



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

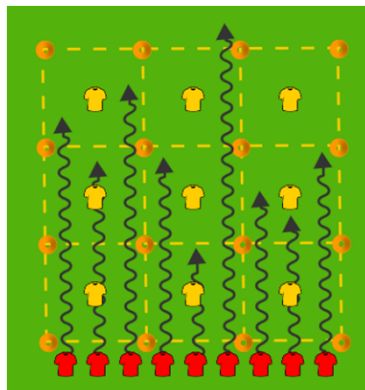
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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

## Økt 8

### 1. Oppvarming (10 min)

#### Dribbleløype



#### Beskrivelse:

Sett opp en bane med forsvarssoner.

Plasser en forsvarsspiller i hver sone, hvor de ikke har lov til å bevege seg utenfor.

Angrepsspillerne starter med hver sin ball på en side, og skal forsøke å drible seg igjennom forsvarssonene og over på motsatt side.

Mister de ball til forsvarer, bytter de plass

#### Variasjoner

Antall spillere

Banestørrelse

#### Felles

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

- Dribbleløype

#### Laginndeling

##### 2. Øvelser (2x10 min):

- Avslutning

##### 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 og avslutninger under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.



HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

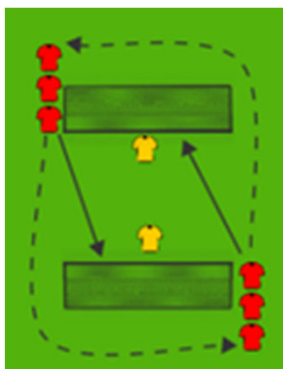
2 økter i uka (trening/kamp) på 60 min - Fokus på helhet innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.

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/avslutning



**Beskrivelse:**

2 mål med kort avstand.

1 ball pr spiller.

Ballen føres fram til skuddhold og avslutning.

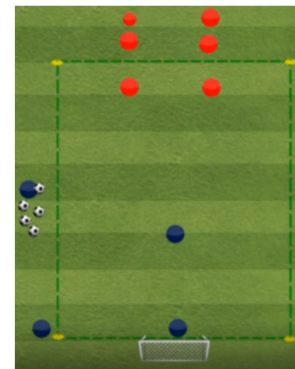
Spilleren henter ballen og stiller seg bakerst i køen bak det andre målet.

## Økt 8

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

## 2. Øvelser (2x 10 min)

2v1 – mot ett mål



**Beskrivelse:**

Trener server til 2 angripere som skal spille seg forbi en forsvarer og score.

2 nye kommer inn med en gang det scores eller ballen går ut av spill.

**Variasjon:**

Igangsetting ved trener eller forsvarer.

Igangsetting med forskjellig kraft, vinkel og høyde.

Når forsvarende lag/spiller vinner ballen, kan de score på motsatt side, enten ved å føre over linje eller på småmål.