



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).

Her ligger øvelsesbanken vår:

<http://haugerudif.no/no/fotball/sportsplan/%C3%98velsesbank+for+Haugerud+Fotball.9UFRDIXR.ips>

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.

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.

Her ligger sportsplanen for Haugerud Fotball, som angir hvilke ferdigheter vi skal prioritere å trene på i ulike aldersgrupper:

<http://haugerudif.no/no/fotball/sportsplan/Sportsplan+for+Haugerud+fotball.9UF.RrWoj.ips>

«Fem før og fem etter»

De fleste lagene har det slik allerede, men vi skal bruke det enda mer systematisk: Alle treninger starter med fem minutters pratestund, der trenerne tar opp ting som angår laget, trening, kamp, lagånd; fair play osv.

Tilsvarende avsluttes alle treninger med fem minutters pratestund. Med andre ord; fem før og fem etter! Om man vil legge disse pratestundene til andre tidspunkter i løpet av ei treningsøkt, er det naturligvis helt greit. Ta det når det passer inn i opplegget.

Slike korte samlinger skal ikke bare formidling av informasjon. Like viktig er det å venne spillerne til å fokusere oppmerksomhet, være rolige, lytte, innordne seg. Derfor er det avgjørende at vi som trenere setter en klar standard for hvordan det skal være: Alle skal stå i en halvsirkel/på linje med blikket på treneren, litt avstand mellom hver spiller for å unngå knuffing og erting, ingen baller, ingen snakker uten å ha fått ordet, spillerne venter med spørsmål til treneren har åpnet for det.



Mulige ting å ta opp:

- opplegget for denne treninga; øvingsmomenter
- erfaringer fra siste kamp, opplegg for neste
- om laget og samholdet
- om oppførsel, fairplay
- «om profesjonalitet»: om å ha alt på stell; sko, klær, ballen, være presis osv.
-

Vi kan hente tips til emner å snakke om fra

- klubbens dokumenter: Dette er Haugerud Fotball, Vi som er spillere i Haugerud Fotball osv
- Haugerud-øvelsene som ligger på Treningsøkta.no
- brosjyrer og hefter fra Fotballforbundet
- trenerkurs vi har vært på og materiell vi har fått der
- episoder fra kamper og treninger, gode og dårlige. Det er viktig å framheve positive opplevelser, gode prestasjoner, spillere som bidrar spesielt positivt osv.