

Vedlegg Astor FK Sportsplan 2015-2016

Periodeplan ungdomsfotball 1.kvartal (eksempel 1, Astor FK j01)

Januar/februar/mars: Fokusområder

- **Uke 1-5:** forsvarsspill
- **Uke 6-10:** angrepsspill, avslutninger
- **Uke 11-13:** Spilledimensjon, struktur, scoringstrening

Uke	Mandag	Onsdag	Søndag
Uke 1 1-4.jan			
Uke 2 5-11.jan	<u>Trening 18-19.30:</u> Fokus 1.forsvarer Hurtighet/spenst/reaksjon/ retningsendring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	Trening 16.30-18.00: Fokus Pasning/forflytning Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Lørdag 10.jan 11.00-13.00:</u> Innetrening Trondheim spektrum D2
Uke 3 12-18.jan	<u>Trening 18-19.30</u> Markører trenerkurs (alle) Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30</u> Markører trenerkurs (alle) Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på forsvarsspill/ Struktur Scoringstrening 10min
Uke 4 19-25.jan	<u>Trening 18-19.30</u> Markører trenerkurs (alle) Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30</u> Markører trenerkurs (alle) Trenere: nn	Fjernvarmecup i Kotenghallen og KVT hallen
Uke 5 26.jan-1.feb	<u>Trening 18-19.30: Fokus 1.forsvarer</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/ retningsendring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på forsvarsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 6 2-8.feb	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Fokus 1.angriper</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/retningsendring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Føring/finting Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	Puma cup i Kotenghallen:
Uke 7 9-15.feb	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Fokus 1.angriper</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/retningsendring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Føring/finting Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min

Uke 8 16-22. feb	Vinterferie (vi kommer tilbake til evt trening i vinterferien)		
Uke 9 23.feb- 1.mars	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Fokus 1.angriper</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/retningsendring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00:</u> <u>Fokus Pasning/ forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Føring/finting Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 10 2- 8.mars	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Fokus 1.angriper</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/ retningsendring Barca..holde ballen i laget 1v1, 2v1 og 2v2 Spill 4v4 eller 5v5 4x8min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 11 9.- 15.mar s	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Laget i forsvar, press, avstander, lagdeler</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/retningsendring Barca..holde ballen i laget 2v1 og 2v2 Spill 7v7 eller 8v8 4x10min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 12 16.- 22.mar s	<u>Trening 18-19.30:</u> <u>Laget i etablert angrep, bevegelse,</u> <u>bredde, dybde, hurtig pasningsspill,</u> <u>vending av spill</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/ retningsendring Barca..holde ballen i laget 2v1 og 2v2 Spill 7v7 eller 8v8 4x10min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/valg/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 13 23.- 29.mar s	<u>Trening 18-19.30: Laget i angrep, hurtig</u> <u>overgangsspill</u> Hurtighet/spenst/reaksjon/retningsendring Barca..holde ballen i laget 2v1 og 2v2 Spill 7v7 eller 8v8 4x10min Trenere: nn	<u>Trening 16.30-18.00: Fokus</u> <u>Pasning/valg/forflytning</u> Hurtighet/spenst Sjef over ballen Pasningsøvelser Spill: 3 lag, første lag til 10.... (høyt tempo) Scoringstrening 10min Trenere: nn	<u>Trening 18-19.30:</u> Barca og 2v2 Spill 7v7 4x15 med fokus på angrepsspill/ Struktur Scoringstrening 10.min
Uke 14	Påske☺		