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 6

Felles

1. Oppvarming (10 min):
- Ball løype

Laginndeling

2. Øvelser (2x10 min):
- Pasning og føring.

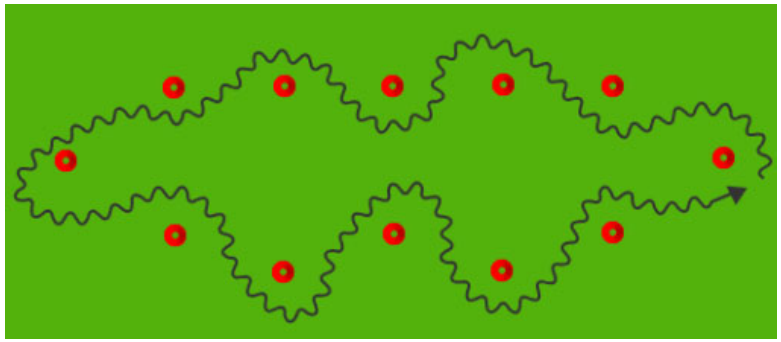
3. Spill (30 min):
- 3vs3 / 4vs4

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)

Ball løype



Beskrivelse:

Gjør løypen stor nok til at alle spillerne kan trene samtidig.
Lag flere løyper om nødvendig.

Variasjon:

Varier innside/utside

Trenerfokus:

Møter forberedt.

Sørg for god gjennomføring av oppvarmingen.

Still krav til konsentrasjon.

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

Aktiv coaching.

Oppfordrer til å trene egentrening.

Avslutter samlet.

HINNA FOTBALL

EKSEMPEL PÅ GJENNOMFØRING AV TRENING

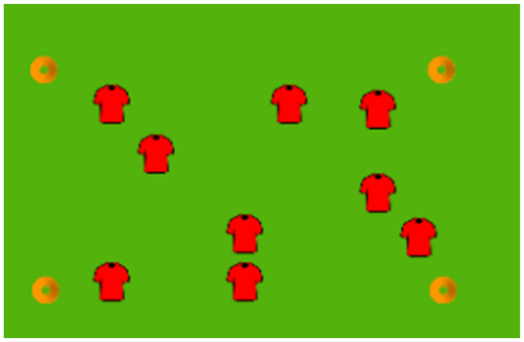
***1 trening i uka på 60 min + kamp* - Fokus på *helhet* innenfor områdene mentalitet, fotballferdighet og fotballfysiologi.**
PS: *Det 60 min trening så kort ned på oppvarming/øvelser ved behov. SPILL ALLTID minimum 30 min.*

Økt 6

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

2. Øvelser (2x 10 min)

Føring



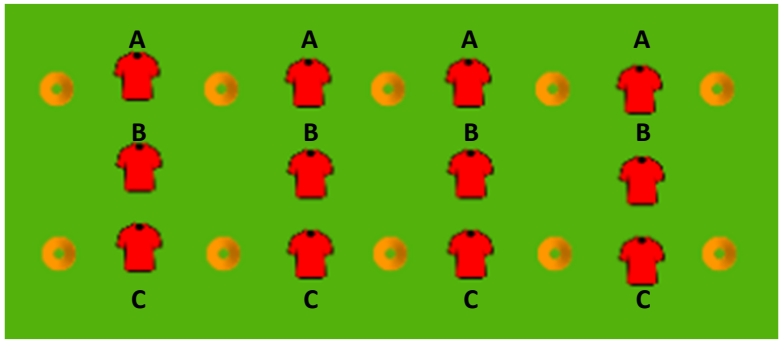
Beskrivelse:
Spillerne har hver sin ball.
Føring innenfor avgrenset område.
Krever at man har orienterer seg for å unngå å kollidere med treningskameratene.

Variasjon:
Føring innside/utside

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

2. Øvelser (2x 10 min)

Pasning/vending



Beskrivelse:
A og C står bak hver sin linje.

A spiller B som vender opp og spiller C.
C spiller B som vender opp og spiller A.

Ruller spiller i midten.