

TINE FOTBALLSKULE 2017 - OPPSETT

Måndag: Startar med opprop og utdeling av utstyr ca kl 09.30. Varar fram til kl 14.30

Tysdag: Varar frå kl 10-14.30. 4 økter a 50 minutt (start kvar heile time), lunsj kl 11.50

Onsdag: Varar frå kl 10-14.30. 2 økter a 45 min. Lunsj kl 11:40. Turnering frå kl 12.15

Under er oppsett for dei ulike stasjonane (**kan bli endringar**).

Stasjon 1 (Gras, mot riksveg)		
Måndag (GRUPPE F FØRST)	Tirsdag (Gruppe B først)	Onsdag
Innlegg og avslutning	Diverse avslutningsøvingar	Forsvarsspel
Henning S	Marius Q	Ronny H
Rasmus ES	Marcus S	Nils Olav
Marcus S	Simen M	

Stasjon 2 (Gras, midten)		
Måndag (Gruppe E først)	Tirsdag (Gruppe C først)	Onsdag
Tema: Pasningar/veggspel	Finter/vendingar	Mottak/medtak
Andreas E	George O	Simen M
Espen Aa S	Vegard J	Marcus S
Vegard F	Gaute/Mathias G	

Stasjon 3 (Gras, mot Triohuset)		
Måndag (Gruppe D først)	Tirsdag (Gruppe D først)	Onsdag
Forsvarsspel	Overlapping	Føring/dribbling m avslutn
Aleksander E	Bjarte S	Roger N
Marius M	Eilif M	Allkan
Mathias G/Simen HL	Samson/Simen HL	

Stasjon 4 (kunstgras, mot skulane)		
Måndag (Gruppe C først)	Tirsdag (Gruppe E først)	Onsdag
Avslutningar volley mm	Fritt tema (smålagsspel?)	Angrep/forsvar, 1v1, 2v2
George	Andreas E	Tor Jørgen S
Dawit	Frode B	Samson
Saimon	Håvard V	Vegard F

Stasjon 5 (kunstgras, midten)		
Måndag (Gruppe B først)	Tirsdag (Gruppe F først)	Onsdag
Føring og vending	1v1, 2v1	Valgfritt
Bjarte	Ronny H	Espen Åkra
Håvard	Erik VS	Eilif M
Eilif	Espen AaS	Simon K

Stasjon 6 (kunstgras, mot skogen)		
Måndag (Gruppe A først)	Tirsdag (Gruppe A først)	Onsdag
Hurtighet, teknikk, demping	Pasning, mottak/medtak	Valgfritt
Roger N	Rolf Vidar	Andreas T
Samson	Allkan	Simen HL
Gaute T	Marius M	Gaute T

Stasjon keeper (i utgangspunktet gras)		
Eirik	Eirik	Eirik
Tormod		Tormod

Oppstartsinformasjon

Info til instruktørane

Frammøte halvtime før, kaffi!

Bør få nokon instruktørar til å hente opp mål frå grusen til gras

Pluss småmåla i containaren opp på gras

Samle instruktørane, fordele oppgåver etter plan

Ved fråver/endingar må ein fordele på sparket

Tydeleg: Stasjon 1-3 på gras, nr 1 lengst bort

Keepergruppa tek ein flik på graset

Stasjon 4-6 på kunst, nr 4 nærast skulane.

Praktisk gjennomføring

Ha med tusjar ut på gruppene på første økta, namn på sekk og ball!

NB! Når ferdig med ei økt, skal ein frå 1 til 2, frå 2 til 3 osv.

NB! Viktig her at stasjon 3 og 6 er tydeleg på KOR ungane skal gå (langt)

Særleg stasjon 6 må understreke at dei skal til stasjon 1, lengst bort på gras

2 økter før lunsj og 2 etter. Viktig at dei veit kor dei skal etter lunsj.

45-50 minutt økter, 10-15 minutt pause

NB! Ikkje slutt av for tidleg, dette gjeld også siste økt.

Vi har ansvar for ungane fram til 14.30 alle dagar.

Sportsleg

Eitt tema pr stasjon, gruppeleiar lagar opplegg.

Men her er det rom for fleksibilitet. Om noko ikkje funkar, gjer noko anna. Konkurrans, leik, speløkt etc

Det viktigaste er at ungane har det kjekt. Bør spele mykje fotball.

Speløkter: Om mogleg dele i 3 eller 4 lag. Dumt å spele 9 mot 9.....

Involver hjelpeinstruktørane, om du har slike på gruppa.

Ha det kjekt! Ver førebileter! Ver positive! Sjå kvar enkelt! Lite køståing!

Opprop og utdeling av utstyr

Få oppmerksomhet, ønskje velkomen etc

Rope opp gruppe for gruppe. Understrek at alle keeperar får tilhøyre ei gruppe, men ventar til slutt.

Keeperar som undervegs ombestemmer seg, kan vera med gruppa si i staden.

2 stk står inne (f.eks Espen og Gaute), dele ut sekk og t-skjorte

Start med gruppa på stasjon 1. Skal rope JA, kryss av dei som evt manglar.

Får vite kven som er instruktørar, inn og hente utstyr og ut på stasjon.

Så neste gruppe. Om nokon blir ståande att utan gruppe, må desse hjelpast.

Tysdag og onsdag

Hurtigversjon ved opprop. Rop opp gruppenr og nokre namn. Gjerne årstal fødd.

Gjere klar på førehand posar med vestar og kjegler.

Fokus på at dette utstyret må inn igjen. Er det samla, blir det mindre arbeid til neste dag.