EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 5

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Koordinasjon

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- Vendinger/avslutninger

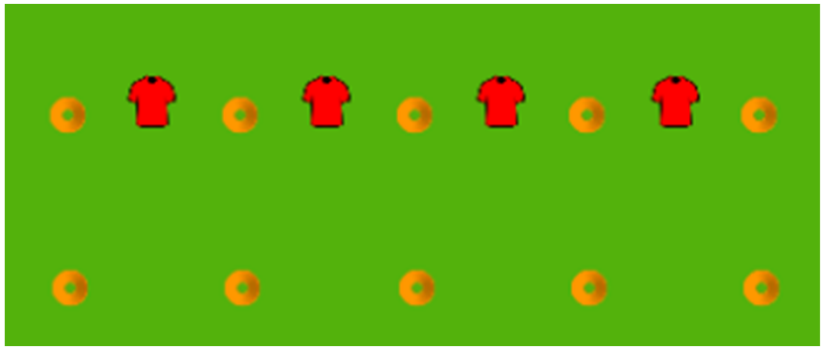
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4 / 5vs5

Felles

4. Samling
Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

1. Oppvarming (10 min)

Koordinasjon føring/rytme



Beskrivelse:
Spillerne har hver sin ball.
Føring til linjen med tvungne touch:

Variasjon:
Utside/Innside samme fot
Innside/utside motsatt fot
Innside/innside motsatt fot

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon under øvelser.

Gi positiv feedback for gode vendinger og avslutninger under øvelser og i spill.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

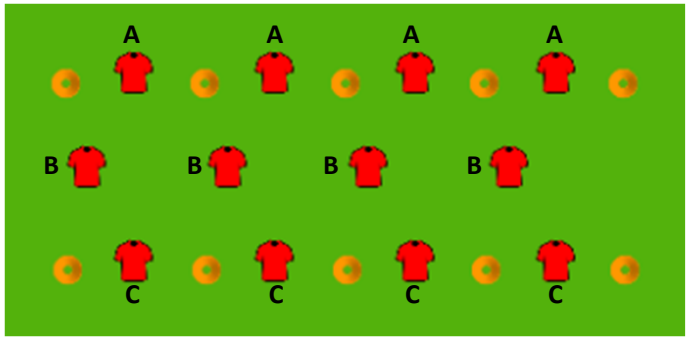
***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 5

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Pasning/mottak/vending



Beskrivelse:

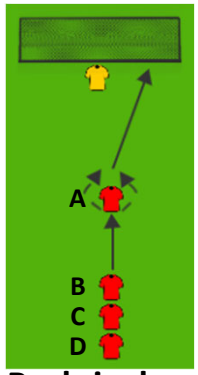
A og C står på hver sin linje.
B står på en av linjene imellom A og C.
A spiller B som tar med seg ballen og spiller C.
C spiller B som ar med seg ballen og spiller A.

Ruller spiller i midten.

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

2. Øvelser (2x 10 min)

Vending/avslutning



Beskrivelse:

A står med ryggen mot mål:
B spiller til A som tar imot ballen, vender og avslutter.
B går fram med ryggen mot mål.
A henter ball og stiller seg i kø.

Variasjon:

Innside/utside/cruyff/etc. vending
Høyre/venstre fot.