



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

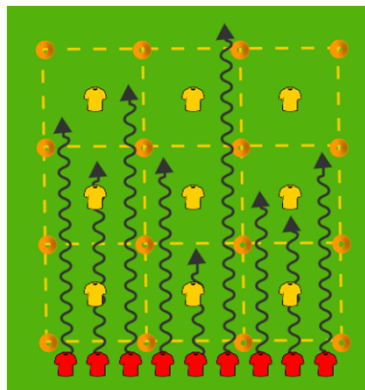
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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

## Økt 5

### 1. Oppvarming (10 min)

#### Dribbleløype



#### Beskrivelse:

Sett opp en bane med forsvarssoner.

Plasser en forsvarsspiller i hver sone, hvor de ikke har lov til å bevege seg utenfor.

Angrepsspillerne starter med hver sin ball på en side, og skal forsøke å dribble seg igjennom forsvarssonene og over på motsatt side.

Mister de ball til forsvarer, bytter de plass

#### Variasjoner

Antall spillere

Banestørrelse

#### Felles

##### 1. Oppvarming (10 min):

- Dribbleløype

#### Laginndeling

##### 2. Øvelser (3x12 min):

- Føringsvending
- Førings
- Medtak/pasning

##### 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 og føringer under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

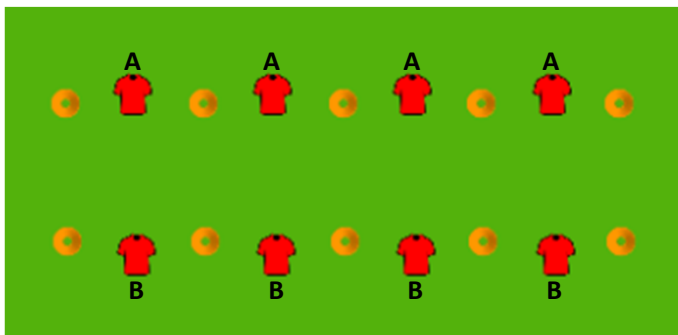
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

Føring/vending



**Beskrivelse:**

A og B startet ved hver sin linje og fører ballen mot hverandre. Vending når man møtes cirka på midten og vending ved egen linje.

**Variasjon:**

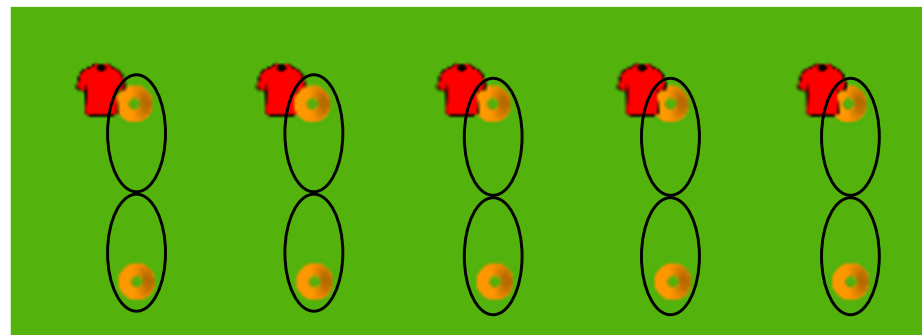
Type vending eks: Cruyff/såle/utside/innside  
Føring innside/utside

## Økt 5

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

## 2. Øvelser (3x 12 min)

Føring



**Beskrivelse:**

2 kjebler pr spiller.

Ballen føres i 8 tall rundt kjeblene.

**Variasjon:**

Føring utside/innside  
Høyre/venstre fot



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

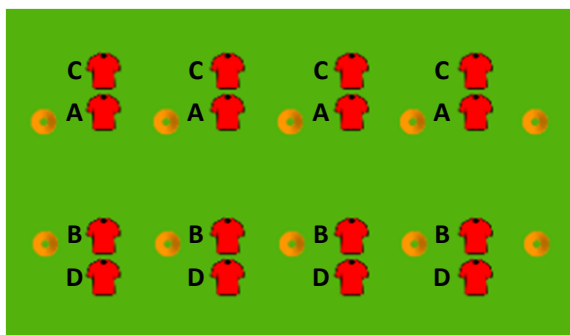
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

Medtak/pasning



**Beskrivelse:**

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

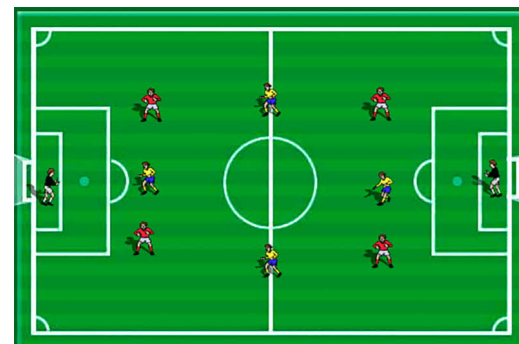
Spillerne flytter seg etter ballen og stiller seg bakerst på motsatt side.

## Økt 5

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!**