



Ranheim - Mjøndalen

2. pinsedag kl. 18.00
i Abra-hallen

Info www.ranheimfotball.no



Annonsesponsor



Matchballsponsor

Amentio
STORT UTVALG - LAVE PRISER

Hovedsponsor



FAGTRYKK

Trykksponsor



Kampsponsor

www.ranheimfotball.no

Å drive en toppfotballklubb krever inntekter. Du kan faktisk øke klubbens inntekter ved å gjøre det til en daglig rutine og logge deg inn på vår webside: www.ranheimfotball.no

En betydelig del av inntektene fra medieavtalen er nemlig knyttet til antall treff på lagets webside. I fjor greide Hamkam, som var flinkest av Adecco-lagene på dette området å hente ut 603.000 kroner fra denne potten. Stavanger, som var minst flink nådde bare 35.000 kroner.

Vi lover at du skal finne mye interessant stoff om lagene i Ranheim, både fra topp- og breddefotballen. På nyhetssiden vil du bl.a. finne:

- Liveoppdatering, kampreferater og forhåndstaler for A-lagets kamper.
- Referater og forhåndstale for alle kampene til damelaget og juniorlaget.
- Intervjuer med spillere, trenere, lagledere og andre som er engasjert i fotballen.
- Andre nyheter om det som foregår i klubben, inklusive breddefotballen.

Du vil finne kampreferater og annet interessant stoff for de andre lagene i breddefotballen ved å klikke på deres lagsider.

Du kan lese flere blogger, eksempelvis:

- Av trenertrioen for A-laget: Perry, Otto og Christer.
- Lagets kaptein: Ivar Arnljot Sandvik.
- Min kamp, hvor en spiller på A-laget forteller om sine personlige opplevelser fra den siste kampen.
- Damelagets blogg, hvor trenere og spillere deler sine opplevelser og refleksjoner med oss.

Harry Arne Solberg, mediasjef

Runde 9

Dato	Start	Hjemmelag	Bortelag
23.05.10	16.00	Moss	Fredrikstad FK
24.05.10	18.00	Ranheim	Mjøndalen
24.05.10	18.00	Løv-Ham	Strømmen
24.05.10	18.00	Follo FK	Nybergsund IL-Trysil
24.05.10	18.00	Bryne	Lyn Oslo, FC
24.05.10	18.00	Alta	Tromsdalen
24.05.10	18.00	Sarpsborg 08	Sandnes Ulf
24.05.10	18.00	Sogndal	Bodø/Glimt

Tabell etter 8 serierunder

Lag	S	P
Ranheim	8	18
Bodø/Glimt	8	16
Fredrikstad FK	8	15
Sarpsborg 08	8	14
Sogndal	8	14
Bryne	8	13
Nybergsund IL-Trysil	8	12
Moss	8	11
Løv-Ham	8	10
Alta	8	9
Lyn Oslo, FC	8	8
Tromsdalen	8	8
Mjøndalen	8	8
Follo FK	8	7
Sandnes Ulf	8	6
Strømmen	8	6

Husk! Dagens klikk

Se www.ranheimfotball.no

Hektisk mai!

Mai måned er en hektisk tid for spillere, ledere og trenere.

Med obligatoriske kamper så og si hver tredje dag, er det utrolig viktig å kontinuerlig fylle på med mat/drikke og mental energi. For vår del har det så langt vært en strålende måned, med mange 3 poengere og videre avansement i cupen. Guttene har, vært meget dyktige til å restituere seg og ha rett mental innstilling til de oppgavene som har ligget foran oss. Noe av det viktigste en prestasjonsgruppe må lære seg, er å gjenskape gode prestasjoner. Klarer man ikke det, blir det veldig mange tilfeldigheter som avgjør, om hvorfor et lag er stabil eller ikke over lang tid. For vår del har det handlet om akkurat de samme tingene siden vi startet opp med treningskampene i januar måned. Vi trener på det samme gjennom hele uken, spiller kamp, og gjør følgende på neste trening:

- Evaluerer prestasjonen som lag i forhold til hvordan vi ønsker å framstå i det kollektive angrep og forsvarsspillet.
- Evaluerer hvordan spillerne utførte rollene sine i kollektivet.
- Fokuserer på hva som skal forsterkes og forbedres inn i den nye treningsuka.
- Trene og jobbe med de samme tingene.

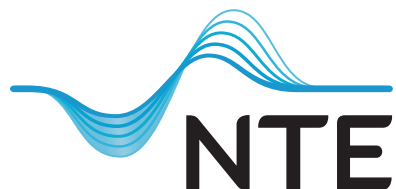
Slik holder vi nå på, og er ikke opptatt av å forandre eller finne på mange og nye kreative løsninger underveis i sesongen. Kanskje høres det litt traust og kjedelig ut, men så er vi jo også et lag bestående av trege og trauste trøndere, og vi er opptatt av å forandre på minst mulig. I dag møter vi på nytt en gammel storhet i norsk fotball, nemlig Mjøndalen. Brunskjortene har stolte



fotballtradisjoner, og er igjen tilbake i norsk toppfotball etter noen magre år i lavere divisjoner. Vi vet at dagens kamp sannsynligvis blir som alle de andre kampene (jevn, tett og tøff), men vi skal gjøre alt vi kan for å opprettholde vår fantastiske hjemmestatistikk. Med aggressivt og tett forsvarspill og bruk av vårt offensive kollektive angrepsmønster, satser vi på 3 nye hjemmepoeng.

God fornøyelse!

Perry



RANHEIMS SPILLERE «Personlig spillersponsor 2010» (nummer på drakt)

Målvakter: Andreas Lindberg «Forza Ranheim» (1) og Ørjan Bøe Thygesen «Cramo» (12)

Forsvarere: Tom Erik Nordberg «Bilhuset, Citroen» (4), Ivar A. Sandvik «Dekkbbutikk1» (3), Ole Kristian Kråkmo «DB Schenker» (15), Nicholas Lyngmo «Lade Regnskap» (2), Eirik Malmo «Forza Ranheim» (5), Lars Ramstad «Aktiv Stillas» (14) og Christer Basma (21) «Restaurant Horizont»

Midtbane: Martin Grønning «Total Consult Trening» (8), Kenneth Dokken «Nordesign AS» (6), Peder Winsnes «Riis Bilglass» (19), Vegard Voll «Malmester Talseth & Husby» (16), Espen Sødahl «Inter Revisjon» (25) og Albert Berbatovci «Prix» (26)

Angrep: Geir Holthe «Fagtrykk» (10), Finn-M. Johannessen «Ringnes E.C Dahls Bryggeri» (7), Daniel Krogstad «Maler Kambuås» (9), Pål Andre Helland «Retura» (17), Robert Stene «Regnskap & Ledelse» (13), Michael Jamtfall «NTE Bredbånd» (11), Michael Karlsen «Peterson Linerboard» (22), Jo Sondre Aas «God Dialog» (18)

Trener: Per Joar Hansen **Assistenttrenere:** Otte Ulseth, Christer Basma og Kjetil Høsøien (keepertrener)

Sportslig leder: Stig Winsnes **Oppmenn:** Kjell Danielsen, Gunnar Guldberg, Roar Hernes, Jan Langmo og Lars Krokan

MJØNDALENS SPILLERE (nummer på drakt)

Anders Rotevatn (1), Glenn Hilleren (2), Daniel H Reinoso (3), Martin Strange (4), Joachim O Solberg (5), Paal Christian Alsaker (6), Adrian Paul (7), Stian Ohr (8), Bajram Ajeti (9), Erik Midtgarden (10), Ibba Laajaab (11), Yerzhan Sergasin (12), Vegard Hansen (13), Fabian Andersen (14), Baboucarr Sarr (15), Martin Rønning (16), Anders Torgersen (17), Lars Granaas (18), Christian Smerud (19), Henrik Hontvedt (20), Mads Hansen (22), Kenneth Karlsen (23)

Hovedtrener: Vegard Hansen

Assistenttrenere: Hans Erik Ødegaard og Kenneth Karlsen



FAGTRYKK

www.fagtrykk.no

www.ranheimfotball.no

«En gammel storhet har igjen våknet!»