HINNA FOTBALL

# EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - 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 1

**Felles**

**1. Oppvarming (10 min):**
- Sjef over ballen

---

**Laginndeling**

**2. Øvelser (2x10 min):**
- Pasningsøvelser
- Avslutning

**3. Spill (30 min):**
- 3vs3 / 4vs4

---

**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)

### Katt og mus




**Beskrivelse:**
Musene (blå) og (rød) skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball.
Kattene (gul) skal ved bruk av pasningen prøve å treffe musene sine baller.
Blir man truffet som mus, blir man katt.

**Variasjon:**
Varier avstander og banestørrelser.
Pass på at spillerne spiller pasningen/skudd langs bakken, med forskjellige teknikker.

**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

***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**

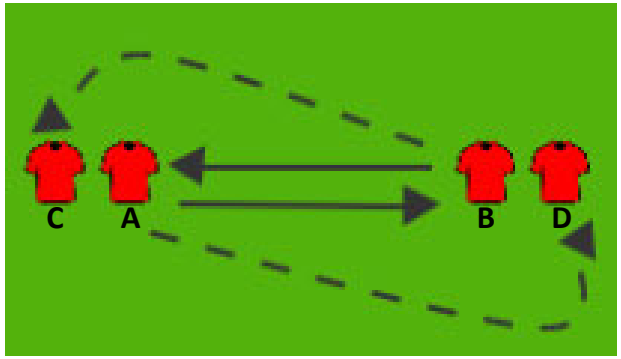
**PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.***

## Økt 1

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

## 2. Øvelser (2x 10 min)

### Pasningsøvelse 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.

**Variasjon:**

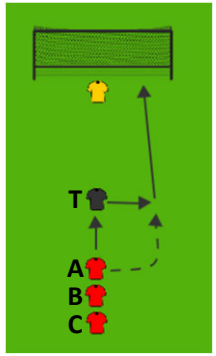
Innside/utside medtak

Høyre/venstre fot

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

## 2. Øvelser (2x 10 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