

FOTBALLSKOLE PÅ FLÅ 2021 - program

NB! På grunn av korona må vi selvfølgelig være veldig nøye med smittevern.

Oppmøte senest kl. 0930 på mandag i midtsirkelen. Her blir dere delt i grupper etter alder, dere får faste ledere de tre dagene skolen varer.

Ledere henter TINE LITAGO drikke og de deler ut. Viktig at vi styrer det med drikke og mat.

Vi skal også avklare med McDonald's om hvordan vi gjør det med maten på onsdagen. Det kan hende det er lettere at vi henter og spiser ved banen.



MANDAG 21/6 kl. 0930-1500

Oppmøte senest kl. 0930 ved midtsirkelen

Velkomst, informasjon ved Vebjørn Haug. Vebjørn forklarer triks og deler inn i grupper.

Bli-kjent aktiviteter

Vi åpner med å varme opp med basisøvelser, før vi spiller småkamper.

Trening på triks. Dribbleløyper/pasningsøvelser

Matpause **DRIKKE:** TINE Litago

Skuddtrening.

Spill

Rydding og avslutning.

TIRSDAG 22/6 kl. 0930-1500

Møt i egen gruppe – oppvarming med individuell ballbehandling.

Viser triks på grupper v/Vebjørn

Trening pasningsspill/avslutninger.

Alternative aktiviteter. Kan være på tur

Matpause **DRIKKE:** TINE Litago

Keepertrening og langpasninger

Spill, rydding og avslutning

ONSDAG 23/6 kl. 0930-1500

Møt i egen gruppe – oppvarming med individuell ballbehandling.

Trening vending og headinger.

En mot en og to mot to situasjoner.

Matpause: **McDonalds**

Etter matpausen turnering.

Rydding og avslutning

* Med tanke på de ulike ferdighetene vi skal trene på, går vi nøyere inn på de taktiske valgene som er viktig for hvilken måte utførelsen bør være.

** Det blir diplom og spesialtrøye til de som greier et eller flere av Jansens utvalgte triks.

1. Jansen trikset 2. Jorden rundt 3.” Push up trikset” 4. Juletreet 5. Armtrikset.

*** De som slår Jansens trikserekord på 3313 triks får spesialpremie, MEN begrenset med antall forsøk, det tar litt tid.

Ledere, kontakttelefon under fotballskolen. Vebjørn tlf 95 92 99 52 og Jansen tlf. 90 05 32 25

Jansen