



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 3

1. Oppvarming (10 min)

Agilitet



Beskrivelse:

10-20 spillere, avlang bane med 6 kjeglemål/porter plassert med forskjellige vinkler inne i banen. 5-10 baller. Halvparten av spillerne utenfor banen (vegger), andre halvparten inne på banen hvor de fører ball gjennom portene, for så spille veggspill med en ledig spiller utenfor. Ny port og pasningsmottaker hver gang.
Hvor mange kan du klare på ett minutt?

Variasjon:

Varier med antall spillere ute/inne, bytte posisjon ute/inne etter pasning.

Felles

1. Oppvarming (10 min):

- Agilitet

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):

- 1. Forsvarer

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.

Still krav til konsentrasjon under øvelser.

Gir positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill.

Aktiv coaching på å komme tidlig i press.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

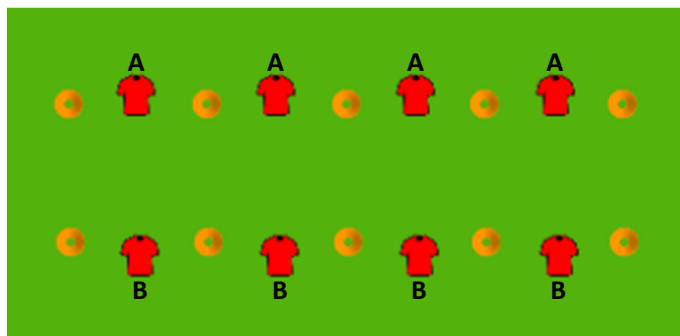
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

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.

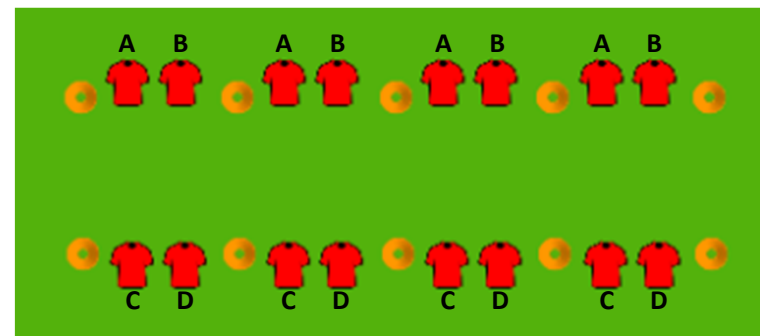
Annenhver gang som angriper og forsvarer.

Økt 3

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

2. Øvelser (2x 10 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.