

2018

Veitvet Sportsklubb - Sportsplan



Innhold

1	Hensikt med sportsplanen.....	4
2	Sportsplanen skal	4
3	Holdning, motivasjon og miljø.....	4
3.1	Holdninger overfor seg selv.....	4
3.2	Holdninger overfor medspiller	5
3.3	Holdninger overfor motspillere.....	5
3.4	Holdninger overfor trener/ lagleder.....	5
3.5	Holdninger overfor dommer/ regelverk.....	5
3.6	Holdninger overfor klubben	5
3.7	Treners holdninger	5
3.8	Verdien av mestring	5
3.9	Korreksjon	6
3.10	Det sosiale aspektet	6
3.11	Overordnede målsetting for Veitvet fotball.....	6
4	Rammebetingelser	8
4.1	Trenerutdanning.....	8
4.2	Treningsfasiliteter.....	8
4.3	Fotball og andre idretter	8
4.4	Ramme for trenere i barnefotballen, 6-12 år.....	8
4.5	Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13-16 år	9
4.6	Ramme for trenere junior, 17-19 år	11
4.7	Ramme for trenere Senior, 20-++ år.....	12
4.8	Hospitering	13
4.9	Talentsamlinger for 12-16 år	13
4.10	Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver	13
4.11	Trenerforum	13
4.12	Forberedelser for lagbygging og utvikling.....	14
5	Utviklingsplaner Veitvet fotball.....	15
5.1	Barnefotball - aldersgruppen 6-10 år	15
5.2	Barnefotball aldersgruppen 11-12 år	16
5.3	Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-14 år	18
5.4	Ungdomsfotballen aldersgruppen 15-16 år	20
5.5	Junior - aldersgruppen 17-19 år	22

5.6	Senior.....	23
-----	-------------	----

1 Hensikt med sportsplanen

Hensikten med sportsplanen er å ha en samlet plan for fotballaktiviteten i Veitvet fotball. Planen skal være i tråd med klubbens visjon om **“utvikling i godt miljø”**. Det betyr at utvikling skal skje på alle områder både med spillere, trenere og ledere og som er preget av et godt og sunt miljø hvor fair play og gode holdninger råder.

Dette er en langsiktig plan og hjelpemiddel for alle trenere på aldersbestemte lag helt opp til senior-nivå. Den gir noen klare retningslinjer og rammebetingelser for treneren på de forskjellige lagene og en masse praktiske opplysninger om spillet, treninger, treningsplaner og et minimumsopplegg for den sportslige utviklingen av hver enkelt spiller og laget, der det overordnede målet er å gi et tilbud til alle med en fornuftig satsing for breddeklubben Veitvet.

2 Sportsplanen skal

For spillere:

- Bidra til utvikling av basisferdigheter - situasjonsbestemte ferdigheter
- Gi gode holdninger og bidra til fair play.
- Bidra til utvikling av samhandling / fotballforståelse

For trenere:

- Gi trenere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballopplæringen.
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
- Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter.
- Øke treners kompetansenivå.

For klubben:

- Være en langsiktig rettesnor som får alle til å trekke i samme retning samt,
- gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb.

3 Holdning, motivasjon og miljø

Det hjelper lite at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampoppsettet fornuftig og miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring hvis ikke spilleres og lederes holdninger holder mål. Dette gjelder:

- Holdninger som angår krav til seg selv
- Holdninger som gjelder forholdet til andre

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Vi vil se litt nærmere på hvordan disse bør vektlegges i ulike sammenhenger.

3.1 Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til riktig kosthold og næringsrik mat.

- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/ kamp.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Ta skolegangen på alvor.
- Tåle seier og tap.

3.2 Holdninger overfor medspiller

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/ oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av fair play

3.3 Holdninger overfor motspillere

- Vis god sportsånd
- Vis respekt
- Fair play

3.4 Holdninger overfor trener/ lagleder

- Lytt! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor treners/ leders beslutninger

3.5 Holdninger overfor dommer/ regelverk

- Godta dommerens avgjørelser
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv og takk for kampen.

3.6 Holdninger overfor klubben

- Betal kontingentene til klubben.
- Tilstreb klubbfølelse og samhold. Vær stolt av Veitvet.
- Si ja, når klubben ber deg om en tjeneste , bidra i dugnadsarbeid.
- Tenk på at det er mange som jobber daglig for at du skal ha det gøy med fotballen.

3.7 Treners holdninger

- Husk du er et forbilde for spillerne dine
- Lytt til spillerne dine, når de prøver å si deg noe! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp (under 4 øyne)
- Vær samarbeidsvillig ovenfor medtrenere og andre
- Ikke baksnakk noen.
- Ta spillerne med på samtaler om hva de ønsker å trene på. (Bevisstgjøring viktig).

3.8 Verdien av mestring

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, en takling, en gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå. Det er imidlertid viktig at utfordringene økes slik at en skaper "ulikevekt" som kan dra utviklingen videre. Alle har godt av at utfordringene ikke blir for enkle.

3.9 Korreksjon

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Det er et godt pedagogisk poeng at man sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten. Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone!

3.10 Det sosiale aspektet

I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å handle sammen og påvirke hverandre positivt. Det gjelder å ha spillere som gjør hverandre gode. I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profitert på denne modellen.

3.11 Overordnede målsetting for Veitvet fotball

- Veitvet fotball er en **breddeklubb** med fornuftig satsing på bredde og topp!
- Veitvet fotball ønsker å ha lag i alle klasser av begge kjønn
- Veitvet fotball ønsker å tilrettelegge for at alle får treningstid på Veitvetbanen
- Veitvet fotball har som intensjon at alle lag skal få spilt sine hjemmekamper på Veitvetbanen.
- Veitvet fotball ønsker interne trenere fra junior og A-lag til å ta seg av trenerverv for yngre lag i klubben.

3.11.1 Barnefotballen fra 6 til 12 år.

- Ingen satsing på topp eller noen form for utvelgelse.
- Det skal være et bredt tilbud til alle der alle får være med uavhengig av ferdigheter.
- Alle spillere skal få prøve seg i alle posisjoner på banen.
- Det er lurt å *differensiere* på noen treninger utfra ferdigheter, men alle bør spille sammen.

3.11.2 Ungdomsfotballen 13 til 19 år.

- Det skal vektlegges en spillegruppe pr. årsklasse med eventuelt flere lag, der alle har et tilbud
- Dersom det er hensiktsmessig kan flere konstellasjoner vurderes.
- 2. år er det forsiktig og fornuftig satsing mot topp, og vektlegging på at alle skal få et best mulig tilbud på sitt eget nivå. Differensiering utfra ferdigheter kan foregå, både på kamp og trening.
- Fornuftig satsing mot topp, med vektlegging på en spillegruppe med eventuelt flere lag, der alle har et tilbud uavhengig av ferdighetsnivå. Alle tilhører samme spillergruppe. Det må være mulighet for å bevege seg opp og ned mellom 1. og 2.laget.

3.11.3 Senior (20+)

- Herrer senior A-lag skal opp til 3 divisjon innen 4 år, med en **kjerne** av lokale spillere.
- Herrer senior B-lag skal om det opprettes, være et supplement til A-laget ved behov.
- Futsal skal opp til eliteserien innen 2 år, med en kjerne av **lokale** spillere.
- Damer senior skal tilstrebe og ha et lag i serien, enten 7`er eller 11`er lag.

3.11.4 Oldboys/Veteran (33+)

- Vi skal ha et tilbud til spillere over 33 år som fortsatt ønsker å spille fotball

Veitvet sine målsettinger er i tråd med Norges Fotballforbund sine tanker når det gjelder fotball for barn og ungdom; ”De som vil trene en gang i uken for å ha det gøy, treffe venner og spille kamper når det passer, skal selvfølgelig fortsatt gjøre det. Men de som ønsker å satse friskt på fotball for å bli best mulig, skal også gis et tilbud!”

4 Rammebetingelser

Rammebetingelsene er konkretisering av den sportslige planen for Veitvet fotball. Den forteller oss hva vi har av rammer for å drive fotball utdanning på Veitvet og hva som forventes av oss som trenere og spillere

4.1 Trenerutdanning

Dersom en av klubbens trenere blir tatt opp ved fotballforbundets videregående trenerkurs, bør klubben dekke kurs- og oppholdsutgifter. Saken må styrebehandles i det enkelte tilfellet. Avbrutte kurs må vedkommende dekke selv. Hvis en trener får kurs økonomisk dekket av klubben, kan treneren forvente en bindingstid i klubben avhengig av summen og antall kurs som dekkes av klubben.

4.2 Treningsfasiliteter

- Vår/sommer/høst: Veitvetbanen på vår, sommer og høst. Mulig leie av bane på vinterstid.
- Vinter: Innendørs i Veitvethallen

4.3 Fotball og andre idretter

Ut fra at en allsidig bevegelsesorientering er gunstig i unge år, er det positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om fotballidretten er allsidig og variert, bør vi gjerne oppmuntre våre utøvere til å drive med andre ballspill og individuelle idretter. Det å være myk som fotballspiller er viktig. Turn er en meget god kombinasjon, da en trener opp både koordinasjon, mykhet og balanse.

Vi bør som klubb ikke stikke kjepper i hjulene for andre idretter, og samarbeide positivt med andre idretter for å få til et gunstig opplegg for den enkelte. Vi må som klubb ta individuelle hensyn.

4.4 Ramme for trenere i barnefotballen, 6-12 år

Før trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for egenutvikling, kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Trenerne har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt treningsavgift og medlemskontingent lov å spille kamper for Veitvet fotball, uten særskilt avtale. Trenerne må sette seg inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball i Veitvet fotball.

Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

- Trenerne i barnefotball bør rekrutteres fra foreldregruppen eller a-laget.
- Trenerne anbefales å gjennomføre aktivitetslederkurs.
- Treneren rapporterer og diskuterer sportslige forhold med en trenerkoordinator. Dette er noe klubben må jobbe med å få på plass.
- Forelderrollen som trener evalueres etter barnefotballperioden.

Før siste alderstrinn i barnefotballen rykker opp til ungdomsfotballen, skal klubben evaluere trenernes kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen, før trenersammensetningen avklares i smågutt/ småjenteklassen. Hvis Veitvet får et sportslig utvalg, er det de som skal vurdere dette.

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal han eller hun etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. En representant (trenerkoordinator) fra sportslig utvalg skal varsles og ha mulighet til å være tilstede under orienteringen.

4.4.1 Den enkelte trener bør ha følgende utstyr til rådighet:

- Drakter tilsvarende antall berettigede spillere
- Keepersett og keeperhansker
- En ball pr. spiller
- Fargede vester med 3 forskjellige farger. Totalt like mange vester som spillere
- 20 kjepler og 20 markører
- Førstehjelpskoffert med basis utstyr.
- Eventuelt annet utstyr etter avtale

4.4.2 Inndeling av lag i barnefotballen, 6–12 år

Vi i Veitvet fotball velger å forholde oss til undersøkelser fra Norges Fotballforbund (NFF) når vi skal dele inn lagene i denne aldersgruppen. Det som er gjennomgående i disse undersøkelsene er at kameratskap betyr mer enn fotballprestasjoner for de fleste barn og unge. Vi må derfor være forsiktig med å skille venner slik at de kommer på forskjellige lag. Hvis en av kameratene ikke trives og slutter, fører det ofte til at vennene slutter – uansett hvor godt de lykkes ute på fotballbanen. Hold derfor venner samlet så lenge som mulig. Unngå å skille dem i barnefotballen. Lagene vil derfor deles inn på bakgrunn av klasse, skoletilhørighet, bosted, kamerater og andre sosiale forhold som faller naturlig.

- På denne måten får vi klasselag, kameratlag som også kan spille fotball sammen på fritiden.
- Det er denne arena som er den beste for utvikling av ferdigheter hos barn!
- Vi bør beholde de samme lagene hele perioden fra 6 – 12 år. Dette har klare fordeler sosialt og miljømessig. Dessuten blir det enklere å få ledere og trenere til å holde på hele perioden.
- En ideell treningsgruppe i dette alderstrinnet er 10-14 utøvere. Det bør være minst 2 trenere på en slik gruppe.
- Det er lite hensiktsmessig å stille med 15-20 utøvere til en kamp i disse alderstrinnene som spiller 5'er fotball. Meld derfor opp flere lag dersom treningsgruppen er større enn anbefalt.

4.5 Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13–16 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Trenere har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt treningsavgift og medlemskontingent lov å spille kamper for Veitvet fotball, uten særskilt avtale.

Trenerens "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen er alltid et sportslig utvalg, hvis dette er opprettet. Hvis ikke må en gå til leder av fotballgruppen.

Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball i Veitvet fotball.

Trener har pliktig oppmøte på klubbens Trenerforum. Ved fravær sørger samme person for at en erstatter møter opp. I ungdomsfotballen gjennomføres et trenerforum 2-3 ganger pr. år.

Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

Treneren bør føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværstføring for trening.
- Føre laglederbok for kamper.

For siste alderstrinn i smågutt /-jenter rykker opp til gutter / jenter klassen, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenernes kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen, før trenersammensetningen avklares i gutter / jenter. Se for øvrig under Rammebetingelser "Overgang fra smågutter /-jenter til gutter/jenter"

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal det gis skriftlig beskjed til **sportslig leder**. Det praktiseres 1 mnd. gjensidig oppsigelse ved kontrakter. Han eller hun som slutter skal etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. En representant (trenerkoordinator) fra sportslig utvalg bør ha mulighet til å være tilstede. Ny trenerkontrakt tegnes.

4.5.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet

- Drakter tilsvarende antall berettigede spillere
- Keepersett med keeperhansker
- Treningsballer som tilsvarer antall spillere på laget.
- Match baller
- Fargede vester i 3 farger, tilsvarende antall spillere totalt.
- minst 50 markører .
- Førstehjelpskoffert
- Annet utstyr etter avtale

4.5.2 Laguttak og lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13-16 år

1. års smågutter/ småjenter, 13 år

- Lagene skal bestå av en spillegruppe med ett eller flere lag avhengig av antall spillere.
- Det er viktig for alle spillere sin sportslige utvikling at man setter sammen spillere med et mest mulig likt ferdighetsnivå der man har et homogent sammensatt lag med spillere i alle posisjoner på banen.
- Der det er flere enn ett lag er det ikke nødvendigvis topping av et lag som er hensikten, men at spillene på lagene spiller som et lag.
- 2. års smågutter/ småjenter, 14 år
- Denne deles inn i ett førstelag og ett eller flere utfordrerlag avhengig av antall spillere.
- Det gjøres oppmerksom på at der klubben melder på mer enn ett lag blir automatisk et lag oppmeldt i høyere divisjon.

Kriterier for vurdering av plass på førstelaget:

- Treningsoppmøte og treningsiver
- Høyest sportslige kvaliteter etter trenerteamets vurderinger.
- Holdninger på og utenfor banen, samt innsats og glød.

Spillerne på *utfordrerlaget* har gjennom hele sesongen muligheten til å spille seg inn på førstelaget, og omvendt. Det som avgjør er oppmøte, innsats, ferdigheter og holdninger.

Gutter / jenter, 15-16 år

- Førstelag og utfordrerlag på samme måte som for 14-åringene.
- Tilsvarende kriterier for plass på førstelaget.

4.6 Ramme for trenere junior, 17-19 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Kontrakt med betingelser ovenfor styret og klubben.
- Trenere **har ikke** anledning til å la spillere som ikke har betalt medlemskontingent eller treningsavgift lov å spille kamper for Veitvet fotball, uten særskilt avtale med styret

Trenerens "tjenestevei er alltid sportslig utvalgs trenerkoordinator og sportslig leder.

Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for fotball i Veitvet fotball.

Trener har pliktig oppmøte på klubbens Trenerforum. Ved eget fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I juniorfotballen gjennomføres Trenerforum ca. 2-3 ganger pr. år.

Treneren står fritt til å legge planer for det sportslige innenfor rammene til sportslig plan.

Treneren bør føre treningsdagbok. Denne bør inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværspåregning for trening.
- Føre laglederbok for kamper.
- Målscorere for kamper + andre relevante utmerkelser.

Ved sesongslutt i oktober/ november skal det lages en årsrapport for Juniorlaget.

For siste alderstrinn i ungdomsfotballen rykker opp til junior, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenerens kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen. Se for øvrig under Rammebetingelser "Overgang fra gutter / jenter til junior"

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal det gis skriftlig beskjed til sportslig leder og styret Veitvet fotball. Det praktiseres 1 mnd. gjensidig oppsigelse, han eller hun som slutter skal etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. Sportslig utvalg og styrets formann skal være tilstede. Ny trenerkontrakt tegnes med event. ny trener

4.6.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Drakter tilsvarende antall berettigede spillere
- Treningsballer tilsvarende antall spillere
- 3 Matchballer
- Fargede vester med 3 forskjellige farger. Totalt like mange vester som spillere.
- 50 ballhatter
- Førstehjelpskoffert
- Annet utstyr etter avtale

4.6.2 Laguttak og lagsammensetning for Junior

- Denne deles inn i ett satsningslag og ett eller flere utfordrerlag avhengig av antall spillere.
- Kriterier for vurdering av plass på satsningslaget:
- Treningsoppmøte.
- De spillerne med høyest sportslige kvaliteter etter trenerens vurderinger.
- Holdninger på og utenfor banen. Spillerne på utfordrerlaget har gjennom hele sesongen muligheten til å spille seg inn på satsningslaget, og omvendt. Det som avgjør er holdninger, oppmøte, innsats og sportslige ferdigheter.

4.7 Ramme for trenere Senior, 20--++ år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for gruppen vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.
- Kontrakt med betingelser ovenfor styret og klubben
- Trenere har ikke anledning til å la spillere som ikke har betalt medlemskontingent og treningsavgift lov å spille kamper for Veitvet fotball
- Sportslige målsettinger for kommende sesong laget i samråd trener og sportslig leder

Trenerens "tjenestevei er alltid sportslig utvalgs trenerkoordinator og sportslig leder.

Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for fotball i Veitvet fotball.

Trener har pliktig oppmøte på klubbens Trenerforum. Treneren bør hvis han/hun har kompetanse bidra i trenerforumet for lavere aldersklasser i klubben. Ved eget fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I seniorfotballen gjennomføres Trenerforum ca. 1-2 ganger pr. år.

Treneren bør føre treningsdagbok. Denne bør inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværspåmelding for trening.
- Føre laglederbok for kamper.
- Målscorere for kamper + andre relevante opplysninger / utmerkelser

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe i eller etter endt sesong, skal det gis skriftlig beskjed til sportslig leder og styret i Veitvet fotball. Det praktiseres 1 mnd. gjensidig oppsigelse ved kontrakt. Han eller hun som slutter skal etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. Sportslig utvalg og styrets formann skal være tilstede. Ny trenerkontrakt tegnes med eventuelt ny trener.

4.7.1 Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- Drakter tilsvarende antall berettigede spillere
- Treningsballer tilsvarende antall spillere
- 3 Match baller
- Fargede vester med 3 forskjellige farger. Totalt like mange vester som antall spillere.
- 70 ballhatter
- Førstehjelpskoffert
- Annet utstyr etter avtale

4.7.2 Laguttak og lagsammensetning for Senior

- Denne deles inn i ett satsningslag(a-laget/futsal) og ett mulig B-lag.

Kriterier for vurdering av plass på satsningslaget:

- Lokale spillere fra egen stall skal prioriteres
- De spillerne med høyest sportslige kvaliteter etter trenerens vurderinger.
- Spilleroppmøte.

Spillerne på utfordrerlaget har gjennom hele sesongen muligheten til å spille seg inn på satsningslaget, og omvendt. Det som avgjør er holdninger, oppmøte, innsats og sportslige ferdigheter.

4.8 Hospitering

- Gode spillere bør få sjansen til å få prøve seg på høyere nivå enn det de tilhører. "Er du god nok, er du gammel nok." Fødselsattesten bør ikke være til hinder for en god spiller sin utvikling.
- Dette avgjøres av involverte trenere, spilleren selv, spillerens foreldre og trenerkoordinator.
- Veitvet fotball ønsker ikke å starte denne prosessen før 10 års alderen.
- Det er **trenerforum og sportslig leder** som skal overvåke og godkjenne hospitering sammen med foreldrene til spilleren. Her må det lages en skriftlig plan som underskrives.

Det anbefales at det skjer en gradvis opptrapping av hospiteringen, hvis spilleren viser seg å utvikle seg. Det er viktig å ta hensyn til totalmengden med treninger og kamper for spilleren. Spilleren skal spille kamper og trene med laget på sitt alderstrinn også. Det er spillerens utvikling som skal stå i sentrum, representert av foresatte frem til fylte 18 år. Ved kollisjon mellom spillerens aldersadekvate lag og laget vedkommende hospiterer på skal det **aldersadekvate** laget prioriteres. Det kan ved helt spesielle kamper gjøres unntak av "trenerforum/sportslig leder og foresatte.

4.9 Talentsamlinger for 12-16 år

- De beste 12 -16 åringene vil bli meldt opp til sonetreninger. Trenerne lager innstillinger.
- Kriterier for å få plass i disse gruppene er både sportslige ferdigheter og rette holdninger.
- Talentgruppene får spesiell oppfølging og samles utenom og i tillegg til egne lags treninger.
- Det er nødvendigvis ikke de samme spillerne som går igjen på alle samlingene. Det er opp til trenerne å avgjøre hvem som er gode nok.
- Dette er en gulrot å strekke seg etter!

4.10 Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver

Fotballforbundet har laget et instruktivt hefte for gjennomføring av merkeprøvene.

Veitvet fotball har som mål å arrangere én felles merkeprøvedag (lørdag /søndag), på høsten for alle lag i klubben.

Dessuten bør trenerne legge inn øvelser fra ferdighetsmerkeprøvene som ledd i den tekniske treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

4.11 Trenerforum

De forskjellige trenerfora i klubben (Barnefotball og ungdomsfotball til og med senior) skal være et "treffsted" for alle trenere, styre og utvalgsmedlemmer i fotballavdelingen.

Hensikt:

- Faglig forum hvor fotballfaglige emner belyses og diskuteres.
- Hospitering av spillere og spillerutvikling diskuteres og lages planer for.
- Sosialt samlingspunkt. Personer som på forskjellig vis er engasjert i fotballavdelingen kan møtes til en uformell prat, utveksling av erfaringer og bidra med ideer til treningsarbeidet. Eksterne ressurspersoner kan inviteres til enkelte møter. La ikke dette bli hovedregel, forsøk helst å aktivere egne krefter!
- Møteplan deles ut til alle aktuelle deltakere. Det skal holdes ca. 2-3 møter pr år.

Ansvarlig for trenerforumet er sportslig utvalg.

4.12 Forberedelser for lagbygging og utvikling.

Enhver trener må være godt forberedt for å få utvikling med en treningsgruppe. For å få til en styrt god utvikling med en spillergruppe må en ha en langsiktig tankegang hvor en trener **på en til to ting** i løpet av en tidsperiode. Det bør ikke være slik at en finner på tilfeldige øvelser fra gang til gang, uten å ha noe grunnleggende en øver på i en gitt tidsperiode. Øvelsene kan variere, men temaet som øves på skal gå igjen over lang tid. Dette er det viktig at treneren gjør spillerne bevisste på. Hva trener vi på med i denne perioden? Et prinsipp som bør gjennomsyre alle lag er at spillerne bør få minimum 800-1000 berøringer med ball på hver trening. Det kan være alt fra triksing med hver sin ball, føring av ball, pasninger, mottak etc. Hvis en tar kortpasninger på en avstand på 2-3 meter, vil det ta ca 5-6 minutter og oppnå 150-200 pasninger hver, hvis en er blitt dreven. For de aller yngste vil en kanskje komme opp til mellom 80-100 touch hver. Prinsippet **på 800-1000 touch** hver, bør være et prinsipp som alle **klubbens lag** etterstreber å oppnå på nesten hver økt. Få barna til å bli opptatt av hvor mange touch de har i en del av øvelsene (telle høyt med pasninger f.eks.) Treneren må tenke på hvordan vedkommende kan legge til rette for mange touch på ballen.

4.12.1 Periodeplan

En konkretisering ved at man lister opp de momentene som skal vektlegges.

Periode planen bør gå over perioden vinter, vår, sommer og høst. Og i mer detalj fortell om treningsdager og hva de forskjellige treningene skal inneholde for treningene fremover i perioden, få med kamper, cuper etc. Hva øves på i de ulike periodene?

Denne kan også gjerne deles ut til spillerne, eller foreldrene.

4.12.2 Dagsplan

Det er viktig å være forberedt ha tenkt i gjennom treningen så den blir mest mulig effektivt, dagsplanen er trenerens arbeidsdokument. Det er viktig at du som trener er godt forberedt på treningene.

Spillerne gjennomskuer fort en dårlig forberedt trener. Husk at **øvelsene** skal gjenspeile det dere skal øve på i denne perioden. (Gjerne i tråd med periodeplanen- kan gjøre enkelte avvik)

En mal for dagsplanen kan være:

- Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne
- Momenter man vil vektlegge og hvordan vise disse.
- Tidsbruk i forhold til en enkelte aktivitet

Husk; en rettesnor kan være å bruke halvparten av tiden til **ferdighetstrening**, resten til spill. For å utvikle ferdigheter må du berøre ballen mest mulig og i alle øvelser gjennom treningene. Små grupper/par gir flest berøringer. Spill med få spillere på hvert lag gir flest berøringer for den enkelte, noe som er særdeles viktig.

5 Utviklingsplaner Veitvet fotball

Utviklingsplanene er ikke ment som noe pålagte retningslinjer for hvordan drive fotballutdanning, men som et hjelpemiddel i utdanningen. Dette er punkter plukket fra Norges fotballforbunds sine prinsipper som de baserer sin leder og spiller utdanning rundt. Disse påfølgende sidene sier noe om spillernes modning og forståelse av spillet og hvordan og hva man bør vektlegge i utdanningen for å ende opp med komplette fotballspillere på senior – nivå

5.1 Barnefotball - aldersgruppen 6-10 år

For å kunne lage et godt fotballtilbud til barn i denne aldersgruppen, må man vite litt om deres utvikling og modenhet, og tilpasse aktivitetene etter dette. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen.

Trekk en må ta hensyn til er:

5.1.1 Karakteristiske trekk ved barn fra 6-10 år

- Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. De tåler lite isolert fysisk påvirkning og trenger ofte pauser. Det er stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet.
- Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Spesielt de yngste vil ha vansker med å lære teknikk med stor vanskelighetsgrad. Velg enkle basisferdigheter som føring av ball, korte pasninger, enkle koordinasjonsøvelser mellom kjepler/slalom med stor avstand mellom kjeplene.
- Oppfattelsesevnen er begrenset. Barna vil ha vanskelig med å bedømme avstander, reagere på fart og oppfatte flere bevegelser samtidig.
- Barna mangler forutsetninger for å samarbeide med mange av gangen. De fungerer derfor best i små grupper. Først og fremst er de opptatt av seg selv og ballen, de bryr seg mindre om lagspill.
- Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjoner. De vil være der hvor ballen er og bryr seg ikke om ting som skjer langt vekk. Forståelsen for muntlig instruksjon er liten, og regler som skal følges må være enkle.
- Stort sett er barna lette å motivere, men motivasjonen er ofte kortvarig. De fleste vil også ha problemer med å konsentrere seg om en ting i lang tid.

5.1.2 Holdepunkter for opplæringen

Den aller viktigste oppgaven fremfor noe annet i barnefotballen skal være å skape glød og interesse rundt fotballen, lek og moro skal det være. Engasjer alle spillere på laget så de synes det er moro og har lyst til å møte på trening og kamp

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss noen holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater. Vær mer opptatt av om dere har fått til det dere øvde på i kampen, uansett resultatet. Tenk langsiktig og øv på basisferdighetene, det fysiske endrer seg.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert og langsiktig.

5.1.3 Forslag til treningsmodell

Treningsmengde

- **Ca. 1-1,5 time pr. uke**

Bevissthetsfasen **1 min.** – Fortell hva dere øver på!!

- Oppvarming – Jogging med hver sin ball i beina. (**5 min**)
- Enkle øvinger med ball. (Føring/triksing/slalom) Ha gjerne barna delt på ulike poster og bytt hvert 5 min. 3 poster av 5 min.
- Varighet: ca. **20 minutter.**

Ball - lek / enkle tekniske øvinger

- Trening av spark på ballen (treffpunkt viktig), stopping/demping av ballen. (2 og 2 sammen)
- Varighet: ca. **15 minutter**

Spilløvelser

- Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første spilldel og deretter 5'er fotball.
- Varighet: Resten av treningen.

5.1.4 Kamper

- Delta i organisert seriespill arrangert av Oslo Fotballkrets. Dette betyr ca. 1 kamp pr. uke.
- Delta i organiserte futsalrunder arrangert av Oslo Fotballkrets. Dette betyr ca 10 søndager i vinterhalvåret.
- Delta i en cup i året. Dette sammensveiser laget og er viktig sosialt.

5.2 Barnefotball aldersgruppen 11-12 år

Spillform i kamp er 7'er fotball. Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av bevissthet kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten. Dette er en "gullalder" for innlæringen av tekniske ferdigheter.

5.2.1 Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst.
- Fysisk høyt aktivitetsnivå.
- Spillerne er meget lærevillige og ærgjerrige.
- Relativt ulik utvikling av jenter og gutter.
- Kreativiteten utvikles.
- Opptatt av regler og rettferdighet.

5.2.2 Holdepunkter for opplæringen

- Teknisk ferdighetstrening må prioriteres.
- Spillere vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmomentene.
- Spill på små områder med få spillere på laget.
- La kreativiteten hos den enkelte spiller få stor plass.
- Styr ikke spillet for mye - husk spillerne har også ideer.
- Man må jobbe hardt med holdninger til treningsregler, trenings vaner, selvdisiplin og samarbeid.

Fokusområder for denne treningsalderen:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert. Det kreves mange repetisjoner for å bli god.

Tekniske ferdigheter

- Basisferdighetene skal videreutvikles gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser (sammensatt).

Pasning:

- Innside, utside og vristspark. Stillestående og i fart.
- Kort og lang. Stillestående og i bevegelse
- Pasningshurtighet og presisjon (forsøksvis touchbegrensninger)

Mottak:

- Møte ballen
- Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak)
- Skjerme ballen
- Innside/ ytterside/ vrist/ lår/ bryst/ hode

Føring:

- Innside/ utside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom)

Vending:

- Innside
- Utside

Finter:

- Lære 3 finter, f.eks. pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinte.
- Eventuelt flere for den lærenemme spiller.
- Husk betydningen av egentrening og mange gjentakelser.

5.2.3 Forslag til treningsmodell

Treningsmengde:

- 2-3 treninger i uka av 1,5 timer pr. uke.
- Ta spillerne med på råd om hva de ønsker å trene på (innimellom)

Bevissthetsfasen: Hva skal vi trene på! (2 min)

- Oppvarming: jogging med ballen i beina. **(10 min)**
- teknisk trening **(20-30 min)** – mange touch på ballen. (gjernu ulike poster)
- "Posessionspill" (Holde ballen i laget uten mål- f.eks innenfor 16 meteren) **15-20 min**
- Spill med to lag og mål **(30 min)**

Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler. Sett alle i arbeid, da alle skal bidra til fellesskapet.

5.2.4 Kamper

- Seriekamper 1 - 2 kamper pr. uke
- Delta i organiserte futsalrunder arrangert av Oslo Fotballkrets. Dette betyr ca 10 søndager i vinterhalvåret.
- Minimum 1 cup i året pr. lag. Gjerner fler!

5.3 Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-14 år

5.3.1 Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Flere har kraftig lengdevekst.
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling.
- Kreativiteten blomstrer.
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet.
- Stor variasjon i prestasjonene og humør.

5.3.2 Holdepunkter for opplæringen

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet.
- Mer fokusering på taktisk-/ tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (f.eks. å drible når du må, spille pasning når du kan).
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp.

Ofte vil det fortsatt være slik at fysisk styrke er teknikken overlegen. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Det fysiske er kun midlertidig.

Dette gir oss noen holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater, men utvikling.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være langsiktig fokusert og ha basisferdigheter i fokus. Vi må begynne innøvingen av bevegelser og taktiske valg.

5.3.3 Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter - keeper

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også får være med som utespillere.
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe å få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én treningsdag/ uke i form av spesiell keepertrening
- Keeperne bevisstgjøres gradvis en rolle innen de taktiske rammene (når skal man bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut)

Tekniske ferdigheter – utespillere.

- Pasninger
 - Videreutvikle teknikken med inside-/utsidepasning.
 - Dessuten loddrett vristspark, halvtliggende vristspark.
 - Trene innlegg med skru.
- Retningsbestemt mottak (medtak) – hurtig 1. berøring.
- Vendinger
 - Med bruk av hele kroppen.
 - Beherske Cruyff - vending, utsidevending og innsidvending.
- Finter

- Nye finter innlæres, "din" spesialfinte.
- Tidligere innlærte finter perfektioneres.
- Skuddtrening
 - Loddrett vristspark
 - Hel / halv volley
- Fotballbevegelser
 - Her inngår en del trening uten ball. Stikkord er løpsteknikk, akselerasjon positiv og negativ), bråstopp, retningsforandringer, vendinger, maks fart, sidebevegelser, rygging og vertikale bevegelser. Viktig å forstå at en skal oppsøke ledige rom.
 - NB! Kvalitetskravet må på dette nivået være vesentlig høyere enn i 11-12 års gruppa.
- Samhandling
 - Videreutvikle taktiske/ tekniske ferdigheter.
 - Trene bevegelser både med og uten ball.
 - Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativ samtidig.
 - Gi innhold til prinsippet om "motsatte bevegelser", altså ikke å fokusere bare på én spiller sin bevegelse, men på minimum 2 spilleres bevegelse samtidig.
 - Utnyttelse av overtallsituasjoner (3 mot 2 og 2 mot 1), dessuten motivere spillere for å utfordre 1 mot 1, spesielt i angrepssonen.
 - Betydningen av overblikk og orientering. (spillerne må se rundt og bak seg, hele tiden)
- Spilleprinsipper
 - Fortsette vektlegging av de offensive spilleprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen.
 - Begynnende forståelse av 1., 2. og 3. forsvarerens rolle. Viktig å trene på dette i spillsituasjonen.
 - Spesiell vekt på 1. forsvareren. Viktigheten av å kunne avvente, takle/ erobre ballen.
- Lagorganisering
 - Fortsatt viktig å la spillerne forsøke seg på ulike plasser, men la spilleren få lengre tid i hver rolle. Ingenting er gitt. Dere vil stadig oppleve at spillere kan blomstre på en annen plass på banen enn du hadde tenkt.
 - Betydningen av å spille seg ut av eget forsvar via midtbanen
 - Understreke betydningen av bevegelser slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen.
 - Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører.
 - Alltid understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysetet.
- Spilleregler
 - For denne aldersgruppen nyttes regelverket fullt ut (unntak ved utspill fra mål).
 - Offside innføres. En del trening på mestring av dette

5.3.4 Forslag til treningsmodell

Trenings varighet: ca. 90 minutter. 2 – 4 treninger/uke.

- Bevissthetsfasen (**2 min**) Hva skal det trenes på. Økta forklares!
- Oppvarming firkanter (4 mot 1 – ett eller to touch) **15 min**.
- Possesjon (to lag - spill med fokus på pasninger, orientering og løse opp spillet) **20 min**.
- Øvelse på overtallspill (2 mot 1) offensivt

5.3.5 Kamper

- Seriekamper etter Oslo fotballkrets serieopplegg
- Treningskamper

5.4 Ungdoms fotballen aldersgruppen 15-16 år

5.4.1 Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode.
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene.
- Pubertetsproblematikk, sterk sosialt behov, kreativitet i stadig utvikling.

5.4.2 Holdepunkter for opplæringen

- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening.
- Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press.
- Vi ønsker spillere som er hurtige med og uten ball.
- Vi ønsker spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp.
- Vi ønsker spillere som tar ansvar for egen utvikling som vil trene, ikke bli trent.

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette er i denne klassen fortsatt gjeldende, men kan i større grad kompenseres med tekniske ferdigheter.

Dette gir oss noen holdepunkter for opplæringen:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert og fremme bevisstheten hos spillerne.

5.4.3 Innhold i opplæringen

Teknisk trening av keeper

- Utvikle prinsippene fra smågutt/ pikenivå med fortsatt vektlegging av teknikktreningen.
- Etter hvert større fokusering på de taktisk-/ tekniske ferdighetene - deriblant sjefsrollen som dirigent av eget forsvar. Keeper skal kommunisere mye med forsvaret.
- 1 keeperøkt/ uke med egen keepertrener, spesielt gjennom vintertreningene.

Teknisk trening av utespillerne

- Videreføring av de taktisk/ tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med- og motspilleres bevegelse.
- Fortsette arbeidet med "fotballbevegelsene".
- Betydningen av hele tiden å gå ned på ferdighetsskalaen - fra spill til øvelser.
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles.

- Samhandling
 - Videreutvikle innholdet fra yngre aldersgruppe.
 - 1'ste angriperen (ballføreren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg. Øve på spille seg ut bakfra. Med gitte bevegelsesmønstre.
 - Ballfører skal orientere seg tidlig.

- Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i funksjonelle spilløvelser.

5.4.4 Spilleprinsipper

Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst

- Prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill i lengderetningen blir fokusert.
- Spesiell fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen.
- Overordnet i arbeidet med den offensive del er å *skape og utnytte rom*.
- Defensiv ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill og soneforsvar)
- Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3. forsvarers arbeid.
- Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, lagdelsavstand, sideforskyvning).
- Overordnet i arbeidet med den defensive del er å *nekte rom*.

Lagorganisering

- **Vi ønsker som hovedregel å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen.** Videre å utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer. Allikevel må spillerne lære å gjøre valg utfra hva motstanderen gjør.
- Vektlegge keeperens rolle som 1. angriper med god distribusjonsteknikk (utkast/utspark).
- Hele laget skal med i angrep.
- Unngå strekk i laget. Ha korte avstander mellom lagdelene.
- Viktigheten av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringsspill som trenes spesielt.
- Større vektlegging av samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen.
- Øve inn i en **3-5-2** formasjon hvor vi kan angripe og spille offensiv fotball.
- Spillerne bør allikevel få forsøke ulik organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen

Spilleregler

- Hele regelverket benyttes og følges.
- Dommeren trekkes inn i skoleringen av spillernes forståelse for regelverket

Treningsmengde

- 2 - 3 treninger/uke. Det plikter trenerne å gi tilbud om differensierte opplegg.
- Egentrening/ ev. annen idrett kommer i tillegg og er ønskelig.
- På dette nivået ønsker vi en systematisk trening hele året, men at aktiviteten er roligere i visse perioder for eksempel etter serieslutt. En pause på 3-4 uker etter sesongslutt kan være smart for å få markert slutten og starten på en sesong.
- Spillere som føler seg slitne skal kunne ta pauser fra trening. Dette etter avtale med trener. Mulig at spilleren kan trene alternativt.

5.4.5 Forslag til treningsmodell

- Treningens varighet ca. 90 minutter
- Spillerne har samme ansvar for vester/ kjegler/ baller osv.
- Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den taktiske/ tekniske utviklingen.

- Gradvis innarbeidelse av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse.
- Tøyninger er viktige og må prioriteres

5.4.6 Kamper

- Følger seriespillet i Oslo fotballkrets
- 2 - 5 treningskamper ved høst og vinter.
- Cup deltakelse

5.5 Junior - aldersgruppen 17-19 år

5.5.1 Karakteristiske trekk

- Andre interesser kommer inn
- Nesten ferdig vokst

5.5.2 Holdepunkter for opplæringen

Samme som de foregående gruppene, men med et større krav til intensitet og tempo i alt en utøver. Sett mer press på alle spilløvelser og forlang kvalitet i alt som gjøres. Husk at disse spillerne ikke bare er juniorspillere, men i høy grad potensielle A-lagsspillere.

5.5.3 Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter - keeper

- Greptrening alle høyder
- Fallteknikk
- Sideveis bevegelse
- Fisting / boksing
- Dirigering av egne spillere
- Feltarbeid
- Igangsetting – kast / spark

Minimum en isolert keeperøkt pr. uke. Spillrelatert keepertrening i alle fellesøkter med laget

Tekniske ferdigheter - utespillere

- Pasning/bevegelse
- Skudd, vristspark ball i bevegelse
- Avslutninger
- Innlegg
- Mottak
- Vending
- Headeringer
- Samhandling
- Utdypende forståelse av press/sikring, utfordring/støtte
- Opptreden som 1.2.3. angriper og 1.2.3. forsvarer
- Konsentrasjon, balanse.
- Samhandling i forhold til press av ballfører

Spilleprinsipper

- 1.2.3 forsvarer
- Bevegelse i forhold til ballfører

Lagorganisering

- Ha forståelse for arbeidsoppgaver
- For hhv forsvar, midtbane og angrep
- Presshøyde, sideforskyvning, soneforsvar
- Kampmomenter videreutvikle taktisk kunnskap.
- Formasjonstrening

5.5.4 Forslag til treningsmodell

- Min 3 treninger/uke
- På tide å bestemme seg for om en vil satse
- Egentreningsøvelser er nødvendig for å oppnå det som ønskes.
- Treningens varighet: 90 minutter

5.5.5 Kamper

- Seriekamper etter serieopplegg
- Treningskamper

5.6 Senior

5.6.1 Karakteristiske trekk

- Etter vært ferdig utviklet fysisk
- Trenger mye trening for å utvikles videre

5.6.2 Holdepunkter for opplæringen

- Denne gruppen skal forhåpentligvis ha fått med seg nødvendig fotball faglig ballast fra tiden frem til senior-nivå.
- Det vil være trener i samråd med spiller som lager treningsopplegg for den enkelte spiller.

5.6.3 Innhold i opplæringen

- Trener står fritt å velge innhold i treningene for å oppnå ønsket sportslig suksess og utvikling av spillerne sine.

5.6.4 Organisering av trening

- 3 treninger/uke
- Egentreningsøvelser er nødvendig for å oppnå det som ønskes.
- Treningens varighet: ca. 90 minutter

5.6.5 Kamper

- Seriekamper etter serieoppsett.
- Treningskamper