



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

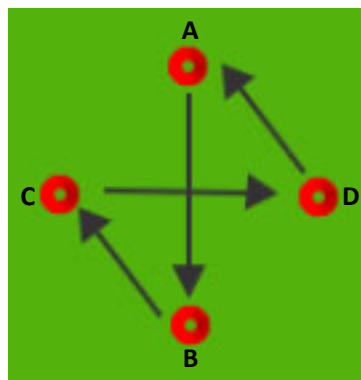
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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

Økt 2

1. Oppvarming (10 min)

Agilitet



Beskrivelse:

3-4 spillere pr. gruppe starter på kjeGLE A.

Spurt rundt kjeGLE: B-C-D.

Spiller sentrer til neste person i køen og stiller seg bak.

Variasjon:

Rolig/spurt.

Med/uten ball.

Felles

1. Oppvarming (10 min):

- Agilitet

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):

- Pasningsøvelser
- Avslutning

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 kvalitet under øvelser.

Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger og avslutninger i spill.

Aktiv coaching på pasningsvalg.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

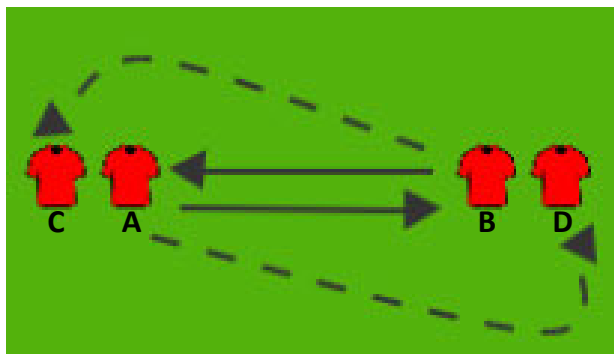
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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 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.

Variasjon:

Innside/utside medtak

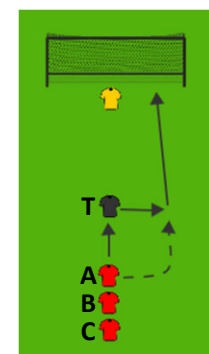
Høyre/venstre fot

Økt 2

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

2. Øvelser (2x 10 min)

Avslutning



Beskrivelse:

Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål.

Sørg for å ha nok baller.

Bruk gjerne 2 mål for å sikre minst mulig venting (kø).

Variasjon:

Høyre/venstre fot