



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 3

Felles

1. Oppvarming (10 min):

- Koordinasjon

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):

- Pasning/vending
- Pasning/vending
- Vending/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!

1. Oppvarming (10 min) Koordinasjon, balanse og øye-fot



Beskrivelse:

A kaster til B. B står på en fot.
B spiller ballen direkte tilbake til A.

Variasjon:

- B hinker to ganger på stedet før A kaster.
- B hinker to korte hink framover før A kaster

Trenerfokus:

Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon.

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

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

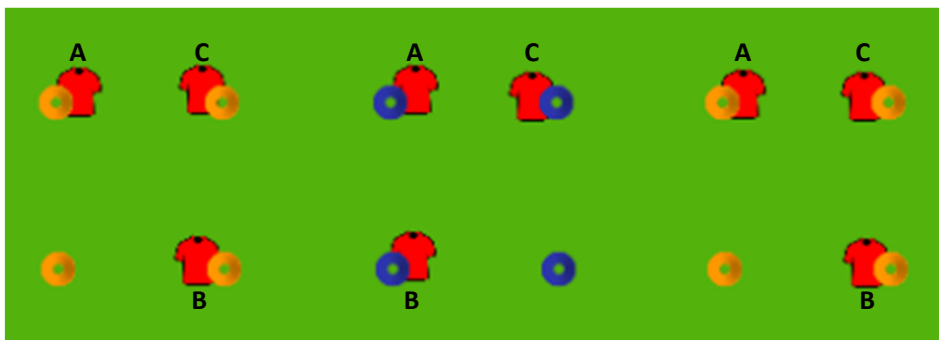
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

Pasing/vending



Beskrivelse:

A spiller ball til B som vender med utside eller innside og fører ballen til den ledige kjeglen.

A flytter etter ballen (til B's startposisjon).

B spiller ballen til C som vender og fører ballen til den ledige kjeglen.

B flytter etter ballen (til C's startposisjon).

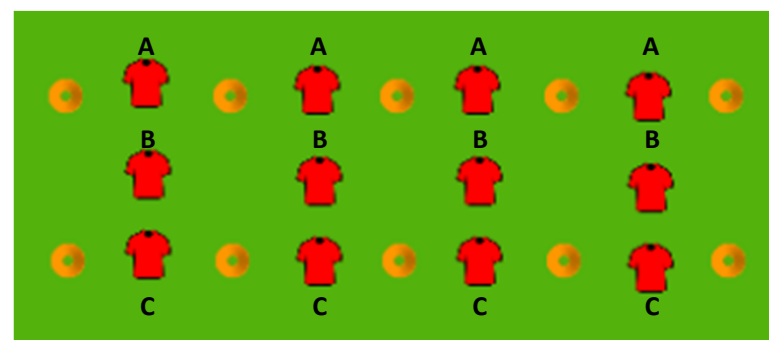
A-B-C-A

Økt 3

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

2. Øvelser (3x 12 min)

Pasing/vending



Beskrivelse:

A og C står bak hver sin linje.

A spiller B som vender opp og spiller C.

C spiller B som vender opp og spiller A.

Ruller spiller i midten.

PS: Legg merke til at alle eksemplene har identisk oppsett av kjegler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

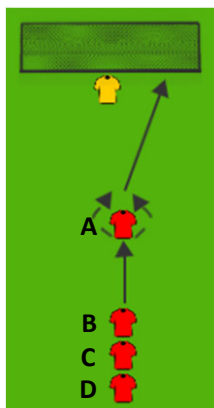
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

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

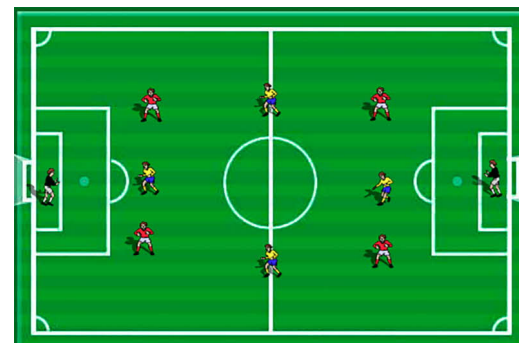
Høyre/venstre fot.

Økt 3

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!