



FOTBALLSKOLE PÅ GOL 2021 – program

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

Oppmøte senest kl. 0930 på mandag på tribunen, husk avstand på 1 meter. Her blir dere delt i grupper etter alder og dere får faste ledere de dagene skolen varer.

Ledere henter TINE LITAGO drikke og de deler ut. Viktig at vi styrer det med drikke og mat. Her blir det strenge regler, som vi vil informere om.

Mandag blir det også info rundt opplegget på stampen på Gol Camping torsdag.

Mandag 21/6

09.30 – 10.00 Velkomst, informasjon ved Gøran Bråthen.

10.00 – 10.30 Bli-kjent aktiviteter på gruppene og lek med ball

10.30 – 11.00 Triks** – alle grupper på rundgang, de andre spiller kamper.

11.00 – 11.45 Trene på triks. Dribbeløyper og lek med ball.

11.45 – 12.30 Lunsj. Drikke TINE Litago + Pastarett

12.30 – 13.30 Heade-trening*.

13.30 – 14.30 Spill med vekt på det vi har trent på. Småbanespill, med mye skudd.

14.30 – 15.00 Rydding og avslutning.

Tirsdag 22/6

09.30 – 10.00 Samling og oppvarming - møt i egen gruppe

10.00 – 10.30 Trening pasningsspill.

10.30 – 11.30 Alternative aktiviteter. Kan være på tur/sandvolleyball.

11.45 – 12.30 Lunsj. Drikke TINE Litago - Pita/lefse pizza

12.30 – 13.30 Spill med vekt på det vi har trent på. Småbanespill

13.30 – 14.15 Langpasninger. Par - og tremannsøvelse

14.15 – 15.00 Spill, rydding og avslutning

Onsdag 23/6

09.30 – 10.00 Samling og oppvarming – møt i egen gruppe

10.00 – 11.00 Prøve på triks

11.00 – 11.30 En-mot-en og to mot to situasjoner

11.45 – 12.30 Lunsj. Drikke TINE Litago + Grilling

12.30 – 13.30 Spill med vekt på det vi har trent på

13.30 – 14.15 Avslutningstrening

14.15 – 15.00 Spill, rydding og avslutning

Torsdag 24/6

09.30 – 10.00 Samling og oppvarming – møt i egen gruppe

10.00 – 11.30 Keepertrening og avslutninger

1130 – 1200 Lunsj. TINE Litago + ostemørbrød

11.00 – 15.00 Bading på Gol camping resten av dagen.

Fredag 25/6

09.30 – 10.00 Samling og oppvarming møt i egen gruppe

10.00 – 10.45 Finter og dribbeløype – alle på kunstgress

11.30 – 14.15 Triks, grilling og turnering (kun på egen gruppe). Drikke TINE Litago og mineralvann

14.15 – 15.00 Avslutning. Trekning av premier og utdeling av diplomer/premier.

* 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 😊

Lunsj hver dag, vi står også for TINE drikke.

Kontakttelefon under fotballskolen. Gøran 97 06 08 20 og Jansen 90 05 32 25

Jansen