

Periodeplan XXXX

Ansvarlig trener



[Dato]

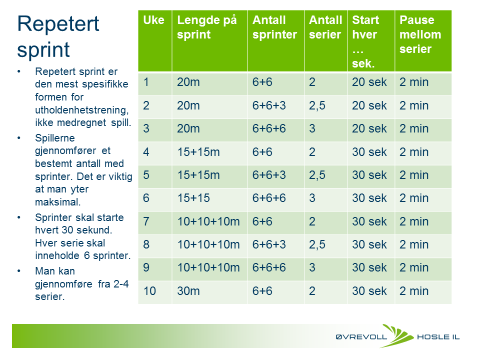
[Firmanavn]

[Firmaadresse]

Periodeplan

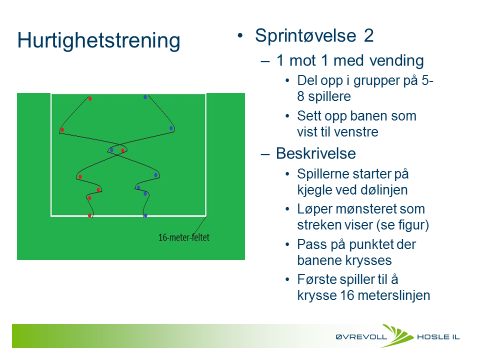
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Periode | Fokus/tema | Momenter/Valg |
| November-Desember:  *Dette er en fin periode til å trener på fysikk, det er lenge til sesong og behovet for å være best teknisk og taktisk er ikke så viktig.*  *Husk at skadeforebyggende trening alltid er viktig* | **Fysisk:**  *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 ballberøringer  Orientering (ser jeg opp når jeg behandler ball)  Bruk av begge bein  Bruk av forandring i hastighet  Variasjon i måte å føre på (innside, vrist, utside, såle)  Hvilke avstand setter jeg finten? |
| Pasning | Teknisk gjennomførelse  Valg av ulike pasninger (innside, utside, strak vrist, langs bakken, i luften)  Presisjon (treffer jeg der jeg sikter)  Kraft på pasning  Spiller jeg til rett medspiller? |
| Medtak og mottak | Teknisk gjennomførelse  Bruk av innside, utside, motsatt fot, samme fot?  Medtak vekk fra press  Hvilke retning skal jeg ta med meg ball (orientering i forkant) |
| Avslutning | Teknisk gjennomførelse  Kraft 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/>