



KVAM IL



ARRANGERER



TineFotballskole

18. – 20. JUNI 2010

FREDAG KL. 17.00 TIL 19.30

LØRDAG KL. 11.00 TIL 13.30

SØNDAG KL. 11.00 TIL 14.00

INSTRUKTØRHEFTE



LYKKE TIL



FOTBALLSKOLEINSTRUKTØRER 2010

FREDAG (17 – 19.30)	LØRDAG (11 til 13.30)	SØNDAG (11 til 14.00)
HANNA KAMP	HANNA KAMP	HANNA KAMP
HENRIETTE KROKBØ	HENRIETTE KROKBØ	HENRIETTE KROKBØ
GUNN LIEN	GUNN LIEN	GUNN LIEN
HEIDI E. HOLEN	HEIDI E. HOLEN	HEIDI E. HOLEN
	JAN FRODE BRANDVOLD	JAN FRODE BRANDVOLD
	OLE PETTER BRENDSTUEN	
TERJE LIEN	TERJE LIEN	TERJE LIEN
ØYVIND LIEN	ØYVIND LIEN	ØYVIND LIEN
JONNY MATHISEN	JONNY MATHISEN	JONNY MATHISEN
MARIE KROK	MARIE KROK	MARIE KROK
KJELL TORKILDSEN	KJELL TORKILDSEN	KJELL TORKILDSEN
VIVIANN K. SLETTEN		VIVANN K. SLETTEN
	BJØRN EINAR SANDEN	BJØRN EINAR SANDEN
ROLF EGIL KROK	ROLF EGIL KROK	
GEIR HAVN	GEIR HAVN	
ERIK BRENDSTUEN	ERIK BRENDSTUEN	ERIK BRENDSTUEN
	TOR OLSEN	TOR OLSEN
ERLAND MELDAL	ERLAND MELDAL	ERLAND MELDAL
KRISTINE KJØRUM	KRISTINE KJØRUM	KRISTINE KJØRUM
GEIR INGE KROK	GEIR INGE KROK	GEIR INGE KROK
LISA RUSTLI		LISA RUSTLI
AMUND H. JENSVOLL	AMUND H. JENSVOLL	AMUND H. JENSVOLL
PÅL ERIK BAKKEN	PÅL ERIK BAKKEN	PÅL ERIK BAKKEN

GRILLING: BENTE DAVIDHAUGEN, MORSTØL og ANITA MYRUMSLIEN.

VIVIANN HANDLER INN GRILLMAT + BRUS, OG HUN HENTER VARER SØNDAG.

KNUT HÅVARD HENTER MELK FREDAG OG LØRDAG.

**OLE PETTER GÅR RUNDT TIL ALLE GRUPPENE I LØPET AV LØRDAGEN OG HOLDER
KEEPERTRENING I CA 15 MIN.**



BANEFORDELING

HOVEDBANE

<u>2000/2001 gutter</u>	<u>97,98 og 99 gutter</u>	<u>2004</u>
Erland Meldal (f,l,s) Kristine Kjørum (f,l,s) Lisa Rustli (f) Tor Olsen (l,s) Rolf Egil Krok (f,l)	Marie Krok (f,l,s) Erik Brendstuen (f,l,s) Bjørn Einar Sanden (l,s) Geir Inge Krok (f,l,s)	Heidi E. Holen (f,l,s) Jonny Mathisen (f,l,s)

////////////////////////////////////

ØVREBANA

KLUBBHUSET

<u>1999, 2000 og 2001 jenter</u> Henriette Krokbø (f,l,s) Pål Erik Bakken (f,l,s) Geir Havn (f.l) Lisa Rustli (s)	
<u>2002 og 2003 jenter</u> Hanna Kamp (f,l,s) Gunn Lien (f,l,s) Jan Frode Brandvoll (l,s)	<u>2002 og 2003 gutter</u> Amund H. Jensvoll (f,l,s) Øyvind Lien (f,l,s) Kjell Torkildsen (f,l,s) Terje Lien (f,l,s)

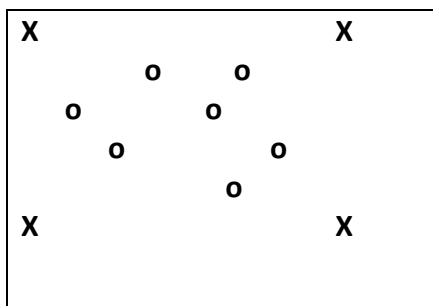
ALDERSGRUPPE 6 – 8 ÅR

FREDAG 18.JUNI 17.00 TIL 18.00

DAG 1: Velkommen og inndeling i grupper – ca 20 min.

Oppvarming: ca 10 min. Sisten. Stiv heks – kan gjøres både med og uten ball.

1) 15 min – øvelser med 1 ball per spiller i firkant.



x = kjeGLE o = spillere

Vektlegge: føre ballen, se opp og unngå kollisjoner.

Spillerne får forskjellige beskjeder mens de fører ballen:

- Stopp.
- Snu.
- Sitt på ballen.
- Stopp med en fot på ballen.
- Bytt ball med en annen spiller.

5 min drikkepause

2) Stolleken med ball.

Alle ballene legges i midten mens barna jogger utenfor firkanten. Ta bort 1-2 baller, når det blåses i fløyta er det førstemann til å finne seg en ball. Fortsett til det står igjen en vinner.

Fellespause kl 18.00 til 18.15



2. økt fredag kl. 18.15 til 19.30

3) Føre ball rundt kjepler (5 – 10 kjepler) ca 15 min.

X - X - X - X - X - X - X

Starte øvelsen med "rett linje" på kjeplene. Ta korte pauser der løypa forandres ved at kjeplene blir flyttet.

4) I ca 10 min – drible 1 mot 1 over linje.

5) 30 min : spill mot 2 mål.

Felles uttøying. Instruktør viser.

Takk for i dag!



LØRDAG 19.JUNI 11.00 TIL 13.30

NB! Ole Petter kommer innom hver gruppe i løpet av dagen og holder keepertrening ca 15 min.

1. ØKT 11.00 TIL 1200.

10 MIN OPPVARMING: Sett opp firkant med kjepler og la spillerne føre ballen rundt mens de jogger. Varier med å springe på kryss og tvers i firkanten og i 8 tall rundt kjeplene.

10 min pasningsøvelser: To og to spillere sammen. Legg vekt på gode innsidepasninger. Alder og ferdighet bestemmer avstand mellom spillerne. 2 touch anbefales.

10 min pasningsøvelse: 3 lag med 3-4 spillere i samme firkant. Beveger seg rundt omkring i firkanten men hvert lag sentrer ballen i laget. Ingen aktiv motstand fra de andre lagene enn at de er i samme firkant.

5 min drikkepause.

30 min spill mot 2 mål.

Fellespause kl 12.00 til 12.15

2.økt 12.15 til 13.30.

15 min Spill 3 mot 1 mot 1 mål. For de aller minste bør en voksen være forsvarsspiller for å utvikle ulikt nivå blant spillerne. Oppfordre til å sentre seg gjennom.

20 min: Avslutninger. Spillerne tar imot pasning fra instruktør og skyter på mål etter mottak. De større bør bruke 2 touch, de minste uten begrensninger. Pasninger fra alle vinkler i forhold til mål.

15 min. Konkurranses "treff stolpen". Grappa deles i 2 lag som skal prøve å få flest mulig treff på stolpene. Hver spiller får fire skudd/pasninger. (Alle med lik avstand til mål.) Det laget som får flest treff totalt vinner konkurransen. Kan kjøres flere ganger.

20 min : spill mot 2 mål.

Felles uttøying. Instruktør viser.

Takk for i dag.



SØNDAG 20. JUNI KL. 11.00 TIL 14.00

1. ØKT KL. 11.00 TIL 12.00.

1) Oppvarming: 5 min. Føre ballen over halve banen. Pass på at det er tett kontakt med ballen, og bruk begge beina. Legg inn diverse kommandoer – snu, stopp, hoppe på ball og lignende.

2) Innsidepassninger: 5 til 10 min. To og to sammen – innsidepasninger. Først trening – så liten konkurranse der de teller antall pasninger i løpet av et minutt. Gjenta for å se om antallet øker.

3) Konkurrans: Alle spillerne samlet fører hver sin ball fra mål til mål. Instruktørene står med ball på sidelinjene. Når spillerne fører over slår instruktørene ball mot spillernes ball. De som får sin ball truffet går ut på sidelinja og gjør det samme som instruktørene. Se hvem som blir igjen til slutt. Her må man heve blikket, føre ballen fort og kontrollert over bana uten å bli truffet av instruktørens ball. Populær øvelse som gjerne kan gjøres flere ganger.

4) spill mot 2 mål til fellespausa kl 12.00.

2. ØKT KL 12.15 TIL 12.55.

2004 BARNA – AVSLUTNINGER PÅ MÅL OG SISTE 15 MIN SPILL MOT 2 MÅL.

2003 BARNA – GJENNOMFØRING AV MINIMERKET 1. (se kopi)

2002 BARNA – GJENNOMFØRING AV MINIMERKET 2.(se kopi)

KL. 13.00 - STORKAMP – BARNA MOT INSTRUKTØRENE!! 15 MIN X 2.

FRA CA 13.30 – GRILLING OG UTDELING AV DIPLOMER.

TAKK FOR I ÅR!



FREDAG 19. JUNI KL. 17.00 TIL 19.30 ALDERSGRUPPE 9 TIL 14 ÅR.

1. ØKT KL. 17.00 TIL 18.00.

- 1) VELKOMMEN OG INNDELING I GRUPPER.**
- 2) OPPVARMING. FØRING/FINTING. CA 10 MIN.** Føre ballen over halve bana. Pass på at det er tett kontakt med ballen. Bruke begge beina, og vekselvis innsiden og utsiden av foten. Kjøre flere runder med forskjellige kommandoer:
 - Stopp og raskt i gang igjen.
 - Snu – sålevending.
 - Slå ballen ut til siden med utsiden av foten (ca 1 meter) ta den kjapt igjen og full fart framover.
 - Stanse ballen og hoppe med en og en fot oppå ballen 10 ganger.
- 3) Tottenham:** halvparten av spillerne på hver side. Spiller ballen over og løper over til motsatt side. (ca 10 min) Legg vekt på kontroll på ballen før pasning og presise pasninger. Begynn med 2 touch, men prøv også 1 touch. Rask spurt bakerst etter pasning.
- 4) Veggspill:** Fem og fem spillere sammen – spiller veggspill (sentrer til hverandre) mens de beveger seg. Vektlegge gode innsidepasninger. Kan utvides til å løpe til den man sentrer til. Løfter blikket og roper navnet til den man sentrer til. 5 til 10 min.
- 5) Lillebror i midten:** 4 rundt og 1 i midten. Gode pasninger – løfte blikket og se hvor man kan sentre uten at den i midten fanger ballen. Instruktørene kan godt være med for å holde tempoet oppe.
- 6) To mot to situasjon:** Del gruppa i 2, slik at det står ei gruppe ved hvert mål. Hver spiller har får hvert sitt nummer (avhengig av hvor mange de er) – samme antall nummer på andre laget. Instruktøren står på midten med ball og roper opp 2 nummer. Da vil 2 fra ene laget spille på lag mot 2 fra andre laget. Det første laget som når ballen blir automatisk i angrep – mens de 2 fra motsatt lag da blir i forsvar. Resten av gruppa står samlet på målstreken, holder hverandre i hendene og blir en stor keeper. Bytt på antall nummer som blir ropt opp – alt fra 1 mot 1 til alle mot alle.

Fellespause fra kl 18.00 til 18.15



LØRDAG 19. JUNI KL. 11.00 TIL 13.30

NB! Ole Petter kommer innom hver gruppe i løpet av dagen og holder keepertrening i ca 15 min!

1. ØKT KL. 11.00 TIL 12.00

1) Oppvarming. Samme som dag 1.

2) Stafett: Del gruppa i 4. Like mange baller som spillere legges samlet på midten. En fra hvert lag starter, henter seg en ball med beina (sålevending) og tar den med tilbake. Så neste mann. Når siste ball er hentet ropes det krig – da skal alle røve baller fra hverandre. Bare en og en ball som man henter til sitt lag. Etter ca 3 min stopper man krigen og teller hvor mange baller de forskjellige lagene har fanget. Øvelsen kjøres 2 ganger.

3) Ballkontroll: ca 15 min. Lag flere firkanter, fint med 5 – 10 i hver. Spillerne har hver sin ball. Skal føre ballen i firkanten og verne om sin ball samtidig som en skal prøve å sparke ut ballen til andre. De som får ballen sin slått ut begynner å trikse på sidelinja. Holder på til det står igjen 1 vinner i firkanten.

Triksing: Prøv å følge opp alle sammen. Gjerne telle antall. Noen må kanskje begynne med 1 dropp mellom hver. Hele øvelsen kan gjerne gjentas.

4) Skudd på mål: Lag slalomløyper av 6 – 8 kjepler. Avslutter med skudd på mål hver gang. Ca 10 min.

5) Skudd/tilslagstrening: Starter på midten mot en kjeple, spiller vegg med instruktør og avslutter på mål. Instruktør flytter seg til begge sider. Avstand utifra alder og nivå. Skåring bare når ballen går over målstreken uten å ha vært i bakken.

Felles pause kl 12.00 til 12.15

2. økt fra 12.15 til 13.30.

6) Fintetrening. Bruk noen min på oversteigsfinte og skuddfinte.

7) En mot en. Lag to små mål – 1,5 m brede 10 meter fra hverandre. En spiller forsvarer begge målene. En motstander må finte ut keeperen og skåre på ett av de to målene. Kjøres flere runder.

8) Langpasninger: To og to sammen. Lange pasninger til hverandre. Bruk vrista. Ca 5 min.

9) Kamp: 3 lag der ett lag alltid hviler. Spill på to mål på kort bane. Fokuser på mange avslutninger. Bytter kjapt lag ved skåring. Max 3 min per kamp. Det laget som slipper inn mål må gå av.

10) Spill på to mål på normal bane. Første halvdel prioriteres ferdigheter som dribling, lange pasninger og skudd. Fritt spill siste halvdel

Uttøying og takk for i dag!!!

10.



SØNDAG 20. JUNI KL. 11.00 TIL 14.00.

1. ØKT KL. 11.00 TIL 12.00.

1) Oppvarming - som de andre to dagene. Evt to drag over bana med jogg og etterpå "lillebror i midten."

2) Innsidepasninger: to og to sammen – innsidepasninger. Først trening, så liten konkurranse der de teller antall pasninger i løpet av 1 minutt. Gjenta for å se om antallet stiger. Prøv både 1 og 2 touch. Ca 10 min.

3) Diverse øvelser med nærkontakt med ball: strekning ca 15 m – vending.

- dra med seg ball sidelengs hele strekninga – sålevending – sidelengs tilbake. Øve x 3.

- dra med seg ball baklengs – vending - rygge tilbake. Øve x 3.

- hoppe med annenhver fot opp på ballen og føre den framover – vending – tilbake. Øve x 3.

Føre ballen fort framover – creuff-vending – fort tilbake. Øve x 3.

= stafett tilslutt med de samme øvelsene. F.eks 4 på hvert lag. Alle på laget tar sidelengs første runde(1 om gangen), så rygging, så hopping og spurt tilslutt. Fører ballen fritt på tilbaketuren. Altså – 4 like runder på alle på laget.

4) Stafetter – doggistafetter eller slalomstafetter med ball. Ca 10 min.

Fellespause kl 12.00 til 12.15

2. ØKT fra 12.15 til 12 55.

5) Avslutning på mål. Forskjellige øvelser med avslutning på mål.

6) Kamp spill på 2 mål den tida som er igjen. (Slit gjerne ut spillerne før storkampen mot instruktørene....) ☺

KL. 13.00 STORKAMP – SPILLERE MOT INSTRUKTØRER. 15 MIN X 2.

CA 13.30 GRILLING OG UTDELING AV DIPLOMER.