Fotballtrening i koronaperioden - organisert egentrening
Forslag til øktplan - Skeid U13-19

Det er viktig å se mulighetene som ligger i slike tider også. Dette gir spillerne våre muligheter til å trene på ting de ikke gjør så mye i hverdagen til vanlig.

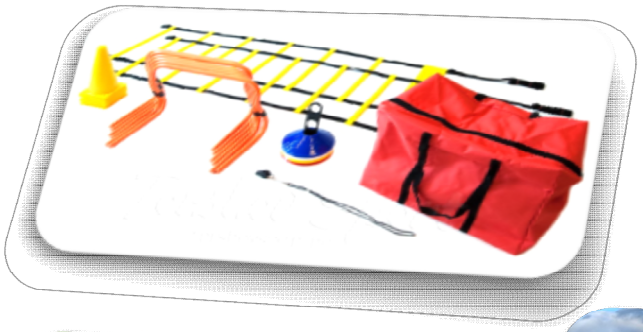
Det er en reel mulighet for at våre spillere kommer tilbake i fotballtrening igjen som litt raskere, litt sterkere i kroppen og med litt bedre tekniske ferdigheter. Da har vi fått noe positivt ut av denne vanskelige perioden hele befolkningen er i.

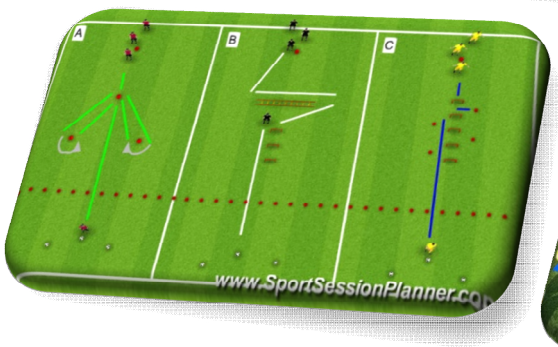
Egentrening på stasjoner kan oppleves som monotont og noe fjernt fra den vanlige fotballaktiviteten. Sørg for å legge inn et konkurranseelement i noen aktiviteter for å holde oppe kvaliteten og intensiteten på de respektive stasjonene. Vi kan måle tid/antall touch, vendinger, vellykkede pasninger, scoringer osv.

Tid	Innhold	Organisering	Fokus
15 min	***Oppvarming***	***Spilleklar/Prepp***	***Frekvens og forflytning m/u ball***

I oppvarmingssekvenser kan vi legge til elementer med koordinasjon, rytme, spenst, hurtighet osv. Her er noen lenker til inspirasjon;

Quick feet, Passing, Agility
Quick feet
The Agility Ladder
Bayern München warm up exercises/drills before Real Madrid match





Tid	Innhold	Organisering	Fokus
30 min	***Div. pasningsvarianter***	***3 varianter x 10 min***	***Pasningskvalitet***

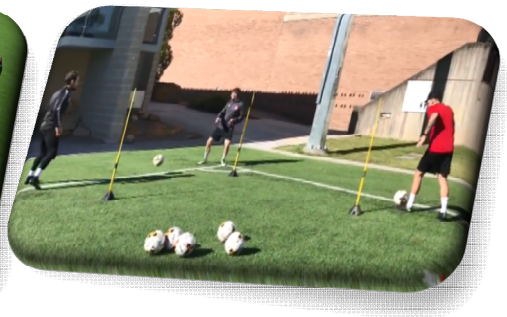
Læringsmomenter: *orientering, kommunikasjon, pasningskvalitet med fokus i presisjon, kraft, timing.*

Variasjoner; mottak, medtak (langs bakken, fra lufta, innside/utside), innsidepasninger, utsidepasninger, vristpasninger, skrupasninger…

Spillerne jobber i 9 min pr stasjon og så roterer de videre til neste stasjon.
Øvelsen varer i 9 min + 1 min til bytte av stasjon. Det er hovedansvarlig for økten som styrer tiden.

Se dokumentet ***forslag til pasningsøvelser*** *for inspirasjon til øvelser*

Forslag til Pasningsøvelser 2-3

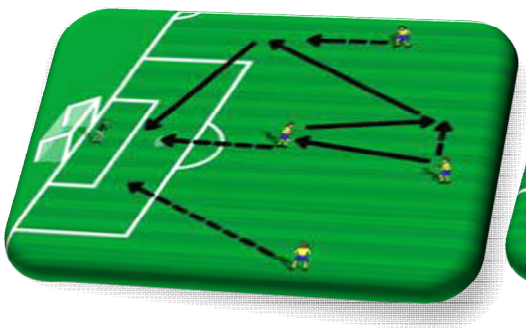
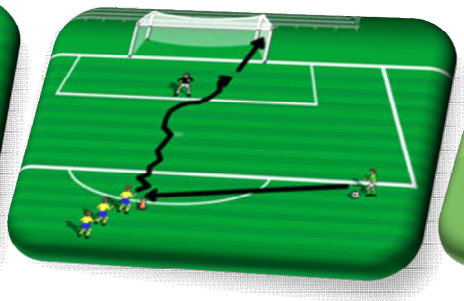
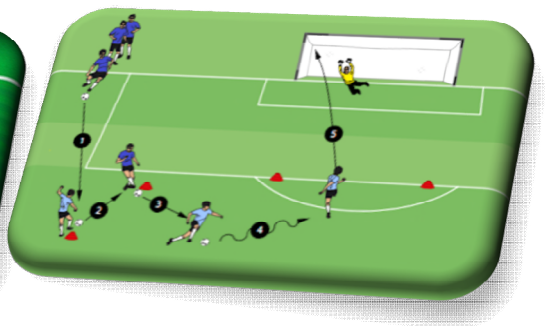


Tid	Innhold	Organisering	Fokus
20 min	***Scoringstrening***	***2 varianter x 10 min***	***Skape og utnytte scoringssituasjoner***

Læringsmomenter: *skape og utnytte scoringsmuligheter på ulike måter*

Varianter; Spillerne foretar forskjellige løp, for å skape rom for seg selv og andre, for å finne scoringsposisjoner i flere/forskjellige scoringsområder og vinkler. I pressede, hurtige situasjoner foran mål, der ballen spilles inn foran mål fra ulike retninger. Dette vil også bidra til ulike læringsmomenter for keeper. Scoringtrening kan også gjennomføres uten keeper om nødvendig (skudd på små mål eller plasseringssoner ved stolperoten).

Spillerne jobber i 10 min pr stasjon og så roterer de videre til neste stasjon.
Øvelsen varer i 9 min + 1 min til bytte av stasjon. Det er hovedansvarlig for økten som styrer tiden. Lenker til inspirasjon; Soccer shooting exercise, The reverse pass to cross and finish …

God økt!

SaSaSa