**EGENTRENING FOTBALL**

|  |
| --- |
| Egentrening aleine |
| Øvelse | SETT | REPS | Økt 1 | Økt 2 | Økt 3 | Økt 4 |
|  1 | Pasning og medtak (3m avstand fra vegg) | 3 | Se video |   |   |   |   |
| 2 | Drible mellom kjegler | 3 | Se video  |   |   |   |   |
| 3 | Messi (10m mellom hver kjegle) | 2 | Se video |   |   |   |   |
| 4 | Y en (8 m sprint fra der du stopper ballen til kjegle) | 2 | Se video |   |   |   |   |
| 5 | Valgfritt |  |  |   |   |   |   |

TID: ca. 45 minutter.

Denne økta utfører du dersom du er alene. Økten bygges opp fra lett teknisk til mer krevende aktivitet. Øvelse 5 er valgfri. Det viktigste er at du utfører de første 4 øvelsene med kvalitet og fokus! Ønsker at du skal øke tempoet når du har kontroll på øvelsen. For at du skal øke ferdighetsnivået ditt så må du også øke tempoet (Ikke tren i bedagelig tempo).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Egentrening med partner | SETT | REPS |
| 1 | 1 touch spill «Trekanten» | 3 | 15 sek arbeidstid |
| 2 | 1 touch spill «Kvadraten» | Se video | Se video |
| 3 | 1 touch spill «Pass and move” | 6 | 3 |
| 4 | Fysisk «Pil og bue» | 2 | 7 |
| 5 | Valgfri |  |  |

TID: ca. 45 minutter.

Denne økta utfører du dersom du er alene. Økten bygges opp fra lett teknisk til mer krevende aktivitet med en partner. Øvelse 5 er valgfri. Det viktigste er at dere utfører de første 4 øvelsene med kvalitet og fokus! Ønsker at dere skal øke tempoet når dere har kontroll på øvelsen. For at dere skal øke ferdighetsnivået deres så må dere også øke tempoet (Ikke tren i bedagelig tempo).