



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

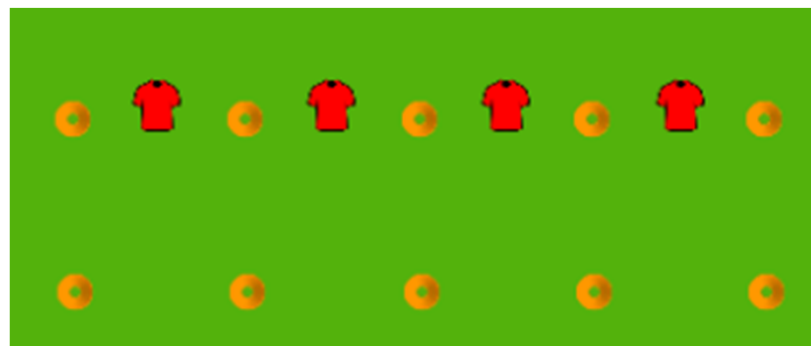
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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

## Økt 5

### 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 (2x10 min):

- Vendinger/avslutninger

##### 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 under øvelser.

Gi positiv feedback for gode vendinger og avslutninger under øvelser og i spill.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

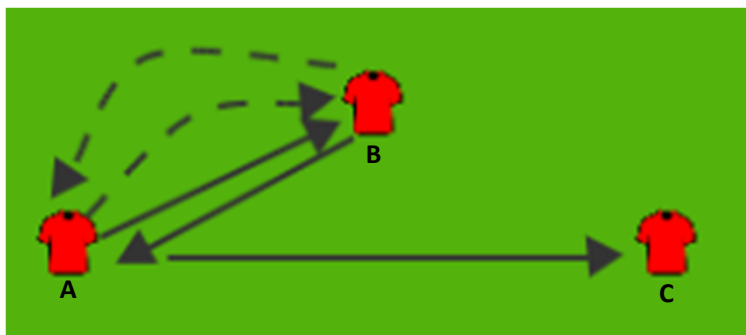
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

### Pasningsøvelse



#### Beskrivelse:

A spiller vegg med B og videre til C.

B flytter seg til A's utgangsposisjon mens A flytter seg til midten.

C spiller vegg med A og videre til B.

A flytter seg videre til C's utgangsposisjon mens C flytter seg videre til midten.

#### Variasjon:

2 berøringer

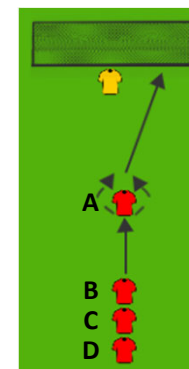
1 berøring.

## Økt 5

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

## 2. Øvelser (2x 10 min)

### Vending/avslutning



#### Beskrivelse:

A står med ryggen mot mål:

B spiller til A som tar imot ballen, vender og avslutter.

B går fram med ryggen mot mål.

A henter ball og stiller seg i kø.

#### Variasjon:

Innside/utside/cruyff/etc. vending

Høyre/venstre fot.