



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

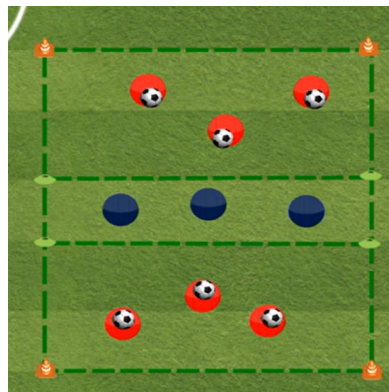
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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

Økt 4

1. Oppvarming (10 min)

Driblesone



Beskrivelse:

Lag en bane med to endesoner (angrepspillere) og en midtsone (forsvar). Tre spillere i hver sone.

Angrepspillerne fører hver sin ball rundt i sin endesone. På signal skal de så forsøke å dribble gjennom midtsonen til motsatt endesone. Forsvarere kan ikke bevege seg utenfor midtsonen.

Klarer de å komme over til motsatt endesone fortsetter de å føre ball der til nytt signal kommer. Mister de ball til en forsvarer, bytter disse plass.

Variasjon:

Antall spillere og banestørrelse.

Felles

1. Oppvarming (10 min):

- Driblesone

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):

- Forsvarer 1v1
- Forsvarer 2v2
- 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 godt forsvarsspill under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

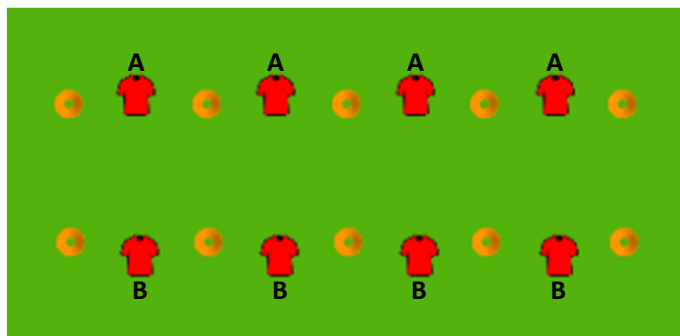
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

1. Forsvarer 1vs1



Beskrivelse:

A spiller ball til B og løper inn i press.

B forsøker å drible A ved å passere linjen bak A med ballen under kontroll.

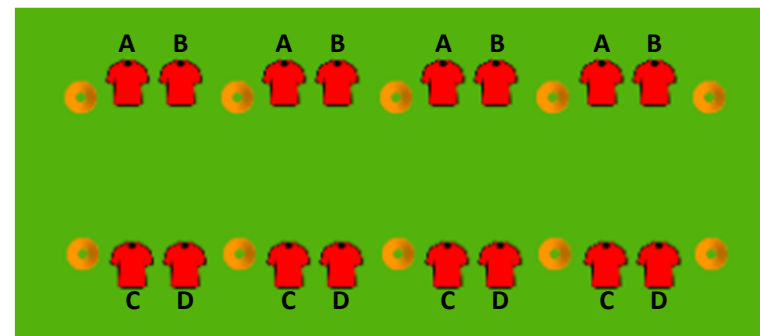
Annenhver gang som angriper og forsvarer.

Økt 4

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

2. Øvelser (3x 12 min)

1. Forsvarer 2vs2



Beskrivelse:

A spiller ball til C/D.

Spilleren av (A og B) som får ballfører i front av seg løper i press, den andre sikrer. C og D forsøker å drible A og B og passere linjen bak A og B med ballen under kontroll.

Annenhver gang som angriper og forsvarere.

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



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

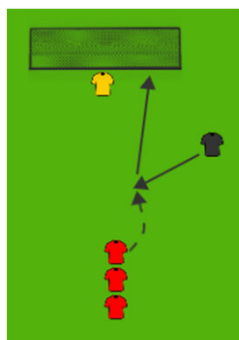
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

Avslutninger på motrullende ball



Beskrivelse:

Trener står med alle ballene skrått ut fra mål.

Spillere møter ball og avslutter.

Spiller henter ball og leverer til trener før han stiller seg i kø.

Variasjon:

Avslutte på 1./2. touch.

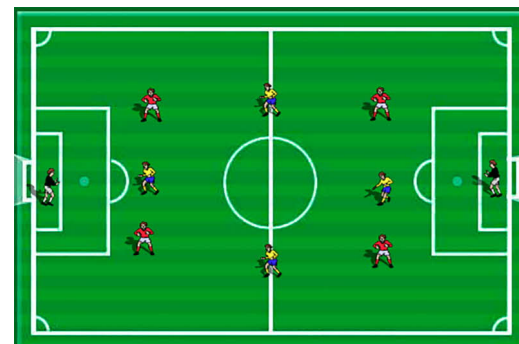
Høyre/venstre fot.

Økt 4

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!