



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

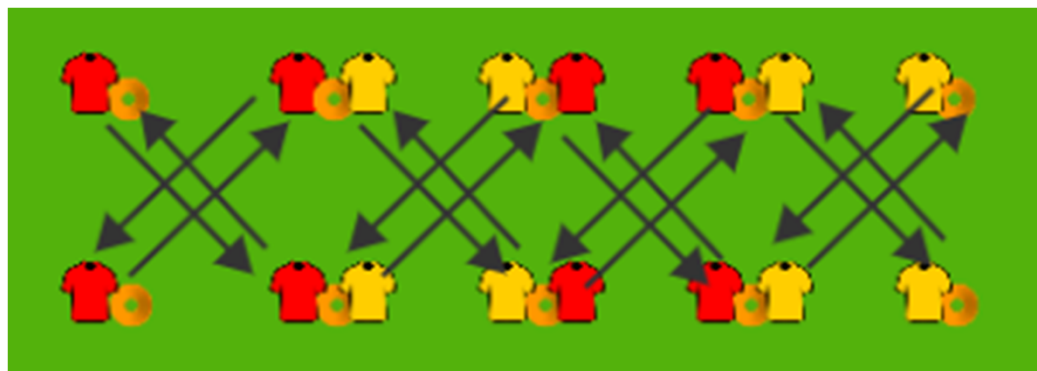
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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

## Økt 7

### 1. Oppvarming (10 min)

#### Agilitet



#### Beskrivelse:

«Kaos i midten.»

4 spillere starter i hvert sitt hjørne med ball. Løper diagonalt på trenerens signal. Så fort som mulig over uten «kollisjon».

#### Variasjon:

Føring innside/utside

#### Felles

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

- Agilitet

#### Laginndeling

##### 2. Øvelser (2x10 min):

- Medtak/pasning/skudd

##### 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 medtak og pasninger under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

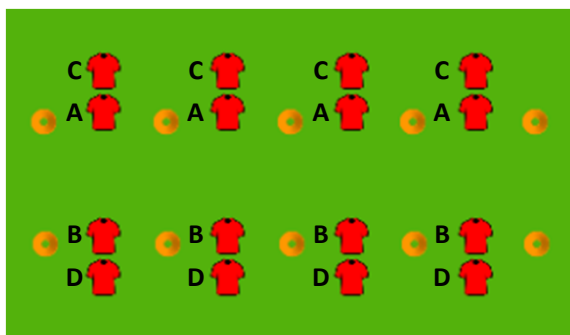
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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)

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.

## Økt 7

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

## 2. Øvelser (2x 10 min)

Avslutninger på motrullende ball



**Beskrivelse:**

Trener står med alle ballene skrått ut fra mål.

Spillere møter ball og avslutter.

Spiller henter ball og leverer til trener før han stiller seg i kø.

**Variasjon:**

Avslutte på 1./2. touch.

Høyre/venstre fot.