



## Ramme for treninger i Haugerud Fotball

Klubben anbefaler at treningene bygges opp rundt denne ramma, hvis det er snakk om ordinære treninger på 1 – 1,5 time:

### 1. «Fem før»

Det trenger ikke være fem minutter, det kan like gjerne være to eller tre minutter. Men: Det er uansett viktig å ha litt tid på starten av alle treninger til å snakke med spillerne: Ønske dem velkommen, notere frammøte, forklare hva som skal skje på treninga osv. Dette bidrar også til ro og fokus på starten, noe som også markerer at treneren er sjefen og skal lyttes til.

Mer forklaring i avsnittet «Fem før og fem etter» nedenfor.

### 2. Oppvarming

Vi anbefaler at mest mulig av oppvarmingen foregår med ball. Vanlige barneleker og konkurranser kan også fint brukes.

Etter hvert som spillerne blir eldre, bør det innarbeides et fast oppvarmingsprogram slik at spillerne selv kan ta mer ansvar, kanskje at deler av oppvarmingen ledes av et par av spillerne.

### 3. Tekniske øvelser

Vi har plukket ut et knippe «Haugerudøvelser» som trenere kan velge fra. Det er mer snakk om grupper av øvelser enn enkeltøvelser, siden de kan tilpasses alder, ferdigheter osv. Øvelsene skal til sammen dekke de viktigste ferdighetene som spillere skal ha (pasning, mottak, vendinger, skudd osv.).

### 4. Spill

Mulighetene er mange, men uansett anbefaler vi at man velger øvelser der flest mulig spillere får flest mulig berøringer med ballen. Deler man 20 spillere i to lag på en sjuer-bane og bare setter ballen i spill, vil ofte mer enn halvparten sjelden være med i spillet eller få ballen.

Både klubben og Fotballforbundet anbefaler varianter av smålagsspill, dvs. øvelser der lag på to, tre eller fire spillere spiller mot hverandre. Da må alle delta ofte, og alle må bevege på seg.

Ettersom spillerne blir eldre, øker behovet for å trene på formasjoner, plassering og samspill på større flater.

Om spillerne synes at dette ikke er «ordentlig kamp», kan man legge inn målskåring eller poengtelling i øvelsene for å øke innsatsen og engasjementet. Man kan også velge å telle poeng for gode pasninger eller andre gode løsninger, og ikke bare fokusere på skåringer.



### **5. «Fem etter»**

To, tre eller fem minutter med prat på slutten av hver trening. Kommentere det som har skjedd. Hva fikk vi til? Noen som bør roses ekstra? Hva må vi trene mer på? Når er neste trening? Neste kamp? Andre aktiviteter? Beskjeder hjem til foreldrene?

Denne ramma må naturligvis tilpasses

- \* spillernes alder: Mer lek og mindre snakk og terping på øvelser hos de yngste.
- \* sesongen: I kampsesongen er gjerne treningene noe forskjellige fra vintertreninger
- \* været: I kaldt vær er det viktig at spillerne er mest mulig i bevegelse
- \* trenernes erfaringer og lyster og spillernes nivå og behov
- \* behovet for variasjon

Tekniske øvelser og spill kan mikses og kombineres på mange måter, slik at man får variasjon på treningene. Det finnes også spilløvelser som gir teknisk trening og tekniske øvelser som legges inn i spill.