



Spil Cricket  
Alle er med:-)

[www.spilcricket.dk](http://www.spilcricket.dk)  
★ Crickettlejr ★

## **Spilcricket lejrkoncept**

Dansk Cricket-Forbund har udarbejdet et lejrkoncept, som gør det nemt for de Danske Cricketklubber at afholde cricketlejre for unge cricketspillere i deres område. Dansk Cricket-Forbund har lavet det meste af forarbejdet så klubberne let kan arrangere lejrene.

Ud over et færdigstrikket koncept yder Cricket-Forbundet økonomisk støtte til lejrene og bistår med rådgivning.

### **Formål**

Målet med lejrene er at give spillerne en fed oplevelse med cricket i deres lokal område. På cricketlejrene kan nye spillere lære hvordan cricketspillet spilles og de grundlæggende teknikker. Cricketlejrene giver også mulighed for at klubberne kan introducere spillerne til cricketsportens grundlæggende værdier og sætte fokus på hvordan en cricketspiller forventes at opføre sig på en cricketbane.

### **Cricket-Camp**

Spilcricket lejren bliver afholdt som en Cricket-Camp i en ferieperiode eller forlænget weekend med undervisning over 3 dage. Hver dag byder på 6 timers aktiviteter og underholdning. Undervisningen består af en blanding af træning, spil, lege og sociale aktiviteter.

For at opnå økonomisk støtte fra forbundet skal lejren som minimum havde 15 tilmeldte deltagere. Deltagerne skal fremgå med navn, alder og hvilken by de er fra på deltagerlisten som findes bagerst i dette hæfte.

Børnene møder om morgenen og tager hjem om eftermiddagen. Det er muligt for klubberne at arrangerer overnatning i forbindelse med lejren. De klubber, som vælger dette, skal være opmærksom på at det kræver mange ressourcer af de deltagende

trænere og derfor anbefaler forbundet at klubberne overvejer meget nøje om det er det ekstra besvær værd.

### **Trænere**

Cricketlejrene er en rigtig god anledning til at få klubbens unge trænere i gang. For det bedste resultat kræver det en erfaren træner og en til to hjælpetrænere. Det er også en stor hjælp hvis klubben kan finde en frivillig hjælper som kan stå for det praktiske i forbindelse med frokost og drikkevarer.

### **Invitation**

I kan bruge den vedlagte skabelon til at inviterer børnene til lejren eller lave jeres egen invitation, hvis I gerne vil sætte klubbens præg på indbydelsen.

### **Program**

På næste side findes et eksempel på et færdigt program for en cricketlejr. I kan bruge programmet direkte til at afvikle jeres lejr eller bruge programmet som en skabelon for jeres eget program. Husk at der skal være minimum 6 timers aktivitet om dagen og at der skal være god plads til sociale aktiviteter hvor deltagerne kan lære hinanden bedre at kende.

I kan finde masser af inspiration og øvelser til lejren på [www.spilcricket.dk](http://www.spilcricket.dk).

### **Frokost**

Lad børnene spise frokost sammen. Børnene kan selv medbringe madpakke eller klubben kan servere en Sandwich eller pastasalat.

God fornøjelse med jeres lejr.

## Program

### Dag 1

- 09.30 Velkommen.
- 09.40 Opvarmning, Diverse stafetter og lege
- 10.30 Småspils-cricket, Prøv for eksempel Kiwi-cricket fra [spilcricket.dk](http://spilcricket.dk)
- 11.00 Cricketøvelser, Markspil – korte og lange greb
- 12.00 Frokost
- 13.00 Cricketøvelser, Gærdespil – Greb på battet udgangsstilling og slag
- 14.00 Cricketkamp, Par-cricket eller 10-over afhængig af niveau
- 15.00 Fri leg og cool down
- 15.45 Tak for i dag og på gensyn

### Dag 2

- 09.30 Velkommen.
- 09.40 Opvarmning, Diverse stafetter og lege
- 10.30 Cricketøvelser, Kastning - greb på bolden og kastebevægelse
- 11.00 Småspils-cricket
- 12.00 Frokost
- 13.00 Cricketøvelser, Markspil – opsamling og indstik
- 13.45 Cricketkamp, Par-cricket eller 10-over afhængig af niveau
- 15.00 Fri leg og cool down (Eventuel besøg i den lokale svømmehal)
- 15.45 Tak for i dag og på gensyn

### Dag 3

- 09.30 Velkommen.
- 09.40 Opvarmning, Diverse stafetter og lege
- 10.30 Cricketøvelser, Gærdespil – Pull shot
- 11.00 Cricketkamp, mini turnering
- 12.00 Frokost
- 13.00 Cricketkamp, mini turnering fortsat
- 15.00 Fri leg og cool down
- 15.45 Tak for denne gang

