningss- och betalningsvillkor**

### **Anmälningssavgiften**

Anmälningssavgiften på 2 750 SEK betalas in på följande bankgiro vid anmälan:

- Bankgiro 5551-5399
- Kontoinnehavare Martin Hejdesten Design Office (innehar F-skattesedel)
- Vid betalning från utlandet ska följande anges för att betalningen ska gälla:
  - BIC (SWIFT): NDEASESS
  - IBAN: SE41 9500 0099 6034 0302 8255
  - Bank: Nordea Bank Sweden

### **Delavgift**

Du har en garanterad plats först när delavgiften på 1 500 SEK är betald. Därför finns det anledning att betala denna delavgift redan i anslutning till anmälan. Du kan naturligtvis betala hela anmälningssavgiften på en gång om du önskar det.

### **Slutbetalning**

Resterande belopp 1 250 SEK ska vara betald senast 4/6, och då skickas även ett utförligare program samt utrustningslista via mail.

### **Villkor**

- Anmäld som meddelar förhinder (med läkarintyg) att delta senast fem (5) dagar före lägrets start erhåller halva totalavgiften i retur.
- Anmäld som påbörjat lägret, men ej fullföljer erhåller ej någon del av avgiften i retur.
- Arrangören CSQBC fransäger sig allt ansvar för eventuella tillbud över vilka man ej råder.
- Anmäld förbinder sig att närvara på samtliga pass, och följa satta regler.

### **Har du frågor?**

Har du frågor kring betalningen eller andra funderingar får du gärna maila eller ringa:

Martin Hejdesten  
Head Coach

camp@contactsports.se  
+46 (0)730-529 149