Trenerguide
Spillere 12-13år

HINNA FOTBALL

Hinnamodellen

Mestring og utvikling

HINNA FOTBALL

Et optimalt sportslig og sosialt tilbud for alle

Hinna Fotball skal være et viktig samlingspunkt i bydelen. Miljøet i klubben skal bygge på åpenhet, trygghet og trivsel der spillere, trenere, ledere, foreldre og andre kan utvikle vennskap, respekt, toleranse og selvtillit.

Hinna Fotball skal ha et sportslig tilbud til de som ønsker å ta del i organisert fotball. Det sportslige tilbudet skal være av en slik karakter at alle spillere opplever utfordring og mestring i læringen.

Hinna Fotball skal satse på kompetanseutvikling. En gradvis forbedring av sportslige resultater skal skje gjennom opplæring av trenere og ledere. Barne- og ungdomsarbeidet vil danne "grunnmuren" i forbedringsarbeidet.

Hvis en spiller ikke elsker å komme på trening og spille fotball, vil spilleren aldri trene nok på fritiden til å bli best mulig.

Den viktigste jobben vi gjør som trenere er å "forelske spillerne i fotball".

Dette gjør vi gjennom fokus på mestring og utvikling, ikke resultat.

HINNA FOTBALL

Innhold

- Differensiering
- Inndeling av grupper
- Hvordan bygge opp treningen
  - Fakta og konsekvens for trener
  - Oppvarming, øvelser og spill
- Eksempel økter
  - Gjennomføring av trening
  - Gjennomføring av kamp
- Retningslinjer
  - Trenere/ledere
  - Spillere
  - Foreldre/foresatte

Som trener for aldersgruppen 12-13 år er du en svært viktig ressursperson for klubben. Trenerguiden er et tilleggsdokument til Hinnamodellen (sportsplanen). Trenerguiden gir en kortfattet beskrivelse av det fotballfarlige utgangspunktet som ligger til grunn for innholdet i sportsplanen. Videre gir den korte men konkrete eksempler på hvordan du som trener kan planlegge aktivitet for aldersgruppen 12-13 år med sikte mot å bidra til positiv utvikling av spillernes **mentalitet**, **fotballferdigheter**, **fysiologiske ressurser** og **kjærlighet for fotballen**. Fire viktige elementer du som trener må jobbe parallelt med for at spillerne skal komme ett steg nærmere en utnyttelse av sitt eget potensial som fotballspiller.

HINNA FOTBALL

Lagledelse

Organisering

Lagene er foreldredrevet

Viktig med både mannlige og kvinnelige ledere rundt alle lag. De «beste» lagene er de som har flere i støtteapparatet å spille på – da har de voksne og barna det gøy!

Alle lag søkes organisert med minimum en trener pr. 5-7 spillere, dette sikrer:

- En solid ledergruppe som på best mulig måte kan ivareta laget.
- Liten slitasje blant lederne
- En stor spillergruppe som kjenner hverandre
- Små grupper som enkelt organiseres

Roller

Hovedtrener/ Sportslig ansvarlig
- Rapporterer til sportslig utvalg Hinna Fotball.
- Ønske om NFF Grasrottrener del 1-4 eller høyere.
- Ansvar for lagets treningsopplegg i tråd med klubbens utdanningsplan for spillere

Trenere
- Alle ledere tilbys trener og leder- kurs
- Stiller på treninger iht. Hinna- modellen og plan fra lagets sportslig ansvarlig.
- Minst en trener skal ha NFF Grasrottrener Delkurs 1-2
  - Ønsker 3 og 4
- Er ansvarlig for en 12-spillergruppe.

Oppmann / -kvinne
- Rapporterer til seksjonsleder Hinna Fotball.
- Medlemsregistrering etc.
- Støtter opp om øvrige utvalg.
- Kampoppsett, Utstyr, dugnad, Fair Play, sosialt. Etc.

Dugnadskontakt
- Fordeler lagets dugnadsjobb ut på lag.
- Rapporterer til turneringsansvarlig og seksjonsleder.

Fair Play kontakt
- Ansvarlig for at klubbens Fair Play-instrukser overholdes.
- Fair Play kontrakt trener
- Fair Play kaptein

Materialforvaltere
- Ansvar for lagets utstyr.
- Bringer til og fra trening.
- Bestilling nytt. 2 ganger årlig

Inkluderingskontakt
- Ansvar for oppfølging av barn som behøver litt ekstra oppfølging.

Sosialkomite
- Minst 1 pr. 10 barn.
- Ansvar for minimum 4 sosiale sammenkomster for laget pr sesong. Minimum 1 «samling» for foreldre.

Lagkoordinator (1 pr. serielag)
- Ansvarlig for all organisering i forbindelse med lagets kamper.
  - Drakter / utstyr
  - Dommer
  - Kampavtaler / terminlister (sammen med oppmann)

HINNA FOTBALL

Differensiering

Differensiering er forskjellsbehandling av spillerne i positiv forstand.

I praksis innebærer differensiering å tilpasse aktiviteten med utgangspunkt i enkeltspillernes ferdighetsmessige ståsted.

Noen spillere har også behov for å spille med «bestevennene» sine. Det betyr at det kan være lurt å la de som går best i sammen trene sammen av og til.

Hensikten med differensiering er å gi alle spillerne både glede, utfordringer og mestringsopplevelser på fotballtreningene.

Differensiering kan gjennomføres på tre ulike måter:

1. Differensiering gjennom tilpasninger i TRENINGSØKTA.
2. Differensiering gjennom TILPASSET KAMPARENA.
3. Differensiering gjennom HOSPITERING.

For aldersgruppen 12-13 år:
Nr 1 **skal** benyttes. Sett cirka like gode spillere opp mot hverandre.
Nr 2 **kan** benyttes. Del inn i jevngode lag.
Nr 3 **kan** benyttes i denne aldersgruppen.

EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING I ØKTA

SMÅLAGSSPILL:
Eks: 24 spillere på trening.

Del gruppen i 2 (12 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Lag 2 lag av 6 fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på trening.

PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.

SKUDDTRENING:
Spillere har hver sin ball og spiller ballen fram til trener/forelder som tilrettelegger.

Nybegynneren må få lov til:
- å skyte på en ball som ligger stille, ha god tid på tilløpet på en ball som kommer sakte rullende mot og få den på godfoten.

Mens de som mestrer dette må få:
- ballen fra siden der godfoten er, ballen fra motsatt side eller gradvis dårligere tid (hardere pasning).

PASNINGSTRENING:
Eks: 40 spillere på trening.

Del gruppen i 4 (10 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Organiser 2 pasningsøvelser.
En lett og en vanskelige.
Alle gruppene er en gang innom den vanskeligste øvelsen, men gruppen med de beste spillerne er her lengre enn de andre.

HINNA FOTBALL

Inndeling

Inndeling er et virkemiddel for å øke aktiviteten (mindre kø) i spill og trening.

Som tommelfingerregel anbefaler vi å dele inn i grupper med 11-12 spillere.

Eks: 24 spillere deles inn i 2 grupper med 12 spillere per gruppe.

Dette gjør det mulig å kjøre øvelser parallelt som vi tar utgangspunkt i øvelsesbanken og lar spillerne rotere på trenerne.

Oppvarming gjøres alltid i fellesskap før inndeling.
Dette gjør vi med hensyn på sosiale behov til spillerne.

Inndeling kan gjennomføres på to ulike måter:

1. Inndeling tilpasset ferdighetsnivå/fysisk størrelse.
2. Inndeling tilpasset vennskap/hvem som tar følge til trening.

Noen spiller fotball fordi det er gøy, ikke fordi de ønsker å bli proff. Noen har behov for å spille med vennen(e) sine. Dette er et behov vi må ta hensyn til med tanke på *«**flest mulig**, **lengst mulig**».*

Som utgangspunkt anbefaler vi å gjøre inndeling tilpasset nivå.

PS: Ikke gjør dette hver gang, men det bør gjøres oftere enn man deler vilkårlig.

EKSEMPLER PÅ INNDELING I ØKTA

TILPASSET FERDIGHETSNIVÅ:
Eks: 22 spillere på trening.

Del gruppen i 2 (11 i hver gruppe) ut fra spillernes ståsted.

Lag 2 lag av 5 og 6 fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på trening.

Lagene kan også deles ut med spillere på forskjellige nivå, så lenge man balanserer med like mange på hver gruppe.

TILPASSET VENNSKAP:
Spillere har forskjellige sosiale behov, noen ønsker å spille fotball med venner og det er helt nødvendig for å skape glede og motivasjon på trening. Hvor ofte er individuelt og er hensyn vi må ta.

Eks: 24 spillere på trening.
Øvelser: Del gruppen i 2 (12 i hver gruppe) ut fra spillernes sosiale ønsker.

Spill: Lag 4 lag med 6 spillere fra hver gruppe og la disse spille mot hverandre på trening.

HINNA FOTBALL

Hospitering

Spesielt ivrige barn få muligheten til **en** ekstra trening pr. uke med lagene over. De 3 som er kommet lengst p.t. hospiterer 2 år opp. Resten får tilbud om 1 år opp.

- Hospitering starter med trening. Ekstra kamptilbud for de ivrigste på kullets eget hospiteringslag.
- Alle som vil får lov, men kravet er at de stiller på lagets egne treninger og kamper først.
- Viktig at hospiterende lag stiller med voksne, slik at belastningen på mottakende lag blir minst mulig.

I noen tilfeller må man rullere på hospiteringen, men dette er som regel bare i begynnelsen. De som ikke er ivrige nok faller av naturlig.

Alle spillere skal få utfordringer:

- Lagene utvider samarbeid og hospitering.
- Spillere som er ekstra ivrige og tåler en klasse opp, bør få tilbud om ekstra trening med lag i klassen over. 3 «ivrigste» får tilbud 2 hakk over.
- Viktig at alle ledere, spillere og foreldre på begge lag orienteres.
- Hospitering starter med trening, og kan utvides til enkelte kamper.
- Alle som vil får lov, men kravet er at de stiller på lagets egne treninger og kamper først.

Alle hospitanter som er med i kamptroppen, skal ha minst 1 omgang med spilletid.

HOSPITERING er et eksempel på DIFFERENSIERING der spillere i perioder eller over lengre tid, får trene og spille på lag på høyere års trinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering starter etter at kampsesongen er avsluttet for 10-årslag. Før dette møter spillerne eldre og sterkere spillere på FFO. Alle spillere med rette holdninger som ønsker hospitering får mulighet til å prøve. Etter hvert som spilleren går over i ungdomsavdelingen, blir ferdigheter mer avgjørende for videre hospitering.

FLYTSONEPRINSIPPET, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt.

Kriterier for hospitering: Godt treningsoppmøte på eget lag. God innsats. Gode holdninger, følge med på instrukser og være fokusert og gjøre sitt aller beste hele tiden. Rollemodell.

Hospitering skal ikke erstatte eget lags treninger.

HINNA FOTBALL

Hvordan bygge opp treningen

Fakta og konsekvens for trener

FAKTA		KONSEKVENSER FOR TRENER
• Gunstig alder for påvirkning av holdninger • Er lette å lede og påvirke	→	• Lag enkle adferdsregler, still krav og følg opp
• Opptatt av regler og rettferdighet	→	• Retningslinjer MÅ brukes likt ovenfor alle
• Jevn og harmonisk vekst • God utvikling av finmotorikken	→	• Tren mye med ball
• Lærevilligheten øker • Kan ta enkel verbal instruksjon	→	• Forklar kort HENSIKTEN med treningen • Vis fortsatt gode øvingsbilder ved nye øvelser
• Noen spillere utvikler selvkritikk	→	• Gi mye positiv feedback

MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPEN

- Skape en trygghet og fortsatt sosialisering for spillerne
- Skape faste rammer for gjennomføringen av treningsøkta
- Skape elementære samværsregler – Høflighet og disiplin
- Gjenta ofte **AT DU MÅ TRENE MYE** for å bli en god fotballspiller og vær tydelig når det gjelder krav til **GOD KONSENTRASJON** og **INNSATS** på trening.
- Skape et bevisst forhold til egentrening ved å gi spillerne eksempler på god egenaktivitet – Gjenta ofte oppfordringer om daglig bruk av ballen utenom treningene.

HINNA FOTBALL

Hvordan bygge opp treningen

2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min. *SPILL ALLTID minimum 40 min.*

I Hinna Fotball anbefaler vi at det spilles minimum 40 minutter av treningstiden. Dette med bakgrunn i **spesifisitetsprinsippet.**

Det innebærer at det må være størst mulig likhet mellom treningen og den idretten man trener for. For fotball betyr dette at fotballkampen og dens iboende spillsituasjoner er grunnlaget – og ferdighetsutvikling må ta utgangspunkt i den.

For å utvikle fotballferdigheter må spillerne observere, prøve ut, feile, hente ideer og prøve på ny. For at spillerne skal få nok repetisjoner gjennom hele læringsprosessen må det skapes **høy aktivitet**. Høy aktivitet er et viktig prinsipp i ferdighetsutviklingen og derfor deler vi inn i 4 grupper, slik at alle får mest mulig involveringer i løpet av en trening

Anbefalt oppbygging av trening:

1. Felles oppvarming PREPP 10min (Sjef over ball/agilitet/koordinasjon)
2. Tre øvelser 3x 12 min (pasning/avslutning/medtak/vending/1v1)
3. Smålagsspill 40min (4vs4/5vs5/6vs6)

På de neste sidene følger det eksempeløkter som kan benyttes av trenerne.

Vi oppmuntrer trenere til å lage egne varianter eller øvelser for å utvikle seg som trenere.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 1

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Prepp

(Sjef over ball/agilitet/koordinasjon)

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):
- 1v1
- 2v2
- Avslutning

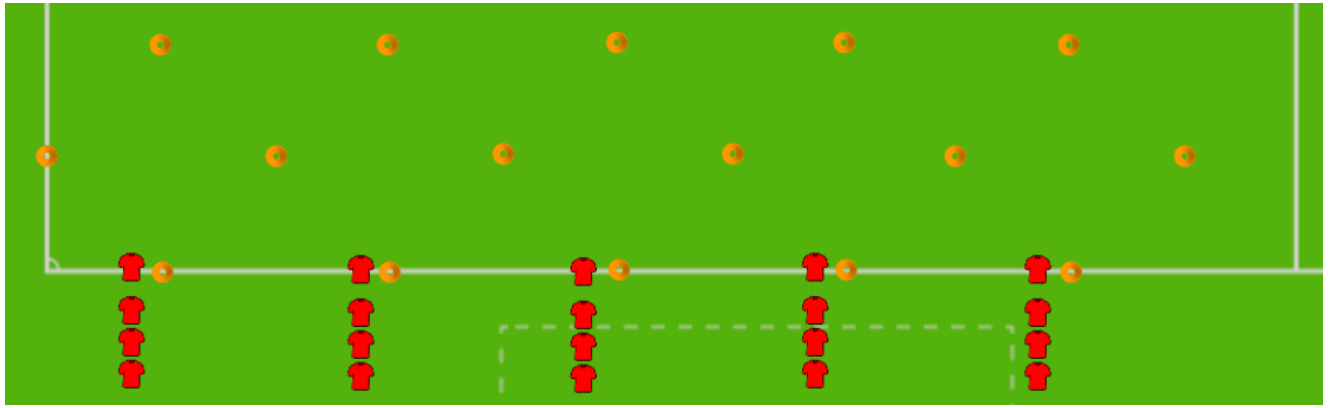
3. Spill (40 min):
- 4vs4 / 5vs5 / 6vs6

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)

Prepp



Beskrivelse:
Fart i beina og kontroll på overkroppen

Variasjon:
Prepp`n skal optimalisere forutsetningene for å kunne trene med høy fart og intensitet i spillet, samt øke bevisstgjøringa og etablere referanser for fart og teknikk med og uten ball. Hovedfokuset er på frekvens og kontrollert forflytning med og uten ball.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til kvalitet under øvelser.

Gi positiv feedback og gi ros for godt forsvarsspill og avslutninger i øvelser og spill.

Aktiv coaching på forsvarsjobb.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 1

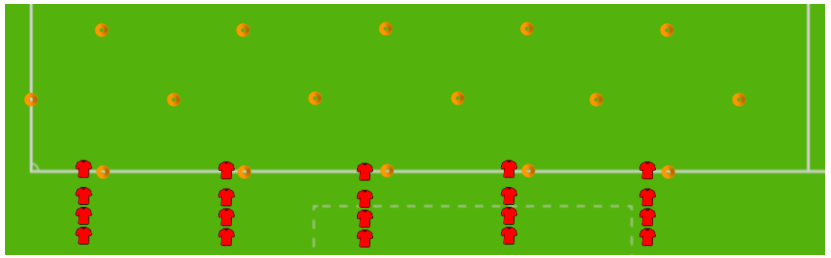
1. Oppvarming (10 min)

Prepp

Stepping over linje

1. Lede med høyre først 2x 10 sek pr. spiller
2. Lede med venstre først 2x 10 sek pr. spiller
3. 1-2-3 side-side 2x 10 sek pr. spiller

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=2FCFdm2mDqQ&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=1



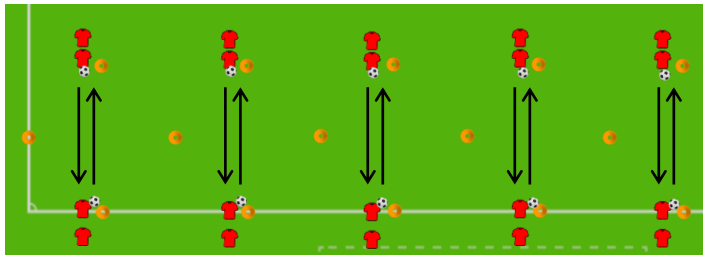
Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere –løpende rullering

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Føring og dribling

1. Føring med mange raske touch – 1,5 min
2. Føring m/ retningsforandring – 1,5 min

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=FwfEAKfVv5g&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=7



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

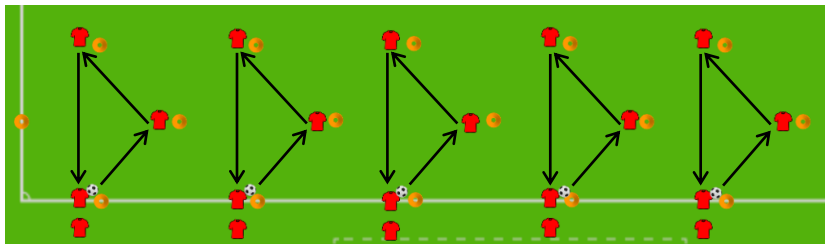
Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Touch og pasning

1. Mot høyre – 2 touch + pasning 1,5 min
2. Mot venstre – 2 touch + pasning 1,5 min

Raskest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=HPhFP9qUiq4&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=9



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for true fremover i banen.
Full fart i beina – kortest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

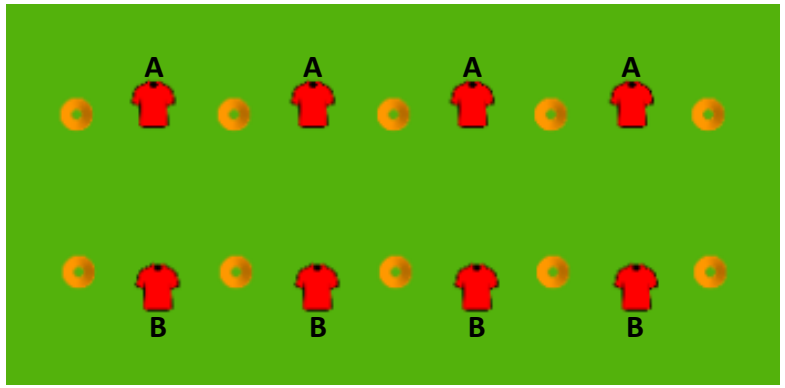
2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - **Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 1

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

1. Forsvarer 1vs1



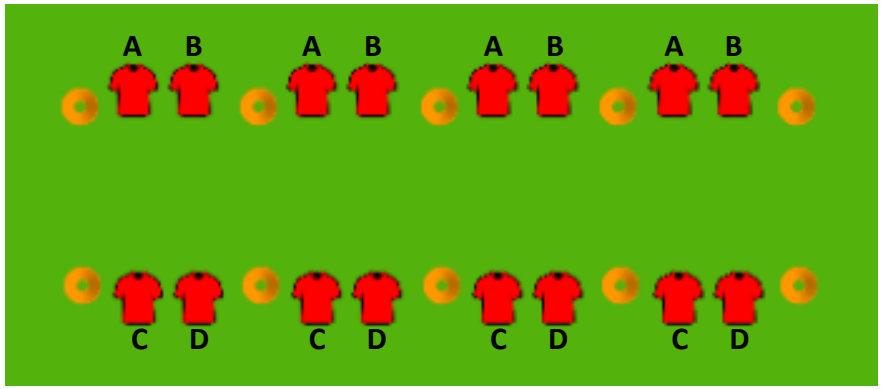
Beskrivelse:

A spiller ball til B og løper inn i press.
B forsøker å drible A ved å passere linjen bak A med ballen under kontroll.
Annenhver gang som angriper og forsvarer.

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

1. Forsvarer 2vs2



Beskrivelse:

A spiller ball til C/D.
Spilleren av (A og B) som får ballfører i front av seg løper i press, den andre sikrer.
C og D forsøker å drible A og B og passere linjen bak A og B med ballen under kontroll.
Annenhver gang som angripere og forsvarere.

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.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - **Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

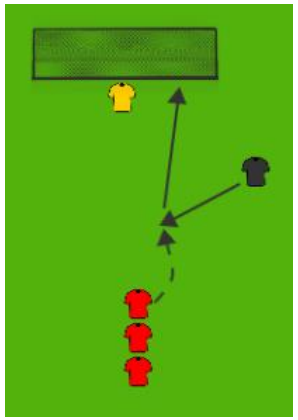
Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

Økt 1

Trenere må ikke glemme de minst ivrige spillerne, det er ofte de som trenger ekstra tilbakemeldinger.

2. Øvelser (3x 12 min)

Avslutninger på motrullende ball



Beskrivelse:

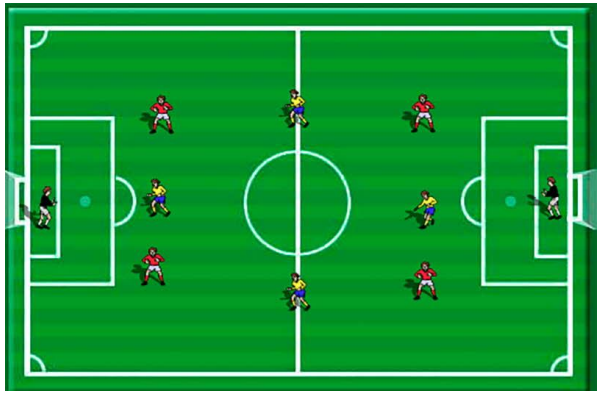
Trener står med alle ballene skrått ut fra mål.
Spillere møter ball og avslutter.
Spiller henter ball og leverer til trener før han stiller seg i kø.

Variasjon:

Avslutte på 1./2. touch.
Høyre/venstre fot.

3. Spill (40 min)

4v4 / 5v5 / 6v6



Beskrivelse:

Spillere som ikke blir sett på trening slutter med fotball på sikt. Husk at du i løpet av en treningsøkt har gitt alle spillerne **minst en** tilbakemelding.

Dette er grunnen til trenere blir stående på sin øvelse/bane mens spillerne roterer.

ALLE spillere er like viktige!

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 2

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Prepp

(Sjef over ball/agilitet/koordinasjon)

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):
- 3v2 mot ett mål.
- Føring
- 2v1 mot ett mål.

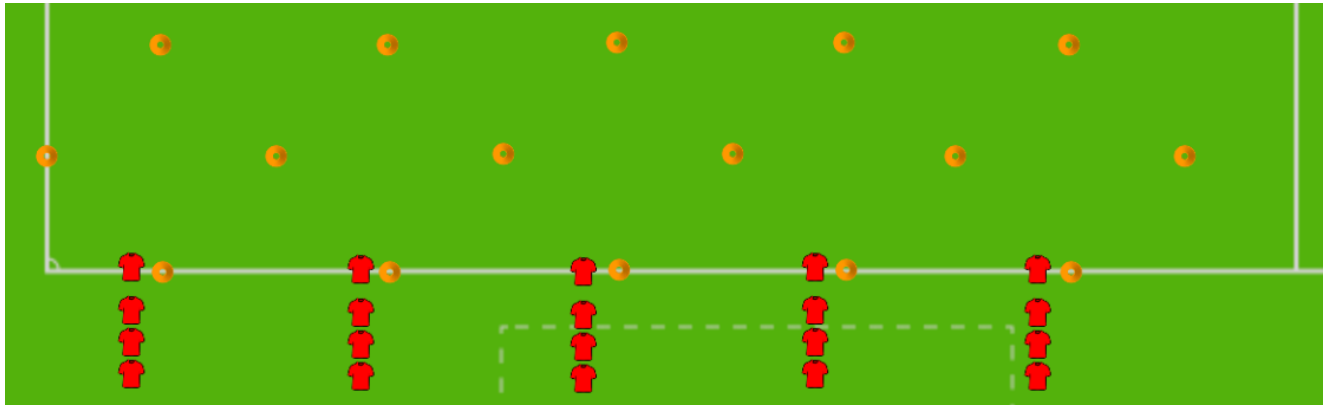
3. Spill (40 min):
- 4vs4 / 5vs5 / 6vs6

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)

Prepp



Beskrivelse:
Fart i beina og kontroll på overkroppen

Variasjon:
Prepp`n skal optimalisere forutsetningene for å kunne trene med høy fart og intensitet i spillet, samt øke bevisstgjøringa og etablere referanser for fart og teknikk med og uten ball. Hovedfokuset er på frekvens og kontrollert forflytning med og uten ball.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til kvalitet under øvelser.

Gi positiv feedback og gi ros for gode angrep og driblinger i øvelser og spill.

Aktiv coaching på pasningsvalg.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 2

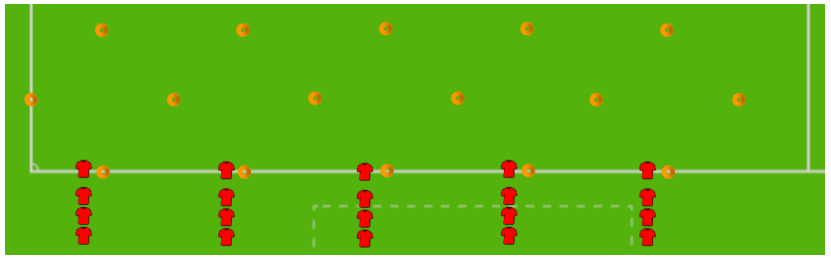
1. Oppvarming (10 min)

Prepp

Stepping over linje

1. Lede med høyre først 2x 10 sek pr. spiller
2. Lede med venstre først 2x 10 sek pr. spiller
3. 1-2-3 side-side 2x 10 sek pr. spiller

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=2FCFdm2mDqQ&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=1



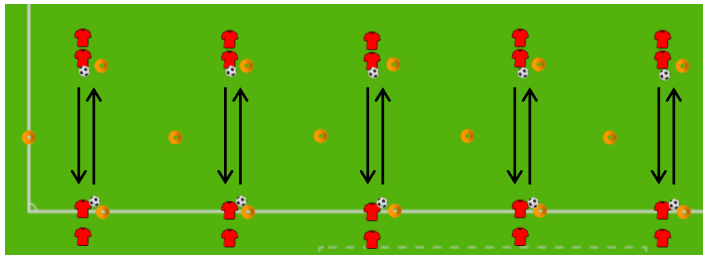
Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere –løpende rullering

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Føring og dribling

1. Føring med mange raske touch – 1,5 min
2. Føring m/ retningsforandring – 1,5 min

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=FwfEAKfVv5g&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=7



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

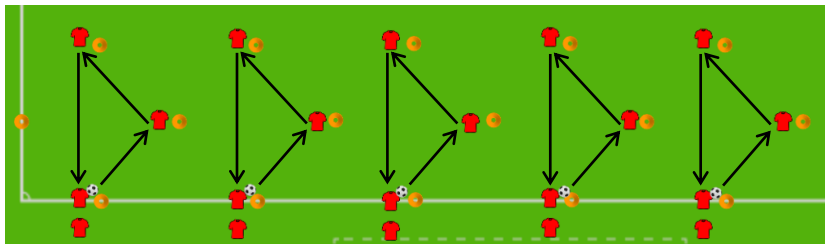
Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Touch og pasning

1. Mot høyre – 2 touch + pasning 1,5 min
2. Mot venstre – 2 touch + pasning 1,5 min

Raskest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=HPhFP9qUiq4&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=9



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for true fremover i banen.
Full fart i beina – kortest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

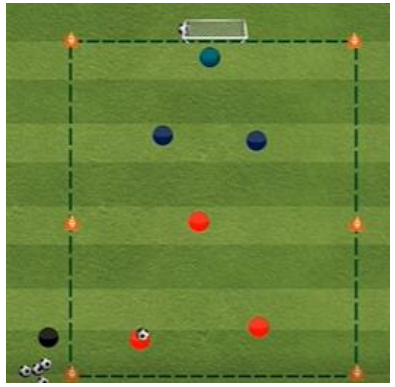
***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 2

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

3v2 mot ett mål



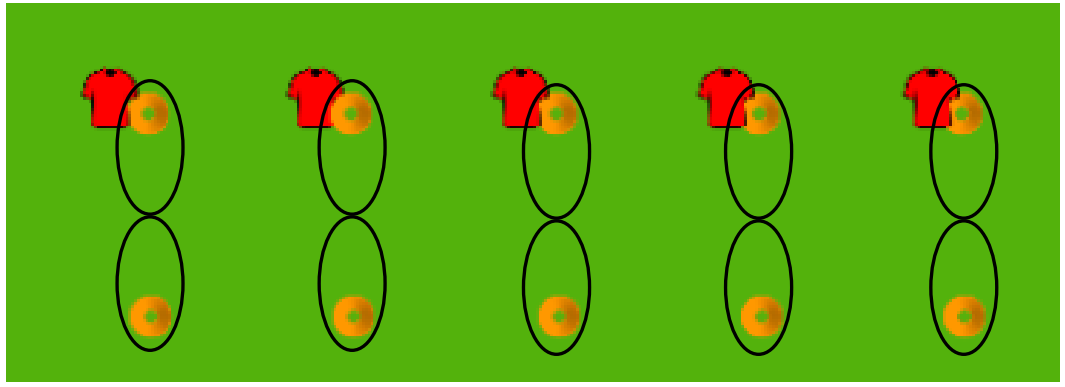
Beskrivelse:
Spill 3 mot 2 + keeper
Trener står med ballmagasin, setter hurtig i gang nytt angrep etter avslutning/balltap.
Bytter angripere og forsvarsspillere (evt. keeper).

Variasjon:
Når forsvarende lag/spiller vinner ballen, kan de score på motsatt side, enten ved å føre over linje eller på småmål.
Varier banestørrelsen og antall spillere (2v2, 3v3, 4v3, etc.)

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Føring



Beskrivelse:
2 kjegler pr spiller.

Ballen føres i 8 tall rundt kjeglene.

Variasjon:
Føring utside/innside
Høyre/venstre fot

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

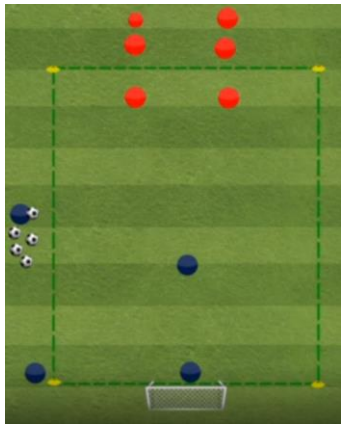
Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

Økt 2

Trenere må ikke glemme de minst ivrige spillerne, det er ofte de som trenger ekstra tilbakemeldinger.

2. Øvelser (3x 12 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:

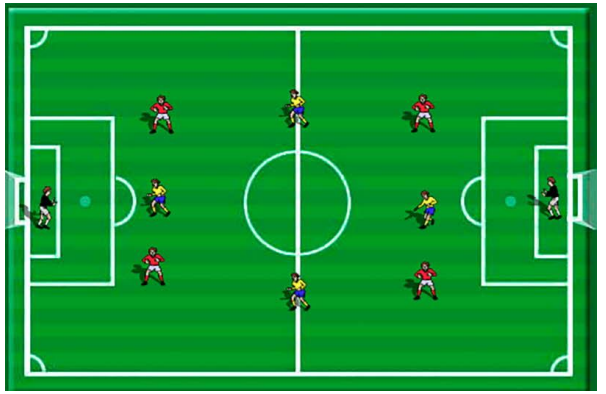
Igangsetting ved trener eller forsvarer.

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.

3. Spill (40 min)

4v4 / 5v5 / 6v6



Beskrivelse:

Spillere som ikke blir sett på trening slutter med fotball på sikt. Husk at du i løpet av en treningsøkt har gitt alle spillerne **minst en** tilbakemelding.

Dette er grunnen til trenere blir stående på sin øvelse/bane mens spillerne roterer.

ALLE spillere er like viktige!

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 3

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Prepp

(Sjef over ball/agilitet/koordinasjon)

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):
- Gjennombrudd
- Avslutning
- Trekant

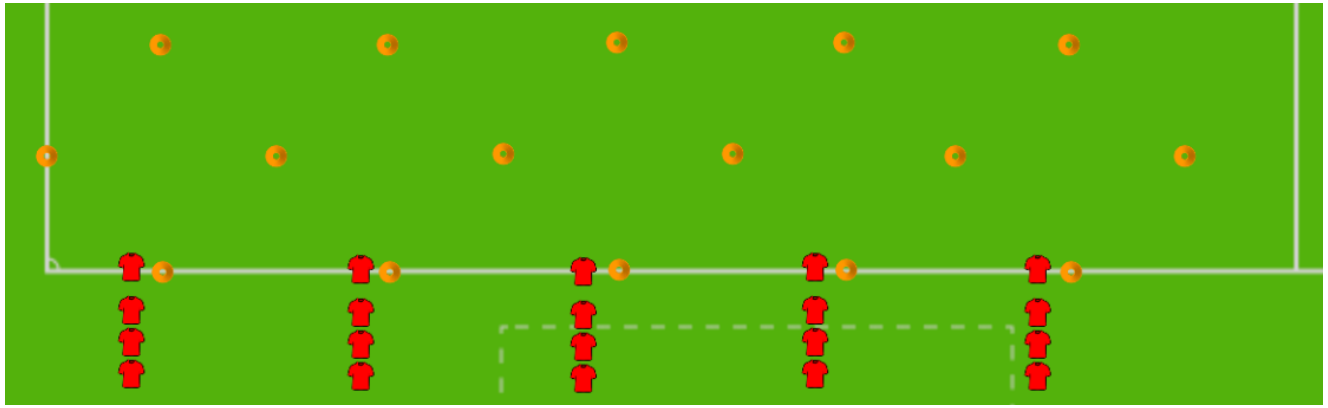
3. Spill (40 min):
- 4vs4 / 5vs5 / 6vs6

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)

Prepp



Beskrivelse:
Fart i beina og kontroll på overkroppen

Variasjon:
Prepp`n skal optimalisere forutsetningene for å kunne trene med høy fart og intensitet i spillet, samt øke bevisstgjøringa og etablere referanser for fart og teknikk med og uten ball. Hovedfokuset er på frekvens og kontrollert forflytning med og uten ball.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til kvalitet under øvelser.

Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger og avslutninger i spill.

Aktiv coaching på pasningsvalg.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 3

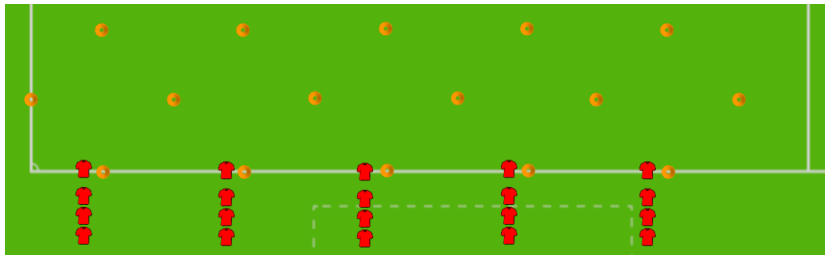
1. Oppvarming (10 min)

Prepp

Stepping over linje

1. Lede med høyre først 2x 10 sek pr. spiller
2. Lede med venstre først 2x 10 sek pr. spiller
3. 1-2-3 side-side 2x 10 sek pr. spiller

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=2FCFdm2mDqQ&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=1



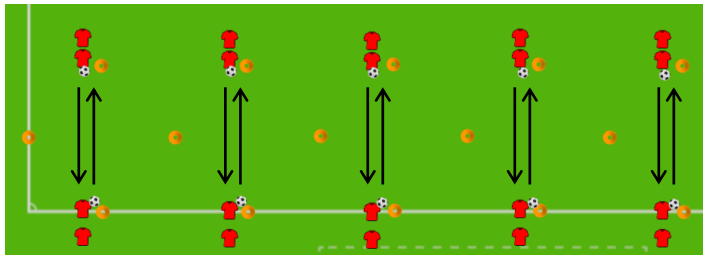
Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere –løpende rullering

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Føring og dribling

1. Føring med mange raske touch – 1,5 min
2. Føring m/ retningsforandring – 1,5 min

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=FwfEAKfVv5g&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=7



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

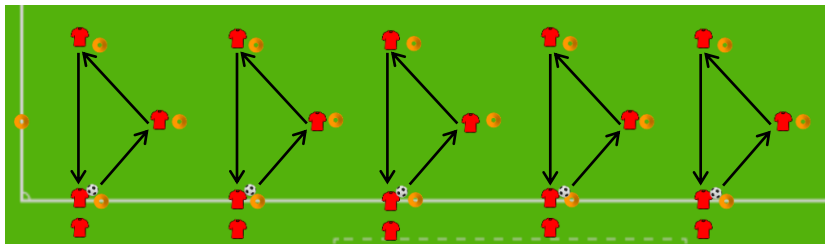
Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Touch og pasning

1. Mot høyre – 2 touch + pasning 1,5 min
2. Mot venstre – 2 touch + pasning 1,5 min

Raskest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=HPhFP9qUiq4&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=9



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for true fremover i banen.
Full fart i beina – kortest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 3

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Gjennombrudd

Beskrivelse:

Sett opp bane med to like soner og endesoner (se illustrasjon)
To lag med fem spillere. Spillerne har hvert sitt område og skal holde seg i dette
Laget med ball skal spille ballen hurtig seg imellom og forsøke å skape rom slik at de etter hvert kan spille kontrollert over til medspiller i endesonen.
Poeng hver gang man klarer dette.
Lagene angriper annenhver gang.

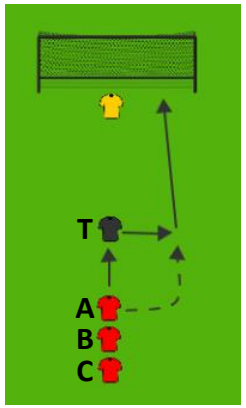
Variasjon:

Smalere bane og færre spillere (3v3 + endesone)

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Avslutning



Beskrivelse:

Spillere slår til trener som legger igjen for avslutning mot mål.
Sørg for å ha nok baller.
Bruk gjerne 2 mål for å sikre minst mulig venting (kø).

Variasjon:

Høyre/venstre fot

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - **Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

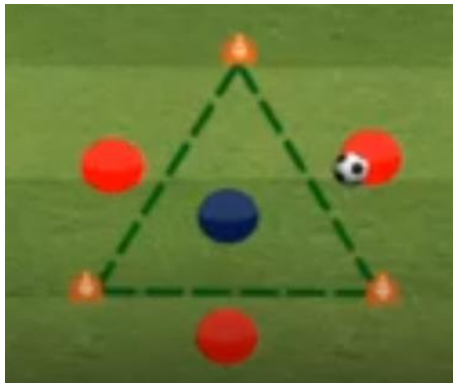
Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

Økt 3

Trenere må ikke glemme de minst ivrige spillerne, det er ofte de som trenger ekstra tilbakemeldinger.

2. Øvelser (3x 12 min)

Trekant – pasning over to linjer



Beskrivelse:

Lag en trekant med tre angrepsspillere bak hver sin linje. Forsvarsspiller i midten Angrepsspillerne skal spille seg imellom og ballen må følgelig krysse to linjer hver gang.

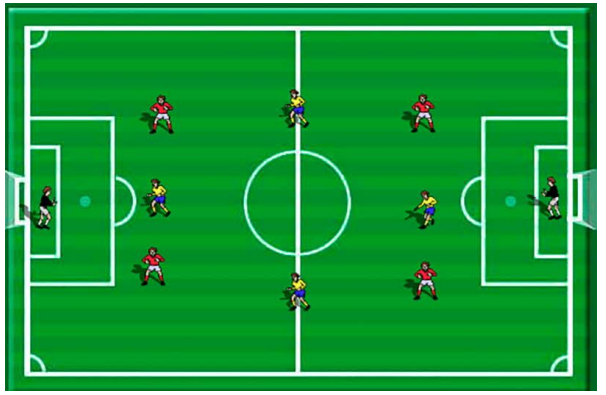
Hvis spiller i midten bryter pasningen, bytter han / hun med den som misset.

Variasjon:

Antall spillere, trekantstørrelse, touchbegrensinger.

3. Spill (40 min)

4v4 / 5v5 / 6v6



Beskrivelse:

Spillere som ikke blir sett på trening slutter med fotball på sikt. Husk at du i løpet av en treningsøkt har gitt alle spillerne **minst en** tilbakemelding.

Dette er grunnen til trenere blir stående på sin øvelse/bane mens spillerne roterer.

ALLE spillere er like viktige!

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 4

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Prepp

(Sjef over ball/agilitet/koordinasjon)

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):
- Ferdighetssirkel
- 2v1 boks
- Avslutning

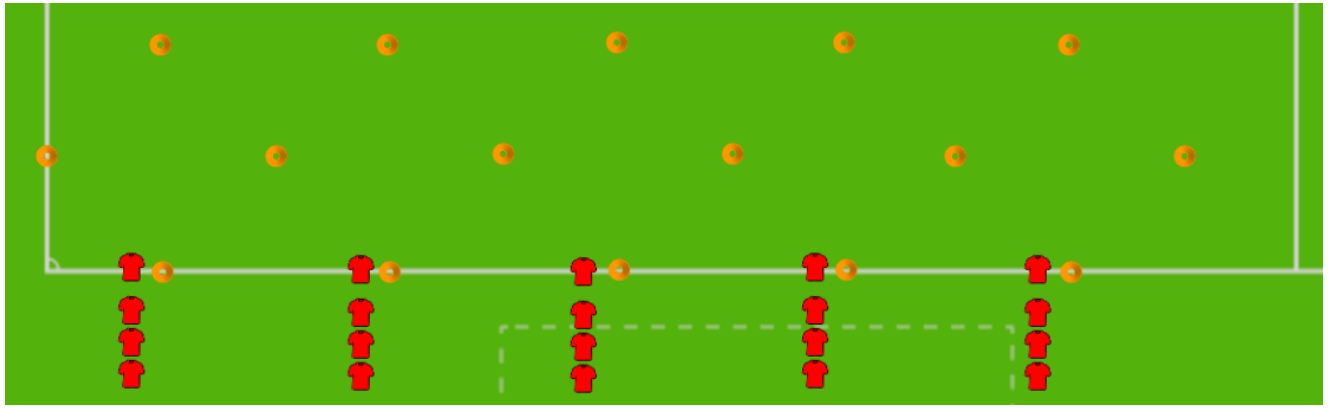
3. Spill (40 min):
- 4vs4 / 5vs5 / 6vs6

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)

Prepp



Beskrivelse:
Fart i beina og kontroll på overkroppen

Variasjon:
Prepp`n skal optimalisere forutsetningene for å kunne trene med høy fart og intensitet i spillet, samt øke bevisstgjøringa og etablere referanser for fart og teknikk med og uten ball. Hovedfokuset er på frekvens og kontrollert forflytning med og uten ball.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til kvalitet under øvelser.

Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner i øvelser og spill.

Aktiv coaching på pasningsvalg.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 4

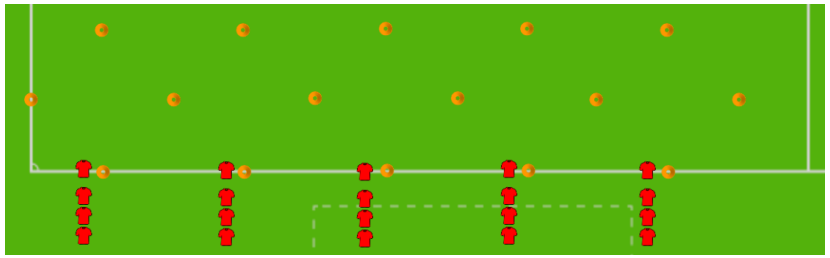
1. Oppvarming (10 min)

Prepp

Stepping over linje

1. Lede med høyre først 2x 10 sek pr. spiller
2. Lede med venstre først 2x 10 sek pr. spiller
3. 1-2-3 side-side 2x 10 sek pr. spiller

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=2FCFdm2mDqQ&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=1



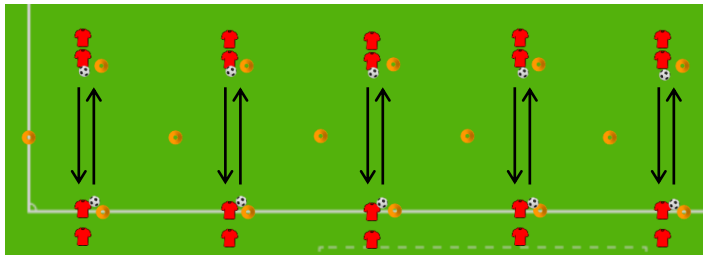
Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere –løpende rullering

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Føring og dribling

1. Føring med mange raske touch – 1,5 min
2. Føring m/ retningsforandring – 1,5 min

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=FwfEAKfVv5g&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=7



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

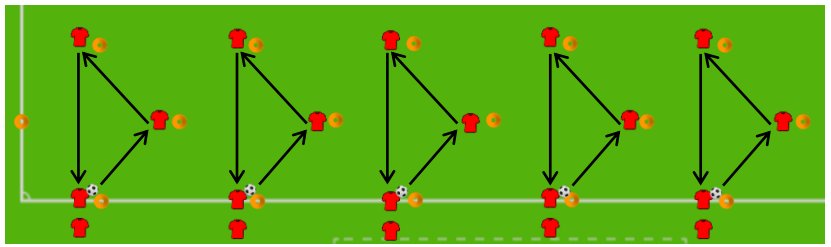
Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Touch og pasning

1. Mot høyre – 2 touch + pasning 1,5 min
2. Mot venstre – 2 touch + pasning 1,5 min

Raskest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=HPhFP9qUiq4&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=9



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for true fremover i banen.
Full fart i beina – kortest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

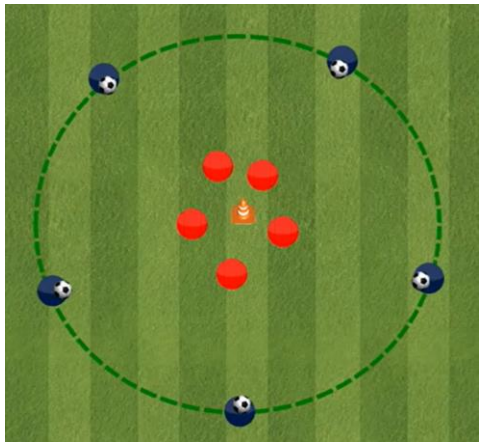
HINNA FOTBALL

Økt 4

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Ferdighetssirkel



Beskrivelse:

- Lag en stor sirkel. Bruk gjerne midtsirkelen.
- Halvparten så mange baller som spillere.
- Like mange spillere utenfor sirkelen som innenfor.
- Spillere utenfor sirkelen skal spille til en ledig spiller inne i sirkelen.
- Spiller inne i sirkel skal spille til en ledig utenfor.
- Bytte roller etter hvert.

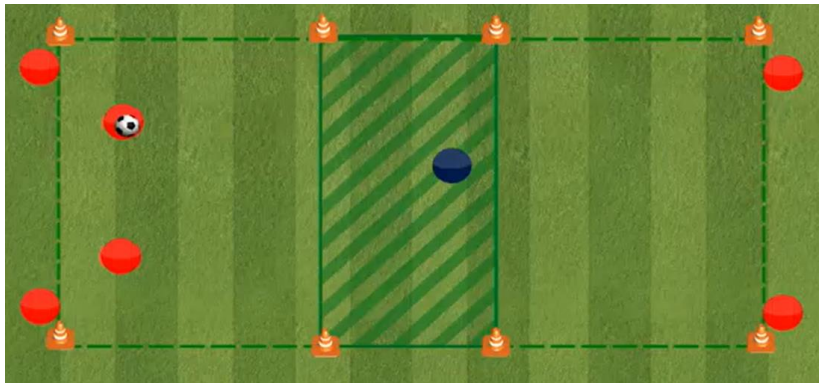
Variasjon:

Touchbegrensninger/forskjellige teknikker (vendinger mm.). Antall baller/spillere.

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

2v1 i boks



Beskrivelse:

En relativt lang bane (rektangel). Minimum seks angrepsspillere som deler seg i par. 1-2 forsvarsspillere. To angrepspillere skal forsøke å levere ballen til paret på motsatt side. En forsvarsspiller i midten som primært skal forsøke å stenge rom.
Det nye paret kommer da inn i firkanten, mens det forrige stiller seg «bak i køen» på den siden de spilte pasning til. Trener setter i gang ny ball til motsatt par ved brudd eller ball ute av spill.

Variasjon:

Droppe forsvarssone.
Flere forsvarsspillere.
Touchbegrensninger.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

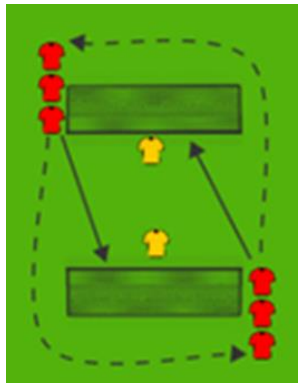
Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

Økt 4

Trenere må ikke glemme de minst ivrige spillerne, det er ofte de som trenger ekstra tilbakemeldinger.

2. Øvelser (3x 12 min)

Føring/avslutning

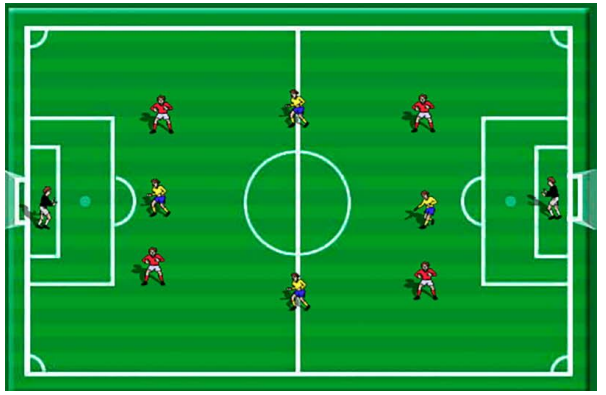


Beskrivelse:

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.

3. Spill (40 min)

4v4 / 5v5 / 6v6



Beskrivelse:

Spillere som ikke blir sett på trening slutter med fotball på sikt. Husk at du i løpet av en treningsøkt har gitt alle spillerne **minst en** tilbakemelding.

Dette er grunnen til trenere blir stående på sin øvelse/bane mens spillerne roterer.

ALLE spillere er like viktige!

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 5

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Prepp

(Sjef over ball/agilitet/koordinasjon)

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):
- Pasning
- Pasning m/vending
- Avslutning m/vending

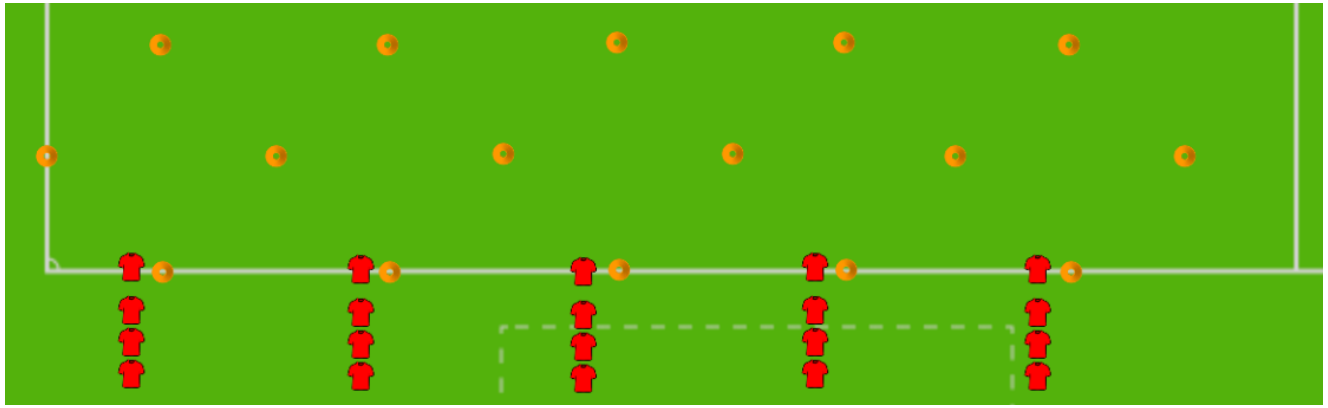
3. Spill (40 min):
- 4vs4 / 5vs5 / 6vs6

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)

Prepp



Beskrivelse:
Fart i beina og kontroll på overkroppen

Variasjon:
Prepp`n skal optimalisere forutsetningene for å kunne trene med høy fart og intensitet i spillet, samt øke bevisstgjøringa og etablere referanser for fart og teknikk med og uten ball. Hovedfokuset er på frekvens og kontrollert forflytning med og uten ball.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til kvalitet under øvelser.

Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger og avslutninger i spill.

Aktiv coaching på pasningsvalg.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 5

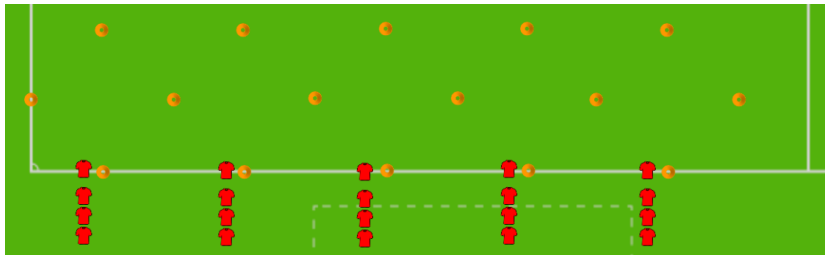
1. Oppvarming (10 min)

Prepp

Stepping over linje

1. Lede med høyre først 2x 10 sek pr. spiller
2. Lede med venstre først 2x 10 sek pr. spiller
3. 1-2-3 side-side 2x 10 sek pr. spiller

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=2FCFdm2mDqQ&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=1



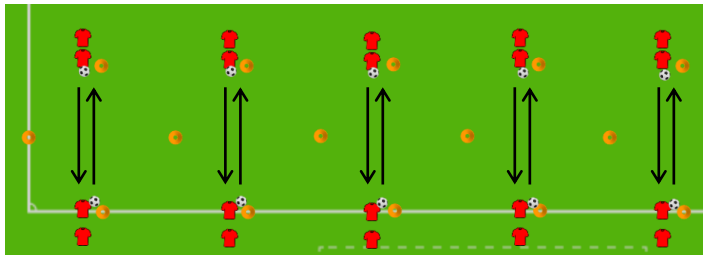
Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere –løpende rullering

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Føring og dribling

1. Føring med mange raske touch – 1,5 min
2. Føring m/ retningsforandring – 1,5 min

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=FwfEAKfVv5g&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=7



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

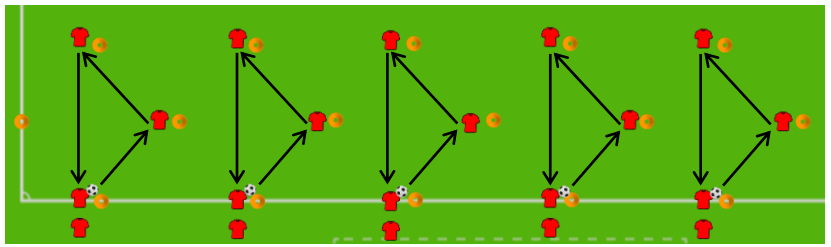
Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Touch og pasning

1. Mot høyre – 2 touch + pasning 1,5 min
2. Mot venstre – 2 touch + pasning 1,5 min

Raskest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=HPhFP9qUiq4&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=9



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for true fremover i banen.
Full fart i beina – kortest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - **Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

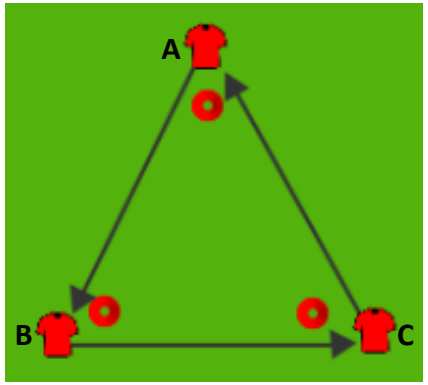
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 5

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Pasningsøvelse



Beskrivelse:

Trekant
Pasning A-B-C A
Flytt etter pasningen.

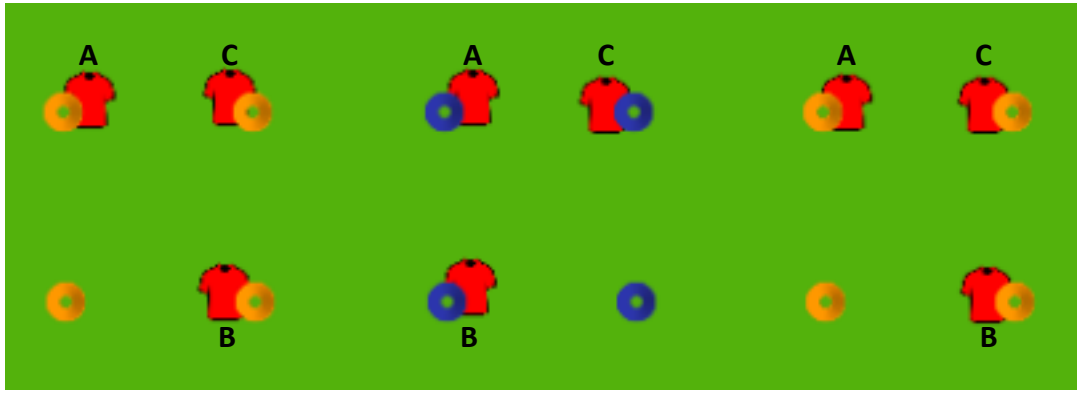
Variasjon:

2 berøringer
1 berøring.
Motsatt vei (A-C-B A)

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 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

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

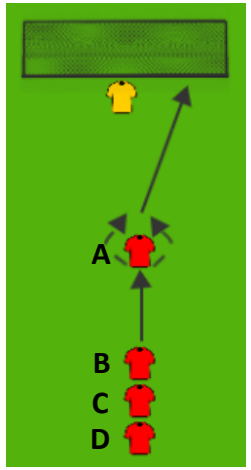
Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

Økt 5

Trenere må ikke glemme de minst ivrige spillerne, det er ofte de som trenger ekstra tilbakemeldinger.

2. Øvelser (3x 12 min)

Vending/avslutning



Beskrivelse:

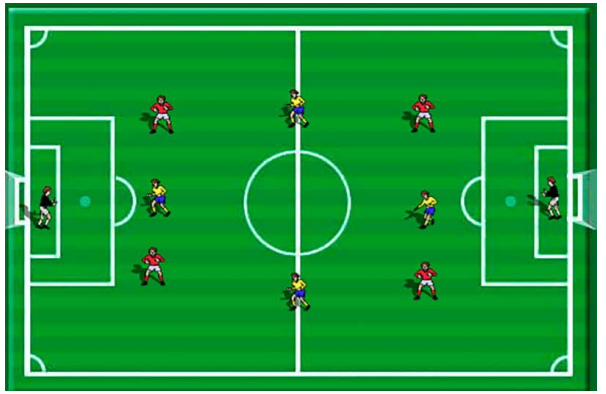
A står med ryggen mot mål:
B spiller til A som tar imot ballen, vender og avslutter.
B går fram med ryggen mot mål.
A henter ball og stiller seg i kø.

Variasjon:

Innside/utside/cruyff/etc. vending
Høyre/venstre fot.

3. Spill (40 min)

4v4 / 5v5 / 6v6



Beskrivelse:

Spillere som ikke blir sett på trening slutter med fotball på sikt. Husk at du i løpet av en treningsøkt har gitt alle spillerne **minst en** tilbakemelding.

Dette er grunnen til trenere blir stående på sin øvelse/bane mens spillerne roterer.

ALLE spillere er like viktige!

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 6

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Prepp

(Sjef over ball/agilitet/koordinasjon)

Laginndeling

2. Øvelser (3x12 min):
- Driblesone
- Firkant
- Pasningsøvelse

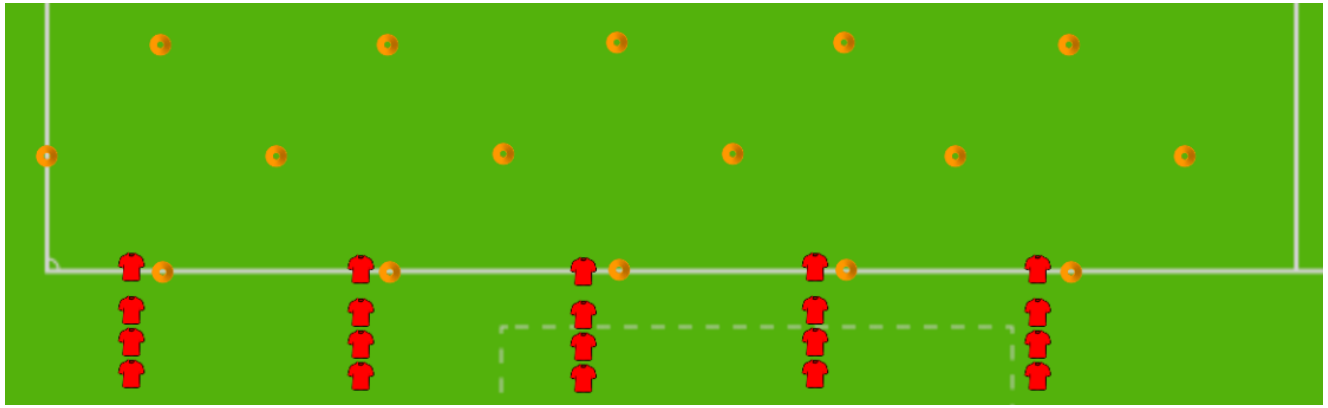
3. Spill (40 min):
- 4vs4 / 5vs5 / 6vs6

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)

Prepp



Beskrivelse:
Fart i beina og kontroll på overkroppen

Variasjon:
Prepp`n skal optimalisere forutsetningene for å kunne trene med høy fart og intensitet i spillet, samt øke bevisstgjøringa og etablere referanser for fart og teknikk med og uten ball. Hovedfokuset er på frekvens og kontrollert forflytning med og uten ball.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til kvalitet under øvelser.

Gi positiv feedback og gi ros for gode pasninger og avslutninger i spill.

Aktiv coaching på pasningsvalg.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 6

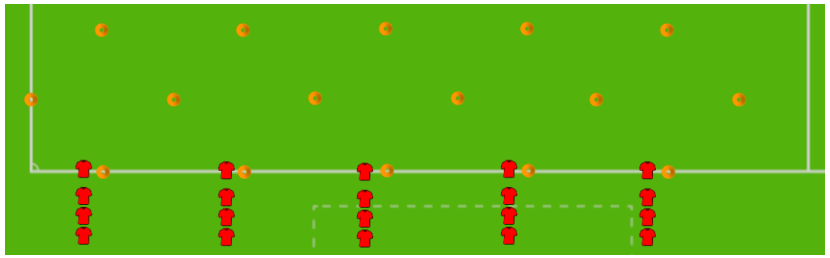
1. Oppvarming (10 min)

Prepp

Stepping over linje

1. Lede med høyre først 2x 10 sek pr. spiller
2. Lede med venstre først 2x 10 sek pr. spiller
3. 1-2-3 side-side 2x 10 sek pr. spiller

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=2FCFdm2mDqQ&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=1



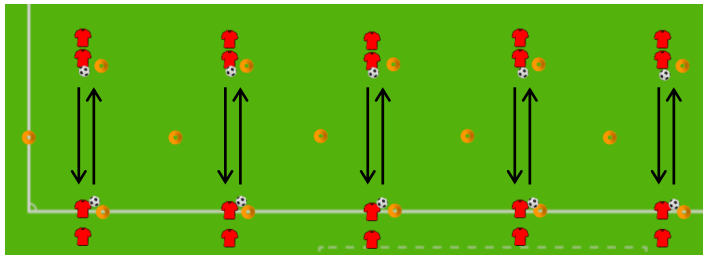
Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere –løpende rullering

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Føring og dribling

1. Føring med mange raske touch – 1,5 min
2. Føring m/ retningsforandring – 1,5 min

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=FwfEAKfVv5g&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=7



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

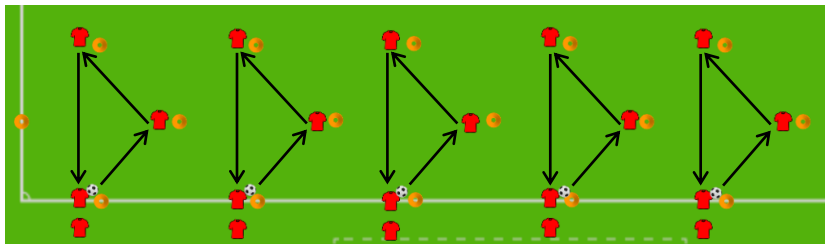
Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for gode utgangsstillinger og mulighet for tempo i beina (som en bokser).
Full fart i beina

Touch og pasning

1. Mot høyre – 2 touch + pasning 1,5 min
2. Mot venstre – 2 touch + pasning 1,5 min

Raskest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=HPhFP9qUiq4&list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F&index=9



Beskrivelse:
Organisert i grupper på 4-5 spillere – flytter etter ball.

Bevisstgjøring:
Evne å se opp og orienter seg i spillet (ikke se ned på beina).
Kontroll på overkropp forutsetning for true fremover i banen.
Full fart i beina – kortest mulig tid mellom 2 touch og pasning.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

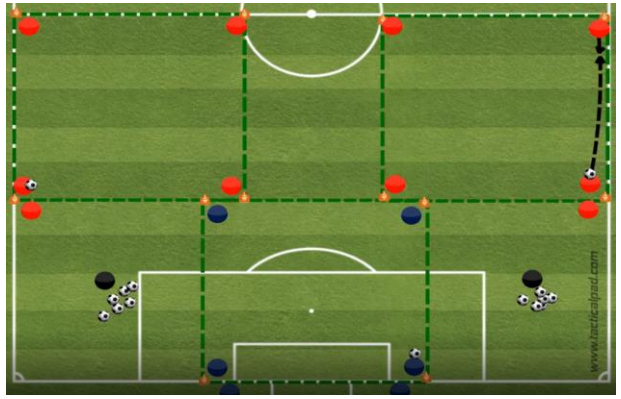
***2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min -* Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

Økt 6

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Pasningsøvelse – Veggspill



Beskrivelse:

Sett opp et kvadrat på ca. 25x25 meter. 1/2 spiller(e) på hver kjegle, alltid 2 der hvor ballen starter. En spiller møter og får pasning. Spiller støttepasning og gjør en ny bevegelse for å skape vinkel for spill videre. Pasning i medløp på spiller i neste kjegle. Før man sprinter opp til kjeglen man spilte pasning til.

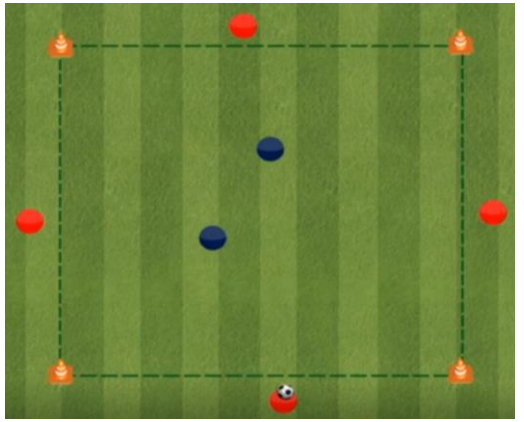
Variasjon:

Variere pasningsretning, Touchbegrensninger, To baller i gang samtidig ved 2 spillere på hvert hjørne

Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

2. Øvelser (3x 12 min)

Firkant – pasning over to linjer



Beskrivelse:

Fire angrepsspillere med ansvar for hver sin side i firkanten.
En – to forsvarsspillere inne i firkanten.
Angrepsspillerne (rødt lag) skal holde ballen i «laget» gjennom å spille til hverandre. Hver pasning må passere to linjer i firkanten.
Poeng når ballen passerer to parallelle linjer.
Forsvarslag (blått lag) skal forsøke å vinne ball/stenge pasningsvinkler.

Variasjon:

Antall spillere, firkantstørrelse, touchbegrensinger.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

2-3 økter i uka (trening/kamp) på 90 min - **Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

PS: *Det 90 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 40 min.*

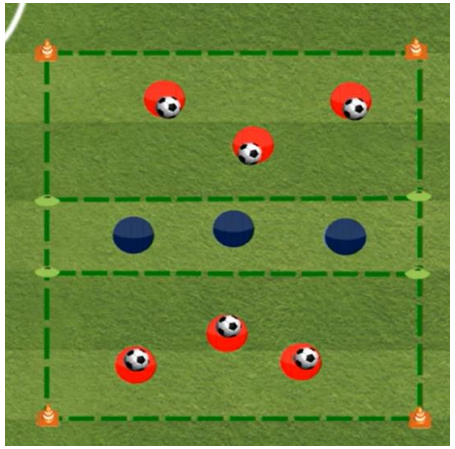
Trener(e) blir stående på sin øvelse, spillerne bytter gruppe etter 12 min.

Økt 6

Trenere må ikke glemme de minst ivrige spillerne, det er ofte de som trenger ekstra tilbakemeldinger.

2. Øvelser (3x 12 min)

Driblesone



Beskrivelse:

Lag en bane med to endesoner (angrepspillere) og en midtsone (forsvar). Tre spillere i hver sone.

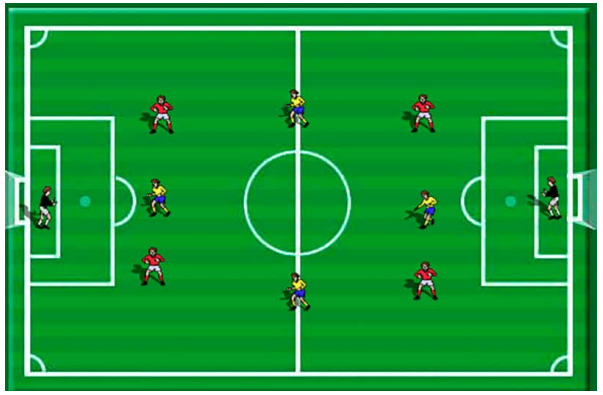
Angrepsspillerne fører hver sin ball rundt i sin endesone. På signal skal de så forsøke å dribble gjennom midtsonen til motsatt endesone. Forsvarere kan ikke bevege seg utenfor midtsonen. Klarer de å komme over til motsatt endesone fortsetter de å føre ball der til nytt signal kommer. Mister de ball til en forsvarer, bytter disse plass.

Variasjon:

Antall spillere og banestørrelse.

3. Spill (40 min)

4v4 / 5v5 / 6v6



Beskrivelse:

Spillere som ikke blir sett på trening slutter med fotball på sikt. Husk at du i løpet av en treningsøkt har gitt alle spillerne **minst en** tilbakemelding.

Dette er grunnen til trenere blir stående på sin øvelse/bane mens spillerne roterer.

ALLE spillere er like viktige!

HINNA FOTBALL

GJENNOMFØRING AV KAMP

Kamp

Gjennomføring	Anbefalt 1 lag per 9 spillere.	Trenerfokus:
1. Oppvarming **2. Kamp** **3. Avslutning** Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!	Lagledere og trenere skal gjøre seg kjent med det gjeldende breddefotballreglementet. • Kampvarighet 2 x 30 min • Skal bruke klubbdommer. (betalt) • Kan være lagleder som dommer, men uten Hinna klær. • Bortelag må spille med vester dersom lik farge på drakt • Kampvert på hjemmekamper. Rulleres mellom foreldre. Lager kaffe, ønske motstander velkomne. **Fokus på Fair Play** **Resultat er uinteressant** Alle spillere skal i utgangspunktet spille like mye, men man kan bruke spilletid som motivasjon for fremmøte på trening, innsats, eller for å unngå uønsket atferd. **Dette skal imidlertid avtales med spillerne og på foreldremøte.** Noen spillere begynner å finne sine posisjoner, mens andre trenger mer tid og vil fortsatt rotere. Rom for begge deler.	Møter forberedt. Fokuser på momenter man har øvd på og snakket om på treningene. Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen. Forsterk gode valg og prestasjoner under kampen. **Avslutter samlet.** Avslutt alltid med en «samling med drikkeflaska». Har vi det gøy? Har vi lært noe? Gi skryt! Takk for i dag!

HINNA FOTBALL

RETNINGSLINJER FOR SPILL PÅ TRENING OG KAMP

Slik spiller vi nierfotball

Hva har vi øvd på i treningsperioden? Ser vi det igjen i kamp?

Hva er temaet for perioden?

Læringsmomentene i treningsperioden skal prege inngang til kamp og veiledning underveis i kampen.

RETNINGSLINJER FOR SPILLET

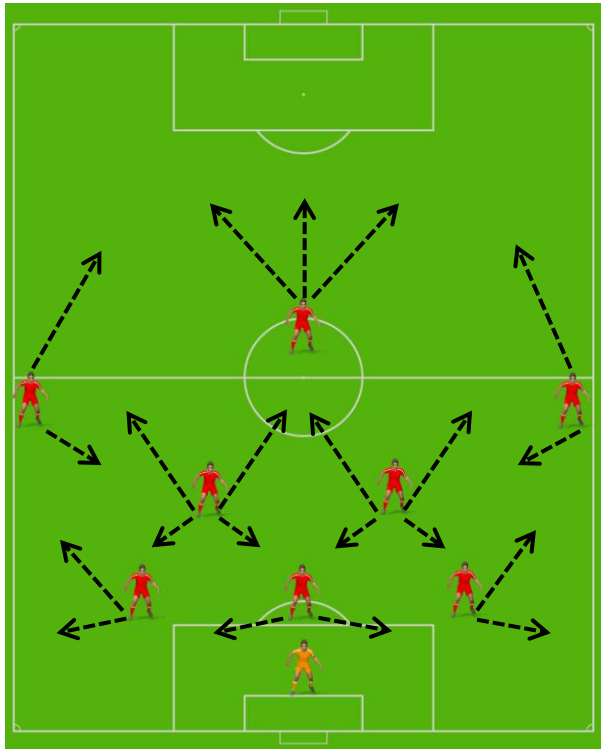
- Keeper skal oftest kaste ballen ut kort
- Begynn å spille bakfra
- Bredde i angrep (Når eget lag har ballen)
- Snu spillet (Når eget lag har ballen)
- Bevegelse (Fram i angrep, Ned i forsvar)
- Dybde i angrep (Støtte til ballfører)
- La motstanderens keeper sette i gang spillet. (Trekk spillerne litt ned før man presser)
- Ansvar som 1.F (Nærmeste man i press)

ENKLE INSTRUKSJONER SOM KAN BENYTTES

- ”Kast ballen til en av backene” og ”Sett i gang kort”
- ”Tørr å spille bakfra”, ”Inviter” og ”Vil ha ballen i beina”
- ”Backer bredt når keeper har ballen”
- ”Rundt på kanten og spill inn foran mål”
- ”Tørr å drible ytterste mann og så spill ballen”
- ”Tørr og spille med hverandre”, ”Kom i støtte” , ”Snu spillet”
- **MIDTBANESPILLERE**: ”Se etter løsninger på motsatt side”
- **OFFENSIVT**: ”Vis oss”, ”Vil ha ballen i beina” og ”Vær med framover”
- **DEFENSIVT**: ”Vær med i forsvar”, ”Kom på rett side før vi starter å presse” og ”Nærmeste spiller inn i press”.

Roller:

- **Målvakt**
- **Høyre sideback**
- **Midtstopper**
- **Venstre sideback**
- **Sentral midtbane**
- **Sentral midtbane**
- **Høyreving**
- **Venstreving**
- **Spiss**



I arbeidet med ferdighetsutvikling hos unge spillere bør man etterstrebe å spille på en måte som i seg selv bidrar til å utvikle ferdighetene. De enkle retningslinjene over bør benyttes. Spillere bør oppfordres og lære seg å invitere til spill, ønske å ha ballen og tørre å bruke den. Spillerne i denne aldersgruppen bør få en klar forståelse av prinsippet BEVEGELSE, gjennom å lære seg å jobbe begge veier når de spiller kamp. I tillegg bør de få en forståelse av prinsippet BREDDE I ANGREP, ved å bli oppfordret til å forsøke å starte spillet bakfra hos brede sidebacker , samt bli oppfordret til å brette ut spillet på motstanderens halvdel. Prinsippet DYBDE i angrep introduseres gjennom ”Støtte”.

RETNINGSLINJER FOR TRENERE/LEDERE

Som trener og leder for barne- og ungdomsfotballen er man en av de synligste og viktigste ambassadørene for Hinna Fotball. Alle som innehar disse rollene i klubben har et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen.

1. Alle spillerne er like mye verdt.
2. Være positiv og oppmuntre i medgang og motgang.
3. Vis respekt for klubbens retningslinjer.
4. Tilrettelegg for et trygt miljø.
5. Hils alltid på motstanderens trener før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
6. Vis respekt for andre; ikke røyk, bann eller vær aggressiv på sidelinjen.
7. Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god.
8. Respekter alltid avgjørelsene og bidra til at dommeren trives.
9. Hils alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
10. Vær et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.

HINNA FOTBALL

RETNINGSLINJER FOR SPILLERE

1. **Ta godt bare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater.**
2. **Unngå stygt spill og filming.**
3. **Skap trygghet og god lagånd på banen.**
4. **Å trene og spille kamper med godt humør.**
5. **Å hjelpe skadet spiller uansett lag.**
6. **Å takke motstander etter kampen.**
7. **Å ikke kjefte på andre spillere eller dommeren.**

NORGES FOTBALLFORBUND
FAIR PLAY

HINNA FOTBALL

RETNINGSLINJER FOR FORELDRE

Som foreldre på Hinna lag har vi et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY i fotballen og etterfølge **FORELDREVETTREGLENE** fra NFF.

1. **Støtt opp om klubbens arbeid** – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. **Møt fram til kamper og treninger** – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. **Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang** – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. **Vi har alle ansvar for kampmiljøet** – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
5. **Respekter trenerens kampledelse** – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. **Respekter dommerens avgjørelser** – selv om du av og til er uenig.
7. **Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende** – da er du en god medspiller.