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 2

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Stiv heks

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- 1. Forsvarer
- Boksen

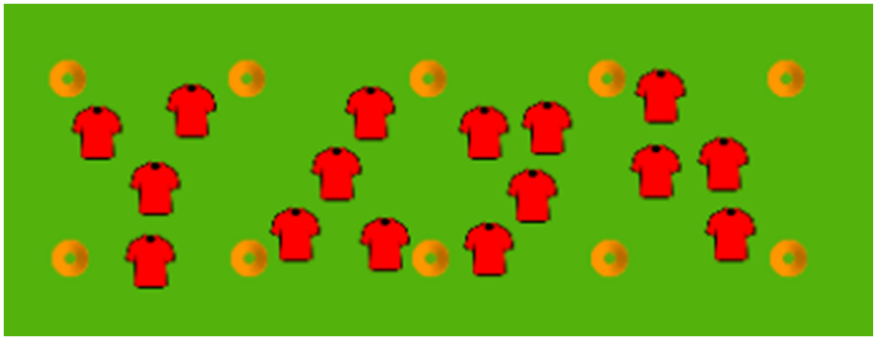
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

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)

Stiv heks



Beskrivelse:
Stiv heks på avgrenset område.
Banestørrelse er 10-15 x 10-15 meter og 2-4 spillere bytter på å "ha den". For å bli fri igjen kan de hjelpe hverandre på følgende måter: 1) Ved å krabbe under beina, 2) ved å spille ball gjennom bena på den som er tatt og selv ta den imot på andre siden. Alle MÅ ha ball.

Variasjon:
Størrelse på banen og antall hekser.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Still krav til konsentrasjon under øvelser.

Gir positiv feedback og gi ros for å vinne ballen i spill.

Aktiv coaching på å komme tidlig i press.

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.*

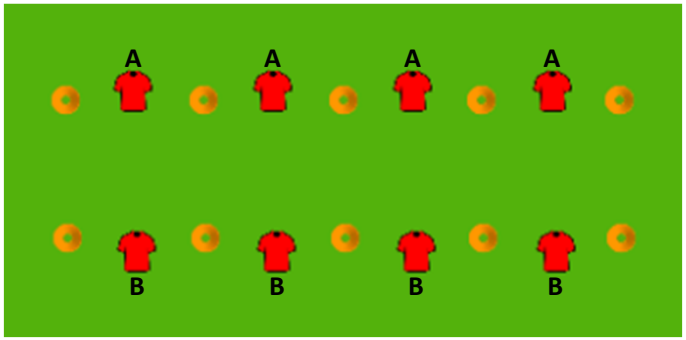
Trener(e) blir stående på sin øvelse, gruppene bytter gruppe etter 10 min.

Økt 2

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

2. Øvelser (2x 10 min)

1. Forsvarer 1vs1

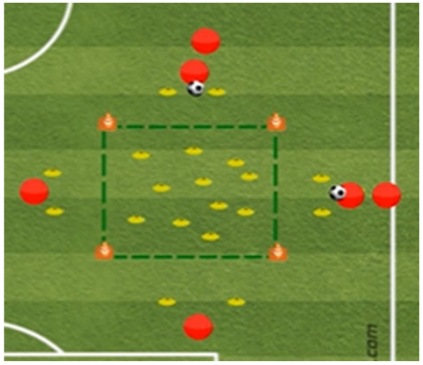


Beskrivelse:

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.

2. Øvelser (2x 10 min)

Boksen



Beskrivelse:

Sett opp firkanter med vilkårlig plasserte kjegler/koner som skal passeres, men ikke berøres. Minimum en spiller på hver side, to der hvor en starter med ball To spillere med hver sin ball starter samtidig med å føre ball rundt kjeglene over til motsatt side. Når kommet igjennom, spill ball til ny spiller som fører motsatt vei. Gjenta når kommet i gjennom.

Variasjon:

Banestørrelse.
Antall og avstand mellom kjegler.