

					Treningsplan for Ottestad G19 sesongen 2020											
	Pre-season							Kampsesong vår								
Uke 1 & 2	Uke 3 & 4	Uke 5 & 6	Uke 7 & 8	Uke 9 & 10	Uke 11 & 12	Uke 13 & 14	Uke 15 & 16	Uke 17 & 18	Uke 19 & 20	Uke 21 & 22	Uke 23 & 24	Uke 25 & 26	Uke 27 & 28	Uke 29-31		
														FERIE		
Angrep + Overgang	Forsvar + Overgang	Angrep + Overgang	Forsvar + Overgang	Angrep + Overgang	Forsvar + Overgang	Angrep + Overgang	Forsvar + overgang	Angrep + Overgang	Forsvar + Overgang	Angrep + Overgang	Forsvar + Overgang	Angrep + Overgang	Forsvar + Overgang			
Frispilling 5 m	Moderat press	Frispilling 5 m	Høyt press	Frispilling 5 m	Moderat press	Frispilling 5 m	Høyt press	Bryte ned etablert	Høyt press	Frispilling 5 m	Moderat press	Bryte ned etablert	Høyt press			
Inn i prioriterte rom	Avstand mellom ledd	Inn i prioriterte rom	1F, 2F, 3F	Inn i prioriterte rom	Avstand mellom ledd	Inn i prioriterte rom	1F, 2F, 3F	1 A, 2A, 3A	1F, 2F, 3F	Mellomrom & korridor	Avstand mellom ledd	1 A, 2A, 3A	1 F, 2F, 3F			
Mellomrom/siderom	1F, 2F, 3F	Mellomrom/siderom	Omstilling	Mellomrom/bakrom	1F, 2F, 3F	Off. innlegg	Aggressivitet	Bearbeide	Aggressivitet	Bearbeide	1F, 2F, 3F	Bearbeide	Omstilling			
Scoringsferdighet	Soneforsvar	Scoringsferdighet	Aggressivitet	Scoringsferdighet	Soneforsvar	Scoringsferdighet	Intensitet	Skape tid og rom	Fall etter 5 sek	Innlegg siste 1/3	Soneforsvar	Skape overtall	Fall etter 5 sek			
	Kommunikasjon		Intensitet		Overganger		Retningslinjer	Skape overtall			Kommunikasjon	Scoringsferdighet				
Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer	Dødballer			
Corner offensiv	Corner defensiv	Corner offensiv	Corner defensiv	Innlegg siste 1/3	Innlegg imot	Innlegg siste 1/3	Innlegg imot	Corner offensiv	Corner defensiv	Innlegg siste 1/3	Innlegg imot	Corner offensiv	Corner imot			
Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper	Momenter/prinsipper			
Bearbeide	Avstander i ledd	Bearbeide	Umiddelbart press	Bearbeide	Avstand mellom ledd	Bearbeide	Umiddelbart press	Tempo	Umiddelbart press	Bearbeide	Avstand mellom ledd	Tempo	Umiddelbart press			
Skape overtall	Støte/pumpe/skyve	Skape overtall	Ta bort tid og rom	Skape overtall	Støte/pumpe/skyve	Skape overtall	Ta bort tid og rom	Valg	Ta bort tid og rom	Bryt pasningslinjer	Støte/pumpe/skyve	Valg	Ta bort tid og rom			
Skape/utnytte rom	Aggressivitet	Skape/utnytte rom	Hindre spillvending	Skape /utnytte rom	Aggressivitet	Skape/utnytte overtal	Hindre spillvending	1A, 2A, 3A	Ta ut alternativer	Spillvending	Aggressivitet	1A, 2A, 3A	Hindre spillvending			
Prioriterte rom	Offensiv markering	Prioriterte rom	Offensiv markering	Prioriterte rom	Overganger	Posisjonering innlegg	Komprimere rom	Skape rom & overtall	Fall etter 5 sekunder		Overganger	Skape overtall	Komprimere rom			
Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt	Fokus mentalt			
Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening	Ottestad spillere på trening			
Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur	Utvikle treningskultur			
Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd	Endre uønsket atferd			
Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa	Sosialisere gruppa			
Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk	Fysisk			
Skadeforebyggende	Skadeforebyggende	Skadeforebyggende	Skadeforebyggende	Skadeforebyggende	Skadeforebyggende		Skadeforebyggende		Skadeforebyggende		Skadeforebyggende		Skadeforebyggende			
Utholdenhet	Utholdenhet	Utholdenhet	Spentst & hurtighet	Spentst & hurtighet	Spentst & hurtighet		Vedlikehold utholdenhet	Spentst & hurtighet	Spentst & hurtighet		Vedlikehold utholdenhet	Spentst & hurtighet	Spentst & hurtighet			
Styrke	Styrke	Styrke					Styrke	Styrke			Styrke	Styrke				