



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

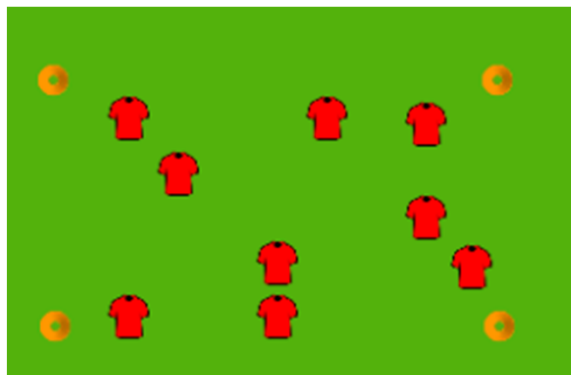
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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

## Økt 6

### 1. Oppvarming (10 min)

#### Føring



#### Beskrivelse:

Spillerne har hver sin ball.

Føring innenfor avgrenset område.

Krever at man har orienterer seg for å unngå å kollidere med treningskameratene.

#### Variasjon:

Føring innside/utside

#### Felles

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

- Føring

#### Laginndeling

##### 2. Øvelser (2x10 min):

- Føring

##### 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 prestasjoner under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

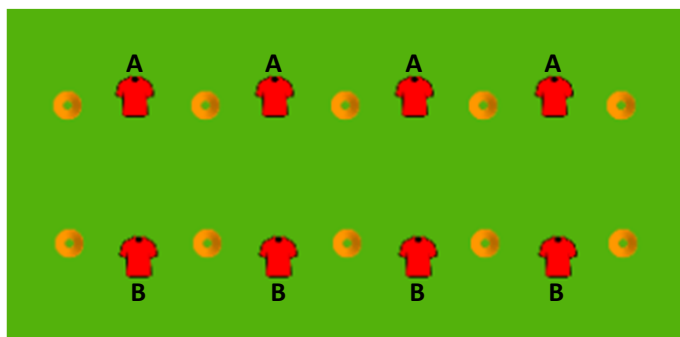
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

Føring/vending



**Beskrivelse:**

A og B startet ved hver sin linje og fører ballen mot hverandre. Vending når man møtes cirka på midten og vending ved egen linje.

**Variasjon:**

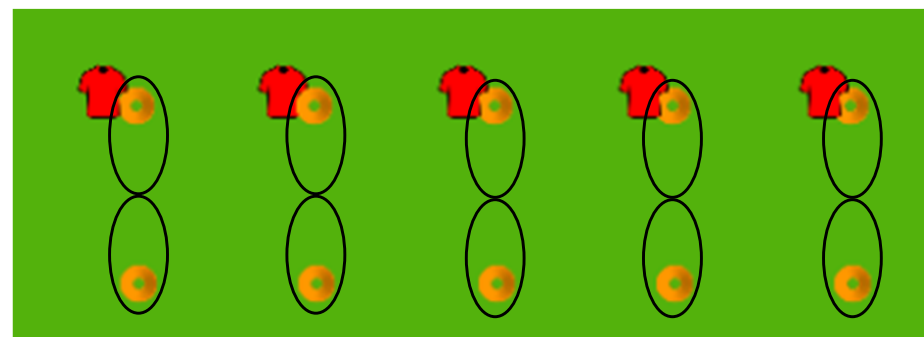
Type vending eks: Cruyff/såle/utside/innside  
Føring innside/utside

## Økt 6

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

## 2. Øvelser (2x 10 min)

Føring



**Beskrivelse:**

2 kjepler pr spiller.

Ballen føres i 8 tall rundt kjeplene.

**Variasjon:**

Føring utside/innside  
Høyre/venstre fot