



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

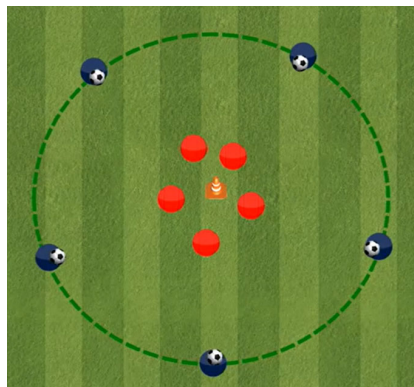
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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

Økt 2

1. Oppvarming (10 min)

Ferdighetssirkel



Beskrivelse:

- Lag en stor sirkel. Bruk gjerne midtsirkelen.
- Halvparten så mange baller som spillere.
- Like mange spillere utenfor sirkelen som innenfor.
- Spillere utenfor sirkelen skal spille til en ledig spiller inne i sirkelen.
- Spiller inne i sirkel skal spille til en ledig utenfor.
- Bytte roller etter hvert.

Variasjon:

Touchbegrensninger/forskjellige teknikker (vendinger mm.). Antall baller/spillere.

Felles

1. Oppvarming (10 min):

- Ferdighetssirkel

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):

- Pasningsøvelse
- 2v1 i boks
- Førings/avslutning

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 konsentrasjon.

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

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

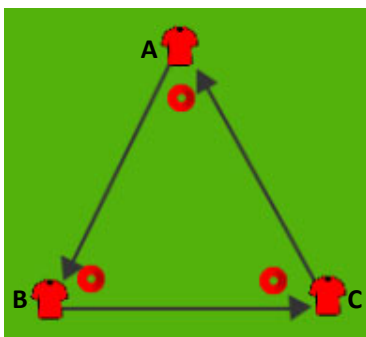
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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



Beskrivelse:

Trekant
Pasning A-B-C-A
Flytt etter pasningen.

Variasjon:

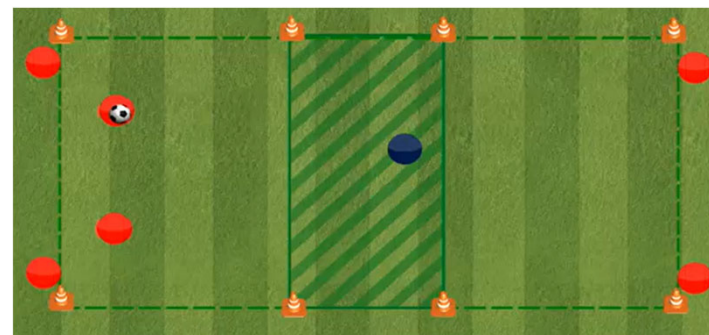
2 berøringer
1 berøring.
Motsatt vei (A-C-B A)

Økt 2

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

2. Øvelser (3x 12 min)

2v1 i boks



Beskrivelse:

En relativt lang bane (rektangel). Minimum seks angrepsspillere som deler seg i par. 1-2 forsvarsspillere. To angrepsspillere skal forsøke å levere ballen til paret på motsatt side. En forsvarsspiller i midten som primært skal forsøke å stenge rom. Det nye paret kommer da inn i firkanten, mens det forrige stiller seg «bak i køen» på den siden de spilte pasning til. Trener setter i gang ny ball til motsatt par ved brudd eller ball ute av spill.

Variasjon:

Droppe forsvarssone.
Flere forsvarsspillere.
Touchbegrensninger.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

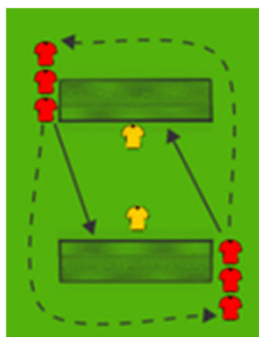
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

Føring/avslutning



Beskrivelse:

2 mål med kort avstand.

1 ball pr spiller.

Ballen føres fram til skuddhold og avslutning.

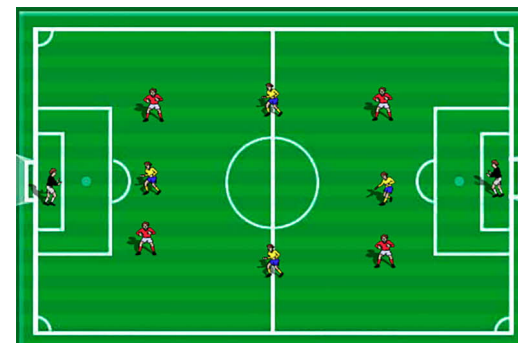
Spilleren henter ballen og stiller seg bakerst i køen bak det andre målet.

Økt 2

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!