

## **Eksempel på øktmal/øktmodell og periodeplan for trening på 90 min**

Denne passer for spillere fra 9 år og oppover!

### **Øktmal/øktmodell**

<b>Tid</b>	<b>Aktivitet (hva)</b>	<b>Trenerlogistikk (hvem gjør hva)</b>
17:50	Oppmøte	T1 tar i mot spillerne. T2+T3 finner fram utstyr.
17:55	Fokussamling	T1 tar samling. T2+T3 setter opp bane og oppvarming.
18:00	Oppvarming	T2 leder oppvarming. T1+T3 gjør klart resten.
18:15	Stasjoner i tre grupper	Dere tar en gruppe hver.
18:45	Spill/smålagsspill	T1 og T2 tar en bane hver. T3 er sweeper.
19:20	Rydde utstyr	Alle hjelper til.
19:25	Samling/oppsummering	T2 leder samling. T1+T3 setter inn utstyret.
19:30	Slutt	

T1 = trener 1, T2 = trener 2 og T3 = trener 3. Jeg anbefaler at en av dere er trener 1 i to uker, så trener 2 i to uker og så trene 3 i to uker. Husk samme struktur med oppmøte, fokussamling, økt, rydde utstyr og oppsummering alltid!

Dersom dere har to treninger per uke kan dere gjennomføre samme økt begge dagene. Har dere tre eller flere økter ville jeg laget en øktmodell til. Hver tredje uke ville jeg tatt Champions League (turnering) og medbestemmelse. Det betyr at spillerne er med på å bestemme innholdet for første halvdel av treningen og så spillere dere turnering siste halvdel av treningen. Spillerne kan også være med på å bestemme om turneringen skal være 3 mot 3, 5 mot 5 etc., samt om dere bruker småmål eller store mål med keeper.

Jeg setter opp en grunnmodell med fire lag for spill på to baner. Det passer når det er 16-24 spillere. Jeg anbefaler mye spill med 3 + keeper da det gir høyere kvalitet. Er dere 14-15 spillere kan dere vurdere å spille 7 mot 7.

### **Periodeplan og tema**

<b>Uke</b>	<b>Tema</b>
34	Pasninger
35	Pasninger
36	Champions League/medbestemmelse
37	Dribling/vending/føring
38	Dribling/vending/føring
39	Champions League/medbestemmelse
40	Høstferie

## **Eksempel på øktmal/øktmodell og periodeplan for trening på 60 min**

Denne passer for spillere fra 6-9 år!

### **Øktmal/øktmodell**

<b>Tid</b>	<b>Aktivitet (hva)</b>	<b>Trenerlogistikk (hvem gjør hva)</b>
16:50	Oppmøte	T1+T2 tar i mot spillerne. T2+T3 finner fram utstyr
16:55	Fokussamling	T1+T2 tar samling. T2+T3 ordner baner for spill og gjør klar oppvarming/lek med ball
17:00	Teknisk repertoar/lek med ball	T3+T4 leder oppvarming. T1+T2 gjør klart resten
17:10	Spill 2 mot 2	Dere deler gruppa i fire og spiller på seks småbaner
17:25	Spill 3 mot 3	Dere fortsetter i fire grupper på fire store baner
17:45	Lek med ball/trenernes øvelse	Felles og T3+T4 leder, men alle hjelper til
17:55	Rydde utstyr	Alle hjelper til
18:00	Samling/oppsummering	Alle hjelper til

T1 = trener 1, T2 = trener 2, T3 = trener 3 og T4 = trener 4. Jeg anbefaler at en av dere roterer slik at to stykker er T1 og T2 i tre uker, og så T3 og T4 i tre uker, og motsatt. Husk samme struktur med oppmøte, fokussamling, økt, rydde utstyr og oppsummering alltid!

Jeg anbefaler mye lek med ball siden spillerne har bedre fokus da, det tilfredsstillende behovet deres for lek, det er gøy og de får flere ballberøringer enn i tekniske øvelser. Dersom dere har to treninger per uke kan dere gjennomføre samme økt begge dagene. Hver tredje uke ville jeg tatt Champions League (turnering) og medbestemmelse.

Jeg setter opp en grunnmodell med 2-4 store baner for spill 3 mot 3 og 3-6 små baner for spill 2 mot 2. Det vil si at dere setter opp 2-4 baner på 16-20 x 20-25 m, og så deler dere bare de i to når dere spiller 2 mot 2. Dere bruker 5'er mål eller småmål med nett.

### **Periodeplan og tema**

<b>Uke</b>	<b>Tema</b>
34	Lek med ball og spill
35	Dribling/vending/føring og spill
36	Champions League (turnering)/medbestemmelse
37	Lek med ball og spill
38	Dribling/vending/føring og spill
39	Champions League (turnering)/medbestemmelse
40	Høstferie