



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

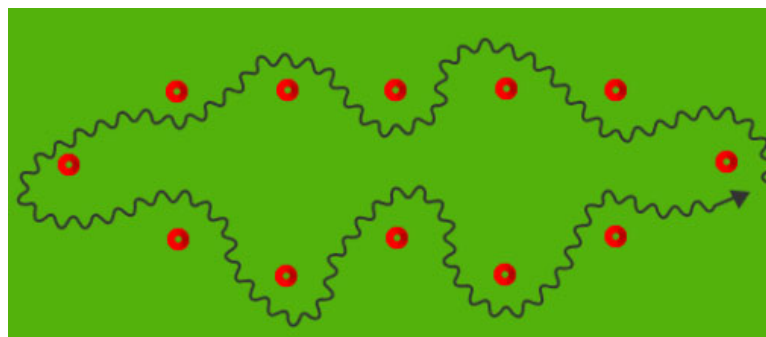
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

PS: Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.

## Økt 1

### 1. Oppvarming (10 min)

#### Ball løype



#### Beskrivelse:

Gjør løypen stor nok til at alle spillerne kan trene samtidig.  
Lag flere løyper om nødvendig.

#### Variasjon:

Varier innside/utside

#### Felles

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

- Ball løype

#### Laginndeling

##### 2. Øvelser (2x10 min):

- Pasningsøvelse og 2v1

##### 3. Spill (30 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

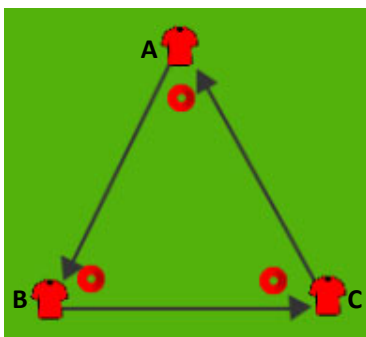
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

PS: Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

## 2. Øvelser (2x 10 min)

### Pasningsøvelse



#### Beskrivelse:

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

#### Variasjon:

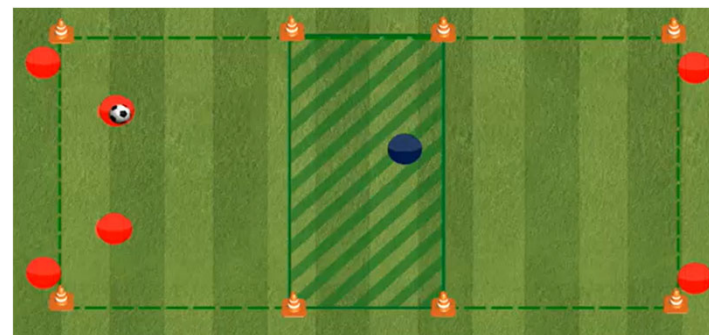
2 berøringer  
1 berøring.  
Motsatt vei (A-C-B A)

## Økt 1

Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

## 2. Øvelser (2x 10 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.