



Eggen's Trenerskole

"en del av RBK-skolen"



PROGRAM – EGGENS TRENERSKOLE 2011 M/SEMINAR

SEMINAR ORKDAL KULTURHUS / KINOSALEN

Fredag 5/8	Tema: "Fysisk trening - Belastning! Overbelastning?"
19.00 - 21.00	Seminar: "Fysisk trening - Belastning! Overbelastning?" - Innledere/panel: Nils Arne Eggen, Trond Selven, Geir Håvard Hjelde - Debattleder: Nils Heldal, RBK

PRAKSISDEL ORKANGER KUNSTGRESS - IDRETTSPARKEN ORKANGER

Lørdag 6/8	Aktivitet	Tema	Instruktører	Objekter
09.00	Oppmøte	Registrering		
09.30 - 11.00	1.økt	Angrepsavslutning- Gjennombruddsferdighet	NAE/RN	Orkla FK/lokale spillere
11.00 - 12.30	2.økt	Kontringsspill - overtall	SS/RN	RBK junior
12.30 - 13.30	Lunsj			
13.30 - 15.00	3.økt	Keeperferdighet	JJa	RBK jr + lokale keepere
15.00 - 16.30	4.økt	Angrepsspill- innlegg/avslutning	JJö./TH	RBK junior

Søndag 7/8	Aktivitet	Tema	Instruktører	Objekter
09.30 - 11.00	5.økt	Fysiske ferdigheter	GHH/EH	Orkla FK/lokale spillere
11.00 - 12.30	6.økt	Pasningen – en relasjonell ferdighet	BH/VH	Orkla FK/lokale spillere
12.30 - 13.30	Lunsj			
13.30 - 15.00	7.økt	Spill mot etablert	OBH/PJH	RBK junior
15.00 - 16.30	8.økt	Kampforberedelse	OBH/PJH	RBK junior
16.30 - 17.00	Avslutn.	Oppsummering		
18.00	Bussavg.	RBK - Molde kl. 20.00		

Instruktører:

- Nils Arne Eggen (NAE)
- Roger Naustan (RN)
- Ståle Stensaas (SS)
- Jørn Jamtfall (JJa)
- Jan Jönsson (JJö)
- Vegard Heggem (VH)
- Trond Henriksen (TH)
- Geir Håvard Hjelde (GHH)
- Erik Hoftun (EH)
- Bjørn Hansen (BH)
- Ola By Rise (OBR)
- Per Joar Hansen (PJH)

