

Periodeplan XXXX

Ansvarlig trener



[Dato]

[Firmanavn]

[Firmaadresse]

Periodeplan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Periode | Fokus/tema | Momenter/Valg |
| November-Desember:*Dette er en fin periode til å trener på fysikk, det er lenge til sesong og behovet for å være best teknisk og taktisk er ikke så viktig.* *Husk at skadeforebyggende trening alltid er viktig* | **Fysisk:***Skadeforebyggende skal alltid være med!***Teknisk:***Velg ut fra ferdighet på neste side***Taktisk:***Velg ut fra tema på neste side* | **Teknisk:****Taktisk:** |
| Januar-Februar*Dette er starten på den virkelige oppkjøringen til sesong. Her er det lurt å starte å arbeide med forsvar eller angrep. Velg ut 1 teknisk ferdighet og 3 momenter som du skal veilede på. Gjør det samme for det taktiske temaet.*  | **Fysisk:***Skadeforebyggende skal alltid være med!***Teknisk:***Velg ut fra tema på neste side***Taktisk:***Velg ut fra tema på neste side* | **Teknisk:****Taktisk:** |
| Mars-April*Nå er vi kommet godt i gang med oppkjøringen til sesong. Her er det lurt å fortsette med forsvar eller angrep, velg den av disse som du ikke arbeidet med i forrige periode. Velg ut 1 teknisk ferdighet og 3 momenter som du skal veilede på. Gjør det samme for det taktiske temaet.* | **Fysisk:***Skadeforebyggende skal alltid være med!***Teknisk:***Velg ut fra tema på neste side***Taktisk:***Velg ut fra tema på neste side* | **Teknisk:****Taktisk:** |
| Sesongen*Tema første del av sesongen bør være; «overgang mellom forsvar og angrep/angrep og forsvar». Her få dere gjennomført omstilling og trening på både angrep og forsvar.*  | **Fysisk:***Skadeforebyggende skal alltid være med!***Teknisk:***Velg ut fra tema på neste side***Taktisk:***Velg ut fra tema på neste side* | **Teknisk:****Taktisk:** |

|  |  |
| --- | --- |
| Ferdighet og fokus/tema | Dette skal jeg gi tilbakemelding på |
| **Teknisk** |  |
| Ballkontroll og teknikk | Antall ballberøringerOrientering (ser jeg opp når jeg behandler ball)Bruk av begge beinBruk av forandring i hastighetVariasjon i måte å føre på (innside, vrist, utside, såle)Hvilke avstand setter jeg finten? |
| Pasning | Teknisk gjennomførelseValg av ulike pasninger (innside, utside, strak vrist, langs bakken, i luften)Presisjon (treffer jeg der jeg sikter)Kraft på pasningSpiller jeg til rett medspiller? |
| Medtak og mottak | Teknisk gjennomførelseBruk av innside, utside, motsatt fot, samme fot?Medtak vekk fra pressHvilke retning skal jeg ta med meg ball (orientering i forkant) |
| Avslutning | Teknisk gjennomførelseKraft eller presisjon (valget)Se opp før jeg skyter (orientering)Hvordan komme i avslutningsposisjon? (bevegelsen før jeg avslutter) |
| **Taktisk** |  |
| Forsvarsspill | Hvem er 1F?Hvordan gå i press?Skal jeg gå i press?* Gå for å vinne ball
* Dekke rom
* Senke tempo på A1

Laget presser sammen* Sette pres-side
* Komprimere
* Skyve
 |
| Angrepsspill | 1A valget* Skyte- Kraft eller presisjon
* Drible- 1, 2 eller flere touch
* Pasning- Støtte eller fremover

Laget i angrep* Hvordan skape overtall
* 1, 2 og 3 angriper (hvem er hva?)
* Kontre eller etablere angrep
 |
|  |  |









Link til skadeforebyggende trening: <http://skadefri.no/idretter/fotball/Fotball/>