

PROGRAM – TRENERFORDELING OG INNHOLD

PROGRAM

TORS DAG 16.08:

AKTIVITET	STED	TIDSPUNKT	ÅRSTRINN
REGISTRERING	Årvoll	17.00 – 17.30	2012 – 2010
TRENING	Tonsen	17.30 – 19.00	2012 – 2011
	Årvoll	17.30 – 19.00	2010
REGISTRERING	Årvoll	18.30 – 19.00	2009 – 2006
TRENING	Årvoll	19.00 – 20.30	2009 – 2008
	Tonsen	19.00 – 20.30	2007 – 2006

FREDAG 17.08:

TRENING	Årvoll	17.00 – 18.30	2012 – 2011
TRENING	Tonsen	17.00 – 18.30	2010
TRENING	Årvoll	18.30 – 20.00	2007 – 2006
TRENING	Tonsen	18.30 – 20.00	2009 – 2008

LØRDAG 18.08

REGISTERING	Årvoll	09.30 – 10.00	2013
TRENING	Årvoll	10.00 – 11.30	2013
TRENING	Tonsen	10.00 – 11.30	2012 – 2011
TRENING	Årvoll	10.00 – 11.30	2010
TRENING	Tonsen	10.00 – 11.30	2009 – 2006
FELLES FOTOGRAFERING I LIA		11.40 – 12.00	2013 – 2006
LUNCH	Alle – Årvoll	12.00 – 13.00	
TRENING	Tonsen	13.00 – 14.30	2013
TRENING	Årvoll	13.00 – 14.30	2012 – 2011
TRENING	Tonsen	13.00 – 14.30	2010
TRENING	Årvoll	13.00 – 14.30	2009 – 2006
ÅPNING OG FEST	Tonsenhagen kunstg	15.00 – 18.00	ALLE
KAMPER		16.00 – 20.00	UNGDOM

SØNDAG 19.08

AKTIVITET	STED	TIDSPUNKT	ÅRSTRINN
Mesternes Mester	Lia	10.00 – 11.30	2013 – 2010
Mesternes Mester	Årvoll	10.00 – 11.30	2009 – 2006
LUNCH	Årvoll	11.30 – 13.00	2013 - 2006
Mesternes Mester	Lia	13.00 – 14.30	2009 – 2006
Mesternes Mester	Årvoll	13.00 – 14.30	2013 – 2010

TRENERFORDELING

Årstrinn	Antall	Trenere – alle dager	Trenere – torsdag
2013 jenter – 5 år	6	Kun lør – søn Jenny Kaja	
2013 gutter – 5 år	22	Erlend (kun lør – søn) Øyvind	
2012 jenter – 6 år	20	Tuva Ingvild Jenny (tors – fre)	
2012 gutter – 6 år	17	Ali Brian James	Ali Brian
2011 jenter – 7 år	12	Nora Frida Strand Kaja (tors – fre)	
2011 gutter – 7 år	18	Vegard Mikkel	Vegard Mads
2010 jenter – 8 år	11	Hanne Solveig	
2010 gutter – 8 år	5	Nico Jaw	Mathias Nico
2009 jenter – 9 år	11	Dina Julia	
2009 gutter – 9 år	19	Vegard Steffen ?	? Vegard Steffen
2008 jenter – 10 år	11	Andrine Alva	
2008 gutter – 10 år	13	Erlend (tors – Fre) Laurits Jaw	Erlend Jaw
2007 jenter – 11 år	1	Andrine Alva	
2007 gutter – 11 år	11	Marcello Oliver	Mads ?
2006 jenter – 12 år	0		
2006 gutter – 12 år	22	Ali Brian	Ali Brian
Keeper		Anna Therese Ola	
2005/2004 jenter	??		

På fredag – lørdag og søndag vil Mathias (Årvoll) og Mads (Tonsenhagen) være logistikk og trenerveiledere.

TEMA FOR TINE FOTBALLSKOLE:

Det er [Årvoll ILs Skoleringsplan](#) og [NFFs Skoleringsplaner](#) som danner grunnlaget for innholdet for hver økt.

Trenerteamet skal i forkant av hver dag ha klar øktene.

- Dette gjøres i samarbeid der trener som står først har hovedansvar og lagd skissa på første økta. Så fordeler dere videre.

Vi vektlegger coaching i spill. Når det er smålagsspill skal lagene settes opp i tre ledd om de er nok, ellers

- **Store i angrep:**
 - Breddeholdere med rompa utenfor sidelinja
 - Spiss så høyt som mulig
 - Mulige neste ballførere – skal se både spiller med ball og motstanders mål (sidestille seg)
 - Ikke for tette – avstand mellom ballfører og mulige neste ballførere.
- **Små i forsvar:**
 - Nærmest motstanders ballfører: jage ball
 - Resten: førstemann hjem
 - IKKE la deg runde – Forsvarsstolthet

Fra 2010 skal ALLTID lagene settes inn i en formasjon i spill

Mer om prinsipper i femmer og sjuer i linkene under.

[6 – 8 år](#)

[9 – 10 år](#)

[11 – 12 år](#)

- **ALLE TRENERE KAN INNHOLDET OG HVEM SOM SKAL GJØRE HVA**
- **ALL ORGANISERING AV ØVELSER SKJER I FORKANT AV TRENINGA. NYORGANISERING SKJER MENS SPILLERNE ER I GANG**
- **HOLD SAMME GRUPPEORGANISERING: Fra 12 til 6 til 3. Fra 16 til 8 til 4 til 2 til 1**
- **ALDRI mer enn maks fire utespillere ved smålagsspill**

ANTALL SPILLERE:

All planlegging må utgangspunktet være antall spillere. Her planlegges antall grupper, rekker og antall baner i smålagsspillet

Her er ca. antall – det kan justere seg oppover den siste dagen. (Endelig antall kommer...)

Årstrinn	Jenter	Gutter	Totalt
2013			
2012			
2011			
2010			
2009			
2008			
2007			
2006			
Tot			

Torsdag – Tema og innhold:

GRUPPE	ØKT gutter	ØKT jenter
12	Sjef over ballen	Sjef over ballen
11	Sjef over ballen	Sjef over ballen
10	Pasningsspill - Avsl	Pasningsspill - Avsl
09	Pasningsspill - Avsl	Pasningsspill - Avsl
08	Pasningsspill - Avsl	Pasningsspill - Avsl
07	Pasningsspill - Avsl	Pasningsspill - Avsl
06		Pasningsspill - Avsl
06	Pasningsspill - Avsl	

Fredag - Tema og innhold

GRUPPE	ØKT gutter	ØKT jenter
12	Sjef over ballen	Sjef over ballen
11	Sjef over ballen	Sjef over ballen
10	1: 1 Fra A til F	1: 1 Fra A til F
09	1: 1 Begge veier	1: 1 Fra A til F
08	1: 1 Begge veier	1: 1 Begge veier
07	1: 1 Begge veier	1: 1 Begge veier
06	1: 1 Begge veier	1: 1 Begge veier

--	--	--

Lørdag – Tema og Innhold

GRUPPE	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter
	ØKT 1		ØKT 2	
13	Sjef over ballen	Sjef over ballen	Sjef over ballen	Sjef over ballen
12	Sjef over ballen	Sjef over ballen	Sjef over ballen	Sjef over ballen
11	1: 1 til overtall	1 : 1 til overtall	Champions League	Champions League
10	Pasningsspill	Pasningsspill	Champions League	Champions League
09	Pasningsspill	Pasningsspill	Champions League	Champions League
08	Pasningsspill	Pasningsspill	Champions League	Champions League
07	Pasningsspill	Pasningsspill	Champions League	Champions League
06 j	Pasningsspill	Pasningsspill	Champions League	Champions League

SØNDAG 19.08

AKTIVITET	STED	TIDSPUNKT	ÅRSTRINN
Mesternes Mester	Lia	10.00 – 11.30	13 – 10
Mesternes Mester	Årvoll	10.00 – 11.30	09 – 08
LUNCH	Årvoll	11.30 – 12.30	13 - 08
Mesternes Mester	Lia	12.00 – 13.30	07

Mesternes Mester	Årvoll	12.00 – 13.30	06
LUNCH		13.30 – 14.30	07 - 06
Mesternes Mester	Lia	13.30 – 15.00	09 – 08
Mesternes Mester	Banen	13.30 – 15.00	13 – 10
Mesternes Mester	Lia	15.00 – 16.30	06
Mesternes Mester	Banen	15.00 – 16.30	07

Innhold søndag

(her må vi lage en for de aller minste)

15 ulike stasjoner

15 ulike grupper (se fordeling under)

Det er en leder på hver gruppe som må sette seg inn i alle øvelsene og hvordan poengene på hver øvelse deles ut.

Alder 7-9år konkurrerer mot hverandre om flest poeng

Alder 10- 12 år konkurrerer mot hverandre om flest poeng

Alder 13-16 år konkurrerer mot hverandre om flest poeng

Årvoll kunstgress

1) 30meter sprint

Ta tiden på mobilen, den med best tid registreres

2) vippe mellom to småmål

10 forsøk, den med flest treff registreres

3) mottak/pasning

10 forsøk, den med flest treff i småmålet registreres. Avstand fra mål: 10m

4) treffe tverra/stanga

5min med forsøk. Flest poeng registreres. 3poeng tverra, 1poeng stanga.

5) hinderløp på tid(stige,hekker,spurt,sikksakk,stige)

Best tid registreres

6) føreløype med ball

Best tid registreres

7) ball stopper i boks

5 min med forsøk. Flest treff registreres

8) triksing

Flest antall registreres

Eldste: flest på 60sek registreres

9) 90 gradern konk

Den som sitter lengst registreres

10) vending + nettsus

10 forsøk hver, flest treff i nettet vinner

LIA

11) treffe kjele

Paret med flest treff på 3 min registreres

12) lia opp på tid

Best tid registreres

13) føring og skudd

10 forsøk, flest treff registreres

14) planke konk

Den som står lengst registreres

15) push ups

Den som tar flest registreres

BANEFORDELING – TINE FOTBALLSKOLE

Årstrinn	Jenter	Gutter	Totalt
2013			
2012			
2011			
2010			
2009			

2008			
2007			
2006			
Tot			

Torsdag

Årstrinn	Årvoll Kunstgress	Tonsenhagen Kunstgress	Usbl	
ØKT 1				
ØKT 1				
ØKT 2				
ØKT 2				

Torsdag

Årstrinn	Årvoll Kunstgress	Tonsenhagen Kunstgress	Usbl	
ØKT 1				

ØKT 1				
ØKT 2				
ØKT 2				

LØRDAG – FORMIDDAG

Årstrinn	Årvoll Kunstgress	Tonsenhagen Kunstgress	Usbl	
ØKT 1				

ØKT 1				
ØKT 2				
ØKT 2				

LØRDAG – ETTERMIDDAG

Årstrinn	Årvoll Kunstgress	Tonsenhagen Kunstgress	Usbl	
ØKT 1				

ØKT 1				
ØKT 2				
ØKT 2				