



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

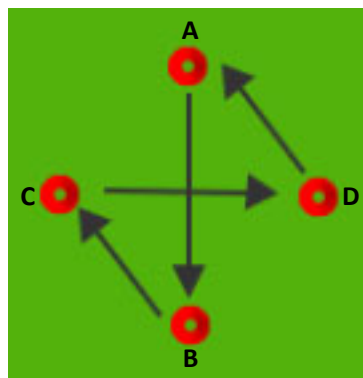
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

PS: Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.

Økt 1

1. Oppvarming (10 min)

Agilitet



Beskrivelse:

3-4 spillere pr. gruppe starter på kjeGLE A med ball.

Spurt rundt kjeGLE: B-C-D.

Spiller sentrer til neste person i køen og stiller seg bak.

Variasjon:

Rolig/spurt.

Med/uten ball.

Felles

1. Oppvarming (10 min):

- Agilitet

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):

- Pasning
- Avslutning
- Trekant

3. Spill (40 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!

Trenerfokus:

Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til kvalitet under øvelser.

Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger og avslutninger i spill.

Aktiv coaching på pasningsvalg.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

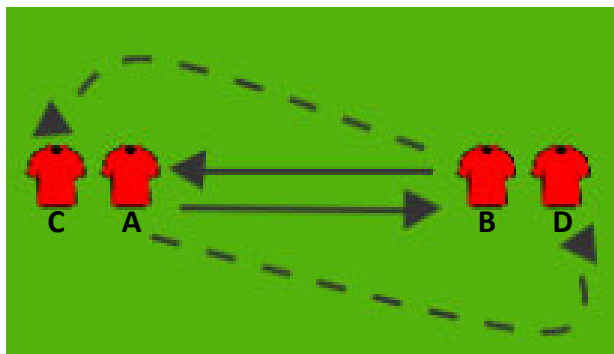
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

PS: Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Pasningsøvelse medtak/pasning



Beskrivelse:

Spiller A spiller B som legger til rette og spiller videre til C.

Spillerne flytter seg etter ballen og stiller seg bakerst på motsatt side.

Variasjon:

Innside/utside medtak

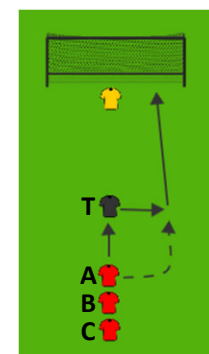
Høyre/venstre fot

Økt 1

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Avslutning



Beskrivelse:

Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål.

Sørg for å ha nok baller.

Bruk gjerne 2 mål for å sikre minst mulig venting (kø).

Variasjon:

Høyre/venstre fot



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

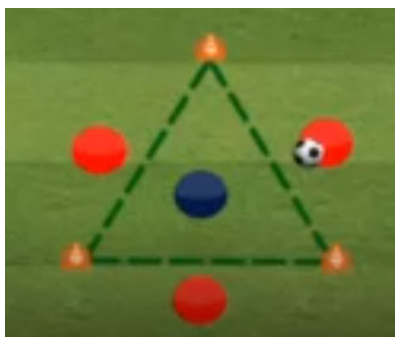
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

PS: Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Trekant – pasning over to linjer



Beskrivelse:

Lag en trekant med tre angrepsspillere bak hver sin linje. Forsvarsspiller i midten
Angrepsspillerne skal spille seg imellom og ballen må følgelig krysse to linjer hver gang.

Hvis spiller i midten bryter pasningen, bytter han / hun med den som misset.

Variasjon:

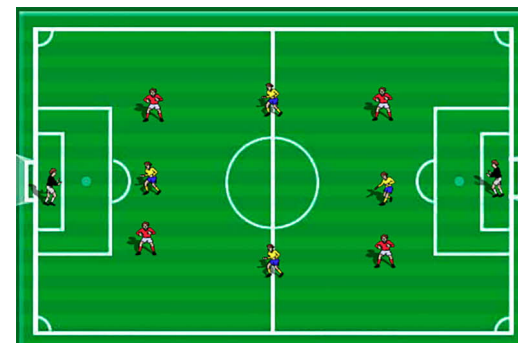
Antall spillere, trekantstørrelse, touchbegrensinger.

Økt 1

Trenere må ikke glemme de minst ivrige spillerne, det er ofte de som trenger ekstra tilbakemeldinger.

3. Spill (40 min)

3v3 / 4v4 / 5v5



Beskrivelse:

Spillere som ikke blir sett på trening slutter med fotball på sikt. Husk at du i løpet av en treningsøkt har gitt alle spillerne **minst en** tilbakemelding.

Dette er grunnen til trenere blir stående på sin øvelse/bane mens spillerne roterer.

ALLE spillere er like viktige!