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 4

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Agilitet

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- Medtak/pasning/skudd

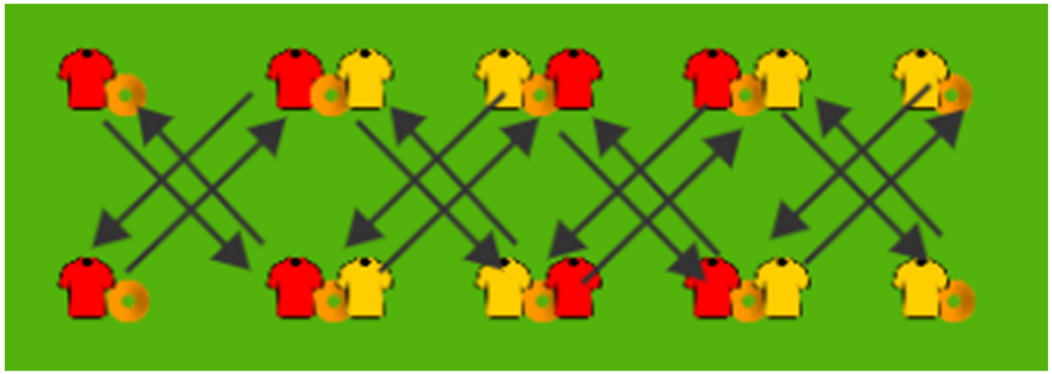
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

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)

Agilitet



Beskrivelse:
«Kaos i midten.»
4 spillere starter i hvert sitt hjørne med ball. Løper diagonalt på trenerens signal. Så fort som mulig over uten «kollisjon».

Variasjon:
Føring innside/utside

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon.

Gi positiv feedback og gi ros for gode medtak og pasninger under øvelser og i spill.

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

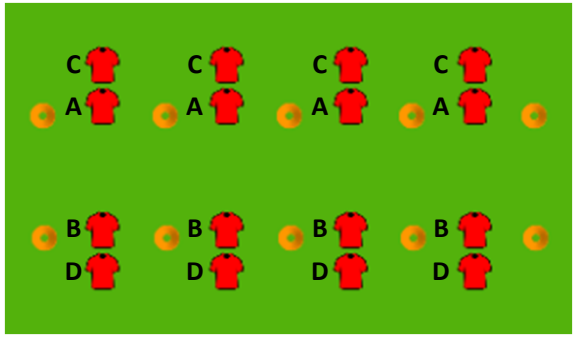
***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 4

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

2. Øvelser (2x 10 min)

Medtak/pasning



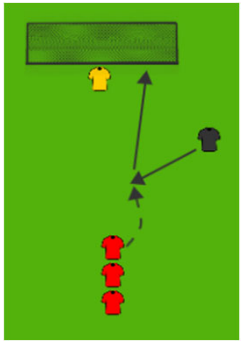
Beskrivelse:
Spiller A spiller B som legger til rette og spiller videre til C.

Spillerne flytter seg etter ballen og stiller seg bakerst på motsatt side.

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

2. Øvelser (2x 10 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.