

Veileder

Orkla Tine Fotballskole 2011





PROGRAM ORKLA TINE FOTBALLSKOLE 2011

Lørdag 27.august:

- 09.00 : Oppmøte OIF Klubbhus
- 09.00-09.30 : Informasjon, utdeling av TINE-effekter
- 09.30-12.00 : Fotballaktiviteter
- 12.00-13.00 : Lunsj
- 13.00-16.00 : Fotballaktiviteter

Søndag 28.august:

- 09.00-12.00 : Fotballaktiviteter
- 12.00-13.00 : Lunsj
- 13.00-15.30 : Turnering, smålagsspill
- 15.30-16.00 : Avslutning
- 16.30-18.15 : Orkla – Åfjord (3.div.kvinner)





VIKTIG FOR GOD GJENNOMFØRING

Trygghet + Mestring = Trivsel

- ❖ Fotballens breddeformel, som er grunnleggende for alle aktiviteter
- ❖ Sørg for at ungene trives og har det artig, samtidig som de lærer noe om fotballferdigheter
- ❖ Gi ungene oppmerksomhet og mange positive tilbakemeldinger

Med ball, nesten hele tiden

- ❖ Bruk ball, det er det fotball handler om!
- ❖ Unntaket er "Spilleklar", et oppvarmings- og skadeforebyggende opplegg

Unngå kø

- ❖ Ingen vil stå i kø og vente på å få spille fotball
- ❖ Sørg for flest mulig repetisjoner og mest mulig aktivitet
- ❖ Organiser i små grupper, bruk gjerne foreldre som "gruppeledere"

Mye smålagsspill

- ❖ Tilpasset smålagsspill minst halvparten av hver økt
- ❖ Tilpass areal, ant. spillere, ant. berøringer, bruk flere småmål, føring over linje, spill med vegger for de eldste etc. etc.
- ❖ Bruk en voksen, spill med joker/overtall for å holde ballen lengre i laget
- ❖ Tilpasset smålagsspill betyr: Mange ballberøringer, involvert hele tiden, flere avslutninger, flere mål – kort sagt mer moro!

Differensier og sørg for Jevnbyrdighet

- ❖ "Differensier" i øvelser slik at alle er i flytsonen, dvs. mestrer aktivitetene
- ❖ Sørg for "Jevnbyrdighet" når kamper spilles, dvs. jevne lag og jevne kamper

Fair Play

- ❖ Holdninger og Fair Play er grunnleggende for all fotballaktivitet!
- ❖ DET HANDLER OM RESPEKT PÅ OG UTENFOR BANEN!

Instruktører

- ❖ Bruk Tine instruktørskjorter/Orkla-bekledning
- ❖ Ta ansvar for baller og utstyr
- ❖ Ta ansvar for ungene gjennom hele dagen!
- ❖ Planlegg øktene, vær forberedt!
- ❖ Ikke vær "verdensmester" i øvelser. Bruk samme øvelser – med variasjoner i betingelser – og fokuser på positive tilbakemeldinger og det å "se alle"!
- ❖ Ta pauser, pass på at alle drikker i pausene og spiser i lunsjen
- ❖ NB! Korte Instruktørsamlinger/evalueringer i lunsjpausene!
- ❖ VÆR POSITIV OG BLID! SØRG FOR AT ALLE SPILLERE TRIVES!

LYKKE TIL !

Instruktører Orkla Tine Fotballskole 2011

Lørdag 27/8 kl. 09.00-16.00

| Grupper | G-98/99 | G-00 | J-98/99/00 | Keeperskole |
|-----------------|---------|------|------------|-------------|
| Hovedinstruktør | | | | |
| Medinstruktør | | | | |
| Medinstruktør | | | | |

1 hovedinstruktør + min. 1 medinstruktør pr. gruppe. Hoved keeperinstruktør + medinstruktør på keepersgruppa

Hovedinstruktør: Følger gruppa HELE dagen (også i lunsjen)

Medinstruktør: Her kan ex. 1 følge gruppa FØR lunsj – og 1 ny følge gruppa ETTER lunsj. NB! Minst 1 av medinstruktørene følger gruppa også i lunsjen!

Søndag 28/8 kl. 09.00-12.00

| Grupper | G-98/99 | G-00 | J-98/99/00 | Keeperskole |
|-----------------|---------|------|------------|-------------|
| Hovedinstruktør | | | | |
| Medinstruktør | | | | |
| Medinstruktør | | | | |

1 hovedinstruktør + min. 1 medinstruktør pr. gruppe. Hoved keeperinstruktør + medinstruktør på keepersgruppa

Hovedinstruktør: Følger gruppa min. fram til turneringa starter. Ansv. for lagsinndeling til turneringa

Medinstruktør: Følger gruppa min. fram til lunsj

Søndag 28/8 kl. 12.00-16.00

| | Gulder (8 lag) | Jerber (4 lag) |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| Instruktør turnering | | |
| Instruktør turnering | | |
| Instruktør turnering | | |
| Instruktør turnering | | |
| Instruktør turnering | | -- |
| Instruktør turnering | | -- |
| Instruktør turnering | | -- |
| Instruktør turnering | | -- |

Lørdag 27/8

09.00 Oppmøte, gruppesinndeling

09.30-12.00 Fotballaktivitet

12.00-13.00 LUNNSJ

13.00-16.00 Fotballaktivitet

Informasjonen

- Hver gruppe er på fra ca. 15 til ca. 20 spillere

- Valgfrie øvelser ut fra bestemte temaer

- Fokus på;

- Ha det artig

- Lære fotballferdigheter

- Gode holdninger/FAIR PLAY

- Keeperskole før. f.middag, e.middag eller søn. f.middag

- Instruktører/spillere ansv. for utstyr "ut og inn"

- Instruktørsamling 1-2 uker i forkant;

Søndag 28/8

09.00-12.00 Fotballaktivitet

12.00-13.00 LUNNSJ

13.00-15.30 Turnering/Simlagespill

15.30-16.00 Avslutning/utdeling av diplom

Min. 1 instruktør pr. lag. Følger laget gjennom alle kamper.

Oppmøte senest kl. 12.00. Instruktører danner også lagene

Spørsmål ? Kontakt: Jon M (995 25 494)



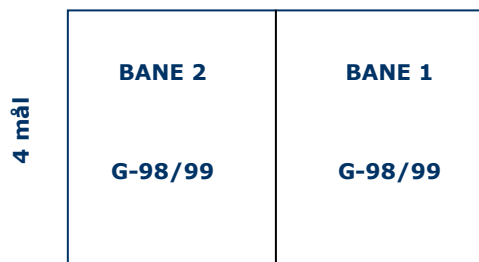


BANEPLAN ORKLA TINE FOTBALLSKOLE 2011

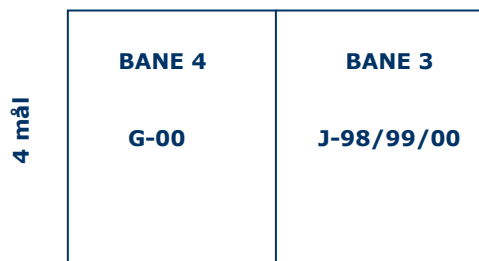
Idrettsparken, Orkanger



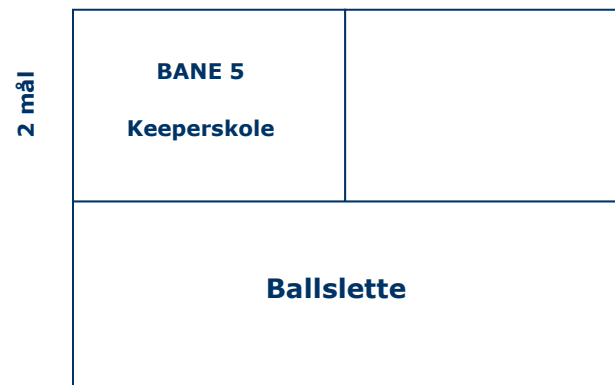
KGB



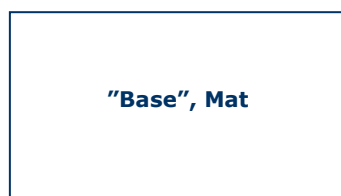
Grusbane



Slitebane



OIF Klubbhus





FOTBALLFAGLIG RAMMEOPPLEGG LØRDAG

| Tid/Tema | Innhold |
|--|---|
| LØRDAG 09.30-12.00 ØKT 1 OG 2 BALLKONTROLL | <ol style="list-style-type: none">1. OPPVARMING/“BLI KJENT MED-AKTIVITETER”<ul style="list-style-type: none">❖ Øvelser/ball-lek der de lærer navn og blir kjent med hverandre2. BALLKONTROLL UTEN SPILL<ul style="list-style-type: none">❖ Øvelser i firkant/sirkel med mye ballkontroll❖ Førings-, fintings-, eventuelt konkurranser❖ NB! Ikke for mange spillere pr. gruppe3. BALLKONTROLL I SPILL<ul style="list-style-type: none">❖ Smålagsspill fra 2/2 til max. 4/4 med/uten keepere (instruktør som K)4. AVSLUTNINGER<ul style="list-style-type: none">❖ Ulike avslutningsøvelser mot mål, med/uten keeper |
| LØRDAG 13.00-16.00 ØKT 3 OG 4 FORSVARSA- ARBEID | <ol style="list-style-type: none">1. OPPVARMING, “SPILLEKLAR”<ul style="list-style-type: none">❖ Løpsøvelser (5-6 min)❖ Balanse, koordinasjon, styrke (8-10 min)❖ Løpsøvelser (4-5 min)2. GRUNNLEGGENDE FORSVARSARBEID<ul style="list-style-type: none">❖ 1 mot 1 uten mål❖ 1 mot 1 eventuelt 2 mot 2, med mål/scoring❖ “Hva er godt forsvarsarbeid?”3. FORSVARSARBEID I SPILL<ul style="list-style-type: none">❖ Smålagsspill fra 2/2 og oppover m/u keepere (instruktører som K)❖ Fokus på forsvarsarbeidet enkeltvis og som lag4. AVSLUTNINGER<ul style="list-style-type: none">❖ Ulike avslutningsøvelser mot mål, med/uten keeper❖ Fremdeles fokus på 1F/forsvarsarbeid |





FOTBALLFAGLIG RAMMEOPPLEGG SØNDAG

| | |
|---|---|
| <p>SØNDAG 09.00-12.00</p> <p>ØKT 5 OG 6</p> <p>PASNINGSSPILL OG OVERTALL</p> | <ol style="list-style-type: none">1. OPPVARMING, "SPILLEKLAR"<ul style="list-style-type: none">❖ Løpsøvelser (5-6 min)❖ Balanse, koordinasjon, styrke (8-10 min)❖ Løpsøvelser (4-5 min)2. PASNINGSSPILL/OVERTALL<ul style="list-style-type: none">❖ Ulike pasningsøvelser 2 og 2, pasningsøvelser i firkant❖ 2 angripere mot 1 forsvarer + keeper/mål3. SMÅLAGSSPILL<ul style="list-style-type: none">❖ 4/4 + Keepere, ev. med Joker eller annet overtall4. AVSLUTNINGER<ul style="list-style-type: none">❖ Ulike avslutningsøvelser mot mål, med/uten keeper❖ Gjerne med overtall A og fremdeles med fokus på pasningsspill |
| <p>SØNDAG 13.00-15.30</p> <p>TURNERING</p> <p>SMÅLAGSSPILL OG FOKUS PÅ FAIR PLAY</p> | <ol style="list-style-type: none">1. TURNERING<p>SE EGET OPPSETT !</p> |
| <p>LØRDAG ELLER SØNDAG</p> | <ol style="list-style-type: none">1. KEEPERSKOLE<ul style="list-style-type: none">❖ Basisferdigheter❖ Gjennomføres enten lør. f.middag, lør. e.middag eller søn. f.middag❖ Fokus på "Keeper i spill" i øktene sammen med utespillere |



TIPS OG FORSLAG TIL ØVELSER

Oppvarming/Ballkontroll

1. OPPVARMING, "SPILLEKLAR" (Se eget opplegg)

- ❖ Løpsøvelser (5 min)
- ❖ Balanse, koordinasjon, styrke (6-8 min)
- ❖ Løpsøvelser (3-4 min)

2. LEK, "BLI KJENT MED-AKTIVITETER"

- ❖ Spillere i firkant/sirkel, rop navn+pasning
- ❖ Varier med pasning, pasning+løp etter ballen, føring over etc.
- ❖ Stafetter med/uten ball
- ❖ "Nærmest tverrliggeren", "Fotballgolf", andre lekformer og enkle konkurranser
- ❖ NB! Små grupper, max 6-7 spillere pr. gruppe

3. BALLKONTROLL I SIRKEL/FIRKANT

- ❖ Halvparten av spillerne inne i sirkelen, uten ball, halvparten utenfor sirkelen, med ball
- ❖ Spillerne inne i sirkelen inviterer, får ball og returnerer. Ulike teknikker langs bakken, i lufta
- ❖ Diverse føre/finte/drible-øvelser i firkant, gjerne med konkurranse

4. BALLKONTROLL I SPILL

- ❖ 8-10 spillere pr. gruppe, 2 og 2 pr. ball
- ❖ Bruk hatter til å sette ut 4-5 småmål på et begrenset område
- ❖ Føre ball, sette opp medspiller slik at det blir pasningsforbindelse gjennom målet

Forsvarsarbeid

1. OPPVARMING/FORSVARSARBEID

- ❖ 2 og 2 spillere sammen på linje overfor hverandre, kort avstand
- ❖ Begge spillere jobber med frekvens på tå. Prøv å treffe motspiller på knærne med hendene.
- ❖ Først til 10 før bytte av motstander/rulling

2. 1 MOT 1

- ❖ Ulike situasjoner 1 mot 1. Mot mål og keeper, eller over kortlinje e.l.
- ❖ Grunnleggende forsvarsarbeid: Hurtig opp i motspiller, sidelengs/lede, TA BALLE!

3. 2 MOT 2, 3 MOT 3, 3 MOT 2

- ❖ Ulike situasjoner med fokus på forsvarsarbeid. Mot mål og keeper, eller over kortlinje e.l.
- ❖ Vanskelighetsgrad etter alder/nivå





Pasningsspill og overtall

1. 2 OG 2 OM 1 BALL

- ❖ Ulike øvelser med pasninger/mottak/medtak/retur
- ❖ Spillere står i ro, eller beveger seg/rygger mens pasning går (avhengig av alder/nivå)
- ❖ 2 og 2 transporterer ballen tvers over banen med ulike bevegelses- og pasningsvarianter
- ❖ Ulike pasningsvarianter/teknikker – langs bakken, i lufta, med eller uten demping etc.

2. 3 OG 3 OM 1 BALL

- ❖ 3 spillere skal transportere ballen fra ene siden til den andre. Fra 1 til 2, til 3, til 1 osv.

3. PASNINGSFIRKANT

- ❖ Pasning opp/tilbake-gjennom, i firkant. Kjøres begge veier
- ❖ Andre pasningsøvelser i firkant

4. PASNINGSSPILL MED KEEPERE I ENDESONER

- ❖ F.eks. 5 mot 5, med 1 keeper (instruktør) i hver endesone
- ❖ Spille seg over fra keeper til keeper

5. OVERTALLSSPILL

- ❖ 2 A mot 1 F som skal hindre angriperne i å score. Mål med keeper (eller instruktør som K)
- ❖ Smålagsspill med Joker, eller andre former for overtall, f.eks. 1 ekstra spiller ved pasningsforbindelse
- ❖ Andre former for overtallspill der spillerne utfordres både på valg og utførelse

Avslutninger

1. AVSLUTNING 1 SPILLER, 1 BALL

- ❖ Ulike former for avslutningstrening, der instruktør server ball
- ❖ NB! Ikke kø, del heller opp i flere grupper

2. AVSLUTNINGER 1/1

- ❖ 2 spillere starter med ansiktet mot mål
- ❖ Instruktør server fra posisjon bak spillerne. Avslutning mot mål m/keeper
- ❖ Varieres med at instr. server fra posisjon bak mål, med spillerne ved stolpene, vendt utover
- ❖ Spillerne kjemper om ballen og scorer på keeper/mål
- ❖ Andre øvelser der det jobbes 1/1 og scores mål

3. AVSLUTNINGER MED OVERTALL (2/1, 3/2, 4/3)

- ❖ Instruktør server ball inn i et avgrenset område (16 m) 3 A mot 2F. A forsøker å score
- ❖ Andre varianter med overtall angriper
- ❖ Tilpass vanskelighetsgrad ift. alder/nivå

4. AVSLUTNINGER

- ❖ Ulike former for avslutningstrening, med beina, med hodet – etter innlegg etc.

Smålagsspill

1. SPILL PÅ LITEN BANE

- ❖ Spill fra 2/2 opp til max. 5/5. Bruk flere baner!
- ❖ Scoring ved føring/pasningsforbindelse over kortlinje
- ❖ Scoring på småmål. Eventuelt 2 småmål på hver side, som plasseres bredt
- ❖ Scoring på store mål med keeper (ev. med instruktør som keeper)
- ❖ Utfordre spillerne både på "VALG" og "UTFØRELSE", samt fokuser på tema for økta
- ❖ Varier vanskelighetsgrad (ant. spillere, betingelser) etter alder/nivå



SPILLEKLAR (Utdrag)

- ❖ Sett opp 2 parallelle rekker med 6-8 kjepler. 5-6 m. avstand mellom kjeplene og mellom rekkene
- ❖ 2 og 2 spillere jobber sammen, 2 repetisjoner av hver løpsøvelse, 5-10 rep. Styrke/spenst-øvelser
- ❖ Jobb med "LETT PÅ TÅ" og "KNE OVER TÅ"

DEL 1 - LØPSØVELSER - 8 MIN



LØP RETT FREM

Løypa inneholder mellom 6 og 10 parallelle kjepler. Avstand mellom kjeplene er cirka 6-7 meter. Alle løpsøvelser utføres 2 ganger. To spillere starter samtidig ved første kjeglepar. Farten i returløpet kan variere etter hvert som spillerne blir varme.

Parvise løp helt frem til siste kjeglepar – jogg igjennom løypa.



LØP HOFTEN UT

Gå/jogg rolig, stopp opp ved hver kjeple, løft opp kneet, **rotér ut i hoften**. Veksle mellom venstre og høyre fot.



LØP SIRKLE

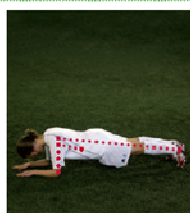
Parvise løp rett frem til første kjeglepar – sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten – **sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre** – samme vei tilbake. Husk å være på tå, lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær.



LØP HURTIGLØP

Parvise, hurtige løp mot det andre kjegleparet. **Rygg en kjeple tilbake med hurtig frekvens** – 2 frem, 1 tilbake. Husk små, kjøppe skritt.

DEL 2 - STYRKE - SPENST - BALANSE - 10 MIN



BENKEN BEGGE BEIN

3 serier

Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.

Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk "navlen inn", og hold stillingen i 20-30 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen.



SPENSTHOPP RETT OPP

2 serier

Utgangsposisjon: Beina i hoftebreddes avstand – bruk gjerne hoftefaste.

Øvelse: Tenk at du skal sette deg på en stol. Bøy rolig ned til 90° i kneleddet med **knær over tær** og hold i to sekunder. Sats og hopp eksplosivt rett opp. Land mykt med stabile hofter, senk ned igjen til knebøy, og gjenta øvelsen i 30 sek.



ETTBEINS BALANSE KAST BALL MED PARTNER

2 serier

Utgangsposisjon: Du og medspiller står ca. 2-3 meter fra hverandre, og begge står på ett bein.

Øvelse: Mens dere holder balansen, kast ballen til hverandre. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og gjenta øvelsen.



ETTBEINS BALANSE FORSTYRR PARTNER

2 serier

Utgangsposisjon: Du og medspiller står mot hverandre på arm-lengdes avstand, og begge står på ett bein.

Øvelse: Mens dere holder balansen, la den ene av dere prøve å forstyrre partneren gjennom å dytte henne i ulike retninger. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og bytt roller.

DEL 3 - LØPSØVELSER - 2 MIN



LØP MED FINTE

Jogg 4-5 skritt, gjør en **finte** og en **retningsforandring**, akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet (80-90 %), før du bremser opp, og setter en ny finte.

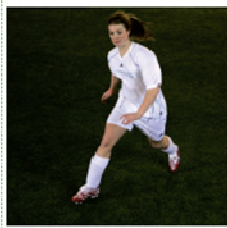
NB! Husk **kne over tå** posisjon i flinten. Gjenta øvelsen til du når motsatt side, og jogg tilbake.



LØP OVER BANEN

Løp på tvers av banen frem og tilbake, med 75-80% intensitet.

RETT KNEPOSITION FEIL KNEPOSITION



The 11



SENTER FOR
Idrettsskadeforskning

SPILLE KLAR!

Kampoppsett Orkla Tine Fotballskole 2011 (søndag 13.00-16.00)



| JENTER | | | | | GUTTER | | | | |
|--------|----------------|--|-------------------|--|--------|-----------------|--|--|--|
| J-1 | Trondheims/Ørn | | Rosenborg | | G-1 | Manchester City | | | |
| J-2 | Orkla | | Arsenal | | G-2 | Barcelona | | | |
| J-3 | Norge | | Manchester United | | G-3 | Liverpool | | | |
| J-4 | Kattham | | Real Madrid | | G-4 | Chelsea | | | |

| Runde 1 (13.00) | | Runde 2 (13.30) | | Runde 3 (14.00) | | Runde 4 (14.30) | | Runde 5 (15.00) | |
|-----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------|---|
| Norge-Kattham | 1 | Norge-Liverpool | 1 | Kattham-Chelsea | 1 | Orkla-Kattham | 1 | Orkla-Kattham | 1 |
| Tr./Ørn-Orkla | 2 | Tr./Ørn-Kattham | 2 | Tr./Ørn-Liverpool | 2 | Orkla-Norge | 2 | Tr./Ørn-Norge | 2 |
| Rosenborg-Arsenal | 3 | Rosenborg-Real Madr. | 3 | Rosenborg-Man.United | 3 | Arsenal-Man.United | 3 | Rosenborg-Man.City | 3 |
| Man.United-Real Madr. | 4 | Arsenal-Barcelona | 4 | Orkla-Chelsea | 4 | Real Madrid-Man.City | 4 | Arsenal-Real Madrid | 4 |
| Liverpool-Chelsea | 5 | Man.City-Chelsea | 5 | Barcelona-Man.City | 5 | Barcelona-Liverpool | 5 | Barcelona-Man.Utd. | 5 |
| 2x10 min. | | 2x10 min. | | 2x10 min. | | 2x10 min. | | 2x10 min. | |
| Man.City | - | Orkla | - | Arsenal | - | Tr./Ørn | - | Liverpool | - |
| Barcelona | - | Man.United | - | Real Madrid | - | Rosenborg | - | Chelsea | - |
| | | | | Norge | | | | | |
| | | | | Kattham | | | | | |

- Alle lag spiller 4 kamper
- 4 ubespillere + 1 keeper. Ev. 3 mot 3 eller max. 6 mot 6 + keepers (vurder etter ant. spillere tilgjengelig). Bruk ev. en voksen som keeper
- Kampene spilles samtidig på 5 baner (baner nr. er angitt for hver kamp, se "Baneplan")
- 2 (4) av lagene står over hver runde (er angitt i tabell over)
- Hver kamp spilles 2x10 min. (sidebytte uten pause)
- Kampene spilles etter reglementet for 5'er fotball
- Mellom hver runde er det beregnet 10 min. pause for skifta av bane, drikke etc.
- Instruktørene er dommere
- NB! Tilstrebt jevne lag, la ev. det ene laget bruke 1 ekstra spiller (eller en voksen) !



Orkla FK Sportslig Utvalg | August 2011