



Askøy modellen

Prinsipper for oppbygging av trening

Forberedelser



ASKØY
FOTBALL

- Årsplan
- Månedspan
- Ukeplan
- Treningsøkt

Årsplan



ASKØY
FOTBALL

- Planlegge hvilket seriespill man ønsker å delta i. 1.div, 2div osv. Dette gjøres sammen med klubb.
- Planlegge hvilke cuper skal man delta på Dette gjøres sammen med klubb.
- Planlegge rekkefølgen på trening på spillets faser.

Månedspan



ASKØY
FOTBALL

- Planlegge hvilken av spillets fase man skal legge vekt på (taktisk). Og hvilke øvelser som kan brukes for å gjennomføre dette. Påbygging av øvelsene.
- Hvilke ferdighetsøvelser trengs for å mestre den fasen av spillet man jobber med? (teknisk)

Ukeplan



ASKØY
FOTBALL

- Legge opp treningsuken ut fra kampdag. F.eks. : Søndag: Taktisk/ teknisk Kan være den krevende dagen med tanke på øvelser.
- Terping osv.. Mandag f.eks. smålagspill. Den dagen med mest intensitet.
- Onsdag mest mulig helhet. Rolig intensitet. Korte men intensive spill økter. 5-7 min. X 3.
- Torsdag kampdag

Treningsøkt



ASKØY
FOTBALL

- Planlegg økten i tre deler.
- Prepp-koordinasjon-fotarbeid/ Oppvarming. Mest mulig bruk av ball. ca 20 prosent av økten
- Ferdighetstrening og possession. Få med taktiske dimensjoner ifm temaet i possession delen. Ca 30 prosent av økten
- Spill med taktisk dimensjon. Søkelys på temaet for perioden. 50 prosent av økten