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 5

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Hauk og due

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- 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)

Hauk og due med ball



Beskrivelse:
Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område. Størrelse ut i fra antall.
Start med 2 eller 3 «hauker» i midten (kan evt. sitte).
På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom haukeland.
Mister man ballen blir man hauk.

Variasjoner
Varier størrelsen på området slik at romforholdene endrer seg.

Trenerfokus:
Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon.

Gi positiv feedback og gi ros for gode prestasjoner og avslutninger 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.**

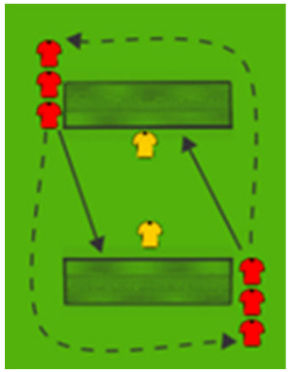
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 5

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

2. Øvelser (2x 10 min)

Føring/avslutning



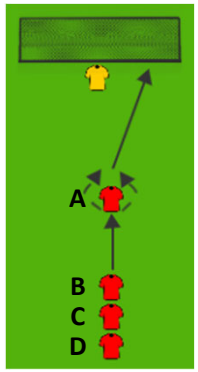
Beskrivelse:

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.

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

2. Øvelser (2x 10 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.