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 3

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Koordinasjon

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- Føring/Vendinger

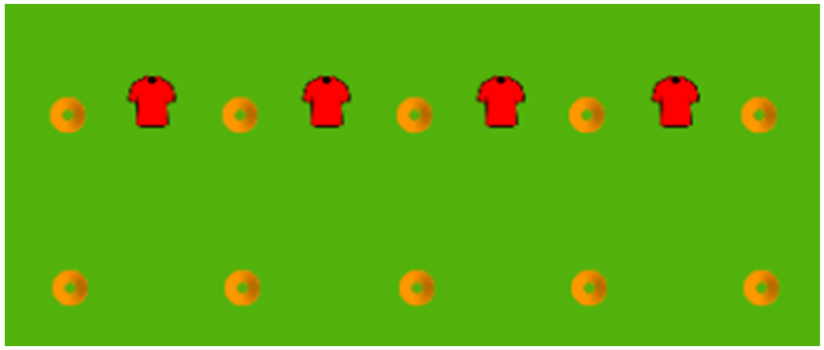
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

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)

Koordinasjon føring/rytme



Beskrivelse:
Spillerne har hver sin ball.
Føring til linjen med tvungne touch:

Variasjon:
Utside/Innside samme fot
Innside/utside motsatt fot
Innside/innside motsatt fot

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon under øvelser.

Gi positiv feedback for gode vendinger og avslutninger under øvelser og i spill.

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.**

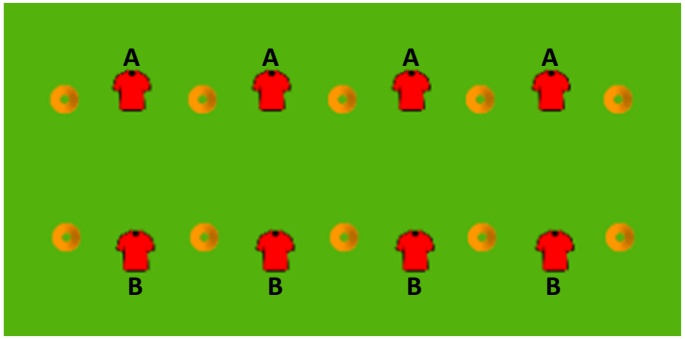
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 3

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

2. Øvelser (2x 10 min)

Føring/vending



Beskrivelse:

A og B startet ved hver sin linje og fører ballen mot hverandre.
Vending når man møtes cirka på midten og vending ved egen linje.

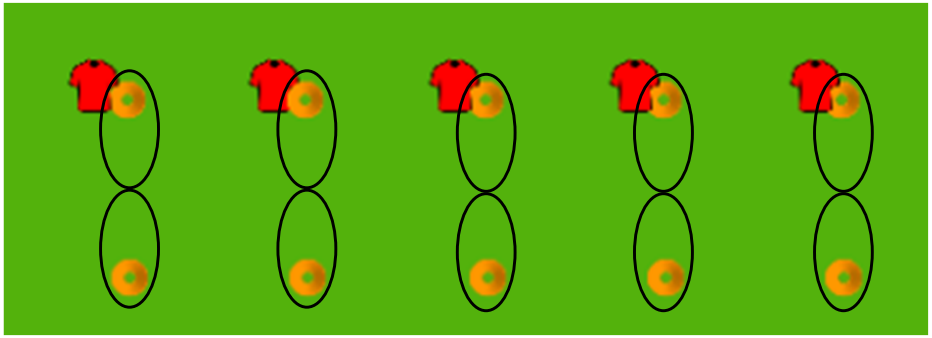
Variasjon:

Type vending eks: Cruyff/såle/utside/innside
Føring innside/utside

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

2. Øvelser (2x 10 min)

Føring



Beskrivelse:

2 kjegler pr spiller.

Ballen føres i 8 tall rundt kjeglene.

Variasjon:

Føring utside/innside
Høyre/venstre fot