

# Vedlegg Astor FK Sportsplan 2015-2016

## Periodeplan ungdomsfotball 1.halvår (eksempel 2, Astor FK g16)

<b>Uke 2</b>	Jobbe med å få litt ballfølelse og finne artigheten med fotballen. Ikke høy belastning. En del skudd og ballkontroll. 2 x 10 min. kamper, alle spillerne benyttes i kampene. 8 vs 8 / 11 vs 11
<b>Uke 3</b>	Jobbe mye med teknikk og ballferdigheter. Avslutninger, mange mål. Men ikke for høy belastning i øvelsene. 2 x 10 min. kamper, alle spillerne spiller. 8 vs 8 / 11 vs 11
<b>Uke 4</b>	Øke belastningen noe. Introdusere hurtighet, styrke og utholdenhets øvelser. 2 x 11 min. kamper. Alle spillerne spiller. 8 vs 8 / 11 vs 11 Tirs – Hurtighet – Ta med seg ballen i ledig rom Tors – Utholdenhet – Bevegelse etter pasning Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke – 1 vs 1
<b>Uke 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensiv organisering. Taktisk periodisering. (Hurtighet)</li> <li>• Fysisk periodisering – 4 x 4 mins - 2.min pause. 7 vs 7 / 5 vs 5 (Utholdenhet) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tirs. – Utholdenhet – Balltempo, spesielt på egen halvdel</li> <li>○ Tors. – Hurtighet – Etablert forsvar</li> <li>○ Søn. - Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke -</li> </ul> </li> </ul>
<b>Uke 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensiv organisering. Taktisk periodisering</li> <li>• Fysisk periodisering – 4 x 4,5 mins – 2 min. pause. 7 vs 7 / 5 vs 5 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tirsdag – Hurtighet – Slå og gå (Fys. Per.)</li> <li>○ Torsdag – Etablert forsvar – Progresjon fra forrige uke (Tak. Per.)</li> <li>○ Søndag – Styrke – Basis /Teknikk</li> </ul> </li> </ul>
<b>Uke 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensiv organisering. Taktisk periodisering.</li> <li>• Fysisk periodisering – 4 x 5 mins – 2 min. pause. 7 vs 7 / 5 vs 5 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tirsdag – Spillerstyrt trening</li> <li>○ Torsdag – Fysisk periodisering</li> <li>○ Søndag – Innetrening – Skape og utnytte 2 vs 1 (Off)</li> <li>➤ Begynne med spillersamtaler</li> <li>➤ Søndag 15.2 kl 10.30 – 12.00, 1,5 timer Leangenhallen</li> </ul> </li> </ul>
<b>Uke 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omstilling fra angrep til forsvar. Taktisk periodisering</li> <li>• Fysisk periodisering – 2 x 1 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vinterferie (Tidlige treninger)</li> <li>➤ Tirsdag – Fysisk periodisering – 1 vs 1</li> <li>➤ Søndag – Taktisk periodisering – Omstilling fra angrep til forsvar</li> </ul> </li> </ul>
<b>Uke 9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omstilling fra angrep til forsvar. Taktisk periodisering</li> <li>• Fysisk periodisering – 2 x 1,5 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1</li> <li>• Tirsdag - Treningskamp mot Selbu, tirsdag 19.30, Stjørdalbanen. 24 FEBRUAR.</li> <li>• Torsdag – Trening Astorbanen, omstilling A til F - Utholdenhet</li> <li>• Lørdag - NAE-Cup Orkanger fre. 27.feb – søn. 1.mars – 2 lag</li> </ul>
<b>Uke 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omstilling fra angrep til forsvar. Taktisk periodisering.</li> <li>• Fysisk periodisering – 2 x 2 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1</li> <li>✓ Tirsdag – Trening Astorbanen – omstilling A til F – Utholdenhet</li> <li>✓ Torsdag – Trening Astorbanen – kampforbredelser (Omstilling A til F &amp; Etablert F) - Hurtighet</li> <li>✓ Fredag - Treningskamp</li> <li>✓ Søndag – Trening Astorbanen kl 12.00</li> </ul>
<b>Uke 11</b>	Taktisk per. – Etablert angrep Fysisk per. – 2 x 12 min. kamper. Alle på treningen deltar. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Egentrening på banen.</li> <li>• Tors – Utholdenhet – 2 x 12 min. Etablert angrep. (Vending av spill).</li> <li>• Søn – Hurtighet – Vending av spill.</li> </ul>
<b>Uke 12</b>	Taktisk per. – Etablert angrep Fysisk per. – 2 x 13 min. kamper. Alle på treningen deltar. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Utholdenhet – Vending av spill.</li> <li>• Tors – Hurtighet – Spille i gjennom midten</li> <li>• Lørdag/søndag: Jonsvatnet cup</li> </ul>
<b>Uke 13</b>	Taktisk per. – Etablert angrep Fysisk per. – 2 x 14 min. kamper. Alle på treningen deltar. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Utholdenhet – Spille i gjennom midten. Etableringsfasen</li> <li>• Tors – Treningskamp</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke</li> </ul>
<b>Uke 14</b>	Taktisk per. – Omstilling forsvar til angrep Fysisk per. – 4 x 5,5 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 15</b>	<p>Taktisk per. – Omstilling forsvar til angrep Fysisk per. – 4 x 6 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 16</b>	<p>Taktisk per. – Omstilling forsvar til angrep Fysisk per. – 4 x 6,5 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 17</b>	<p>Taktisk per. – Etablert forsvar Fysisk periodisering – 2 x 2,5 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 18</b>	<p>Taktisk per. – Etablert forsvar Fysisk periodisering – 2 x 3 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 19</b>	<p>Taktisk per. – Etablert forsvar Fysisk periodisering – 3 x 1 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 20</b>	<p>Taktisk per. – Omstilling angrep til forsvar Fysisk per. – 2 x 15 min. kamper. Alle på treningen deltar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke -</li> </ul>
<b>Uke 21</b>	<p>Taktisk per. – Omstilling angrep til forsvar Fysisk per. – 3 x 10 min. kamper. Alle på treningen deltar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 22</b>	<p>Taktisk per. – Omstilling angrep til forsvar Fysisk per. – 3 x 11 min. kamper. Alle på treningen deltar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 23</b>	<p>Taktisk per. – Etablert angrep Fysisk per. – 4 x 7 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 24</b>	<p>Taktisk per. – Etablert Angrep Fysisk per. – 4 x 7,5 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 25</b>	<p>Taktisk per. – Etablert angrep Fysisk per. – 4 x 8 min. kamper. 2 min. pause. 5 vs 5 – 7 vs 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>
<b>Uke 26</b>	<p>Taktisk per. – Omstilling forsvar til angrep Fysisk periodisering – 2 x 3 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs – Hurtighet –</li> <li>• Tors – Utholdenhet –</li> <li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li> </ul>

<b>Uke 27</b>	Taktisk per. – Omstilling forsvar til angrep Fysisk periodisering – 3 x 1 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 <ul style="list-style-type: none"><li>• Tirs – Hurtighet –</li><li>• Tors – Utholdenhet –</li><li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li></ul>
<b>Uke 28</b>	Taktisk per. – Omstilling forsvar til angrep Fysisk periodisering – 3 x 1,5 min. 3 min pause. 4 vs 4 / 1 vs 1 <ul style="list-style-type: none"><li>• Tirs – Hurtighet –</li><li>• Tors – Utholdenhet –</li><li>• Søn – Teknikk / Basis ferdigheter / Styrke –</li></ul>