

ÅRSHJUL TRENINGSPPLANLEGGING





Måned	Tema Ungdom/Senior	Tema Barn
Desember + Januar	FORSVAR SONEFORSVAR - Vi øver etablert forsvar. forsvarslinje, forsvarsledd, sideforskyvning, sikring - Samhandling med resten av laget. - Posisjonerer og forflytter seg riktig og klar for å vinne/snappe baller eller hindre gjennombrudd Momenter vi fokuserer på i øktene: - Forflytning- spurte i press - Posisjonering i forhold til med/motspiller og ball - Kroppstilling - Agressivitet – «trykke til»	FORSVAR - Vinne ball 1 og 2 forsvarer - Soneprinsipper som stenge rom sentralt «gjøre banen liten» Vi øver i smålagspill: 1v1 vinne ball/tape ball 2v2 .. 3v3 .. Momenter vi fokuserer på i øktene: - Forflytning- spurte i press - Posisjonering i forhold til med/motspiller og ball - Kroppstilling - Agressivitet – «trykke til»
Annet Fysisk	Foreldremøte i januar Fysisk test	



Måned	Tema Ungdom/Senior	Tema Barn
Februar+ Mars	ANGREP A1/A2 FRISPILLING OG BEARBEIDING + inn i prioritert rom • Omstilling fra forsvar til angrep • Bearbeide for å komme inn i mellomrom og bakrom • Frispilling- spille ut fra egen keeper. • Angrepssoner – offensiv struktur • Vinkler og avstander-dybde/bredde Momenter vi fokuserer på i øktene: • Forflytning- spurte i posisjon • Bevegelse med og uten ball • Posisjonering i forhold til med/motspiller og ball • Kroppsstilling • pasning	ANGREP • Finne rom –spille forbi motstander • Gjøre banen stor- vinkler til ballfører • Ut av pasningsskygge – bli ledig- forskjellige bevegelser Vi øver : - smålagspill - teknikk – ballkontroll - pasninger Momenter vi fokuserer på i øktene: • Forflytning- spurte i posisjon • Bevegelse med og uten ball • Posisjonering i forhold til med/motspiller og ball • Kroppsstilling • pasning
annet	Spillersamtaler	



Måned	Tema Ungdom/Senior	Tema Barn
April+ Mai	ANGREP INN I PRIORTERTE ROM - AVSLUTNING - Komme til avslutning –score mål - Ta kontringen- offensiv omstilling. - Innlegg-avslutning - Spille gjennom ledd- inn i bakrom/mellomrom Momenter vi fokuserer på i øktene: - innløp i boksen- flest mulig - timing - Temposkifte - sprint - Bryte linjer - balltempo	ANGREP SCORE MÅL - Komme til avslutning –score mål - Skape overtall- komme seg inn i boksen - Hurtig fremover Vi øver : -1V1 - smålagspill - avslutnings teknikk -skudd - Mottak-medtak-ferdigheter Momenter vi fokuserer på i øktene: - Temposkifte når vinner ball - timing - Kroppsstilling
Annet	Ferdighetstester Fysisk test	



ÅRSHJUL TRENINGSPLANLEGGING

TRIVSEL – ENGASJEMENT - UTVIKLING

Måned	Tema Ungdom/Senior	Tema Barn
Juni+ Juli	I denne perioden velger vi tema ut i fra det som vi ønsker å jobbe med. • Rolletrening • Taktisk trening • Egentrening	I denne perioden velger vi tema ut i fra det som vi ønsker å jobbe med. • Teknisk trening • Egentrening
Dana	Lagsøker inn mot Dana cup	Løkkefotball Sommerakademi
Fysisk	Styrketrening for sommerperiode Fysisk egentrening	
Annet	Ferdighetsmerker , fotball tester	Ferdighetsmerker



Måned	Tema Ungdom/Senior	Tema Barn
august + Septemb er	FORSVAR TIL ANGREP – ANGREP TIL FORSVAR PRESSPILL OG GJENNVINNG • Omstilling fra angrep til forsvar • Vinne ballen, • Orke å presse motstander i 90 min. • Press signaler • Samhandling og aggressivitet • Beholde ballen- vi må forflytte oss i nye posisjoner Momenter vi fokuserer på i øktene: • Forflytning- spurte i press-aggressivitet • Bevegelse med og uten ball • Posisjonering i forhold til med/motspiller og ball • Kroppsstilling • Pasning	FORSVAR TIL ANGREP – ANGREP TIL FORSVAR • Omstille for å vinne ball tilbake når mister. • 1 og 2 forsvarer • Soneprinsipper som stenge rom sentralt «gjøre banen liten» Vi øver i smålagspill: 1v1 vinne ball/tape ball 2v2 .. 3v3 .. Momenter vi fokuserer på i øktene: • Forflytning- spurte i press • Posisjonering i forhold til med/motspiller og ball • Kropp-stilling • Aggressivitet – «trykke til» • pasning
Annet Fysisk	Spillersamtaler Fysisk test	



ÅRSHJUL TRENINGSPLANLEGGING

TRIVSEL – ENGASJEMENT - UTVIKLING

Måned	Tema Ungdom/Senior	Tema Barn
Oktober + november	ANGREP INN I PRIORITERTE ROM - Bli ledig og orientert - Valg med ball - Spill gjennom ledd Momenter vi fokuserer på i øktene: - orientering - Pasningsvalg	ANGREP - Bli ledig - Pasning gjennom ledd Teknikk Ballkontroll Pasning overblikk Momenter vi fokuserer på i øktene: - Pasning - Ballkontroll - Overblikk - Tekniske ferdigheter
Fysisk	Styrkeprogram	
Annet:	Spillersamtaler	