

RAMMEOPPLEGG FOR FOTBALLSKOLEN 2019

Argentina, Norge, Brasil, England og Frankrike

KL.	FREDAG 17.30 – 20.00	KL.	LØRDAG 10.00 – 15.30	SØNDAG 09.00 – 14.30
17.30 - 18.45 75 min	Velkomst Gruppeinndeling "Bli-kjent-aktivitet" Pasningsspill- Ballkontroll Firkantøvelser	10.00. - 11.00 60min Søn: 09.00 – 10.00	Oppvarming - koordinasjon Angrepsspill 1. angriper: Pasningsøvelser Smålagsspill 4 v 4	Oppvarming – koordinasjon Angrepsspill 1. angriper: Spille med og mot -Pasninger og ballkontroll Angrepsøvelser – Siste 3. del Spill angrep mot forsvar
18.45 –1900	FRUKT	11.00 – 11.10	FRUKT	FRUKT 10.00-10.10
19.00 - 20.00 60 min	Smålagsspill 4 v 4 Scoringstrening Uttøying	11.10. - 12.10 60 min Søn: 10.10 – 11.10	Sjef over ballen – Ballkontroll Spille med og mot - Possession- og firkantøvelser	Forsvarsspill 1. forsvarer: 1 mot 1-øvelser (med og uten avslutninger) 3 mot 2-øvelser (med fokus på forsvarsspillerne)
		12.10. - 12.45 LØR: L U N S J		
		11.10 – 11.45 SØN L U N S J		
		12.45 - 14.15 90 min	Spille med og mot - Pasninger og ballkontroll Scoringstrening - På mål	12.00 - 14.15 Turnering
		14.15 –14.30	FRUKT	
		14.30. - 15.30 60 min	Spill 5 v 5 7 v 7 Uttøying	14.15 -14.30 AVSLUTNING

RAMMEOPPLEGG FOR FOTBALLSKOLEN 2019

Sverige, Tyskland, Nederland, Italia og Spania

KL.	FREDAG 17.30 – 20.00	KL.	LØRDAG 10.00 – 15.30	SØNDAG 09.00 – 14.30
17.30 - 18.45 75 min	Velkomst Gruppeinndeling "Bli-kjent-aktivitet" Sjef over ballen - Leik	10.00. - 11.10 70 min Søn: 09.00 - 10.10	Sjef over ballen – Leik Stasjonstrening: - Smålagsspill 2v2 3v3 - Sjef over ballen - Ballkontroll (2 øvelser)	Sjef over ballen – Leik Stasjonstrening: - Smålagsspill 2v2 3v3 - Spille med og mot - Firkantøvelser - Sjef over ballen - Ballkontroll
18.45 –19.00	FRUKT	Lør: 11.10 - 11.20 Søn: 10.10 - 10.20	FRUKT	FRUKT
19.00 - 20.00 60 min	Stasjonstrening: - Smålagsspill 2v2 3v3 - Scoringstrening – På mål - Spille med og mot - Pasninger og ballkontroll Uttøying	11.20. - 12.10 50 min Søn: 10.20 - 11.10	Scoringstrening - På mål Spill 5 v 5	Scoringstrening - På mål Headering
		Lør: 12.10 - 12.25 Søn: 11.10 - 11.25	Bolle	Bolle
		12.25 - 13.10 45 min Søn: 11.25 - 12.10	Stafetter + div. leiker Uttøying	Stafetter + div. leiker + forberedelse til turnering
		13.10. - 13.40. LØR: L U N S J		
		12.10. - 12.40. SØN: L U N S J		
		13.50- 14.40 50min	Stasjonstrening: - Smålagsspill 2v2 3v3 - Sjef over ballen - Ballkontroll - Spille med og mot - Pasninger og ballkontroll	13.00. - 14.15. Turnering
		14.40 - 14.50	FRUKT	
		14.50. - 15.30 40 min	Spill 5 v 5 Uttøying	14.15 - 14.30 AVSLUTNING