



Øvelsesbank med Haugerudprofil

Til hjelp for både trenere og spillere har Haugerud Fotball valgt ut et sett med øvelser vi ønsker å prioritere i våre treningsopplegg. Ikke som en tvangstrøye – det finnes tusener av gode fotballøvelser – men som en mulighet og som en veiledning for trenerne.

Vi har valgt åtte øvelser, - eller kanskje heller øvelsesgrupper. Hver av øvelsene kan nemlig varieres på veldig mange måter. De kan gjøres enkle eller vanskelige, alt etter spillerne alder og ferdigheter.

Treningsøkta.no

Gjennom en avtale med Fotballforbundet kan Haugerud IF og alle andre fotballklubber bruke nettstedet Treningsøkta.no i vårt arbeid. Dette er en samling på internett av hundrevis og tusenvis av øvelser og treningstips. Innenfor dette enorme nettstedet har vi laget en egen «avdeling» for Haugerud Fotball. Der ligger de tingene vi har valgt å satse på, blant annet de sju «Haugerudøvelsene»:

- Haugerudmål
- Haugerudboksen
- Haugerudkrysset
- Haugerudpasningen
- Haugerudsirkelen
- Haugerudskuddet
- Haugerudslalom

Innlogging

Man må logge seg inn for å få tilgang til de viktigste delene av treningsøkta.no, både den store øvelsesbanken og vår egen avdeling. Den som skal logge seg inn, får tildelt brukernavn og passord av Fotballstyret: toril@stoback.net

Slik finner du fram:

Åpne hjemmesida her: <https://no-fotball.s2s.net/home.php>

Oppe i høyre hjørne finner du en innloggingsboks der du skriver inn brukernavn og passord. Ved å klikke den røde knappen, kommer du videre til Min Side. Der kan du redigere informasjonen om deg selv, om du ønsker det.

Haugerud IFs egen avdeling

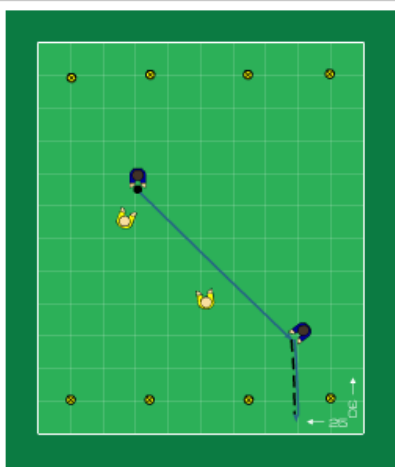
For å komme til våre egne Haugerudsider, klikker du på S2S Admin oppe i venstrehjørne og deretter på «Rediger bibliotek» og «Rediger Klubbens innhold» i nedtrekksmenyen. Da skal du komme hit: https://no-fotball.s2s.net/design_practice.php?action=list_club_practices&reload=1
Der finner du lenker til de utvalgte øvelsene våre.

Haugerudmål

Smålagsspill - Med mål

Fire Haugerudmål, Opaker
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)

KOPIER SKRIV UT EKSPORTER



[1]

Organisering:

2 mot 2 spillere som spiller på en bane med fire mål. Man scorer mål ved å føre ballen over målstreken i et av motstandernes to mål. Her har dere sjansen til å oppmuntre til og trene på ulike angrepsmomenter, for eksempel ulike pasninger og finter eller driblet, men også forsvarsmomenter, det vil si hvis dere har begynt å trene på det.

Læringsmomenter:

Overblikk
Vende spillet

Variasjoner:

Gi ekstrapoeng for noe dere vil trene litt mer på, for eksempel en viss finte, driblet, veggspill eller en viss pasning.

Kan også spille 3 mot 3, 4 mot 4 eller 5 mot 5.

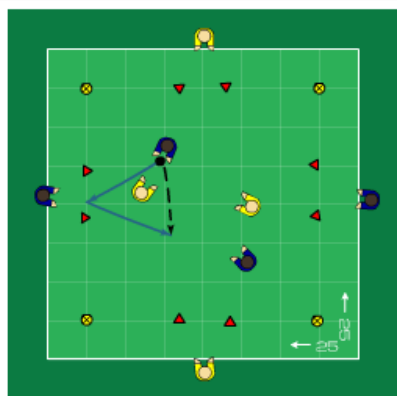
Joker: Bruk en eller flere jokere som er med på angripende lag.

Haugerudboksen

Smålagsspill - Uten mål

Haugerudboksen, Opaker
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)

KOPIER SKRIV UT EKSPORTER



[1]

Organisering:

Del spillerne inn i lag med fire spillere på hvert lag og to lag per kvadrat. De spiller to mot to i kvadratet, og de andre fire spillerne er vegger på sidelinja. Bytt ut spillerne i midten med jevne mellomrom. Ballførende lag prøver å holde ballen så lenge som mulig i laget ved å veggspille og drible, og de kan også benytte sine to lagkamerater rundt kvadratet ved å veggspille med dem.

Alternativt kan man sette opp 4 mål (kjegler) foran sidelinjene.

Variasjoner:

Konkurrer for eksempel ved å telle antall vellykkede veggpasninger. Alternativt telles antall pasninger totalt innad i laget.

Alternativt: tell mål.

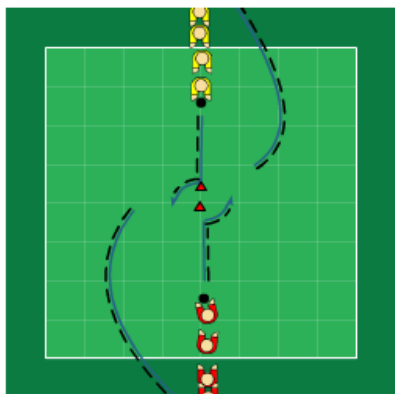
Haugerudkrysset

Individuell teknikk - Finte og drible

Haugerudkrysset, Opaker

(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)

KOPIER SKRIV UT EKSPORTER



[1]

Organisering:

To rekker mot hverandre med to kjepler i midten. Begge sider starter samtidig og fører ballen mot kjeplene. Ved kjeplene gjøres en finte og går mot høyre. Stiller seg så bakerst i køen på den andre rekka.

Variasjoner:

Ulike typer finter.
Finte mot venstre.

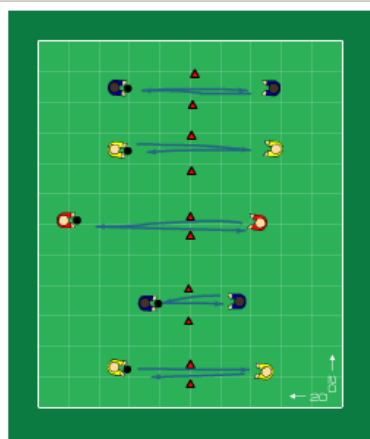
Haugerudpasningen

Individuell teknikk - Pasninger

Haugerudpasningen, Opaker

(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

KOPIER SKRIV UT EKSPORTER



[1]

Organisering:

2 og 2 i pasningstrening.
Sett opp 2 kjepler som et "mål" mellom spillerne.
Spillerne skal sentre pasninger gjennom målet.

Læringsmomenter:

Ulike typer pasninger.
Ulike type dempinger

Variasjoner:

Utallige variasjoner: inside, utside, vrist, høyre, venstre osv.
Størrelse på "mål", avstand mellom spillerne osv.

Differensiering: Spillere med god ferdighet har mindre "mål" enn de andre.

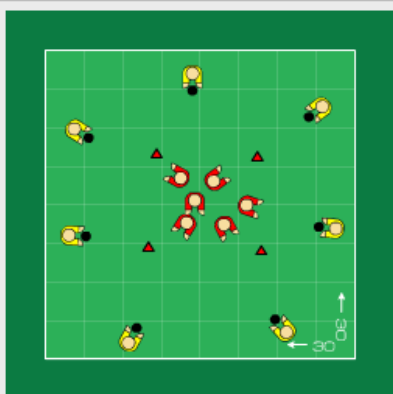
Konkurransselement: Flest pasninger innen et gitt tidsrom.

Ulike typer dempinger.
Mottak eller medtak.

Haugerudsirkelen

Haugerudsirkelen, Opaker (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

KOPIER SKRIV UT EKSPORTER



[1]

Organisering:

- Halvparten av spillerne (med ball) former en sirkel, og resten av spillerne samles i midten av sirkelen (uten ball).
- Spillere inne i sirkelen orienterer seg og søker øyekontakt, og mottar pasning fra "sin medspiller".
- Ballen spilles tilbake, og det søkes ny medspiller.

Læringsmomenter:

- Orientering i forkant
- Bruke blikket og se hvor det er ledig rom og ledig medspiller
- Åpne opp kroppen før mottak/medtak så det går kjappere å ta den med seg
- Hurtig ballkontroll
- Retningsbestemt mottak

Variasjoner:

- Utallige variasjoner med tanke på hvilke tilslagsferdigheter man ønsker å trene på
- Ulike kombinasjoner sammen med vendinger, finter etc.
- Ulik server for å utfordre andre tilslag- og mottaksferdigheter (volley, heading, bryst, lår og komb. av disse).
- Antall spillere ute og inne i ringen for å utfordre orientering i forkant av mottak.
- Ikke lov å slå pasning tilbake på samme spiller som du mottok ballen fra.
- Touchbegrensning, minimum 2 touch for å få repetisjon på mottak/medtak
- ulik serv fra spillere i ytre sirkel (kraft på pasningen, langs bakken og i lufta)

Haugerudskuddet

Angrepsspill - Avslutninger

Haugerudskuddet, Opaker (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

KOPIER SKRIV UT EKSPORTER



[1]

Organisering:

- De to køene der det er baller starter øvelsen samtidig ved å spille ballen over til en spiller som kommer i mot
- Spilleren som kommer i mot får ballen, tar et medtak og avslutter med hensikt om å score mål
- Den som sentret og den som avsluttet bytter plass
- Minimum 2 touch

Læringsmomenter:

- Legg til rette for avslutning
- Bruk begge føtter
- Møt ballen, ta av farten på den og få kjapp kontroll
- Hvor mange touch bruker jeg før jeg har skikkelig kontroll?

Variasjoner:

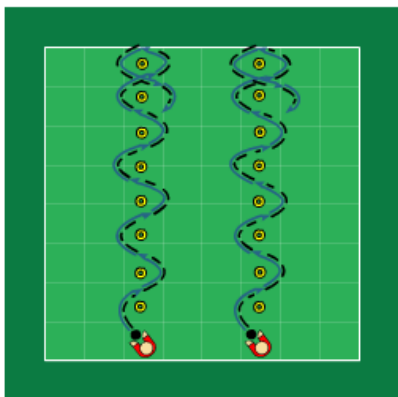
- Legg inn touchbegrensning
- Ruller spillerne i forhold til at man får brukt begge bein
- Varier banestørrelse i forhold til kraft i avslutningen og ikke minst muligheten for å score!

Haugerudslalåm

Haugerudslalom, Opaker

(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)

KOPIÉR SKRIV UT EKSPORTER



[1]

Organisering:

Løp fotballslalom mellom kjeglene. Ha ballen nærme føttene.

Avstand mellom kjeglene og antall kjegler tilpasses etter behov.

3-4 spillere per "lag". Viktig at spillerne ikke venter for lenge mellom hver gang det er deres tur.

Variasjoner:

Bare høyre fot / Bare venstre fot

Innsiden av foten (høyre/venstre annenhver kjegle)

Utsiden av foten (høyre/venstre fot annenhver kjegle)

Dra med ballen med sålen (alle varianter - høyre/venstre)

Rygg med ball..bruk såle

Vær kreativ.....utallige varianter