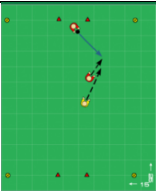



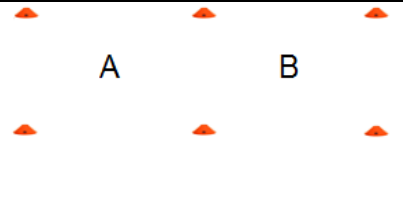

| År / Uke | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|-----------|------------------------|---------------------|------------------------|---------------------|--------|--------|---------------------|
| 2016 / 45 | 20:00-21:00 Tabata (S) | 19:30-21:00 Fotball | 21:00-22:00 Tabata (H) | 19:30-21:00 Fotball | - | - | 18:00-19:30 Fotball |

| | |
|--------------------------------|------------------------------|
| Fokus, tirsdagstrening: | Kondisjon og førsteforsvarer |
|--------------------------------|------------------------------|

| Start | Varigh | Illustrasjon | Beskrivelse | Momenter | Variasjon |
|-------|--------|---|---|--|--|
| 0 | 10 | - | Skadefri - Oppvarming | Sikre at alle muskelgrupper er oppvarmet og klare for trening. | - |
| 10 | 10 | - | Tysker: 4 rundt og to i midten. 10 pasninger gir 10 armhevninger på de i midten. | Orientering (med- og motspillere) Pasning på motsatt fot Bevegelse etter at pasning er slått. | 4 rundt og 1 i midten. 3 rundt og 1 i midten (bruke trekant). Begrensning på ant touch. |
| 20 | 15 | - | Firkant på 40 x 40 m Deler opp i fire lag, som starter fra vært sitt hjørne. Skal springe 1 runde. 30 sekunders pause. | Aksellerasjon og løpeteknikk. Backe opp lagkompiser til økt innsats! Utholdenhet / presse seg selv! Litt til! | Variere størrelse på firkant. Variere pausetid |
| 35 | 15 |  | Spill en mot en med støtte for angriperen, som prøver å score ved å løpe med ballen inn i firemetersmålet. Forsvareren presser og forsøker å bryte. Gjennomfør f.eks. fem angrepsforsøk før alle bytter roller. | Øv på forsvarspill i 1-1 situasjoner mot en ballinnehaver som er feilvendt, og med hverken oppdekking eller understøttelse. Forsvareren må tilslutt allikevel bryte. | Begge spillerne kan score. Kjørere ene banen med keeper, der spiller som spiller opp deltar som angriper. |
| 50 | 25 | Spill på kort bane | Spill med korte avstander mellom målene, for å skape situasjoner der man må raskt opp i press. | Ta igjen momenter fra forrige forsvarsøvelse. | Variere lengde på bane. Variere antall spillere. |
| 75 | 15 | | Engelsk mann med ball. | Aksellerasjon og ballkontroll. | Variere avstand mellom- og antall kjepler. |
| 90 | |  | Uttøying og evaluering. | | |

Fokus, søndagstrening:

Kondisjon og intensitet

| Start | Varigh | Illustrasjon | Beskrivelse | Momenter | Variasjon |
|-------|--------|---|--|--|--|
| 0 | 10 | - | Skadefri - Oppvarming | Sikre at alle muskelgrupper er oppvarmet og klare for trening. | - |
| 10 | 20 | - | AJAX 3 mot 3 i firkant (20 x 20) | Fokus på press: Hver sin mann, når ball er i ferd med å spilles til vegg. Hvordan bør man posisjonere seg for å erobre ball/hindre motstander å ta i mot pasning? | 2 mot 2. Bruk av joker. |
| 30 | 25 |  | Spiller to lag av 4 spillere (A og B), som har hver sin firkant. Når lag A har ballen, i sin firkant, får lag B sende over 2 spillere som skal hente ball over til sin firkant. Spiller en gitt tid (f.x. 10 min), om å gjøre å ha ball i sin firkant lengst mulig. Taperlaget tar armhevninger. | Press og ballerobring! | Størrelse på firkant. Antall spillere på hvert lag. Tid. |
| 55 | 20 | - | Vanlig spill, to lag på 11'er mål. | Sideforskyvning og to i press på ballfører. | Banestørrelse. Antall touch. |
| 75 | 15 | - | Stafett. Mer info på trening. | Innsats! | - |
| 90 | |  | Uttøying og evaluering. | | |