

Egentreningsprogram barnefotball i Koronaperioden



- Programmene nedenfor er laget for å gi en anbefaling og veiledning for egentrening i denne perioden hvor Rolvsrud er stengt og vi ikke har fellestreninger i LIF for lagene på gutte-og jentesiden i barnefotballen.
- Vi har satt opp 2 økter for dere som dere kan gjøre så ofte dere ønsker - men vi anbefaler minst 2 økter pr uke.
- Så langt det lar seg gjøre ønsker vi selvsagt at dere trener mye med ball, i tillegg til styrke, spenst, hurtighet og utholdenhetstrening.
- Vi ønsker ikke at dere trener sammen. Bruk fornuft og tren så godt som mulig!

Ved spørsmål er det bare å ta kontakt med oss.

Mvh LIF Akademiet

<<>?!<%X

,AP%(%BAAQ%LD%DN<%
.AL.N%YDA%!DAIZ

- 3x 5 stop commandos
- 3x 5 stop commandos
- 3x 5 stop commandos
- 3x 5 stop commandos
- 3x 5 stop commandos

B867+2%7#%71+%0#55&23%	W&701%F#)%71+%0#55&23%	Q++G%71+%E&""%82%71+%&23%"867+2%7#%71+%0#55&23%	Q++G%71+%E&""%82%71+%&23%"867+2%7#%71+%0#55&23%	/--"+%71+%E&""%&23%"867+2%7#%71+%0#55&23%
------------------------	------------------------	---	---	---

<<>?!<%V

!QLD?MP%NAI

- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)
- 2x 10 hops (5 on each leg)

I)&0780+%1#\$%7#%"&23%#2#2+%"+-	Q++G%71+%E&""%82%71+%&23%"867+2%7#%71+%0#55&23%	U&""&20+%71+%E&""%#2%#21&23%	D#/01%71+%E&""%#23%\$871%71+%E&""%	U&""&20+%&23%67)+701%F#)\$&3%\$871%71+%E&""%
---------------------------------	---	------------------------------	------------------------------------	--

<<>?!<%T

AM<%B<P%!DLM.<

- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left and 5 passes per player
- 1x right/left for ca. 20 seconds

D1)#\$%71+%E&""%	.8)0"+%71+%E&""%%7"+-%(%71)#\$%87	I&66%71+%E&""%	D1)#\$%71+%E&""%(%G"&:%E&0'	.1""+2-+:%#/)E&""&20+%&23%67)+701%F#)\$&3%\$871%71+%E&""%
------------------	---------------------------------------	----------------	-----------------------------	---

<<>?!<%R

ISIN%SI

- 2x, until each kid rolls 1x the ball (max. 8 kids)
- 3x ^ 15 seconds
- 3x ^ 15 seconds
- 3x ^ 15 seconds
- 3x ^ 10 seconds

K&'+%&%7/22+"(%#"#%71+E&""%/23+)2+%71%	22%&%G"&2'%G#6878#2%(%71+%#\$+)%"+-6%#2%71+%E&""%E+7\$++2%1&236	Q++G%G#6878#2%(%#"#%71+E&""%E+7\$++2%1&236	Q++G%G#6878#2%(%#"#%71+E+7\$++2%1&236%&23%F++7%	N&236%#2%71+%E&""%(%01&""+2-+:%#/)G#6878#2%(%71+%#\$+)%"+-6%#2%71+%E&""%E+7\$++2%1&236
--	---	--	---	--

<<>?!<%O

AM<%B<P%NAI!

- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg
- 2x, 5 hops on right leg and 5 hops on left leg

N#G%F#)\$&36%(%E&0'\$&36	N#G%F#)\$&36%(%E&0'\$&36	N#G%683+\$&:6	4#"#\$%71+%0#55&23%(%1#G#\$18"+%1#382-%71+%E&""%82%71+%1&236	4#"#\$%71+%0#55&23%(%1#G#\$18"+%1#382-%71+%E&""%82%71+%1&236
--------------------------	--------------------------	---------------	--	--

<<>?!<%

!!?J<>KLM

- 3x ^ 15 seconds
- 3x ^ 15 seconds
- 3x over 5-10 meters
- 3x over 5-10 meters
- 3x over 5-7 meters

D#/01%71+%E&""%\$871%&"7+)2&782-%F++7	!7)+701%#7%71+%G#6878#2%..)\$"82-%	..)\$"82-%	.)&\$"82-%(%5#*+%71+%E&""%E+7\$++2%71+%F++7%	.)&\$"82-%\$871%71+%1&236%(%5#*+%71+%E&""%\$871%71+%F++7%
---------------------------------------	------------------------------------	------------	--	---

<<>?!<%@

>ABB%AC<>

- 5-7x per side
- 5-7x per side
- 5-7x per side
- 5-7x per side
- 5-7x per side

.)#/01%&23%)"#"%#*+)	4)#5%67&2382-9%6"#\$:%)#*+)%	4)#5%67&2382-9%;/80"':%)#*+)%	!#%\$&""%(%#"#"%#*+)	.-(%)"#"%#*+)%
----------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------	----------------



%4?4L%XX[!%C

Egentreningsprogram barnefotball i Koronaperioden



U6-12

Økt 1

Økt 2

**Ferdighet
(30-60 min)**

Finter - Ballkontroll:

- Øv på finter og ballkontroll. Nedenfor finner du linker til videoer av hva du kan gjøre.
Uansett hva du gjør - bruk følgende metode:
1. Start rolig og LÆR teknikken skikkelig først.
 2. Når teknikken sitter - prøv å gjør det raskere, hardere og mer presist:-)

Pasning/mottak mot vegg:

- Øv på pasning og mottak mot en vegg. Nedenfor finner du linker til videoer av hva du kan gjøre.
Uansett hva du gjør - bruk følgende metode:
1. Start rolig og LÆR teknikken skikkelig først.
 2. Når teknikken sitter - prøv å gjør det raskere, hardere og mer presist:-)

**Fysisk
(15-40 min)**

FIFA Kids i minst 15 minutter!

Velg minst 5 av øvelsene!

Utholdenhet:

En enkel løpsøvelse kan være som følger:
Start ved en lysstolpe, løp forbi en lysstolpe og stopp ved 2. lysstolpe, gå til neste lysstolpe, løp til 2. lysstolpe, gå til neste lysstolpe osv.

FIFA Kids i minst 15 minutter!

Velg minst 5 av øvelsene!

Hurtighet:

En enkel hurtighetsøvelse er å løpe og hoppe i trapper eller en bratt bakke:
Finn en bratt bakke / trapp etc. Løp så fort du kan opp denne, 8 – 12 sekunder. Gå rolig ned. Gjenta 10 ganger. Løper du i trapp så husk at du skal ta ett og ett trinn. Løper du i bakke så ta korte kjappe steg.

QR-Koder for å se øvelser og inspirasjon til trening.
Åpne kameraet på iphone og sikt på koden for å åpne link til youtube.
Android: last ned qr-code app og bruk denne.

FIFA Kids



Finter



Ballkontroll 1



Ballkontroll 2



Pasning/mottak mot vegg

