



[holefotball.no](http://holefotball.no)

## DEN GODE TRENINGEN !

Bruk gjerne nedenstående listing som en huskeliste når du forbereder, gjennomfører og vurderer en treningsøkt.

### 1.Forutsetninger:

- skape gøy, moro, iver, entusiasme, lyst
- skape trygghet, gi oppmerksomhet
- legge til rette for mestring, utfordring, differensiering
- skape stor aktivitet og tilrettelegge for læring
- nivå og aldersgruppering

### 2.Forberedelser:

- små spill mot ett og to mål er sentrale hovedaktiviteter og bør benyttes mye
- «Skudd-på-mål-spillene» bør også prioriteres
- bruk forholdsvis få aktiviteter
- inndeling i små grupper slik at alle er mest mulig i aktivitet hele tiden
- tematenking knyttet til ferdighet og delferdigheter
  - > pasning-medtak må alltid være med!
  - > andre delferdigheter rulleres
- flest mulig av aktivitetene bør ende opp i avslutning mot mål
- regler og betingelser i aktivitetene?
- vær nøye med bane- og feltoppmerking – kjegler og eventuelle streker som er på banen
- nok baller – minimum én ball pr. to spillere
- alltid tydelig laginndeling med drakter eller vester
- lag en grov tidsramme for gjennomføringen, men vær fleksibel!
- hvordan organisere, vise, lede? (husk at å vise er bedre enn å forklare!)
- husk disiplin forbundet med f.eks. fløytesignal

### 3. Gjennomføring:

- oppfølging av punktene under «Forberedelse»
- husk korte innføringer eller visning av øvelsen
- klare regler for gjennomføringen av øvelsen
- se etter gode gjennomføringseksempler og vis dem fram
- vær positivt forsterkende ovenfor god utførelse
- vær oppmuntrende og støttende ovenfor utøvere som strever
- vær hele tiden oppmerksom på differensierings-aspektet knyttet til ferdighet – og bruk differensiering aktivt!
- hvordan regulere aktiviteten for at alle skal få oppleve mestring?
- unngå venting!
- vurder tidsaspektet generelt og spesielt opp mot spillernes engasjement – hold på lengre om det er noe som virkelig engasjerer!
- oppmuntring og stimulering til egenaktivitet og egentrening fram til neste trening – gi gjerne spillerne konkrete oppfølgings-, og utviklingsoppgaver om du føler interessen for det er til stede.

### 4. Etterarbeid/evaluering:

- hvordan ble økta i forhold til den planlagte vektleggingen
- viktig å vurdere graden av aktivitet, engasjement, moro og trivsel
- var det noen utøvere som falt utenfor?
- hvordan var kvaliteten i det som ble utført?
- hva fungerte bra, hva fungerte mindre bra?
- er det noe som bør gjentas fordi det fungerte bra?
- er det noe som bør følges bedre opp?
- hva bør du spesielt ta lærdom av til neste trening?

Husk: Fotball skal spilles – ikke sparkes !  
Lykke til med treningen !