



Sportsplan



Astor Fotballklubb

2009



Innhold

1. Innledning	3	10. Ungdomsfotballen 15-16.....	25
1.1. Hvorfor sportsplan	3	10.1. Karakteristiske trekk.....	25
1.2. Prosess	3	10.2. Mål for perioden	25
2. Om Astor FK	4	10.3. Fokus	25
2.1. Kort om historien	4	10.4. Trening	26
2.2. Kort om organisasjonen	4	10.5. Kamp.....	27
3. Våre målsetninger.....	5	10.6. Sosialt	28
4. Våre holdninger	6	11. Keeper trening.....	29
4.1. Huskelapp for trenere/ledere.....	6	12. Vedlegg	30
4.2. Huskelapp for spillere.....	7	12.1. Eksempel på årsplan.....	30
4.3. Huskelapp for foreldre	8	12.2. Eksemper på trening	30
5. Astors sportslige tilbud.....	9	12.3. Øvelsesbank	30
5.1. Samarbeid.....	9		
5.2. Differensiering	9		
5.3. Hospitering	10		
5.4. Coerver Coaching (CC).....	11		
5.5. Astor Ekstra – fra 9 år.	12		
5.6. Tine Fotballskole	12		
5.7. Deltagelse på cup/turnering	12		
5.8. Ferdighetsmerkeprøver	12		
5.9. Astor Fotballmerke	13		
6. Trenerrollen.....	14		
6.1. Trenerkompetanse	14		
6.2. Planlegging av økta.....	14		
7. Barnefotballen 6-10år	15		
7.1. Karakteristiske trekk.....	15		
7.2. Mål for perioden	15		
7.3. Fokus	15		
7.4. Kamp.....	18		
7.5. Sosialt	18		
8. Barnefotballen 11-12	19		
8.1. Karakteristisk trekk:.....	19		
8.2. Mål for perioden	19		
8.3. Fokus	19		
8.4. Trening.....	19		
8.5. Kamp.....	21		
8.6. Sosialt:	21		
9. Ungdomsfotballen 13-14	22		
9.1. Karakteristiske trekk.....	22		
9.2. Mål for perioden	22		
9.3. Fokus	22		
9.4. Trening.....	22		
9.5. Kamp.....	24		
9.6. Sosialt	24		



1. Innledning

1.1. Hvorfor sportsplan

Sportsplan er et veldig viktig arbeidsredskap for at trenerne i klubben skal tenke likt og at vi skal ha kontinuitet i treningsarbeidet som gjøres. Den skal gi alle en felles forståelse av hvordan vi ønsker at det sportslige arbeidet i klubben skal foregå.

Med en omforent sportsplan vil trenere kunne gå inn på hvilket som helst alderstrinn, vite hvilken fotballforståelse og teknisk grunnlag som skal være etablert, og kunne bygge videre på dette i treningsopplegget. Trenerskifte fra ett år til et annet vil med dette være enklere.

Spillerne vil få et tydelig fokus på hvilke ferdigheter som det arbeides med til enhver tid, og få muligheten til å finpusse på oppgavene ennå mer. Terskelen for hospitering på nivåer over blir lavere, da spillerne har det samme grunnlaget.

Sist men ikke minst – med en sportsplan, får Astors trenere og lagledere et utmerket verktøy til å forberede treningene og årplanen for lagene sine. Vi trenger ikke finne opp kruttet for hver sesong. Kruttet ligger i fortsettelsen her!

1.2. Prosess

Sportsplanen er utarbeidet av sportslig utvalg i Astor og har vært på høring hos styret og alle trenerne, før styret har gjort endelig vedtak.

2. Om Astor FK

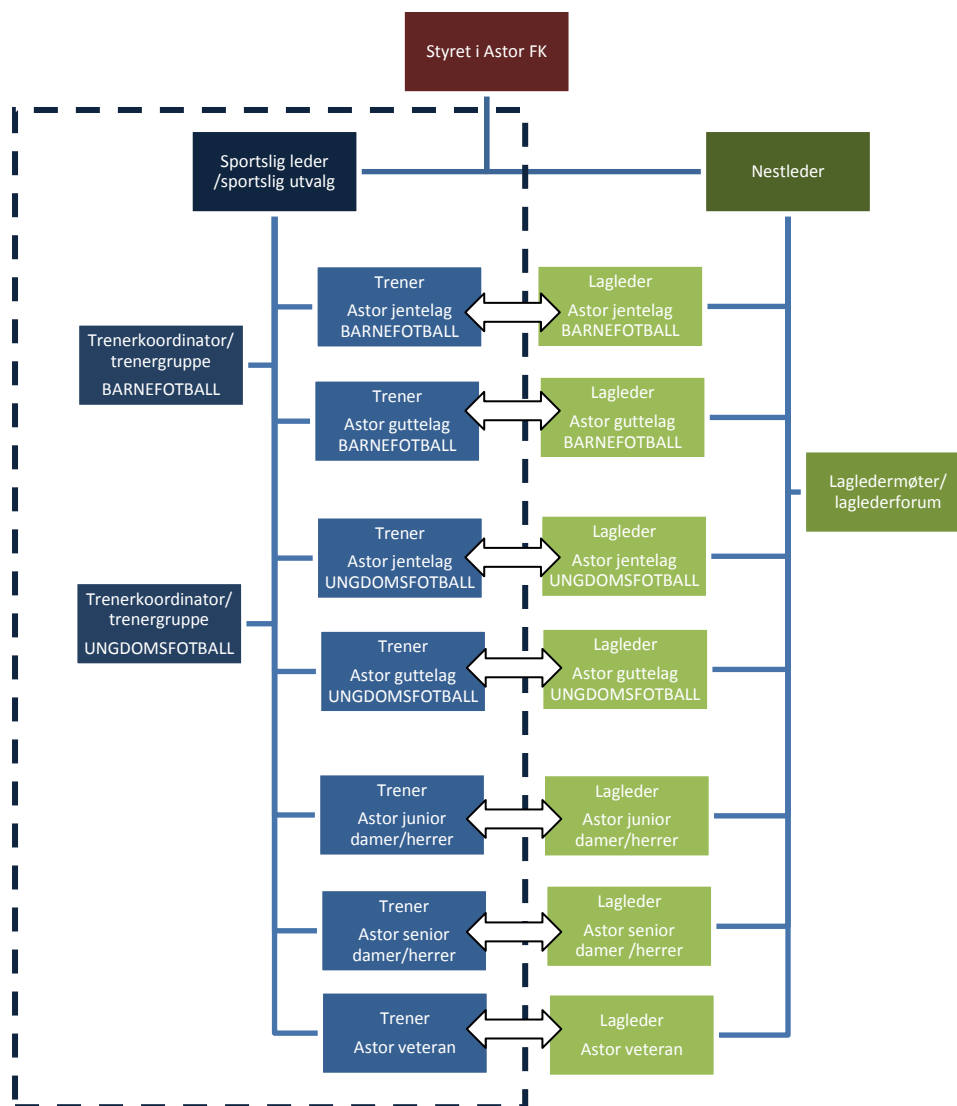
2.1. Kort om historien

2.2. Kort om organisasjonen

Klubbens totale organisasjonskart er finnes i klubbhåndboken. Vi vil her vise hvordan den sportslige delen av klubben er organisert. Dvs den delen som sportsplanen omfatter.

Styret i Astor FK er klubbens øverste organ (etter årsmøtet) og vil være de som tar avgjørelser i viktige prinsipielle saker. Sportslig leder sitter i styret og er også leder av sportslig utvalg. De har ansvaret for den ”løpende sportslige driften” i klubben. Det er også ønskelig at vi får på plass en trenerkoordinator for både barne- og ungdomsfotballen som kan følge opp og være en støtte for de enkelte lags trenere.

Figuren under viser hvordan sportsplanen omfatter det som skjer i den ”blå delen” av et lag, mens klubbhåndboka og nestlederen er ansvarlig for den ”grønne delen”.





3. Våre målsetninger

Astor FK – gode opplevelser

- Astor FK skal gjennom kvalitet, åpenhet og samarbeid internt og eksternt søke løsninger som er til enkeltspillernes og samholdets beste. Ungene skal hele tiden stå i sentrum for vår aktivitet og hensynet til dem skal gå foran andre hensyn.
- Astor FK skal jobbe bevisst med klubbfølelse og tilhørighet for alle klubbens medlemmer.

Astor FK skal tilby et differensiert tilbud som er tilpasset den enkeltes lyst og ambisjon – fra å møte kamerater på trening, til å se hvor langt man kan komme i fotballen.

- Vi skal drive en klubb hvor alle blir sett og får lik mulighet til ferdighetsmessig og sosial utvikling uavhengig av nivå.
- Gjennom medbestemmelse skal våre utøvere være med å påvirke sitt og lagets ambisjonsnivå.
- Vi skal tilby et sportslig tilbud som er minst like godt som det andre klubber i Trondheim kan tilby.

Astor FK skal stille lag i alle årsklasser inkludert junior og senior.

- For å kunne tilby et differensiert og godt tilbud, må vi ha stabile og velfungerende lag i alle aldersklasser for begge kjønn.
- Alle lag skal samarbeide og støtte opp om klubbens hospiteringsordninger.



4. Våre holdninger

Gode og sunne holdninger skal prege Astor Fotballklubb. Holdningene skal synliggjøres og forankres i alle som representerer klubben dvs spillere, trenere, foreldre etc.

4.1. Huskelapp for trenere/ledere

Klubbens tillitsvalgte skal være bevisst sin rolle. Det er vi som er Astor Fotballklubb og foreldre og ungers inntrykk av oss, vil ofte være ensbetydende med inntrykket de har av klubben.

Det er trener/lagleders oppgave og plikt å følge opp de regler og retningslinjer som blir satt opp. Både barn og unge vil stadig prøve hvorgrensen går. “Snu ikke ryggen til” når det skjer forseelser – brudd på reglene. La “synderen” forklare seg. Gi helst irettesettelser i enerom(under fire øyne) – og vær sikker på at du kjenner saken godt nok før du straffer noen.

Vær obs på kravmentaliteten fra spillere, foreldre/foresatte (fotball, fritidsutstyr, reiser etc.). Arbeid for å holde dette på et fornuftig nivå.

Vær klar over at din egen oppførsel er viktig. Barn gjør som du gjør – ikke som du sier.

- Vis respekt for alle, dvs. egne spillere, motspillere, dommer, klubb og foreldre.
- Ikke snakk nedlatende om andre lag eller dommere.

- Hold deg til spillerreglene og kampreglementet!
- Spillernes utvikling er viktigere enn selve kampresultatet.
- Snakk positivt i medgang og spesielt i motgang.
- Ikke forsterk "feil". Fokuser på veiledning og oppmuntring.
- Gi alle spillerne de samme mulighetene.
- All aktivitet er positivt for barns utvikling
- Sørg for at alle spillerne blir sett. Alle er like viktig for laget.
- Forebygg mobbing.

- Respekter klubbens retningslinjer
- Klubb, trener og foreldre må samarbeide for å nå felles mål i barnefotballen.
- Vær med å skape et godt klubbmiljø for spillere, trenere, foreldre og ledere.
- Ta vare på klubbens eiendeler (utstyr, bane, klubbhus)
- Stolthet av å representere klubben.

- Ta avstand fra røyk, snus og rusmidler
- Respektere samarbeid og samhold.



4.2. Huskelapp for spillere

ta ansvar for

- eget og andres utstyr (ha med utstyr, hold orden på utstyr og anlegg)
- andres trivsel (medansvar for at andre trives)
- egen utvikling som fotballspiller (topp konsentrert på trening og kamp, trene på egenhånd, trene for å bli bedre, ta initiativ med og uten ball)
- lagets resultater (ta din del av ansvaret for hvordan kampen ender)
- stemningen og humøret i laget/gruppa – din oppførsel påvirker også de rundt deg.

vise respekt for

- andre menneskers meninger (lære å lytte og vurdere før ensier noe)
- andre menneskers tid (komme tidsnok til trening, kamp, møte o.l.)
- fløytesignal fra trener/dommer (det betyr STOPP)
- dommerens situasjon (aksepter avgjørelser – uansett.
- Dommeren gjør sitt beste. Hvor godt kan du reglene ?)
- klubbens arbeid. Vis stolthet overfor klubben, og sørg for at dens gode renommé blir ivaretatt
- utvise

disiplin ved å

- Vise folkeskikk
- Utføre planlagte oppgaver – på og utenfor banen
- Ta seier og tap med fornuft. -Arroganse tolereres ikke. Et tap brukes til noe konstruktivt – vi må lære noe av det
- Være engasjert på trening og i kamp. –være konsentrert og alltid gjøre sitt beste
- Delta aktivt på møter. -gi ditt syn til kjenne. Ikke bare i små grupper etter trening og kamp.
- Være lojal mot klubbens valg og verdier.

Være tolerant i forhold til

- medspilleres feil -det gjøres stadig feil i fotball. Ikke kjeft/bli sur på den som gjør feil.
- trenere/lederes feil -trenere og ledere gjør også feil. Ta ting du er uenig i opp på møter
- dommeres feil -å dømme er vanskelig. Sammenlign antall feil du gjør og dommeren gjør
- uvante forhold. -garderobe- og baneforhold varierer mye. Du er der for å spille kamp. Banen og ballen er lik for begge lag



4.3. Huskelapp for foreldre

Astor drives gjennom av frivillighetsprinsippet. Foreldre må derfor involvere seg i klubben gjennom verv eller på andre måter. Dette er nødvendig for klubbens drift og viktig for at ungene skal trives best mulig i fotballklubben og derigjennom unngå frafall fra fotballen. Vi tror at med engasjerte foreldre får vi også mer engasjerte unger som bidrar positivt til at de selv får en trygg og god oppvekst på Byåsen. For klubben betyr det at vi kan tilby flere unger et godt sportslig og sosialt tilbud.

Foreldrerollen er svært viktig og derfor ønsker vi at foreldrene stiller opp når klubben trenger det. Da utvikles klubben til å bli det vi alle ønsker at den skal være; en trygg og positiv arena for ungene!

- Engasjer deg for lagets og klubben beste
- Still opp og vær positiv når klubben trenger deg
- Oppmuntre ungene på en positiv måte til å komme på trening

Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglene:

1. Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen
5. Se på dommeren som en veileder - respekter avgjørelsene!
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball - ikke du
11. Vis respekt for andre - ikke røyk på sidelinja
12. Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier

5. Astors sportslige tilbud

5.1. Samarbeid

En viktig forutsetning for Astors sportslige tilbud, er et godt samarbeid mellom laga og at alle støtter opp om de ordningene som gjelder. Det forventes derfor at alle lags ledere og spillere tar godt i mot spillere fra andre lag i Astor.

Treningssamarbeid mellom lag er et tiltak med flere positive ”bieffekter” som Astor ønsker å stimulere til:

- Spillerne blir kjent på tvers av årskulla
- Gir mindre belastning på trenerne
- Ungene får prøve seg på forskjellige roller (eldst, yngst)
- Ungene får prøve seg mot forskjellig ferdighetsnivå

Dette er særlig aktuelt om vinteren, da det f.eks kan legges inn ei ekstratrening for de ivrigste som er felles for to årsklasser. Det er viktig at det ikke utvikler seg ”faste” samarbeid, mellom to lag, men at alle lag samarbeider med lag både over og under seg.

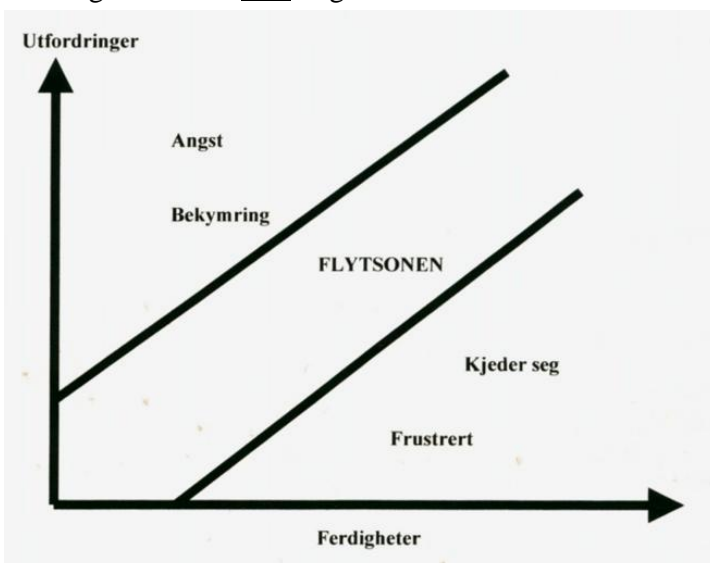
Naturlig samarbeid i en vintersesong, vil være at de som skal spille samme type fotball i neste sesong trener sammen en eller flere ganger i uka. Dvs de som skal spille 1.års 7er neste sesong, samarbeider med de som spilte 1. års 7er, denne sesongen, de som skal spille 1.års 11er neste sesong samarbeider med de som spilte 1.års 11er forrige sesong osv.

5.2. Differensiering

”Differensiering betyr at vi i oppfølgingen av våre spillere er opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov.”
Andreas Morisbak, NFF

Gjennom en differensiert aktivitet kan en tilpasse mengde, utfordring og kvalitetskrav til hver enkelt spiller, slik at en opplever det å lykkes og det å få testet ut sine grenser (jfr ”flytsonemodellen”). På denne måten ønsker Astor å bidra til at spillerne både i barne- og ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig.

Fra ungene er 9 år skal vi gi et differensiert tilbud.



Flytsonemodellen er godt egnet til å forstå og begrunne behovet for differensiert læring. Modellen viser sammenhengen mellom ferdigheter og utfordringer, og viser at de gode opplevelsene (flytsonen) kommer når utfordringene er tilpasset ferdighetene.



Differensiering på mengde

I en treningsgruppe vil det alltid være forskjell i spillernes ønske og mulighet til å trene. For å gi et differensiert tilbud skal vi tilby godt med treninger, men hvor oppmøtet er frivillig og fravær ikke får konsekvenser. Fellestreninger for barne- og ungdomsfotball samt Coerver Coaching er eksempel på økter som vil være et tilleggstilbud for de som ønsker.

Dette medfører at det totale tilbudet kan virke litt mye for enkelte. Det er da viktig at vi som trenere og ledere er tydelige på at vi ønsker å gi et godt tilbud til de som ønsker å trene mye, men at de som ikke har lyst/anledning til å komme på alle treningene ikke skal føle press og at de er like velkomne på alle treningene.

Differensiering i økta

Utgangspunktet for en god differensiering under trening er at vi utfordrer den enkelte spillers kapasitet, forutsetninger og fotballferdighet – tilpasset spillerens utvikling.

Spilløvelser

Noen ganger setter vi sammen mest mulig jevne lag der alle spiller mot alle. Spillere med høyt ferdighetsnivå får i oppgave å gjøre medspillerne bedre ved å spille dem gode. Eller vi kan i enkelte spilleomganger gi dem spesielle oppgaver i form av bestemte krav til utførelse – eks to touch.

Andre ganger bør vi dele inn lagene etter ferdighet, slik at de med samme ferdighetsnivå spiller mot hverandre. Metoden bidrar til at spillere med høyere ferdighetsnivå skjerper seg optimalt hele tiden og de på lavere ferdighetsnivå blir mer involvert og dermed mer aktive i treningene

Firkantøvelser

Her er det enkelt å regulere krav etter ferdighet. Størrelse på spillområde, touchbegrensning og antall trekk kan varieres og tilpasses etter gruppenes ferdighetsnivå.

Teknikkøvelser

Her er det også mulig å tilpasse krav og oppgaver etter ferdighet. Økt fart, se opp, bruke begge beina, uten feil osv er elementer som kan være med på å øke vanskelighetsgraden på en øvelse.

5.3. Hospitering

Hospitering er et viktig differensieringstiltak som Astor vil benytte som ledd i ferdighetsutviklingen. Dette er kanskje det viktigste tiltaket i forhold til at vi skal klare å gi et godt tilbud til spillerne med det høyeste ferdighetsnivået.

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid, riktige holdninger og motivasjon et tilbud om trening(primært) og kamp(sekundært) på et høyere ferdighetsnivå enn det de får gjennom sitt ordinære lagsmiljø. I praksis betyr det at en spiller er med eldre spillere, jenter på guttelag i trenings- kampsituasjon.

I Astor legger vi opp fundamentet for bruk av hospitering etter følgende retningslinjer:

- I barnefotball kan vi bruke hospitering
- I ungdomsfotball skal vi bruke hospitering

Følgende understrekes i forhold til bruk av hospitering:

- Med hospiteringsspillere mener vi spillere som har behov for utfordringer utover det man klarer å gi i spillerens eget lag.
- Det er klubbens sportslige utvalg som formelt er ansvarlig for hospiteringsordninger gjennom sportslig leder. Det er viktig at sportslig utvalg kontaktes angående hospiteringsordninger da

dette krever styring ifht totalmengde og totalbelastning for spilleren. For spillere tilhørende barnefotballen og de første år i ungdomsfotballen, må også foreldrene være involvert.

- Er man i tvil om en spiller skal hospitere eller ikke, så skal han/hun ikke hospitere
- Hospitering er et middel i forhold til ferdighetsutvikling, det skal ikke benyttes med hensikt å toppe et lag eller med formål å vinne en kamp.
- Hospitering er ikke et virkemiddel for å fylle opp et lag som i utgangspunktet har for få spillere.
- Det er enkeltspillerens behov for utfordringer i en prestasjonsgruppe med høyere nivå som skal være drivende faktor for hospitering.
- Trener til hospiterende spiller tar kontakt med sportslig utvalg som sammen med foreldre vurderer tiltak. Hospiteringsskjema skal fylles ut og sportslig utvalg har ansvar for koordinering av spillerens totale treningstilbud.

Lån av spillere

Lån av spillere må ikke forveksles med hospitering. Lån av spillere er situasjonsbestemt og ikke en permanent ordning.

- Lån av spillere fra et lag til et annet gjøres når laget mangler spiller til å gjennomføre kampen. Lån må skje i henhold til reglement fra krets og forbund
- Lån av spillere brukes ikke for å toppe lag eller vinne kamper
- Lån av spillere skal alltid skje etter avtale mellom trenerne på de respektive laga.

Ekstra utfordring

- Fra og med 7er fotball (11 år) kan spillere som gjennom holdninger og ferdighet er moden for litt større utfordringer få prøve seg i enkeltkamper på årstrinnet over. Dette avtales mellom trenerne på de respektive lag.

5.4. Coerver Coaching (CC)



Astor tilbyr CC for alle 9-14 åringer. Det vil bli lagt opp til 2 moduler i året; en på vinteren/våren og en på høsten (før og etter seriekampene). Tilbudet administreres gjennom klubben, men gjennomføres med selvkost for spillerne som deltar og kan sammenlignes med en fotballskole.

Coerver Coaching er utarbeidet av en nederlandsk fotballtrener, Weil Coerver. CC er i dag en fotballskole med avdelinger i alle verdensdeler. CC er et tilbud som ikke bare fokuserer på å utvikle ferdighetene til de beste spillerne, men tilpasser opplegget for den enkelte, uavhengig av ferdighetsnivå.

CC fokuserer i særdeleshet på individuell ballbehandling. Spillere som trener etter CC's prinsipper får meget hurtig progresjon på ballbehandling og teknikk, da et av hovedprinsippene er at hver spiller skal ha så mange ballberøringer som mulig gjennom en trening. En CC gruppe trener i 60 minutter, med ca. 16 spillere per gruppe. CC stiller med eget utstyr og egne profesjonelle trenere. Etter hver økt får spillerne en lekse som de bør øve på til neste gang.

CCs målsetning:

- Utvikle dyktige, selvsikre og kreative spillere.
- Gjøre fotball morsomt å trene og spille.
- Lære spillerne å opptre sportslig og respektere andre.
Sette pris på å vinne, men ikke høyere enn karakter og innsats.



Minimerket og teknikkmerket har litt forskjellig funksjon. Minimerket 1 og 2 bør alle på laget gjennom – helst med samtidig premiering for alle. Dette er grunnferdigheter som alle bør besitte. Teknikkmerket er gulroten som gjør at alle hele tiden har noe å strekke seg etter.

Tabell som viser hvilke merker de enkelte aldersgruppene bør prøve seg på. Unger med ferdigheter som gjør at de kan prøve seg på Teknikkmerket før de er 11 år skal selvsagt gjøre det.

7-8 år	Minimerket 1 – alle 8-åringene tar merket
9-10 år	Minimerket 2 – alle 10-åringene tar merket
11-12 år	Rødt og blått merke
13-14 år	Bronse-, sølv- og gullmerke

5.9. Astor Fotballmerke



Astor Fotballmerke er et tiltak som kjøres i regi av de enkelte lagene på eget initiativ.

Astor Fotballmerke er et fotballkort, inspirert av leselystaksjon og distansemerke på ski, hvor ungene skriver ned tiden de bruker på aktivitet med ball. Hensikten med dette er å stimulere ungene til mer uorganisert balleik - bruke mer tid med ballen også utenom treninga.

På kortet kan all aktivitet med ball skrives opp – fotballspilling i friminutta på skolen, triksetrening hjemme, tur på løkka med kompisene, fotballtrening, fotballkamper osv. osv.

For at ikke registreringen skal bli et ork, kan det være lurt å kjøre merkeperioden over et kortere tidsrom. Premieringen kan gjøres på flere måter: gull, sølv og bronsemerke etter antall minutter med fotball, konkurranse mellom interne lag, hvor vinnerlaget får pizzatur, felles belønning til alle hvis laget klarer et avtalt snitt osv osv.

Filer for kort og diplomer, samt registreringsfil i excel ligger ute på Astors hjemmeside. Der ligger også kontaktperson for bestilling av medaljer.



6. Trenerrollen

Gjennom engasjerte og kompetente trenere, ønsker vi i Astor FK å utvikle selvstendige og spillende spillere med god fotballforståelse, som løser oppgaver på egen hånd.

6.1. Trenerkompetanse

Følgende krav ønskes stilt til trenerkompetanse:

6-8 år: Gjennomført aktivitetslederkurs gjennom fotballkretsen. En pr 10 spiller

9-17 år: Trener 1 kurs gjennom fotballkretsen. En pr 15 spiller

6-14 år: Delta på det årlige 6 timers kurset med Coerver Coaching i klubbens regi på Astor kunstgressbane.

I tillegg vil det bli avholdt trenerforum 2 ganger pr år. Her vil trenerne få testet seg ut på feltet og bli vurdert av de andre som er tilstede. Dette er et ledd i å bygge en klubbkultur for hvordan vi ønsker at treningene skal foregå.

6.2. Planlegging av økta

Viktig at det på grunnlag av momentene i sportsplanen lages periodeplaner for hva laget skal trene på gjennom sesongen. Trenerkoordinator og sportslig utvalg er en ressurs som kan bistå i arbeidet. Evaluer planene etter endt sesong.

- Møt foreredt til hver trening
- Sett individet i fokus; bry deg om alle
- Del opp i små grupper; unngå venting
- Vis øvelser; barn gjør som du gjør ikke som du sier!
- Ha fokus på sosiale mål; få med flest mulig
- Korte øvelser; unger blir fort ukonsentrerte
- Få inn disiplin, men ikke skrem ungene

7. Barnefotballen 6-10år

7.1. Karakteristiske trekk

6-12 regnet som den ”motoriske gullalder”

- Jevn og harmonisk vekst
- Koordinasjonen utvikles sterkt
- Stor aktivitetstrang
- Kort konsentrasjonstid
- Selvsentrerte
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

7.2. Mål for perioden

Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

- alle spillerne kunne treffe en medspiller ved hjelp av innside-, utside og være i stand til å slå lengre pasninger med vrista
- alle spillerne kunne føre ballen med inn- og utside av foten med begge bein
- de fleste spillerne greier å treffe ballen med vrista når de skyter
- de fleste spillerne få til såle-, inn- og utsidevending
- alle spillerne ha utviklet sine ferdigheter i retningsbestemte ballmottak (medtak) både med beina og andre lovlige deler av kroppen
- alle spillerne ha greid kravene til NFF's sferdighetsmerke Minimerket I og II

7.3. Fokus

I de første årene er det viktig å legge vekt på å bygge et lag bestående av både unger, trenere, ledere og foreldre. I denne perioden legges et viktig grunnlag for hvordan gruppa fungerer og forholder seg til hverandre på og utenfor trening. Det er derfor viktig å få på plass regler for hvordan vi oppfører oss mot hverandre på trening og hvilke konsekvenser det får om vi ikke overholder reglene.

Dette er også en god periode for trenerne å gå på aktivitetslederkurs og aller helst trener 1 kurs. Det øker kompetansen og bevisstgjøringen og gir dermed en bedre og mer givende treningshverdag for både unger og trenere.

6-8

Treningene skal være lekbetonte med artige og varierte øvelser og med stor andel spill. Husk at små unger ikke klarer å holde konsentrasjonen lenge og at det derfor er viktig at det ikke blir for lange sekvenser.

9-10

I denne perioden gjelder det samme som for 6-8, men treningene bør etter hvert få mer strukturert innhold rent fotballmessig. Det er lurt å lage en treningsplan og å dele opp året i bolker slik at alle læringsmomentene blir gjennomgått. (se under)



Siden fotball er den idretten som aktiviserer flest barn her i landet har vi også et ansvar for å bidra til barnas motoriske utvikling. Mange av ungene har ikke god nok ballkontroll til at de får stimulert den i øvelser med ball. Derfor kan det være lurt å ha korte sekvenser i uten ball som fokuserer på å utvikle spenst, hurtighet, koordinasjon og balanse.

Holdninger

Viktig å bruke de første åra på å skape gode holdninger på treningene. Vi må på et tidlig tidspunkt bli enige om et sett med regler og hvilke konsekvenser det gir når reglene ikke følges. (Eks advarsel ved første overtredelse og 2 minutter på sidelinjen hvis det gjentar seg)

- Når vi er på trening skal vi vise respekt overfor trenere og medspillere
- Spille etter prinsippene om Fair Play
- Høre etter når fløyta går
- Gjøre vårt beste

Husk også at det er viktig at ungene får pauser og avbrekk i treningene, slik at bolkene ikke blir for lange og utfordringene med konsentrasjon blir for stor.

Trening

- Mye smålagsspill – aldri flere enn 5 på hvert lag inkl keeper.
- Legg gjerne opp treningene i bolker på 3-4 uker, slik at ungene kjenner igjen øvelsene og merker progresjon.

Ta utgangspunkt i læringsmomentene under tekniske ferdigheter i de forskjellige bolkene (eks. 3 uker med pasning, 3 uker med skudd osv.)

Treningsmomenter

Læringsmomenter 6-8 år (nye momenter uthevet)

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og dribble	Mottak/medtak	Heading
<ul style="list-style-type: none"> • Innsidepasning • Halvtliggende vristspark 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten • Utsiden av foten • Med retningsforandringer 	<ul style="list-style-type: none"> • Innside • Utside 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsfinte 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten 	

**Læringsmomenter 9-10 år (nye momenter uthevet)**

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og dribble	Mottak/medtak	Heading
<ul style="list-style-type: none"> • Innsidepasning • Halvtliggende vristspark • Loddrett vristspark • Bruk av begge bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten • Utsiden av foten • Undersiden av foten • Med retningsforandringer • Bruk av begge bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Innside • Utside • Cruyff • Såle • Oversteg 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsfinte • Skuddfinte • Kroppsfinte • Overstegsfinte 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten • Retningsbestemt med innsiden • Ball i luften – innsiden • Bruk av begge bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Stå på bakken

Taktikk**6-8**

- Fokus på laget som har ballen og at vi skal bevege oss i ledige rom for å gjøre det mulig å spille til hverandre.
- Når keeper har ballen går forsvarerne ut til hver sin side for å gjøre seg spillbar.

9-10

- Økt fokus på plassering på banen - høyre og venstre bak/høyre og venstre foran.
- Orienter seg i forhold til hverandre og motspillerne
- Bruke hele banen.
- Bevegelse uten ball – hvem er det som bestemmer når og hvordan ei pasning skal slås?
- 10 åringene kan lære litt om forsvarsspill og forskjellen på å takle og skjerme.

Mengde

Anbefaler pause i treningene fra sesongslutt (oktober) til nyttår. Dette for å stimulere til annen aktivitet på vinterstid og for å motvirke at ungene går lei. For å gi et tilbud til de aller mest motiverte kan vi søke samarbeid på tvers av alderstrinna i denne perioden.

Alder	Sommersesong	Vintersesong
6-8 år	1 trening pr uke	1 trening pr uke (inne)
9 år	1 trening + 1 ”frivillig” pr uke	1 trening pr uke
10 år	2 treninger pr uke	1 trening pr uke



7.4. Kamp

I denne perioden deltar lagene i miniserien som arrangeres for Byåsen sone.

I tillegg er det sosialt og artig å delta på noen turneringer. 1-2 om våren og 1-2 om høsten i tillegg til 1-2 om vinteren kan være passende antall.

Kampregler:

- Fokus på prestasjon ikke resultat
- Dele jevne lag, der spillerne kjenner hverandre
- Alle skal spille like mye
- Alle spiller på alle plasser
- Vi rullerer på keeperrollen

7.5. Sosialt

Gi positiv feedback til alle

1-2 sosiale happeninger om våren og tilsvarende om høsten

8. Barnefotballen 11-12

8.1. Karakteristisk trekk:

- Motorisk gullalder
- Gunstig alder for utvikling av teknisk ferdigheter
- Begynner å få en bedre vurderingsevne
- Er mer moden for muntlig instruksjon
- Veldig mottakelig for holdningsskapende arbeid
- Veldig opptatt av regler og rettferdighet
- Avhengig av venner

8.2. Mål for perioden

Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

- alle spillerne ha utviklet og forbedret sitt dribble og fintereportuar og funnet sin personlige ”favorittfinte”
- alle spillerne ha tilegnet seg kunnskap om hvor på banen det er mest hensiktsmessig å benytte dribbleferdigheten
- alle spillerne skal ha utviklet sine pasnings, vendings og føreferdigheter slik at de teknisk behersker de ulike teknikkene på en tilfredsstillende måte og til en viss grad kan anvende dem funksjonelt i spillsituasjoner.
- alle spillerne ha kjennskap til de mest grunnleggende prinsipper for laget i forsvar, begrepene 1. forsvarer og 2. forsvarer
- alle spillerne ha utviklet tilfredsstillende ferdigheter som 1. og 2. forsvarer
- alle spillerne bør i løpet av perioden ha greid kravene både til blått og rødt merke i NFF's ferdighetsmerker

8.3. Fokus

- All trening bør foregå med ball, men innføring av hurtighet/spensttrening i små doser.
- Mye trening av basisferdigheter med ball (ballføring, pasning, mottak, finter, heding) gjerne med inspirasjon fra Coerver Coaching øvelser
- Øve på ferdighetsmerkeøvelser
- Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv, men enkle begreper som friløp, oppdekning og pasningsskygge kan man begynne å innføre.

8.4. Trening

- Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørger for mange ballberøringer!
- Aldersgruppen bør også oppfordres til å holde på med ball utenom ordinære treninger.
- Mye spill på små baner med få spillere gjerne med keepere slik at de får en kamp lik trening.
- Keepertrening, få noen til å satse på å stå i mål.

**Læringsmomenter 11-12 år (nye momenter uthevet)**

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og drible	Mottak/medtak	Heading
<ul style="list-style-type: none"> • Innsidepasning kort • Utsidepasning kort • Langpasning vrist • Halvtliggende vristspark • Bruk av begge bein • Loddrett vristspark 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten • Utsiden av foten • Undersiden av foten • Med retningsforandringer • Bruk av begge bein • Skjerming av ballen 	<ul style="list-style-type: none"> • Innside • Utside • Cruyff • Såle • Oversteg • Bruk av begge bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsfinte • Skuddfinte • Kroppsfinte • Overstegsfinte 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten • Utsiden av foten • Retningsbestemt med innsiden • Retningsbestemt med utsiden • Ball i luften – innsiden • Demping på bryst 	<ul style="list-style-type: none"> • Stå på bakken • Klarering • Avslutning

Taktikk:**Forsvarstaktikk:**

- Når motstander har ballen er alle på laget forsvarspillere.
- Forståelse av samarbeid ved press og sikring
- Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål, i ufarlig område
- Hold motstanderen feilvendt
- I forsvar er vi ”kompakte” og prøver å hindre motstander rom

Angrepstaktikk:

- Når vi vinner ballen er alle på laget i angrep
- Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken(keeper til back)
- Skape rom ved bruk av bredde
- Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar
- Stor bevegelse rundt ballfører
- Stort fokus på spill langs bakken

Formasjon: 2-3-1

- 2 spillere bak som fungerer som midtstoppere. Tett samarbeid om hvem som presser og sikrer
- 3 spiller på midtbanen. En sentralt og to indreløpere. Krever stor løpskapasitet å spille indreløper, må jobbe både i angre og forsvar.
- 1 spiller på topp som hele tiden søker rom og buer løp for å gjøre seg spillbar.

Mengde

Alder	Sommersesong	Vintersesong
11 år	2 treninger pr uke	1 trening + 1 ”frivillig” pr uke
12 år	2 treninger pr uke	2 treninger pr uke



8.5. Kamp

I denne perioden spilles det 7er fotball med egen Trondheimsserie. Det skal deles i jevne lag.

- Viktig å finne plasser på banen som spillerne mestrer og føler trygghet i, men også få dem til å prøve andre posisjoner.
- Få gruppe til å opptre som ett lag (det er laget som vinner og taper, ikke enkelt spillere)
- Oppfordres til prøve nye ting i kampsituasjon (tenk mulighet ikke konsekvens)
- Mest mulig lik spilletid i løpet av kampene.

8.6. Sosialt:

- Hovedfokus på positiv tilbakemelding, spesielt overfor spillere som i andre sammenhenger har problemer.
- Lag en ramme rundt laget, trekke inn foreldre og spillere, på trening og kamp
- Deltar på turneringer i egen krets samt en cup utenbys: f.eks Briskebyturneringen sammen med flere alderstrinn fra Astor.
- Felles kveldsmat i klubbhuset etter trening, 4-5 ganger i vinterhalvåret.
- Sosial avslutningskveld ved sesongslutt.
- Reise cup er ett godt tiltak for å pleie det sosiale i laget. Kan godt være slik at andre lag i klubbene drar til samme cup for også å få sosial omgang med andre spillere i klubben.
- Felles årsavslutning for hele laget med event. Utdeling av utmerkelser.
- Arrangere utenomsporslig aktiviteter for laget.

9. Ungdomsfotballen 13-14

9.1. Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling - enkelte har kraftig lengdevekst
- Motorikken i god utvikling
- Konsentrasjonsevnen i god utvikling
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten i god utvikling
- Ærgjerrige og lærenemme
- Holdninger dannes lett
- Spillerne er meget rettferdighetsbevisste
- Stor variasjon i prestasjonsevne og humør

9.2. Mål for perioden

Ved utløpet av toårsperioden (nivå 3), skal de fleste spillerne:

- gjennom et godt tilpasset aktivitetsopplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball
- ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter og være i stand til å anvende dem på en hensiktsmessig måte i ulike spillesituasjoner.
- ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige valg både med og uten ball
- kjenne til og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2., og 3. forsvarer
- kjenne til forskjellen på høyt og lavt press og kunne gjennomføre begge deler på en tilfredsstillende måte i kamp
- ha greid kravene til bronsemerket i NFF's ferdighets-merke, noen bør også ha greid kravet til sølvmerket

9.3. Fokus

- Trening bør foregå med ball, trening av hurtighet/spensttrening ukentlig.
- Mye trening av basisferdigheter med ball med formål å øke tempo
- Øve på ferdighetsmerkeøvelser, oppfordre til egentrening, gjerne gi lekser
- Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv, men enkle begreper som friløp, oppdekning og pasningssskygge kan man begynne å innføre.
- Innføre kamprelaterte øvelser med drilling av forsvars og angrepspill
- Mye spill på små baner med få spillere gjerne med keepere slik at de får en kamp lik trening.
- Keepertrening, få noen til å satse på å stå i mål.
- Egen keepertrening en gang i uka (i klubben)

9.4. Trening

Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørger for mange ballberøringer!

**Læringsmomenter 13-14 år (nye momenter uthevet)**

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og dribble	Mottak/medtak	Heading
<ul style="list-style-type: none"> • Innsidepasning • Utsidepasning • Halvtliggende vristspark • Loddrett vristspark • Bruk av begge bein • Halvsprett • Volley 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten • Utsiden av foten • Undersiden av foten • Med retningsforandringer • Bruk av begge bein • Føre ballen med momentene over uten å ha blikket på ballen • Skjerming av ballen 	<ul style="list-style-type: none"> • Innside • Utside • Cruyff • Såle • Oversteg • Bruk av begge bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsfinte • Skuddfinte • Kroppsfinte • Overstegsfinte • Bruk av begge bein • Se spesielt på innledning og timing av finte, ballposisjon og bevegelse i forhold til motstander 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten • Utsiden av foten • Retningsbestemt med innsiden • Retningsbestemt med utsiden • Ball i luften – innsiden • Medtak med bryst • Medtak med hode • Demping på låret • Demping på vristen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stå på bakken • Med tilløp • Opphopp

Taktikk:

Forsvarstaktikk:

- Når motstander har ballen er alle på laget forsvarspillere.
- Forståelse av samarbeid ved press og sikring
- Offside: Forsvaret må holde linja. Hvordan og hvem setter linja. Gå når ballen går!
- Prøv å fokuser på sonespill og samarbeid i forsvarsspillet, sone ned til 16 meter, deretter mann mot mann
- Hvordan utføre riktig press, der motstander føres bort fra eget mål i ufarlig område
- Prøv og hold motstanderen feilvendt
- I forsvar er vi ”kompakte” og prøver å hindre motstander rom

Angrepstaktikk:

- Når vi vinner ballen er alle på laget i angrep
- Igangsetting av spill bør skje bakfra langs bakken(keeper til back)
- Skape rom ved bruk av bredde
- Angrepsspillere buer løp for å gjøre seg spillbar
- Stor bevegelse rundt ballfører
- Stort fokus på spill langs bakken gjennom ledd.
- Prøv å etabler overtallspill (f.eks back blir med opp)
- (bør vi innføre faste oppspillsmønstre?)

Mengde

Alder	Sommersesong	Vintersesong
13 år	3 treninger pr uke	3 treninger pr uke
14 år	3 treninger pr uke	3 treninger pr uke



9.5. Kamp

Det ideelle er å ha flere påmeldte lag, for å gi et godt tilbud til alle spillere. Alle spillere skal få et kamptilbud

Det er en fordel å gjennomføre flere trenings kamper gjennom vinteren. Trenerne må utarbeide en aktivitetsplan for sesongen. (November for vinter og april for sommer)

- Oppmelding av lag til divisjonspill, må vær ifht antall spillere og ferdighetsnivå i spillergruppa
- Cuper både ute og inne
- Viktig å satse på cuper.
- Intern kamper på vinteren, mot egne lag, lag turneringer som strekker seg over to mnd.

9.6. Sosialt

Det sosiale blir viktigere og viktigere utover i ungdomsfotballen. Lurt å legge planer med litt perspektiv for å gi ungene noe å se fram mot, men også noe som de må jobbe litt for. Det er samlende og oppdragende for hele gruppa å dra på dugnad sammen for å jobbe mot et felles mål.

Hvis gruppa deles i flere lag på kampene, er det ekstra viktig å ha sosiale aktiviteter for hele laget sammen.

Sosiale aktiviteter kan være:

- Pizza på klubbhuset, Pirbadet, Skogstur med en aktivitet osv
- Konkurranser
- Involvere foreldrene til å komme med varm saft og boller på vintertreningene
- Avslutning etter sesongen, med putball, bowling e.l.
- Cuper, eks Scandia cup og Dana cup
- 2-3 innendørs cuper om vinteren
- Viktig med spillermøter og foreldremøter
- Spillersamtaler 2 ganger i året

10. Ungdomsfotballen 15-16

10.1. Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Sterk vekst av kresløpsorganene
- Meget varierende opptreden
- Kreativiteten i kraftig utvikling
- Kritisk alder i forhold til at mange slutter med fotball, både på gutte og jentesiden
- Stor forskjell i kroppslig utvikling
- Sterke sosiale behov

10.2. Mål for perioden

Ved utløpet av toårsperioden (nivå 4), skal de fleste spillerne:

- gjennom et godt tilpasset trenings-, kamp- og aktivitets-opplegg ha fått styrket sin motivasjon til å fortsette med fotball
- ha videreutviklet sine tekniske basisferdigheter
- ha utviklet en tilfredsstillende taktisk forståelse som setter dem i stand til å gjøre hensiktsmessige og fornuftige valg både med og uten ball
- ha utviklet individuelle og relasjonelle ferdigheter offensivt
- skal ha utviklet gode kommunikasjonsferdigheter
- skal kjenne til og kunne utnytte farlige rom foran motstanderens mål
- være aggressive og ærgjerrige i duellspillet
- kjenne til grunnprinsippene og kunne utføre arbeidsoppgavene som 1., 2., og 3. forsvarer i soneforsvarsspill
- kunne gjennomføre spill med både høyt og lavt press
- ha greid kravene til bronse, sølv- eller gullmerket i NFF's ferdighetsmerke.

Det sportslige målet er å være blant de 4- 6 beste i sin konkurranseklasse i Trondheim

10.3. Fokus

- Godt tilbud for å beholde de som satser
- Teoretisk forståelse
- Forberedelser til kamp (Hvile, mat/drikke, mentalt)
- Uttøying / skadeforebygging
- Medbestemmelse for spillerne
- Grupper som er 20-25 må ha 4 stk trenere+lagleder,sosia,dugnad og økonomi kontakter.
- Sportslig og sosialt (3-5 årsplan)
- De som ikke satser skal også være med på tilsvarende antall cuper som et evt satsningslag.
- Dra med foreldregruppa på planlegging av turer evt cuper.
- Viktig å samarbeide med andre idretter slik at de som driver med flere idretter har muligheten til det. Samarbeid med utøvere og trenere er nøkkelen her.



- Konfirmasjonstid dette er en tid da det er litt andre ting de SKAL være med på.(vær tidlig ute med å booke inne konfirmasjonsdatoer, leirer osv.
- Løsrivelses tid.viktig å ha spillersamtaler to ganger i året.

10.4. Trening

Viktig at treningene gjenspeiler at de møter "tøffere" forhold på kampene

- Kan være lurt å dele opp i treningsgrupper, noen vil trene mer en andre.
- Det bør være 3 treningskamper før serien starter.
- Differensiering på trening, men det er også viktig at mange får muligheten til å prøve seg opp på noen treninger.
- Jenter kan spille interne turneringer mot gutter i årsklassene under, dette er utrolig bra trening.
- Styrke trening og forebyggende arbeid mot skader.
- Treningsdagbok, når de har ferie eller fri fra fotballen kan den brukes.

Momenter

- Spesielt på jentesiden er det viktig at det meste av treningen er med ball
- Fryse spillet, slik at spillerne selv kan vurdere løsninger
- Stasjonsaktiviteter, med alle læringsmomentene, dette er artig og utrolig fin trening.
- Intense spilløkter med høyt tempo 4 mot 4, 3 mot 3.
- Kondisjonstrening bør legges til andre dager og ikke på banen.
- Kamprelatert trening.

Læringsmomenter 15-16 år (nye momenter uthevet)

Pasning og skudd	Føring	Vending	Finte og drible	Mottak/medtak	Heading
<ul style="list-style-type: none"> • Innsidepasning • Utsidepasning • Halvtliggende vristspark • Loddrett vristspark • Halvsprett • Volley 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten • Utsiden av foten • Undersiden av foten • Med retningsforandringer 	<ul style="list-style-type: none"> • Innside • Utside • Cruyff • Såle • Oversteg 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsfinte • Skuddfinte • Kroppsfinte • Overstegsfinte • Se spesielt på innledning og timing av finte, ballposisjon og bevegelse i forhold til motstander • Når er det riktig å drible • Bruke en medspillers bevegelse til å drible • Medspillers bevegelse for å bli med i spillet etter en dribling, evt. vinne ball etter en mislykt dribling 	<ul style="list-style-type: none"> • Innsiden av foten • Utsiden av foten • Retningsbestemt med innsiden • Retningsbestemt med utsiden • Ball i luften - innsiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Stå på bakken •



Taktikk

Igangsetting av spill fra keeper

- Backer skal ut mot kantene for å motta ball fra keeper.
- Kast/utspark til ledig medspiller
- Langt kast/utspark i gunstig rom på banen

Spilleets gang

- Bevegelse hos spillerne i forhold til ballen, medspillere, motspillere og ledig rom på banen
- Etter pasning skal spilleren bevege seg i forhold til nye muligheter
- Utnytte spesialkompetanser hos enkeltspillere
- Balanse i laget – avstand mellom lagdelene
- Kommunikasjon mellom spillere

I forsvar

- Høyt press/lavt press
- Lede motstander en ønsket vei
- Takling/klarering – vurdering av om det er riktig å takle eller presse/lede
- Sikring – presse motstanderen sammen, drilling av forsvarsfireren
- Keepers beskjeder til forsvaret

I angrep

Oppspillsmønster

- Lang ball fra forsvaret
- Oppspill gjennom midtbane
- Løse opp/vri side
- Holde ballen i laget

Utnyttelse av bakrom

- Bevegelse
- Pasning
- Timing

Mengde

Alder	Sommersesong	Vintersesong
15 år	3 treninger pr uke	4 treninger pr uke
16 år	3 treninger pr uke	4 treninger pr uke

10.5. Kamp

Det ideelle er å ha flere påmeldte lag, for å gi et godt tilbud til alle spillere. Alle spillere skal få et kamptilbud

- 3 trenings kamper på vinter.
- Oppmelding av lag til divisjonspill, må vær ifht antall spillere og ferdighetsnivå i spillergruppa
- Cuper både ute og inne



- Viktig å satse på cuper.
- Intern kamper på vinteren, mot egne lag, lag turneringer som strekker seg over to mnd.

10.6. Sosialt

Det sosiale blir viktigere og viktigere utover i ungdomsfotballen. Lurt å legge planer med litt perspektiv for å gi ungene noe å se fram mot, men også noe som de må jobbe litt for. Det er samlende og oppdragende for hele gruppa å dra på dugand sammen for å jobbe mot et felles mål.

Hvis gruppa deles i flere lag på kampene, er det ekstra viktig å ha sosiale aktiviteter for hele laget sammen.

Sosiale aktiviteter kan være:

- Pizza på klubbhuset, Pirbadet, Skogstur med en aktivitet osv
- Konkurranser
- Involvere foreldrene til å komme med varm saft og boller på vintertreningene
- Avslutning etter sesongen, med putball, bowling e.l.
- Cuper, eks Scandia cup og Dana cup
- Viktig med spillermøter og foreldremøter
- Spillersamtaler 2 ganger i året



11. Keepertrening

Opp til 10 år

Allsidighet og variasjon hvor alle får prøve seg som målvakt

Instruksjon på:

- grep
- grunnstilling

11-12 år

Fortsatt allsidighet og variasjon, men det kan være lurt å rullere på keeperplassen mellom de som har lyst til å stå i mål.

Instruksjon på:

- grep
- grunnstilling
- fallteknikk
- distribusjon

13-14 år

Vær spesielt observant på store forskjeller i den fysiske og psykiske utviklingen hos spillerne.

Fortsatt allsidighet fremfor spesialtrening, men 13-14 åringer som viser interesse for keeperrollen bør oppmuntres til å utvikle dette.

Grunnteknikker trenes i en funksjonell sammenheng som krever beslutninger.

Instruksjon på:

- kommunikasjon
- fotballbevegelser sidelengs, fremover, bakover

15-19 år

Valg/avgjørelser med hensyn til keeperrollen. Klubben bør vurdere å la en av klubbens trenere ha hovedansvar for keepertrening.

Instruksjon på:

- feltarbeid
- 1 mot 1 situasjoner
- Keeper som sikringsspiller og støtte
- Keeper som sweeper
- Igangsetting etter gjenerobring
- Gode distribusjonsferdigheter
- Trene utspill fra hånd og fot
- Bruke og arbeide med teknikken i kamplike situasjoner
- Mental trening i forbindelse med kampsituasjon (rutiner, konsentrasjon med mer)



12. Vedlegg

12.1. Eksempel på årsplan

12.2. Eksemper på trening

12.3. Øvelsesbank