



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 4

### Felles

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

- Koordinasjon

### Laginndeling

#### 2. Øvelser (2x10 min):

- Pasning/vending

#### 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!

## 1. Oppvarming (10 min) Koordinasjon, balanse og øye-fot



### Beskrivelse:

A kaster til B. B står på en fot.  
B spiller ballen direkte tilbake til A.

### Variasjon:

- B hinker to ganger på stedet før A kaster.
- B hinker to korte hink framover før A kaster

### Trenerfokus:

Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon under øvelser.

Gi positiv feedback for vendinger under øvelser og i spill.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

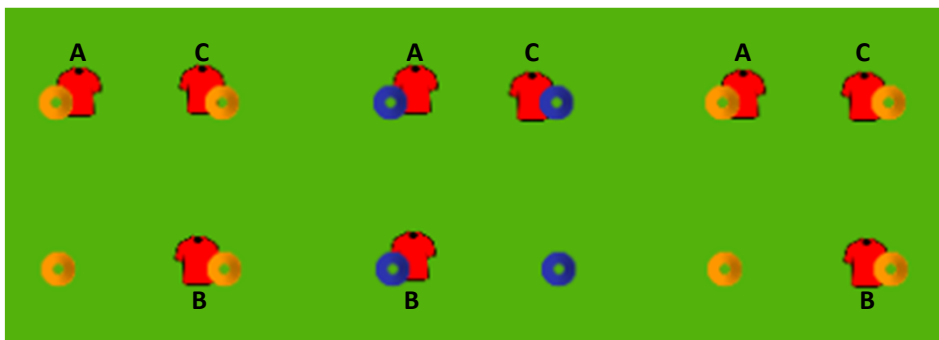
# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

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) Pasning/vending



### Beskrivelse:

A spiller ball til B som vender med utside eller innside og fører ballen til den ledige kjeglen.

A flytter etter ballen (til B's startposisjon).

B spiller ballen til C som vender og fører ballen til den ledige kjeglen.

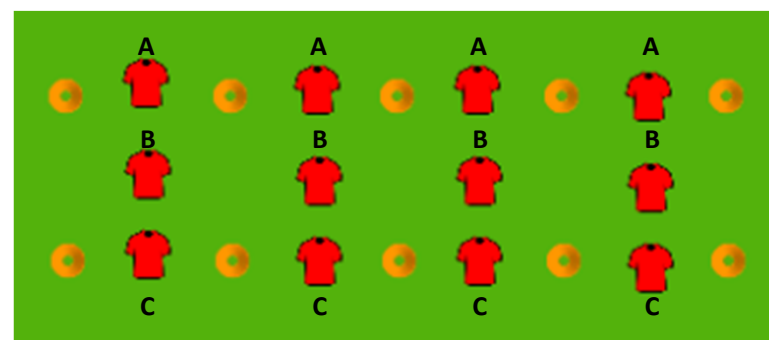
B flytter etter ballen (til C's startposisjon).

A-B-C-A

## Økt 4

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

## 2. Øvelser (2x 10 min) Pasning/vending



### Beskrivelse:

A og C står bak hver sin linje.

A spiller B som vender opp og spiller C.

C spiller B som vender opp og spiller A.

Ruller spiller i midten.

PS: Legg merke til at alle eksemplene har identisk oppsett av kjegler/baner. De kan da effektivt brukes i samme økt uten at tid går bort i organisering.