



FOTBALLSKOLE I HEMSEDAL 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.
Ledere henter TINE LITAGO drikke og det er kun de som får lov til å oppholde seg i Snadderbua.
Lederne er der fra kl. 0900-1530, så det går an å levere litt før og hente senere.

MANDAG 21/6 kl. 0930-1500

Oppmøte senest kl. 0930 ved midtsirkelen
Velkomst, informasjon ved Eirik Thorberg. Eirik forklarer triks og deler inn i grupper.
Bli-kjent aktiviteter
Vi åpner med å varme opp med basisøvelser, før vi spiller småkamper.
Trene på triks + dribbeløyper/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/Eirik
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 **DRIKKE:** TINE Litago og **GRILLING**
Etter matpausen turnering.
Rydding og avslutning

Grilling til lunsj med hamburger og pølser på onsdag, MEN med strenge koronaregler. Husk matpakke og drikke mandag og tirsdag. Onsdag trekker vi ut noen HFK-premier til tilfeldige vinnere.

* 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 spesial premie, MEN begrenset med antall forsøk, det tar litt tid.

Ledere, kontakttelefon under fotballskolen. Eirik tlf 41 34 92 27 og Jansen tlf. 90 05 32 25

Jansen