

BIG GUYS CAMP

OFFENSE UND DEFENSE LINE
CLINIC

19 + 20.02.2022

DAY 1 RUN GAME

DAY 2 PASS RUSH

TEILNAHME GEBÜHR: 50€ pro Teilnehmer für beide Tage, ab 4 Spieler pro Team nur NOCH 40€ PRO SPIELER

Verpflegung und Betreuung vor Ort

Infos und Anmeldeformular unter Info@Alzey-Lions.de

Individuelles Training für Linienspieler, hier werden Grundtechniken und erweiterte Techniken geschult, verbessert und ausgebaut.

Die Dozenten gehören zu den besten was Deutschland auf diesen Positionen zu bieten hat.

Jeder Spieler erhält Videomaterial von den Einheiten zur späteren Analyse.

Wir haben Individuelle Phasen und ein Combined Practice, um die erlernten Fähigkeiten umzusetzen.

Es besteht die Möglichkeit zur Übernachtung in einem Hotel, nähere Infos dazu über Email.

An beiden Tagen findet ein gemeinsames Mittagessen statt und im Anschluss auch direkt eine Videoanalyse.

Auch Coaches sind herzlich eingeladen und können Ihre Spieler gerne unentgeltlich unterstützen.

Die Einheiten werden auf Kunstrasen stattfinden, Änderungen werden per Mail mitgeteilt.

Die aktuellen Corona Maßnahmen sind zu beachten, wenn das Camp abgesagt werden muss, wird die Teilnahme Gebühr erstattet.

09.30 Check IN

10.00 Introduction

10.15 Warm Up **Dynamisches Warmup**

10.30 **INDIS**

Jede Phase ca.15 Minuten

OFFENSE

1.PHASE Stance & Start 2Point,3Point Stance, Splits, First Steps Reach and Power Block,,Demeanor

2.PHASE Footwork, Power Step, Reach Step, Pull, Fold, Hips & Hands, Second Level

3.PHASE Hands, Handplacement, Hands & Feet, Hands & Eyes,

4.PHASE Duo Block, Hands & Feet, Second Level, Double Team & Release, Splits,

INSIDE RUN (14-15 UHR)

1 ON 1

2 ON 1

3 ON 2

5 ON 4

DEFENSE

1.PHASE Stance & Start, 3Point,4Point,Power Step, Hips and Hands,

2.PHASE Footwork, Lateral Movement, Hands and Feet, Hips and Feet, Stunts

3.PHASE Hips @ Hands, Get Off Techniques, Hand Techniques, Hips Movement

4.PHASE Beat the Double Team Hips @ Hands Techniques, Lateral Movement,

11.40

Outroduction

11.45

Break & Lunch

12.30

Video Analyse von den Indis

13.45

Warm UP

14.00

INSIDE RUN

15.15

Outroduction

15.30

Video Analyse Inside Run

16.00

End Day 1

DAY 1

09.30 CHECK IN
10.00 INTRODUCTION & Re Day 1
10.15 WARMUP
10.30 INDIS

DEFENSE
1.PHASE STANCE & START, Transition Step ,Pass Rush Step, Fake Step, 2 POINT, 3POINT,GET OFF,
2.PHASE PASS RUSH MOVES, Clap/SWIM, Clap/Rip, Chop/Clap,, Long Arm, Power Rush ,Spin,
3.PHASE HIPS & FOOTWORK, Hips Movement, WAX, Combined Mit Moves, Lateral Movement
4.PHASE STUNTS & GAMES, Stunts, Feet Movement ,Pick Game, READ GAMES, Traffic,

Jede Phase dauert ca 15 Minuten

OFFENSE

1.PHASE STANCE & SPLITS PASS PRO, 2Point, Splits,Kick Step, Shoulders, Demeanor, ,
2.PHASE Hands & FEET, Kick Slide, Punch, Handplacement, Hands & Eyes,
3.PHASE FOOTWORK, Vertical Movement ,Lateral Movement, Hips and Feet, Footwork RPO,
4.PHASE BOB, STUNTS, SLIDE, 2on1 pass Pro, Slide Pro, SPRINT OUT / ROLL OUT, Zone/BOB,

11.45 BREAK & LUNCH

12.30 VIDEO

13.45 Warmup

14.00 COMBINED PRACTICE

15.15 Outroduction

15.30 Video Analyse Pass Rush

16.00 END, PICTURES, Hand Outs

PASS RUSH (14-15UHR)

1 on 1

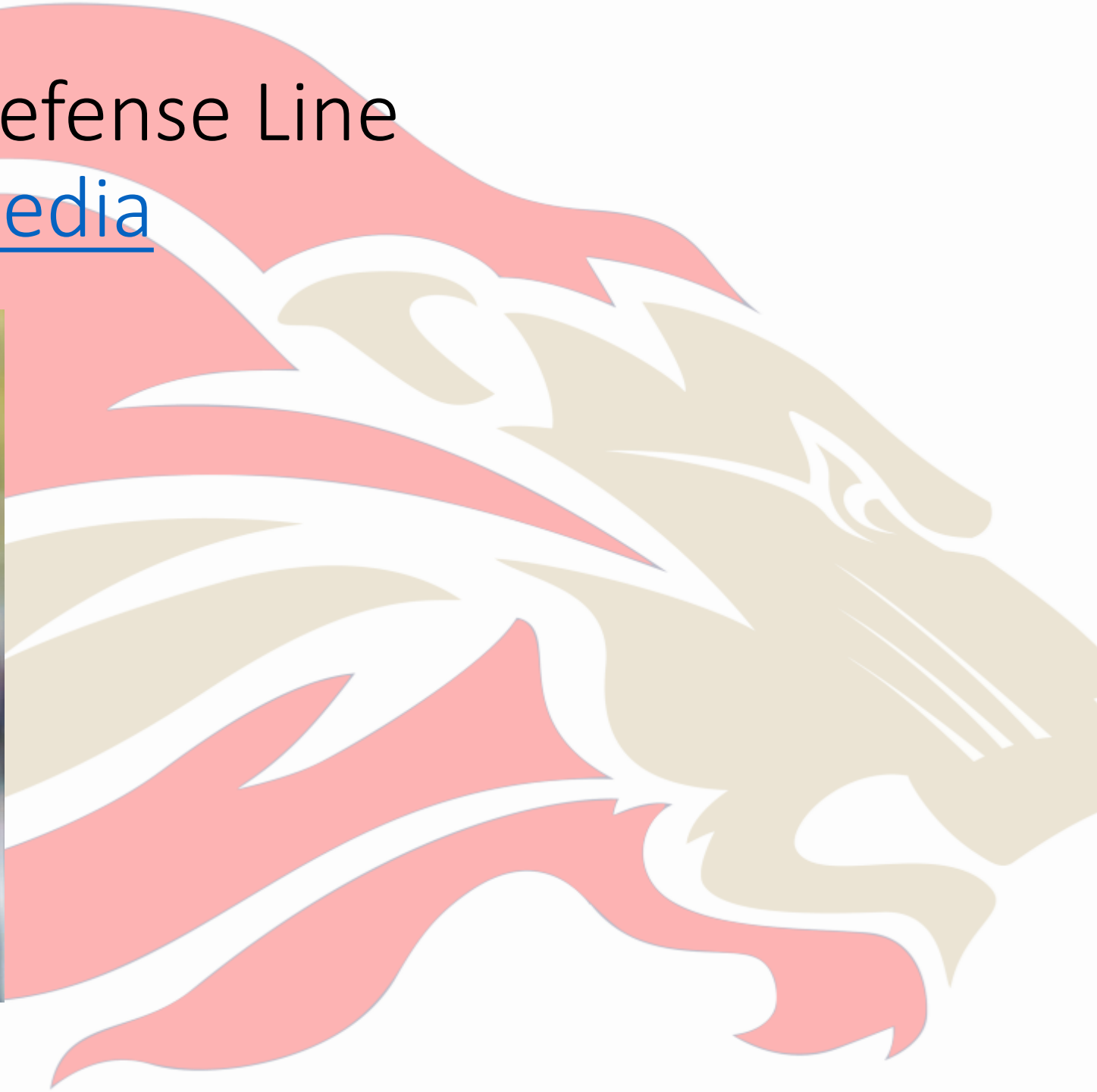
2 on 1

5 on 4

DAY 2

Mit Milan Mistic – Defense Line

[Milan Mistic – Wikipedia](#)



Mit Andre Mathes – Offense Line


[André Mathes – Wikipedia](#)





19. + 20.02.2022

Wartbergstadion Alzey

A stylized, abstract illustration of a lion's head in profile, facing right. The lion is rendered in shades of light beige and cream, with a thick, flowing mane in a vibrant pinkish-red color. The background is white, and the lion's features are defined by clean, bold lines.

INFOS UNTER:

Alzey-Lions.de

INFO @Alzey-Lions.de