



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

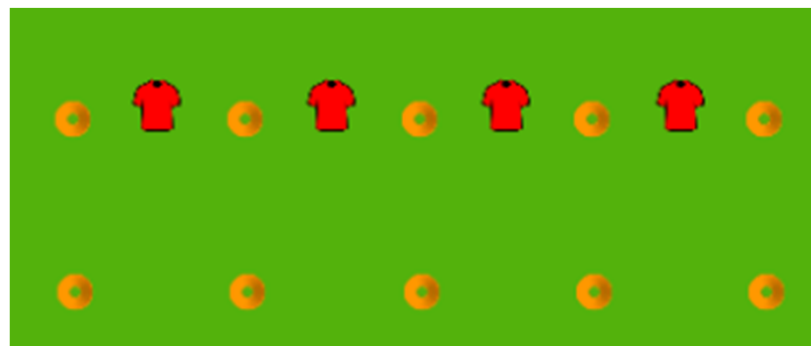
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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

Økt 6

1. Oppvarming (10 min)

Koordinasjon føring/rytme



Beskrivelse:

Spillerne har hver sin ball.
Føring til linjen med tvungne touch:

Variasjon:

Utside/Innside samme fot
Innside/utside motsatt fot
Innside/innside motsatt fot

Felles

1. Oppvarming (10 min):

- Koordinasjon

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):

- Firkant
- 2v1 angrep
- Pasningsøvelse

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 angrep under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

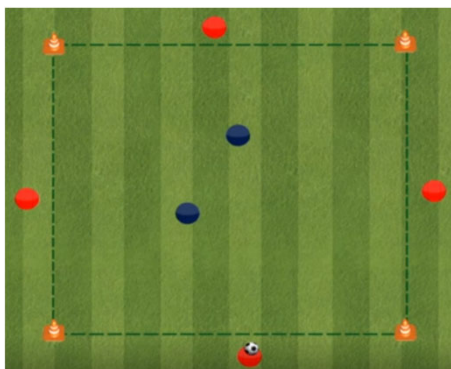
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

Firkant – pasning over to linjer



Beskrivelse:

Fire angrepsspillere med ansvar for hver sin side i firkanten.

En – to forsvarsspillere inne i firkanten.

Angrepsspillerne (rødt lag) skal holde ballen i «laget» gjennom å spille til hverandre. Hver pasning må passere to linjer i firkanten.

Poeng når ballen passerer to parallelle linjer.

Forsvarslag (blått lag) skal forsøke å vinne ball/stenge pasningsvinkler.

Variasjon:

Antall spillere, firkantstørrelse, touchbegrensinger.

Økt 6

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

2. Øvelser (3x 12 min)

2v1 – mot ett mål



Beskrivelse:

Trener server til 2 angripere som skal spille seg forbi en forsvarer og score.

2 nye kommer inn med en gang det scores eller ballen går ut av spill.

Variasjon:

Igangsetting ved trener eller forsvarer.

Igangsetting med forskjellig kraft, vinkel og høyde.

Når forsvarende lag/spiller vinner ballen, kan de score på motsatt side, enten ved å føre over linje eller på småmål.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

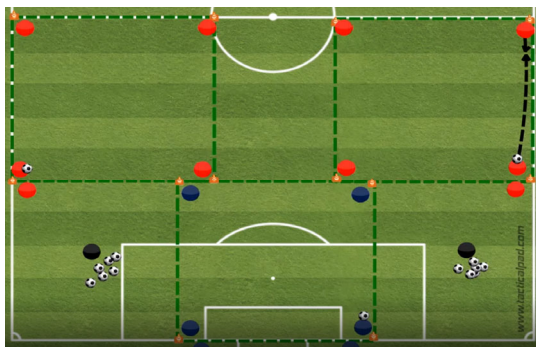
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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 – Veggspill



Beskrivelse:

Sett opp et kvadrat på ca. 25x25 meter. 1/2 spiller(e) på hver kjegle, alltid 2 der hvor ballen starter. En spiller møter og får pasning. Spiller støttepasning og gjør en ny bevegelse for å skape vinkel for spill videre. Pasning i medløp på spiller i neste kjegle. Før man sprinter opp til kjeglen man spilte pasning til.

Variasjon:

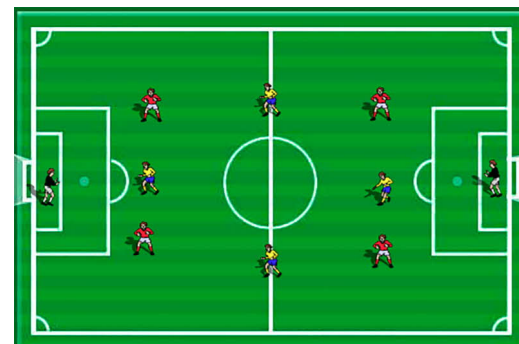
Variere pasningsretning, Touchbegrensninger, To baller i gang samtidig ved 2 spillere på hvert hjørne

Økt 6

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!