

Eggens Trenerskole 20. - 22.aug.

Timeplan for treningsøkter, bemanning og tema

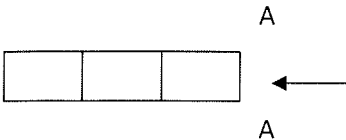
Lørdag	Instruktører (den som står først er hovedansv.)	Tema
0930-1100	Ofk junior Knut T./Vegard H.	Føre-finte-drible ferdighet
1100-1230	RBKs juniorlag Nils A.E./Trond H. (Jørn J.)	Kollektivt samhandlingsmønster
1330-1500	Ofk junior - keeperøkt Jørn J./Per J.G (keepere) Ståle S./Erik H.(utespillere)	Keeperferdighet
1500-1630	RBKs juniorlag Ståle S./Erik H.	Forsvarsspill med påfølgende kontring
Søndag		
0930-1100	G14 - OIL Knut T./Vegard H.	Angrepsavslutning og skudd
1100-1230	RBKs guttelag Torbjørn L./Roger N.	Headeferdighet
1330-1500	G14 - OIL Roger N./Knut T.	Spill i lengderetning med spesielt fokus på gjennombrudd på siste 1/3-del
1500-1630	RBKs guttelag Trond N./Torbjørn L.	Overtallspill 2:1

PLAN FOR TRENING

EGGENS TRENERSKOLE 2010

Trener: Trond Nordsteien

Tema: Skape/utnytte 2:1

Øvelse/tid/bane	Beskrivelse	Momenter
Oppvarming	Teknikksirkel 8 spillere med ball på en sirkelbue, 8 spillere inne. Foskjelige varianter som 1 og 2 touch,mottak på kasse+pasning osv	Starte økta med kvalitet Treffpunkt på ball Viktig av pasning(kraft/retn.)
Skape utnytte 2:1  Firkant på 6x6 m, størrelse har avhengig av ferdighet. Varighet 25 min	De to angriperne møter 1 forsvarer i hver firkant som starter fra linje og kun forsvarer sin firkant.A møter da ny forsvarer i hver firkant. Valg: når passere/når sentre	"Dra" forsvarer nærmere for å få pasningsvinkel Kamuflere valg/pasning ved å bruke ytterside. Pasning i forkant på "timet" løp
Spill k+8:K+8 på bane 66x50. Viktig å få banen stor nok slik at det blir rom for å jobbe med temaet Varighet 3x 6 min	Fritt spill med fokus på tema. Variere med å vise bilder ved å fryse spillet, og levende coaching med forsterkinger.	"Dra" forsvarer nærmere for å få pasningsvinkel Kamuflere valg/pasning ved å bruke ytterside. Pasning i forkant på "timet" løp
Fritt spill uten stopp på samme bane. Varighet 2 x 10 min	La spillet gå fritt.	Dra" forsvarer nærmere for å få pasningsvinkel Kamuflere valg/pasning ved å bruke ytterside. Pasning i forkant på "timet" løp

PLAN FOR TRENING

EGGENS TRENERSKOLE 2010

Trener: Ståle Stensaas og Erik Hoftun

Tema: Forsvarspill med påfølgende kontrung

Øvelse/tid/bane	Beskrivelse	Momenter
3ér grupper 20 min	Holde ball i gang imens gruppen beveger seg på lang av banen 1,2 og 3 touch	Medløpspill Se på hverandre/signal 1 touch/overblikk
3 mot 2 40 x 50 m 25 min	Mot 2 mål Hver spiller er angriper et angrep, og forsvarer neste angrep	Tempo i utfordring Timing i løp/slipp
Spill 7 mot 7 40 x 50 m 3 x 8 min		Forsvarspill: <ul style="list-style-type: none">- gå imens ballen går- tett nok som 1 F Angrepspill: <ul style="list-style-type: none">- skape og utnytte overtall- Def til off

PLAN FOR TRENING

EGGENS TRENERSKOLE 2010

Trener: *Roger Namstam og Torkbjørn Lie*

Tema: *Headeferdighet*

Øvelse/tid/bane	Beskrivelse	Momenter
<u>Øvelse 1: Ballkontroll på hodet kort-kort lang</u>	3 og 3 sammen, 2 på sidene og en i midten, varierer mellom ulike ballkontrolløvelser på hodet. Eksempelvis 1 og 2 touch med utgangspunkt i organisering kort – kort – lang.	Læringsmomenter: Treffpunkt på panna Få med overkropp i headebevegelsen Få med armer Stive av i nakken
<u>Øvelse 2. Heading i trekant m/ opphopp</u>	3 sammen, organiserer seg i trekant. A header i fanget til B, som kaster til C, som header i fanget på A.....også er det i gang. Avstander avhengig av kvalitet på gruppa, men utgangspunkt er 10-15 meter.	Læringsmomenter: Treffpunkt på panna Få med overkropp i headebevegelsen Få med armer Stive av i nakken Timing og rytme i opphopp Vri overkroppen og styre ballen
<u>Øvelse 3. Heading over motstander</u>	3 sammen. En kaster, en markør og en header. A kaster ballen like til siden for B(som er passiv), C går opp og header.	Læringsmomenter: Treffpunkt på panna Få med overkropp i headebevegelsen Få med armer Stive av i nakken Timing og rytme i opphopp Vri overkroppen og styre ballen Overvinne motstander
<u>Øvelse 4 Spill m/innleggsoner</u>	Spillsekvens m/ faste spillere i innleggssoner. Ved ballvinning på egen halvdel MÅ ballen spilles ut på kant før avslutning. Ved ballvinning på motsatt halvdel er det vanlig spill.	Læringsmomenter: Heading i spill → heading som matchavgjørende ferdighet Overvinne motspiller i motstanders og egen boks.

PLAN FOR TRENING

EGGENS TRENERSKOLE 2010

Trener: Roger Naustan og Torbjørn Lie

Tema: Spill i lengderetningen m/spesielt fokus på
gjennombrudd siste tredjedel

Øvelse/tid/bane	Beskrivelse	Momenter
<p>ØVELSE 1 – OVERTALLSPILL I LENGDERETNINGEN ca 10 + 15 min</p>	<p>Dobbel 3 vs 2. Del 1 – bølgende to veier. Del 2 – 2 veier m/avslutning på mål.</p>	<p>Dobbel 3 vs 2. Del 1 – bølgende to veier. Del 2 – 2 veier m/avslutning på mål. (Mulige)Læringsmomenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viktighet av presisjon → "pasningsstolthet" - Tempo i ballen - Utfordre før slipp → ro v/slipp - Medløpsspill → 70 cm foran - Timing i bevegelser – Vinkler og tålmodighet særlig ved passering av ledd (offside) - Intensitet i bevegelser - Skjæring på 1.touch <p>Holde ball sentralt – gjenskape ball sentralt</p> <p>Pedagogikk/Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavere tempo innledningsvis for å lette innlæringen av momentene - Samling midtveis i øvelsen for bevisstgjøring av momentene - Når det sitter....pushing av intensitet i øvelsen for og øke kravene til utførelse av pasningene og bevegelsene

<p><u>ØVELSE 2 – SPILL ca 45 min – Spill i lengderetningen m/spesielt fokus på gjennombrudd S3</u></p>	<p>5x 8 minutter. Ballførers valg og bevegelse siste tredjedel. Vanlige regler, minus innkast</p>	<p>Læringsmomenter ballfører:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ellers i banen(utenom siste tredjedel): Pasningsvalg/bevegelse → mellomrom, bakrom, vending av spill - Viktigheten av orienteringsevne for valgmuligheter v/ 1. touch og i pasningsspillet - S3: Pasningsvalg - Skyttere (skuddfinte) Driblere. <p>Læringsmomenter bevegelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - True rom – Intensitet i bev. - Motsatte bevegelser → individuelt - kollektivt - Spill på 2. og 3. manns bevegelse vs 1. manns bevegelse - Strekke/bredde på samme side, skjære fra motsatt <p>Pedagogikk/Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Engasjement. Øvingsbilder. Rød tråd. - "Fryser" spillet, instruerer og problematiserer ut fra utvalgte læringsmomenter, samt løpende feedback.

PLAN FOR TRENING
EGGENS TRENERSKOLE 2010

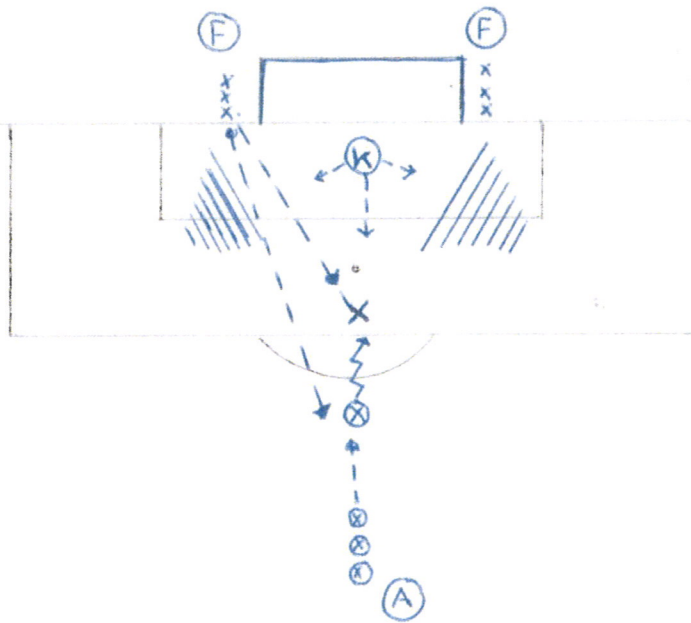
Trener: Jørn Jamtfall

Tema: Samarbeid mellom keeper og 1. forsvarer

Øvelse/tid/bane	Beskrivelse	Momenter
<u>ØVELSE 1 og 2</u>	Eget vedlegg	(Mulige)Læringsmomenter: <ul style="list-style-type: none">- 1.F. leding av A. ut i mindre farlig sone (ut til sidene)- K. posisjon i forhold til 1.F- Coaching mellom K og 1. F Pedagogikk/Coaching: <ul style="list-style-type: none">- Hold tak i keeperes posisjon- Få med K. og 1.F i evt. diskusjon rundt arbeidsoppgavene

ØVELSE 1.

TEMA: Samarbeid 1.F+K
1:1

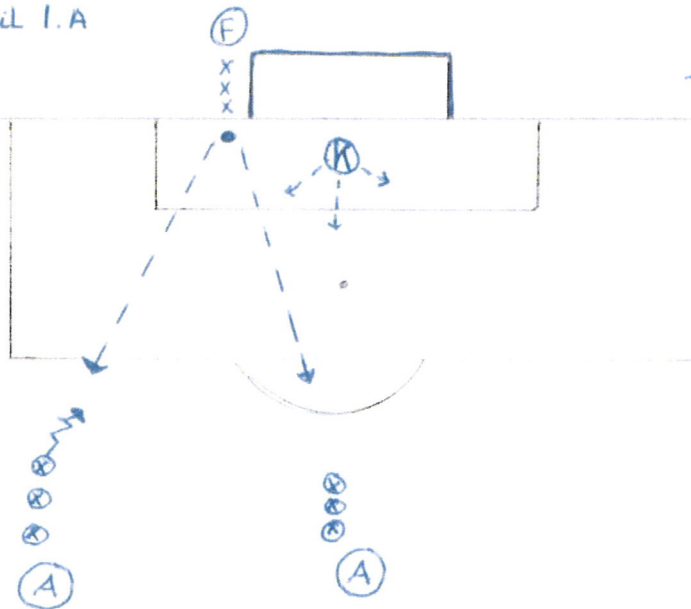


1

- 1.F spiller ball opp til 1.A
 - 1.F følger ball ut og leder 1.A ut til en av sidene
 - K. coacher 1.F. og forflytter seg til riktig posisjon.
- Ps. K. snapper opp evt. dårlig 1. touch til 1.A

ØVELSE 2.

TEMA: Samarbeid 1.F+K
2:1



1

- 1.F spiller ball til en av angriperne
- 1.F følger ball ut og leder 1.A ut til en av sidene.
- 1.F skal da dekke Langhjørnet og 2.A. for evt. skudd eller pasning.
- K. coacher 1.F og forflytter seg til riktig posisjon.
- Ps. K. snapper opp evt dårlig 1. touch til 1.A.