

Sportsplan

1. Våre verdier og slik skal vi være

2. Slik organiserer vi oss

3. Slik spiller vi

4. Rollekrav

5. Slik trener vi

6. Slik lærer vi bort





Vi skaper minner!

Formålet med Sportsplanen er å skape felles retningslinjer for en helhetlig sportslig utvikling i Elverum Fotball.

Planen bygger på de felles retningslinjer som Norges Fotballforbund setter for barne- og ungdomsfotballen, samt de målsettinger som er nedfelt i Elverum Fotballs strategiplan.

Sportsplanen skal være et «levende dokument» som vil bli evaluert årlig og tilpasset gjeldende forutsetninger.

Hovedansvaret for sportsplanen vil være hos sportslig utvalg.

Sportsplanen vedtas av hovedstyret i klubben.

Alle lagene i Elverum Fotball skal være utviklingsorienterte, akkurat som klubben er. Vi er en kvalitetsklubb på nivå 1 i NFF.

Det forplikter, og innebærer et stort fokus på kompetanse av våre trenere og ledere. Derfor stiller klubben krav til

kompetanse og utdanning av trenere fra 6-årslagene våre og oppover. Dette for at hver enkelt av våre mange spillere skal få et best mulig tilbud, og få utvikle sine ferdigheter utfra sin interesse og motivasjon.

Styret i Elverum Fotball september 2025

Visjon

- ☐ **VI SKAPER MINNER**

Verdier

- ☐ **GLEDE** – fotball er ikke alvor, det er gøy! La det vises på banen, sidelinja, tribunen og i nærmiljøet vårt.
- ☐ **RESPEKT** - for hverandre, vår egen klubb, vårt eget miljø, andre klubber, motspillere, dommere, ledere, trenere, foreldre og publikum.
- ☐ **ENGASJEMENT** – vi er alle avhengige av hverandre. Bry deg og engasjer deg i klubbens arbeide.
- ☐ **STOLTHET** – vi er alle Elverum Fotball, og vi er stolte av hvem vi er og hva vi står for.

ELVERUM FOTBALLS SPORTSPLAN														
6 ÅR	7 ÅR	8 ÅR	9 ÅR	10 ÅR	11 ÅR	12 ÅR	13 ÅR	14 ÅR	15 ÅR	16 ÅR	17-19 ÅR	B-LAG	A-LAG	
3v3		5v5		7v7		9v9		11v11						
4-5 spillere på kamp		7-8 spillere på kamp		9-11 spillere på kamp		11-14 spillere på kamp		13-15 spillere på kamp					18 spillere i kamptro	
Tilnærmet lik spilletid gjennom sesongen. Bytter på å starte kamper						Alle spiller minst en omgang. Bytter på å starte				Differensiert spilletid		Spilletid etter behov		
Maks 1,5 kamp i uka i snitt pr spiller														
Foreldretrenere						Foreldretrenere i samarbeid med eksterne trenere				Eksterne + foreldretren.		Trenere på engasjeme		
Grasrottrener del 1		Grasrottrenerkurs del 2		Grasrottrener del 3-4				Hovedtrenere med UEFA B		Hovedtrener UEFA A				
Ikke-konkurranse-tilnærming						Konkurranse-tilpassing				Konkurranse-tilnærming		Konkurranse		
Skolekretsmodell						Lag i nivådelte serier. Rullering mellom lagene				Nivådelte lag		Ett lag		
Trening i nærmiljø		Trening på samme sted til samme tid								Kan ha adskilte grupper		Adskilte grupper		
1 trening i uka + kamp				2 treninger + kamp		3 treninger i uka + kamp				3-4 treninger i uka + kamp		4-5 treninger i uka+ka		
FRAM-turneringen, Elverumturneringen					ET, Grue-turneringen		ET, Norway Cup				NC, Gothia, NM		NM	
FFO + Fotballskole						Morgentrening + Akademitrening				Fotballlinje ELVIS				
Ingen hospitering						Hospitering internt eller eksternt koordineres av sportslig leder og trenere								
Temabasert trening på basisferdigheter						Temabasert trening med spillfaser						Tema utfra kampen		
Samle spillerne før og etter økta. Fokus på verdier og holdninger. Alle bidrar til å rydde utstyr														
Individuelle ferdigheter Meg + ballen		Individuelle + relasjonelle ferdigheter Meg + ballen + med/motspillere				Indidudelt + relasjonelt + strukturelt Meg + ballen + med/motspillere + formasjoner				Individuelt + relasjonelt + strukturelt + konkurra				
Utforske forsvar og angrep		Få et forhold til forsvar - angrep		Få et forhold til posisjoner/roller		Begynne med ledd og roller Spillfaser		Lære ledd og roller Spillfaser		Lære og kunne roller Spillfaser		Spesialisering rolle Spillfaser Kampfaser		Spisskompetanse ro Spillfaser Kampfaser Sluttprodukt
Se den enkelte-skjema						Minst to utviklingssamtaler med fokus på ind.utviklingsmål						Kontinuelig oppfølgin		
Elverum-spilleren = Utviser Fair Play og gode holdninger, og er en god ambassadør for klubben. Høflig og hilser på de vi møter. Gjør så godt en kan på trening og kamp														
Elverum-treneren = Utviser Fair Play og gode holdninger, og er en god ambassadør for klubben. Skaper trygghet og glede, fokus på hver enkelt, fremhever det positive														



SLIK SKAL VI VÆRE

HOLDNINGER I TRENING OG KAMP

- **Ledere, trenere og spillere** som har god kompetanse innen sitt felt, utøver Fair Play og gode holdninger i alt vi gjør gjennom å vise respekt, stolthet, engasjement og glede i hverdagen vår.
- **Spillere** som elsker å angripe hurtig, har gleden av å være kreative i angrepsspillet, viser stolthet i å forsvare eget mål, og til å vinne igjen ballen for laget.
- **Klubbdommere** som får respekt, annerkjennelse og støtte fra våre ledere, trenere, spillere og foreldre.
- **Foreldre** som støtter opp om klubbens verdier, arbeid og retningslinjer.
Som heier på alle - ikke bare sitt eget barn – og som spiller dommeren god ved å la hen gjøre jobben sin.

- ☐ Være skiftet og klar fem minutter før treningen starter
- ☐ Stille forberedt med egen ball med nok luft

- ☐ Tydelige ramme for innledning og avslutning av økta gjennom sittende samling i halvsirkel.

Alder	Spillere	Trenere/ledere
6-9 år	☐ Innrette seg etter ramma for treningen ☐ Sosialisering - lære seg å omgå andre, bli kjent med nye, respekt for voksne ☐ Vise innsats ☐ Rose medspilleres forsøk	☐ Stille forberedt ☐ Rose innsats hos enkeltspillere i plenum ☐ Raus med ros – minst en positiv tilbakemelding til alle ☐ Forsterke god oppførsel ☐ Belønning til gruppa for god tilstedeværelse ☐ Slå ned på stygg språkbruk, rasisme, diskriminering
10-11 år	☐ Innrette seg etter ramma for treningen ☐ Melde avbud til treningen ☐ Sosialisering - lære seg å omgå andre, bli kjent med nye, respekt for voksne ☐ Vise innsats ☐ Være en lojal medspiller - oppbakking ☐ Vise ansvar for utstyr	☐ Stille forberedt ☐ Rose innsats hos enkeltspillere i plenum ☐ Raus med ros – minst en positiv tilbakemelding til alle ☐ Forsterke god oppførsel ☐ Belønning til gruppa for god tilstedeværelse ☐ Slå ned på stygg språkbruk, rasisme, diskriminering

HOLDNINGER KAMP

- ☐ Alltid si hei hverandre når vi møter opp
- ☐ Vi ønsker at kun trenere og lagledere oppholder seg "på benken"
- ☐ Ikke coaching fra andre enn de tilhørende laget

- ☐ Alltid hilse på motstanderlagets trenere
- ☐ Alltid takke for kampen
- ☐ Aldri kritisere dommer. Heller veilede og stille rolige spørsmål.
- ☐ Trenere skal alltid gi ros for noe til motstanderlaget.

Alder	Spillere	Trenere/ledere
6-9 år	☐ Fair Play-hilsen ☐ Utvise Fair Play ☐ Vise innsats ☐ Rose medspilleres forsøk	☐ Rose innsats hos enkeltspillere i plenum ☐ Kun positiv coaching ☐ Oppfordre til å prøve å momenter fra ukas tema på trening ☐ Ta av spillere som ikke utøver Fair Play
10-11 år	☐ Fair Play-hilsen ☐ Utvise Fair Play ☐ Vise innsats ☐ Rose medspilleres forsøk	☐ Rose innsats og god oppførsel hos enkeltspillere i plenum ☐ Positiv og konstruktiv coaching ☐ Oppfordre til å prøve på momenter fra ukas tema på trening ☐ Ha et utviklingstema for kampen ☐ Ta av spillere som ikke utøver Fair Play ☐ Slå ned på stygg språkbruk

- ☐ Være ferdig skiftet til trening
- ☐ Personlig utstyr settes alltid på rekke inntil reklameskiltene

- ☐ Vis hensyn til de som trener før eller etter oss
- ☐ Tydelige ramme for innledning og avslutning av økta
- ☐ Alltid hilse på hverandre

Alder	Spillere	Trenere/ledere
12-19 år	☐ Innrette seg etter ramma for treningen ☐ Melde avbud til treningen direkte til trener ☐ Sosialisering – vise respekt for andre, ta vare på hospitanter ☐ Vise innsats ☐ Positivt kroppsspråk ☐ Være en lojal og positiv medspiller - oppbakking ☐ Ta ansvar for utstyret – ordenspersoner ☐ Lagforståelse – alle flytter mål ☐ Selvregulering i pauser	☐ Vi skal alltid fremheve de som er flinke til å bidra positivt. Dette gjør vi oftest mulig i plenum, slik at andre hører det. ☐ Stille forberedt – følge økta til klubben ☐ Rose innsats hos enkeltspillere i plenum. Belønn den som gjør noe uventet. Forsterk den som gjør noe på det høyeste nivå. Plukk da gjerne enkeltsituasjoner ☐ Raus med ros – minst en positiv tilbakemelding til alle ☐ Forsterke gode holdninger ☐ Slå ned på/rapporter stygg språkbruk, rasisme, diskriminering. Reaksjon: starter/sitter på benken eller utelates fra kamp. Ny spiller får da muligheten.

HOLDNINGER KAMP

- ☐ Alltid hilse på hverandre
- ☐ Vi ønsker at kun trenere og lagledere oppholder seg "på benken"
- ☐ Ikke coaching fra andre enn de tilhørende laget

- ☐ Alltid hilse på motstanderlagets trenere etter fair play-hilsen
- ☐ Alltid takke for kampen
- ☐ Gi ros til en god dommer
- ☐ Trenere skal alltid gi ros for noe til motstanderlaget

Alder	Spillere	Trenere/ledere
12-19 år	☐ Fair Play-hilsen ☐ Utvise Fair Play ☐ Positiv og konstruktiv i tilbakemeldinger til medspilleres valg i spillet ☐ Være en lojal medspiller - oppbakking ☐ Rydde etter oss i garderoben ☐ Være gode vinnere og gode tapere	☐ Rose innsats og god oppførsel hos enkeltpillere i plenum ☐ Positiv og konstruktiv coaching ☐ Ha et utviklingstema for kampen ☐ Ta av spillere som ikke utøver Fair Play og kritiserer dommer. Fremheve høflighet. ☐ Slå ned på stygg språkbruk, fremheve høflighet. ☐ Påvirke spillerne til å gi positive tilbakemeldinger til hverandre – håndtere negative på to-mannshånd ☐ Heve oss over andres negative oppførsel. Vi er ikke slik. ☐ Ha ordenspersoner på kampene(ryddige garderobes osv) ☐ Ved brudd på våre regler skal spilleren starte neste kamp på benken. Ny spiller får da muligheten.

- **Støtt opp om klubben arbeid**
 - gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn
- **Møt fram til kamper og treninger**
 - du er viktig for både spillerne og miljøet
- **Gi oppmuntring til alle spillere både i med- og motgang**
 - dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien leng
- **Vi har alle ansvar for kampmiljøet**
 - gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play
- **Respekter trenerens kampledelse**
 - konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterk
- **Respekter dommerens avgjørelser**
 - selv om du av og til er uenig
- **Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende**
 - da er du en god medspiller
- **HUSK!**
 - det er barn som spiller, det skal være lek og moro, trenerne er frivillige, dommerne er mennesker, og det er ikke VM





SLIK ORGANISERER VI OSS

KLUBBROLLER, [SAMARBEID](#), RETNINGSLINJER, [ÅRSHJUL](#)

Rolle	Ansvarsområder	Kompetanse
Sportslig leder barn og ungdom	▪ Ansatt i 100% stilling ▪ Ansvarlig for å koordinere sportslig aktivitet 6-19 år blant annet gjennom å sørge for at riktig antall lag blir påmeldt i de ulike årsklassene ▪ Ansvarlig sportsplanen gjennom å håndheving, implementering, oppfølging og revidering	▪ Minimum UEFA B/NFF Trenerveilederen ▪ FLK 2
Trenerveileder hoved	▪ Skal gjennomføre minst 4 veiledningsøkter med samtlige trenerteam man er ansvarlig for ▪ Gjennomføring av Grasrottrenerkurs del 1-4	▪ Minimum UEFA B/NFF Trenerveilederen
Kvalitetsklubbansvarlig	▪ Ansvarlig for oppfølging av kriteriene i Kvalitetsklubb og planer for at disse oppfylles	▪ FLK 2
Rekrutteringsansvarlig	▪ Ansvarlig for klubbens rekrutteringsplan og oppstart 6-åringer	▪ FLK 2
Keeperansvarlig	▪ Ansvarlig for klubbens plan for helårlig keeperutvikling	▪ Minimum NFF Keepertrener B
Dommeransvarlig	▪ Ansvarlig for gjennomføring av klubbdommerkurs, og oppfølging av kretsdommere og dommerveiledere.	▪ Erfaring som kretsdommer

HVA	NÅR
Grasrottrenerkurs	▪ Grasrottrener 1 gjennomføres i mai etter oppstart 6-åringer og i september ▪ Grasrottrener 2 gjennomføres i april og i september/oktober ▪ Grasrottrener 3 gjennomføres i mars/april ▪ Grasrottrener 4 gjennomføres i mars/april
Trenermøter 12-19 år	▪ Møte 1 i månedsskiftet januar/februar ▪ Møte 2 i april før seriestart ▪ Møte 3 ved slutten av vårsesongen i juni ▪ Møte 4 ved inngang til høstsesong i august ▪ Møte 5 etter sesongslutt i månedsskiftet oktober/november
Trenermøter 6-11 år	▪ Møte 1 i april før seriestart ▪ Møte 2 ved slutten av vårsesongen i juni ▪ Møte 3 ved inngang til høstsesong i august ▪ Møte 4 etter sesongslutt i månedsskiftet oktober/november
Klubbdommerkurs	▪ Gjennomføres i april før FRAM-turneringen med spillere fra 13 år og oppover ▪ Dommere dømmer under FRAM-turneringen under veiledning

Skole/fotball	Vi har et samarbeid med toppfotballinja på Elverum videregående skole for spillere i alderen 16-19 år. Spillerne har to ekstra fotballøker i uka, samt individuell tilpasset styrketrening.
HamKam	Vi har en formell samarbeidsavtale med HamKam innen spiller- og klubb utvikling. Våre spillere som er lengst fremme kan tilbys hospitering på trening og kamper på elitetiltak (G13) og nasjonale serier (G14, G15 og G17. Sportslig leder barn og ungdom koordinerer hospiteringen sammen med våre egne og HamKams trenere.
Universitetet i Innlandet	Vi driver trenerutvikling gjennom Bachelorstudiet «Idrett med fordypning i trenerrollen». Trenerne har praksis på FFO og på ungdomslag. Elverum Fotball gjennomfører Grasrottrener delkurs 1-4 og UEFA B-lisens for studentene.
NFF Indre Østland	Vi organiserer og gjennomfører uttakssamlingen for Sone Øst til sonecup og storsonesamlinger. I tillegg gjennomfører vi årlig Grasrottrenerkurs del 1-4.
Naboklubber	Vi har formelle samarbeidsavtaler med Hernes Fotball og JH Fotball der vi forplikter oss til å tilby deltakelse på trenerkurs og trenermøter, samt retningslinjer for overganger fra klubbene deres til Elverum Fotball.

RETNINGSLINJER HOSPITERING OG OVERGANGER

Alder	Hospitering	Overganger
6-11 år	Hospitering i trening og kamp skal ikke forekomme.	- Overganger til Elverum Fotball i barnefotballen skal kun forekomme dersom våre naboklubber ikke kan stille lag i de gjeldende årsklassene. - Ved direkte henvendelse til vår klubb fra en foresatt skal alltid ledelse i naboklubb kontaktes for å få bekreftet hvorvidt det eksisterer tilbud i egen klubb eller ikke. - I spesielle tilfeller blir klubbene enige om overgang, til tross for at det eksisterer et tilbud.
12-19 år	Hospitering internt i trening og kamp kan tilbys enkelte spillere. Det skal godkjennes av sportslig leder barn og ungdom og spillers trener(e). Det kan være med eldre årskull eller også ved at jenter trener med jevnaldrende gutter. Hospitering eksternt i trening, kamp, og turneringer kan tilbys enkelte spillere. Det skal godkjennes av sportslig leder barn og ungdom spillers trener(e). - Hospitering skal ikke gå på bekostning av aktivitet i eget kull eller klubb uten godkjennelse. - Elverum Fotball tillater at hospitanter fra andre klubber kan delta på våre lag i turneringer, dersom det er behov for dette og at det er godkjent med hospitantens klubb.	Overganger til Elverum Fotball i ungdomsfotballen kan forekomme. - Vi ønsker i utgangspunktet ikke overganger, dersom dette fører til at lag i naboklubber blir sterkt rammet. - Ved direkte henvendelse til vår klubb fra en foresatt skal alltid ledelse i naboklubb kontaktes for å få klarlagt situasjonen. Ved ønsket overgang fra Elverum Fotball skal ha vært en dialog med spiller og foresatte for å finne ut årsak. - Ved overganger til og fra Elverum Fotball skal NFFs gjeldende overgangsreglement overholdes.
A-lag damer	Ekstern hospitering til toppklubber kan tilbys enkeltspillere. Det skal godkjennes av daglig leder eller sportslig leder damer.	Ved overganger til og fra Elverum Fotball skal NFFs gjeldende overgangsreglement overholdes.
A-lag herrer	Ekstern hospitering til toppklubber kan tilbys enkeltspillere. Det skal godkjennes av daglig leder eller sportslig leder herrer	Ved overganger til og fra Elverum Fotball skal NFFs gjeldende overgangsreglement overholdes.



SLIK ORGANISERER VI OSS:

**KAMP, TRENING, TURNERINGER, EKSTRA TILTAK,
TRENERKOMPTANSE 6-11 ÅR**

SPORTSLIG ORGANISERING 6-11 ÅR

ALDER	KAMPER	TRENING	TURNERINGER	EKSTRA TILTAK	OPPFØLGING	TRENERE/KOMPETANSE
6	▪ Spillform 3v3 (4-5 spillere på kamp) ▪ Ikke seriespill • Tilnærmet like spilletid • Bytter på å starte kamper	▪ Inndeling etter skolekrets ▪ Trening i skolekrets ▪ 1 dag i uka mai til oktober	▪ Elverumsturneringen ▪ 6-åringsturnering ifm Årets kamp på høsten	▪ FFO fra høsten av ▪ TINE fotballskole ▪ Ingen hospitering	▪ Se den enkelte-skjema	▪ Anbefalt trenertetthet: 3 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller ▪ Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1 på 50% av trenerne ▪ Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka
7	▪ Spillform 3v3 (4-5 spillere på kamp) ▪ Tilnærmet lik spilletid ▪ Bytter på å starte kamper ▪ Maks 1,5 kamp i uka i snitt ▪ Samarbeid om å skape jevne kamper	▪ Inndeling etter skolekrets ▪ Trening i skolekrets ▪ 1 dag i uka april-oktober ▪ Tilbys felles økt for hele årskullet 1 dag i uka februar-mars	▪ FRAM-turneringen ▪ Elverumsturneringen ▪ Valgfri turnering høst (ikke overnatting)	▪ FFO ▪ TINE fotballskole ▪ Ingen hospitering	▪ Se den enkelte-skjema	▪ Anbefalt trenertetthet: 3 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller ▪ Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1 på 50 % av trenerne ▪ Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka
8	• Spillform 5v5 (7-8 spillere på kamp) • Tilnærmet like spilletid • Bytter på å starte kamper • Maks 1,5 kamp i uka i snitt • Samarbeid om å skape jevne kamper	• Inndeling etter skolekrets • Trening i skolekrets • 1 dag i uka april-oktober • Tilbys felles økt for hele kullet 1 dag i uka februar-mars	▪ FRAM-turneringen ▪ Elverumsturneringen ▪ Valgfri turnering høst (ikke overnatting)	▪ FFO ▪ TINE fotballskole ▪ Ingen hospitering	▪ Se den enkelte-skjema	▪ Anbefalt trenertetthet: 3 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller ▪ Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1 og 2 på 50% av trenerne ▪ Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka

ALDER	KAMPER	TRENING	TURNERINGER	EKSTRA TILTAK	OPPFØLGING	TRENERE/KOMPETANSE
9	▪ Spillform 5v5 (7-8 spillere på kamp) ▪ Tilnærmet lik spilletid ▪ Bytter på å starte kamper ▪ Maks 1,5 kamp i uka i snitt ▪ Samarbeid om å skape jevne kamper	▪ Inndeling etter skolekrets ▪ Trening i skolekrets ▪ 1 dag i uka april-oktober ▪ Tilbys felles økt for hele kullet 1 dag i uka februar-mars	▪ FRAM-turneringen ▪ Elverumsturneringen ▪ Valgfri turnering høst (ikke overnatting)	▪ FFO ▪ TINE fotballskole ▪ Keeperskolen ▪ Ingen hospitering	▪ Se den enkelte-skjema	▪ Anbefalt trenertetthet: 3 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller ▪ Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1 og 2 på 50 % av trenerne ▪ Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka
10	• Spillform 7v7 (9-11 spillere på kamp) • Tilnærmet like spilletid • Bytter på å starte kamper • Maks 1,5 kamp i uka i snitt • Samarbeid om å skape jevne kamper	• Inndeling etter skolekrets • Trening på samme sted (Prestegårdsjordet) • 2 dager i uka april-oktober • Tilbys felles økt for hele kullet 1 dag i uka februar-mars	▪ FRAM-turneringen ▪ Elverumsturneringen ▪ Valgfri turnering høst (ikke overnatting)	▪ FFO ▪ TINE fotballskole ▪ OBOS-camp ▪ Keeperskolen ▪ Ingen hospitering	▪ Se den enkelte-skjema	▪ Anbefalt trenertetthet: 3 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller ▪ Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1 og 2 på 50% av trenerne ▪ Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka
11	▪ Spillform 7v7 (9-11 spillere på kamp) ▪ Tilnærmet lik spilletid ▪ Bytter på å starte kamper ▪ Maks 1,5 kamp i uka i snitt ▪ Samarbeid om å skape jevne kamper	▪ Inndeling etter skolekrets ▪ Trening på samme sted (Prestegårdsjordet) ▪ 2 dager i uka april-oktober ▪ Tilbys felles økt for hele kullet 1 dag i uka januar-mars	▪ FRAM-turneringen ▪ Elverumsturneringen ▪ Valgfri turnering høst (ikke overnatting)	▪ FFO ▪ TINE fotballskole ▪ OBOS camp ▪ Keeperskolen ▪ Ingen hospitering	▪ Se den enkelte-skjema	▪ Anbefalt trenertetthet: 3 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller ▪ Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1, 2 og 3 på 50 % av trenerne ▪ Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka

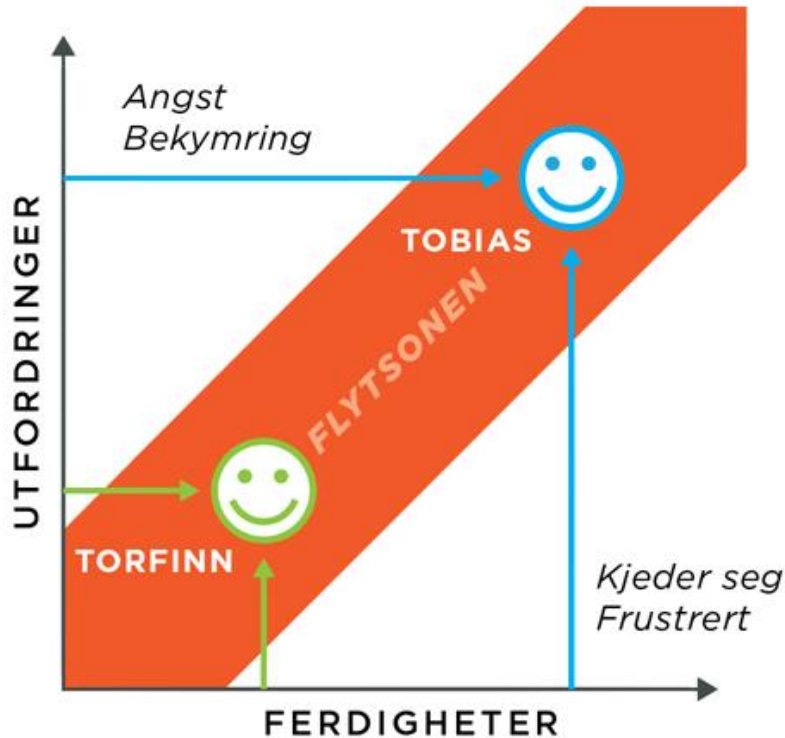
Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte spilleren for å gi han eller hun utfordringer og mestring ut fra sitt ferdighetsnivå.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig for både den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.



Jevnbyrdighet

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening.

Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.



EF-akademiet
SpareBank 1 Østlandet • Elverumregionen

6 ÅR

7 ÅR

8 ÅR

9 ÅR

10 ÅR

11 ÅR

12 ÅR

VIDEOARKIV -

LÆRINGSMØTENE

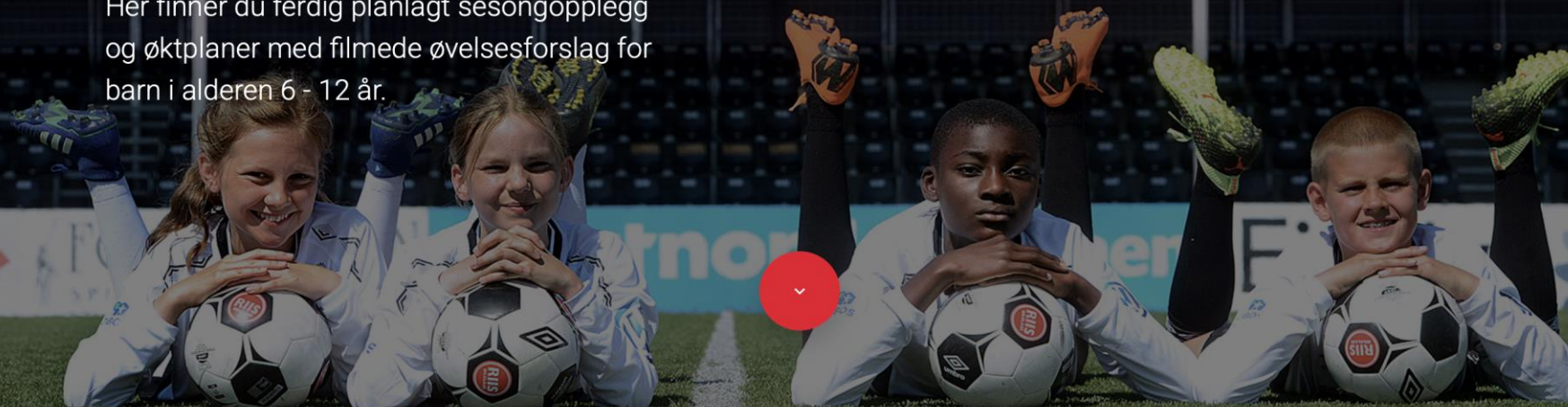


EF-AKADEMIET | BARNEAVDELINGEN

ELVERUM STADION

Velkommen!

Her finner du ferdig planlagt sesongopplegg og øktplaner med filmede øvelsesforslag for barn i alderen 6 - 12 år.



Skoleringsplanen er veiledende for trenerne i barneavdelingen (6-11-år).

<http://fotballakademiet.elverumfotball.no>. Gjerne bruk NFFs tiim.no som supplement til øvelser.

Planen vil være hjelpemiddelet til trenerne, og er laget for å gjøre trenernes jobb lettere, og samtidig kvalitetssikre det vi gjør på treningsfeltet. Hver eneste treningsøkt er planlagt med øvelser.

Hovedfokuset er å utvikle spillernes basisferdigheter. Vi jobber med det samme temaet gjennom en treningsuke før vi bytter.

Hver eneste treningsplan sørger for progresjon gjennom sesongen slik at vi gradvis utvikler de ulike ferdighetene.

Skoleringsplanen vektlegger individuell og relasjonell ferdighetsopplæring med vekt på basisferdighetene.



SLIK ORGANISERER VI OSS:

**KAMP, TRENING, TURNERINGER, EKSTRA TILTAK,
TRENERKOMPTANSE FRA 12 ÅR TIL SENIOR**

ALDER	KAMPER	TRENING	TURNERINGER	EKSTRA TILTAK	OPPFØLGING	TRENERE/KOMPETANSE
12	- Spillform 9v9 (11-14 spillere på kamp) - Lag i nivådelte serie med rullering (ett lag i 1. divisjon, resten i 2. divisjon) - Tilnærmet like spilletid - Bytter på å starte kamper - Maks 1,5 kamp i uka i snitt	- Full sammenslåing i kullet - Alle trener sammen med grad av differensiering 1 økt i uka i januar 2 dager i uka februar-november	- Elverumsturneringen - Valgfri turnering høst (overnatting anbefales)	- FFO - Akademi-trening - TINE fotballskole - OBOS-camp - Intern og ekstern hospitering kan tilbys. Godkjennes av sportslig leder - Keeperskolen	1-2 spillersamtaler – gjerne med utviklingsmål for spillerne - Sluttsamtale med de som gir seg	- Anbefalt trenertetthet: 3 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller - Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1, 2, 3 og 4 på 50% av trenerne - Bistand fra fysisk trener med relevant erfaring - Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka
13	- Spillform 9v9 (11-14 spillere på kamp) - Lag i nivådelte serie med rullering (ett lag i 1. divisjon, resten i 2. divisjon) - Alle skal spille minimum en omgang - Bytter på å starte kamper - Maks 1,5 kamp i uka i snitt	- Alle trener sammen med grad av differensiering 1 økt i uka i januar 3 dager i uka februar-november	- Elverumsturneringen - Valgfri turnering høst (overnatting anbefales)	Akademitrening OBOS-camp - Intern og ekstern hospitering kan tilbys. Godkjennes av sportslig leder - Keeperskolen	2 spillersamtaler med utviklingsmål for spillerne - Sluttsamtale med de som gir seg	- Anbefalt trenertetthet: 3 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller - Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1, 2, 3 og 4 på 50% av trenerne - Bistand fra fysisk trener med relevant erfaring - Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka
14	- Spillform 11v11 (13-15 spillere på kamp) - Lag i nivådelte serier med rullering (ett lag i elitekvalik, resten i 2. divisjon) - Alle skal spille minimum en omgang - Bytter på å starte kamper - Maks 1,5 kamp i uka i snitt	- Alle trener sammen, men med større grad av differensiering 1 økt i uka i januar 3 økter i uka februar-november	- Elverumsturneringen - Norway Cup	- Akademitrening - OBOS camp - Intern og ekstern hospitering kan tilbys. Godkjennes av sportslig leder - Keeperskolen	2 spillersamtaler med utviklingsmål for spillerne - Sluttsamtale med de som gir seg	- Anbefalt trenertetthet: 2 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller - Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1, 2, 3 og 4 på 50% av trenerne - Bistand fra fysisk trener med relevant erfaring - Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka

ALDER	KAMPER	TRENING	TURNERINGER	EKSTRA TILTAK	OPPFØLGING	TRENERE/KOMPETANSE
15	- Spillform 11v11 (13-15 spillere på kamp) - Lag i nivådelte serier med rullering (ett lag i 1. div, resten i 2. div). - Alle skal spille minimum en omgang - Bytter på å starte kamper - Maks 1,5 kamp i uka i snitt	- Alle trener sammen, men større med grad av differensiering 2 økter i uka i januar 3 dager i uka februar-november	- Elverums-turneringen - Norway Cup	- Intern og ekstern hospitering kan tilbys. Godkjennes av sportslig leder - Felles keeperdag	2 spillersamtaler med utviklingsmål for spillerne - Sluttsamtale med de som gir seg	- Anbefalt trenertetthet: 2 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller - Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1, 2, 3 og 4 på 50% av trenerne. 1 trener med UEFA B. - Bistand fra fysisk trener med relevant erfaring - Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka
16-17	- Spillform 11v11 (13-15 spillere på kamp) - Lag i nivådelte serier med noe rullering (ett lag i 1. divisjon, resten i 2. div. - Alle skal spille minimum en omgang - Bytter på å starte kamper - Maks 1,5 kamp i uka i snitt	- Alle trener sammen, men med større grad av differensiering 2 økter i uka i januar 3 økter i uka februar-november	- Elverums-turneringen - Norway Cup	- Intern og ekstern hospitering kan tilbys. Godkjennes av sportslig leder - Felles keeperdag	2 spillersamtaler med utviklingsmål for spillerne - Sluttsamtale med de som gir seg	- Anbefalt trenertetthet: 2 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller - Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1, 2, 3 og 4 på 50% av trenerne 1 trener med UEFA B. - Bistand fra fysisk trener med relevant erfaring - Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka
19	- Spillform 11v11 (13-15 spillere på kamp) - Adskilte lag, men med noe grad av rullering - Differensiert spilletid - Maks 1,5 kamp i uka i snitt	- Alle trener sammen, men større med grad av differensiering 3 økter i uka januar-november	Norway Cup	Fotballinje Elverum videregående A-lagstrener styrer hospitering Felles keeperdag	2 spillersamtaler med utviklingsmål for spillerne - Sluttsamtale med de som gir seg	- Anbefalt trenertetthet: 2 trenere på 10 spillere. Deretter 1 trener pr. 5. spiller - Kompetanse: Grasrottrener delkurs 1, 2, 3 og 4 på 50% av trenerne. 1 trener med UEFA B. - Bistand fra fysisk trener med relevant erfaring - Andre roller og oppgaver – se laglederhåndboka



SPORTSLIG ORGANISERING SENIOR



ALDER	BESKRIVELSE	NIVÅ	TURNERING	TRENING	TRENERE/KOMPETANSE
REKRUTT DAMER	Treningsgruppe 2 på damesiden, og består av spillere som ikke når opp p.t i a-stallen. Det skal være et tett samarbeid med Damer A og J17. Enkeltspillere skal hospitere med Damer A.	Rekrutt damer skal i strategiperioden 2024-2027 være i toppen i 5. divisjon med ambisjon om opprykk til 4. divisjon.	Spillere deltar på J17 og J15 sine turneringer.	Trening tre dager i uka januar til desember – to av sammen med/samtidig med Damer A	- Hovedtrener med Grasrottrener del 1-4, helst UEFA B - Medtrener med relevant erfaring, helst Grasrottrener del 1-4. - Keepertrener i samarbeid med Damer A
REKRUTT HERRER	- Kun et kamplag bestående av spillere fra A-stallen som trenger spilletid i samspill med G19-spillere. - A-trener prioriterer etter behov	Rekrutt herrer skal i strategiperioden 2024-2027nvære i toppen av 5. divisjon.			Kampene ledes av en i A-lagsteamet i samspill med hovedtrener G19.
A-LAG DAMER	Stallsammensetning i henhold til spillerlogistikkmodell A-lag damer.	Damer A skal i strategiperioden 2024-2027 etablere seg i 3. divisjon	Spillere deltar på J17 og J15 sine turneringer.	Trening tre dager i uka januar-desember – to av sammen med/samtidig med Rekrutt Damer	- Hovedtrener UEFA B - Medtrener 1 med minimum Grasottrener 1-4 - Medtrener 2 med relevant erfaring, helst Grasrottrener del 1-4. - Keepertrener med relevant erfaring. Helst NFF keepertrener B - Fysisk trener med relevant erfaring
A-LAG HERRER	Stall sammensetning i henhold til spillerlogistikkmodell A-lag herrer	Herrer A skal i strategiperioden 2024-2027 etablere seg i 2. divisjon med en lokal profil	NM	Trening fire dager i uka + kamp	- Hovedtrener UEFA A - Medtrener UEFA B - Keepertrener med relevant erfaring. Helst NFF keepertrener B - Fysisk trener med relevant erfaring

- Når en spiller slutter, skal teamet i kullet gjennomføre en sluttsamtale. Det er for å finne årsaken til at spilleren slutter, og se om den vil være en del av klubbmiljøet i en annen rolle.

- **Spørsmål til sluttsamtalen:**
 - Hva er årsaken til at du slutter?
 - Er det noe vi kan gjøre slik at du vil fortsette?
 - Er det noe du skulle ønske hadde vært gjort annerledes?
 - Ønsker du å bidra rundt laget eller klubben på andre måter(dømming, sosiale medier)?

Et kort sammendrag av sluttsamtalen skal oversendes sportslig leder ungdom.

-



SLIK SPILLER VI

SPILLESTIL 12-19 ÅR

SPILLMODELL

FORSVAR HINDRE MÅL - VINNE BALL FORSVARE MED KORT LAG
Forsvare egen boks
Lavt Press
Høyt press

ANGREP SCORE MÅL - BEHOLDE BALL ANGRIP MED KORT LAG
Oppbyggingsfasen
Inn i prioriterte rom
Scoringsfasen



BALANSE

UBALANSE



OVERGANG ANGREP-FORSVAR	KAMP OM BALLEN BALLTAP/BALL GJENVUNNET	OVERGANG FORSVAR-ANGREP
GJENVINNE BALL	DØDBALLER OFFENSIVT	BEHOLDE BALL
HINDRE KONTRING IMOT UNNGÅ UBALANSE	DØDBALLER DEFENSIVT	KONTRING UTNYTTE UBALANSE

ANGREP SCORE MÅL – BEHOLDE BALL – ANGRIP MED KORT LAG					
Oppbyggingsfasen MÅL: Komme oss til rom der vi enklere spiller oss fremover Gjerne ved å : Spille oss forbi spissene		Inn i prioriterte rom MÅL: Komme oss i situasjoner der vi kan skape scoringssjanser Gjerne ved å: Spille oss inn bak motstanders midtbaneledd		Scoringsfasen MÅL: Komme til avslutning-score mål Gjerne ved å: Spille oss inn bak motstanders forsvarsledd	
PRINSIPPER 1A	PRINSIPPER 2A/3A	PRINSIPPER 1A	PRINSIPPER 2A/3A	PRINSIPPER 1A	PRINSIPPER 2A/3A
BALLFØRER	NÆRMESTE TIL BALLFØRER OG DE ANDRE	BALLFØRER	NÆRMESTE TIL BALLFØRER OG DE ANDRE	BALLFØRER	NÆRMESTE TIL BALLFØRER OG DE ANDRE
• Sett i gang kort fra keeper når vi kan • Spille oss forbi spissene med kontroll på ballen • Helst spill sentralt i banen • Ta med ballen fremover i banen når du kan.	• Gjøre seg tidlig spillbar for å kunne få ball • Ha flere spillere nærme ballfører • Skape overtall helst sentralt i banen	• Spille oss forbi motstanders midtbanen med kontroll, helst sentralt i banen • Se først etter spill i bakrom rett mot mål, deretter mellomrom og siderom • Søk pasningsspill med kort avstand til medspillere	• Gjøre seg spillbar mellom eller bak motstanders midtbane • Skape overtall helst sentralt i banen • Ha kort avstand til medspillere. Minst en spiller ved siden av 1A og minst to spillere foran 1A. • Aldri to spillere i det samme rommet	• Søke kontrollerte avslutninger sentralt inn i 16-meteren • Søke målsituasjoner etter innlegg • Skap gjennombrudd; 1) bak forsvarsleddet 2) på siden av 3) foran • AVSLUTT ANGREPENE	• Skape overtall • Ha kort avstand til medspillere • Ha minst to bevegelser i bakrom ved gjennombrudd • Dekke tre soner mellom stolpene ved innlegg (fremste stolpe, 45 grader ut, bakre stolpe) • AVSLUTT ANGREPENE
MOMENTER 1A	MOMENTER 2A/3A	MOMENTER 1A	MOMENTER 2A/3A	MOMENTER 1A	MOMENTER 2A/3A
• Tar på seg press - Enten ved å føre mot motspiller. - Eller trå på ballen og vente på press • Spille tidlig til ledig spiller. Helst sentralt i banen, først og så bredt • Flytte blikket for å kunne spille til den spilleren som er ledig • Spill ballen foran medspiller eller på dens lengste fot (den som er nærmest motstanders mål)	• Hele tiden flytt blikket for å se hvor det er ledig rom, og hvor medspillere er • Ha en åpen kroppsstilling som gjør at du har nesa/skulderen mot mål for å kunne ta med deg ballen fremover i banen • Skape gode pasningsvinkler gjennom tre- eller firkanter	• Slå pasning på kort avstand eller sett fart ved føring gjennom motstanders midtbane • Spill ballen foran medspiller eller på dens lengste fot (den som er nærmest motstanders mål) • Skaff deg oversikt over med- og motspillere for å vurdere om du skal få eller mange touch. • Hvis feilvendt; spill til en medspiller som er rettvendt.	• Skape gode pasningsvinkler gjennom tre- eller firkanter • Bruke motsatte eller etterfølgende bevegelser (en bevegelse utløser den neste) • Bevegelser/posisjoner ved å enten sprinte eller stå i ro i/inn i ledige rom • Ha en åpen kroppsstilling som gjør at du har nesa/skulderen mot mål for å kunne ta med deg ballen fremover i banen	• Avslutte hurtig på 1 eller 2 touch • Innlegg: - Tidlig innlegg fra ca 16-meteren mellom keeper og bakre ledd eller fra dødlinja ved chip på bakre sone eller pasning 45 grader ut mot straffemerket. • Få kort avstand til det bakre leddet • Bruk av kombinasjonsspill (veggspill, opp-tilbake-gjennom, overlap) • Hvis feilvendt; spill til en medspiller som er rettvendt.	• Bruk helst etterfølgende bevegelser (en bevegelse utløser den neste) • Bruk samtidige bevegelser foran, rundt og bak forsvarsleddet • Bevegelser/posisjoner ved å enten sprinte eller stå i ro i/inn i ledige rom • Bevegelser bak ryggen på motstander

FORSVAR

HINDRE MÅL – VINNE BALL - FORSVARE OSS MED KORT LAG

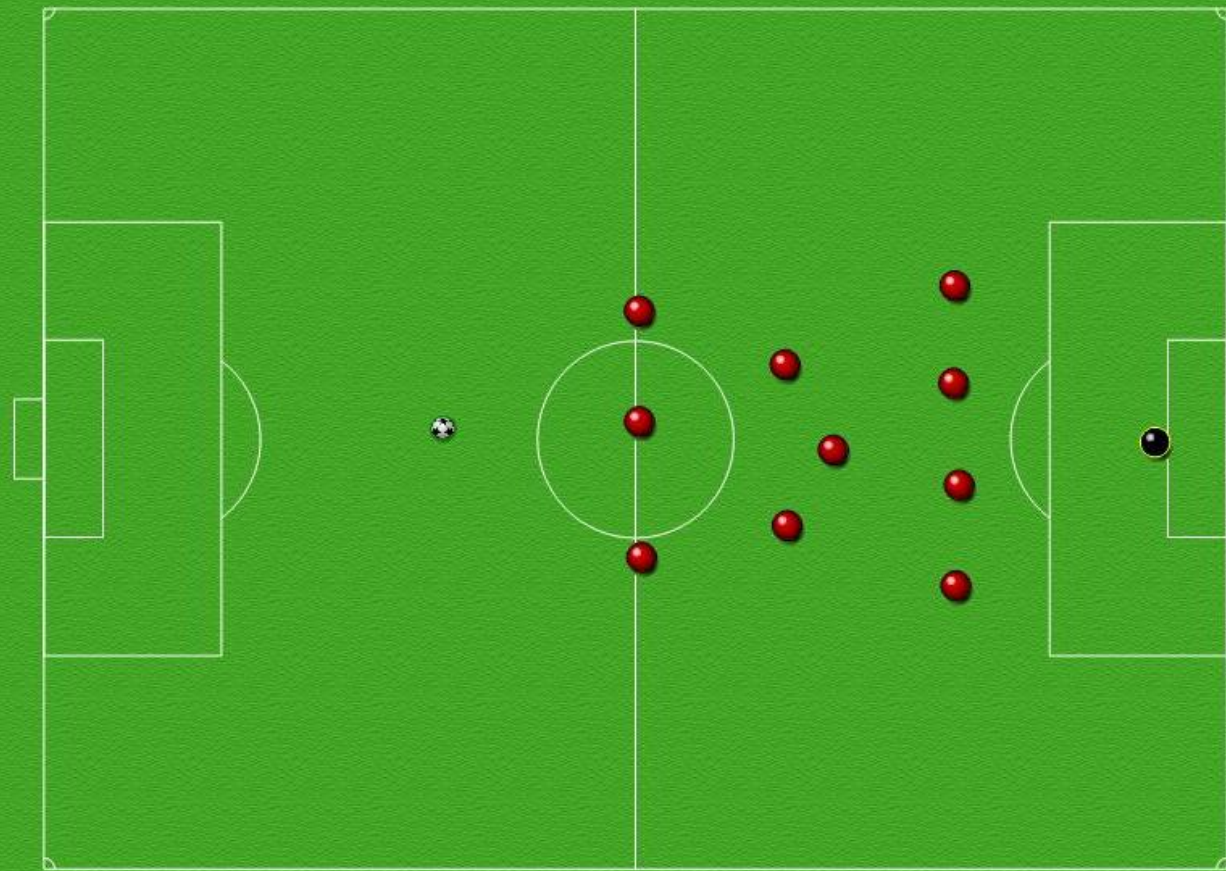
FORSVARE EGEN BOKS Hindre motstander i å skape scoringssjanser		LAVT PRESS – ALLE SPILLERE PÅ EGEN HALVDEL Hindre motstanders i å spille seg inn bak vårt midtbane- og forsvarsledd		HØYT PRESS – ALLE SPILLERE PÅ MOTSTANDERS HALVDEL Hindre motstander å bygge opp spillet bakfra	
PRINSIPPER 1F	PRINSIPPER 2F/3F	PRINSIPPER 1F	PRINSIPPER 2F/3F	PRINSIPPER 1F	PRINSIPPER 2F/3F
NÆRMESTE FORSVARER	NEST NÆRMESTE OG DE ANDRE	NÆRMESTE FORSVARER	NEST NÆRMESTE OG DE ANDRE	NÆRMESTE FORSVARER	NEST NÆRMESTE OG DE ANDRE
- Soneforsvar, men markering ved innlegg - Alltid ha overtall i egen boks - Alltid press på ballfører for å hindre avslutning	- Soneforsvar, men markering ved innlegg - Alltid ha overtall i egen boks - Alltid sikring for 1F	- Soneforsvar for å hindre spill gjennom oss og vinne ball - Nærmeste spiller går i press på 1A. Resten hindrer spill gjennom ledd - Hvis i tvil; alltid led spillet utover i banen	- Soneforsvar for å hindre spill gjennom oss og vinne ball - Korte avstander mellom ledd og spillere i ledd - Hvis i tvil; alltid led spillet utover i banen - Vi flytter oss samlet etter ballen	- Vi presser høyt med mann-mann på 5 meter, innkast og hver gang keeper har ballen 1F som signalspiller, som gjør alt hun/kan for å vinne ball	- Vi presser høyt med mann-mann på 5 meter, innkast og hver gang keeper har ballen - Alle følger sin mann, når 1F stuper i press
MOMENTER 1F	MOMENTER 2F/3F	MOMENTER 1F	MOMENTER 2F/3F	MOMENTER 1F	MOMENTER 2F/3F
- Spillere mellom stolpene ved innlegg - Posisjon mellom motspiller og mål - Kroppsstilling der ansiktet er vendt mot motstanders mål, - Flytte blikket mellom ball og motspiller - Søk kroppskontakt på motspiller ved å ta på han/hun - Stå på beina – ikke takle eller blokkere før det er siste utvei	- Ta ut alle motspillere med markering ved innlegg - Spillere mellom stolpene ved innlegg - Stå på beina – ikke takle eller blokkere før det er siste utvei	- Korte avstander mellom ledd og spillere i ledd – maks 40 meter lange og 35 meter brede - Vi prøver å vinne ball, når; - Når ballen er i lufta 1A er feilvendt - Pasningsfeil, lang touch/mottak	- Flytt blikket for å se hvor med- og motspillere er - Press for å vinne ball skjer i sprint	- Press for å vinne ball skjer i sprint - Gjerne overdriv i presset i forsøket på å vinne ball	- Press for å vinne ball skjer i sprint - Vinne ball, når den kommer til din spiller

OVERGANG ANGREP-FORSVAR UNNGÅ UBALANSE		OVERGANG FORSVAR-ANGREP UTNYTTE UBALANSE		DØDBALLER OFFENSIVT	DØDBALLER DEFENSIVT
GJENNVINNE BALL/HINDRE KONTRING IMOT		BEHOLDE BALL/KONTRING			
PRINSIPPER 1F	PRINSIPPER 2F/3F	PRINSIPPER 1A	PRINSIPPER 2A/3A	PRINSIPPER	PRINSIPPER
NÆRMESTE FORSVARER	NEST NÆRMESTE OG DE ANDRE	BALLFØRER	NÆRMESTE TIL BALLFØRER OG DE ANDRE		
• Vinne igjen ballen så fort som mulig • Nærmeste spiller stuper i press	• Vinne igjen ballen så fort som mulig • Jag motstanders 1A i flokk • Hurtig omstilling ved å falle-hente-lede ut • Balanse når vi angriper – beredskap for mulige kontringspunkter • Et steg fram, ikke tilbake	• Få ballen vekk fra det området vi gjenvinner den i – så fort som mulig • Kontre direkte mot mål, hvis vi vinner ballen høyt i banen • Krysse midtlinje, hvis vi vinner ballen lavt i banen	• Få ballen vekk fra det området vi gjenvinner den i – så fort som mulig • Minst to spillere i løp på kontringen	• Starte bevegelser fra blindside, (Der forsvarsspiller ikke se mann og ball) • Dekke alle tre sonene mellom målets bredde. fremre, midtre og bakre sone. • Innløp med fart	Cornere: • Vi har en spiller på hver stolpe ved – resten har en mann hver • Beste hodespiller har fri rolle
MOMENTER 1F	MOMENTER 2F/3F	MOMENTER 1F	MOMENTER 2F/3F	MOMENTER	MOMENTER
• Ikke tenke på hvor de andre er, gå etter ballen • Flytte blikket for å se hvor motstanders nærmeste spillere er	• Ta ut motstanders spillpunkter • Tørre at flere av våre spillere går sammen i press på 1A • Flytte blikket for å se hvor motstanders nærmeste spillere er	• Alltid treffe på første pasning etter gjenvinning • Flytte blikket for å se hvor medspillerne er • Valg; bryte av kontringen når motstander kommer på plass hurtig eller at vi ikke har nok spillere som er med på kontringen	• Full sprint når vi kontrere	• Ta raske innkast og frispark, hvis vi kan. • Ikke slå frispark direkte inn mot mål, hvis det skal tas 30-35 meter unna motstanders mål	



SLIK SPILLER VI 12-19 ÅR

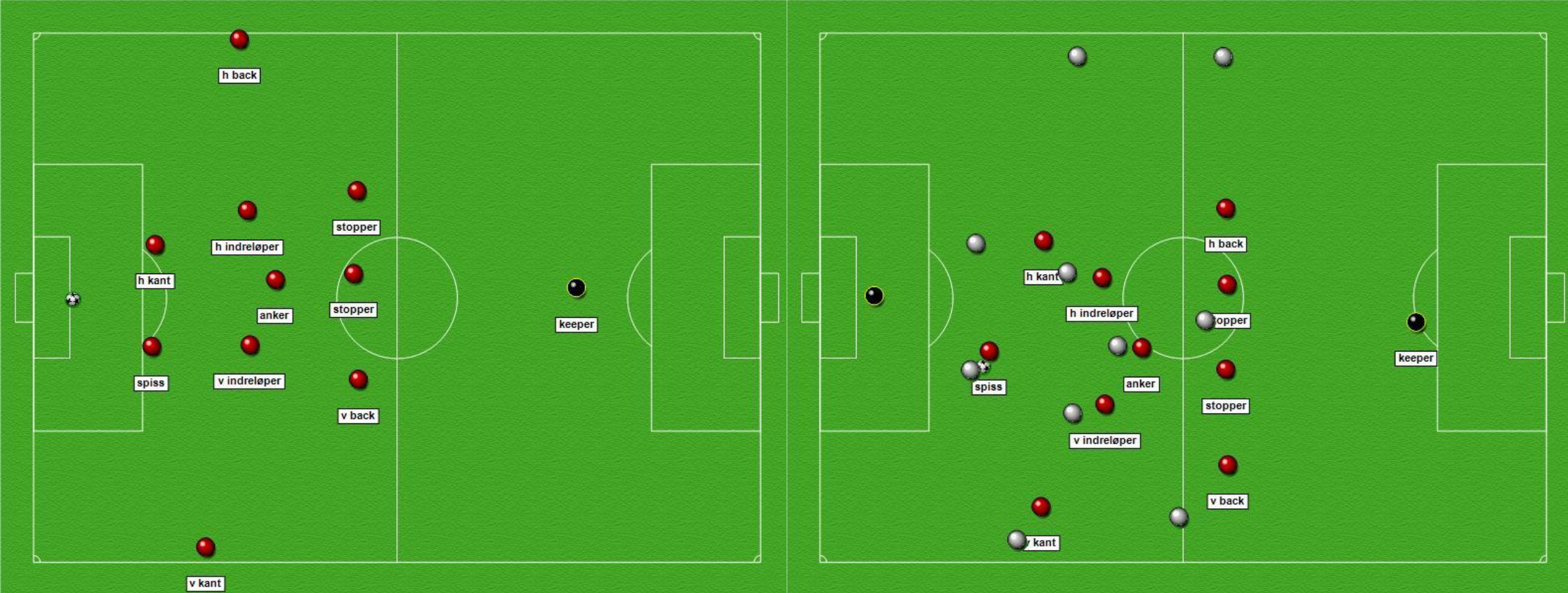
FORMASJONER



Utgangsformasjon 11er: 1-4-3-3



Utgangsformasjon 9er: 1-4-3-1

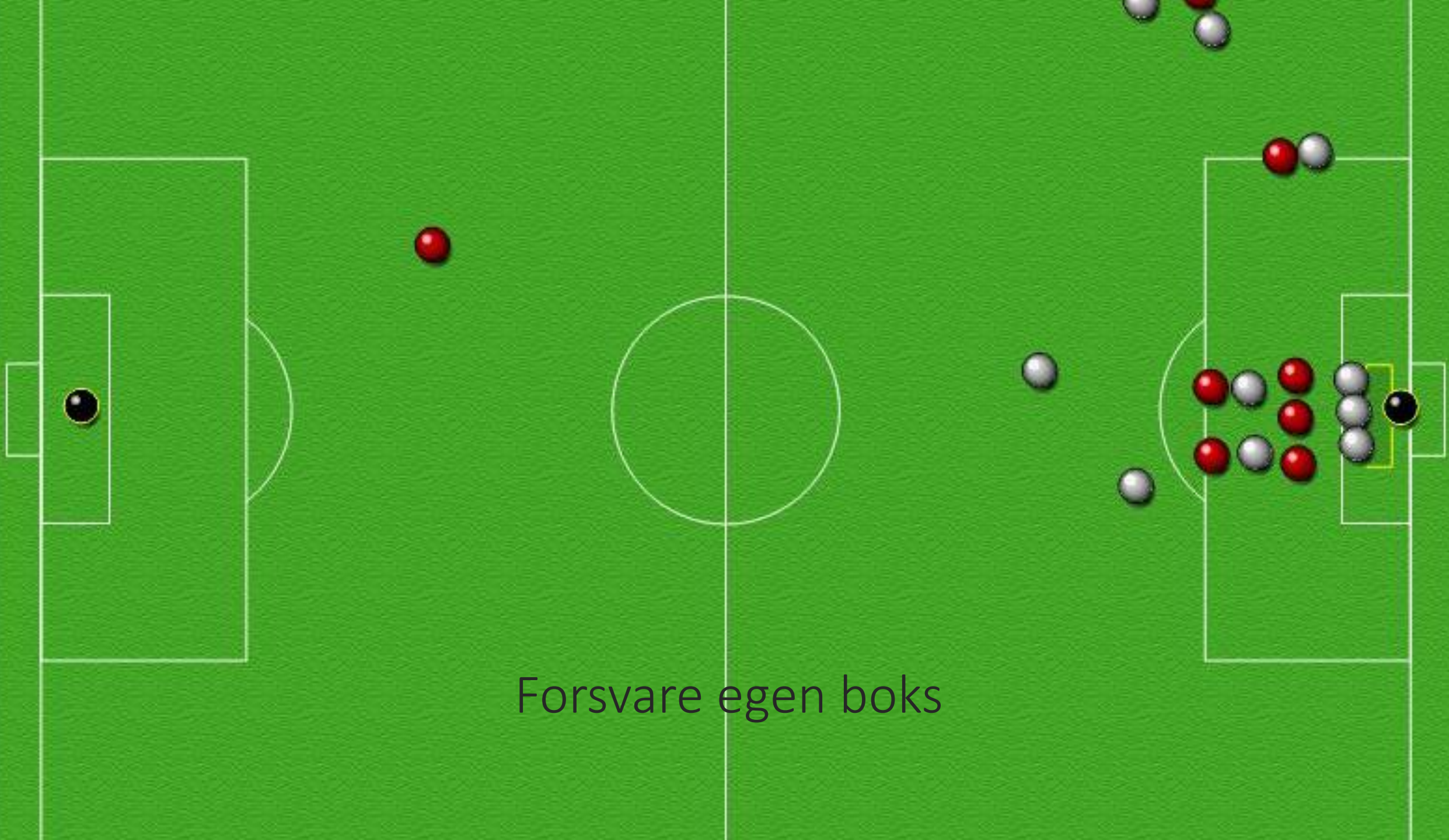


Høyt press når keeper har ballen

Høyt press når bakre ledd har ballen



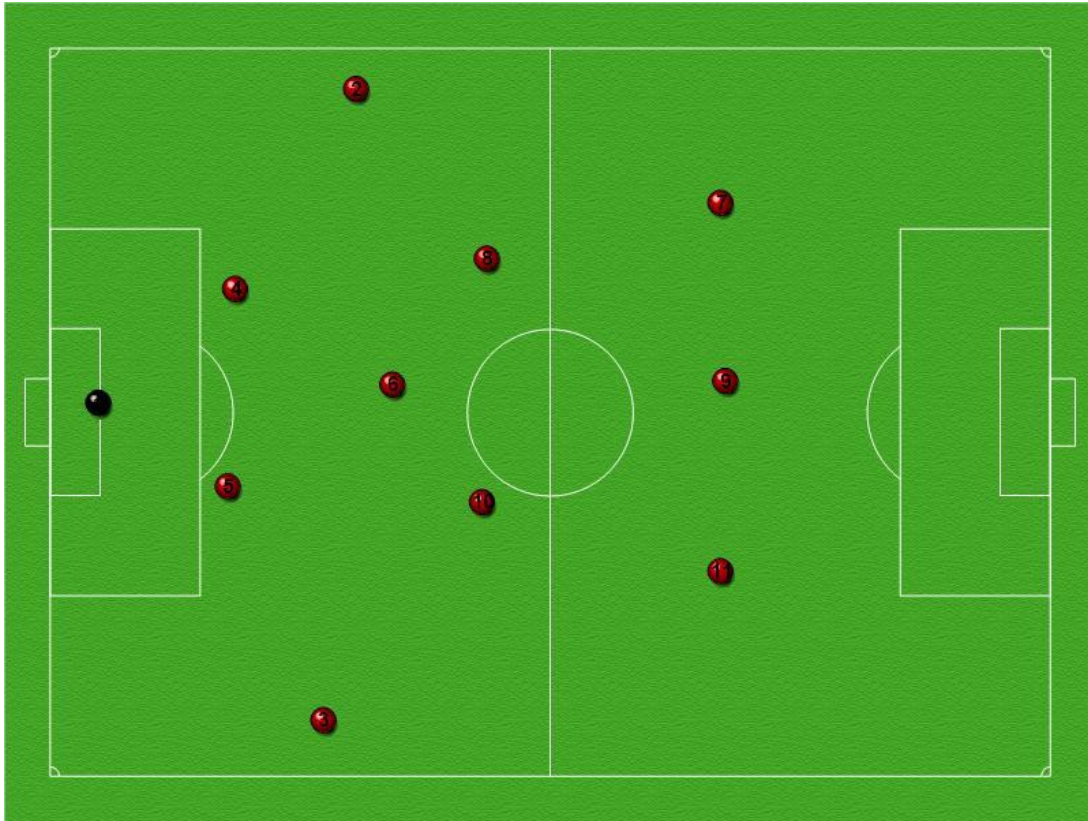
Lavt press 1-4-5-1 - kort avstand (samme gjelder for 1-4-3-3)



Forsvare egen boks



Angripe med kort avstand (35*40 M)

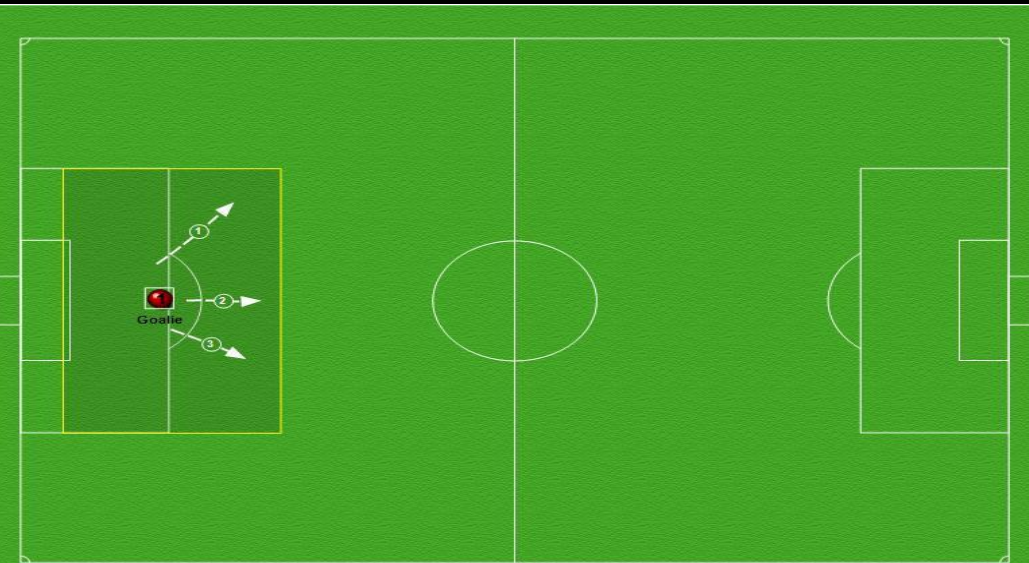


ROLLEKRAV 1-4-3-3/1-4-3-1

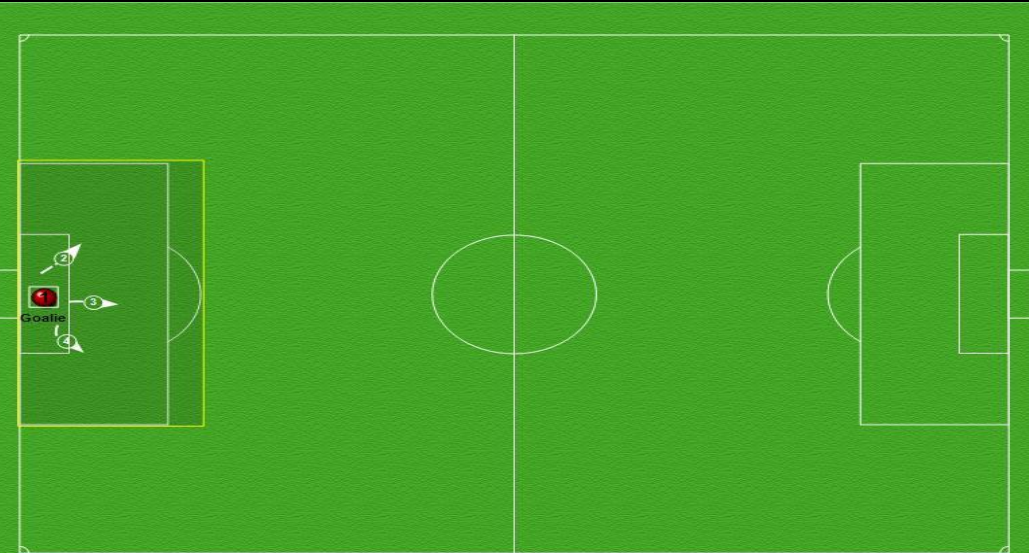
12-19 ÅR

KEEPER

BEVEGELSER I ANGREP



BEVEGELSER I FORSVAR



KJENNETEGN

NOTATER

ANGREP ANGREPSVILLIG

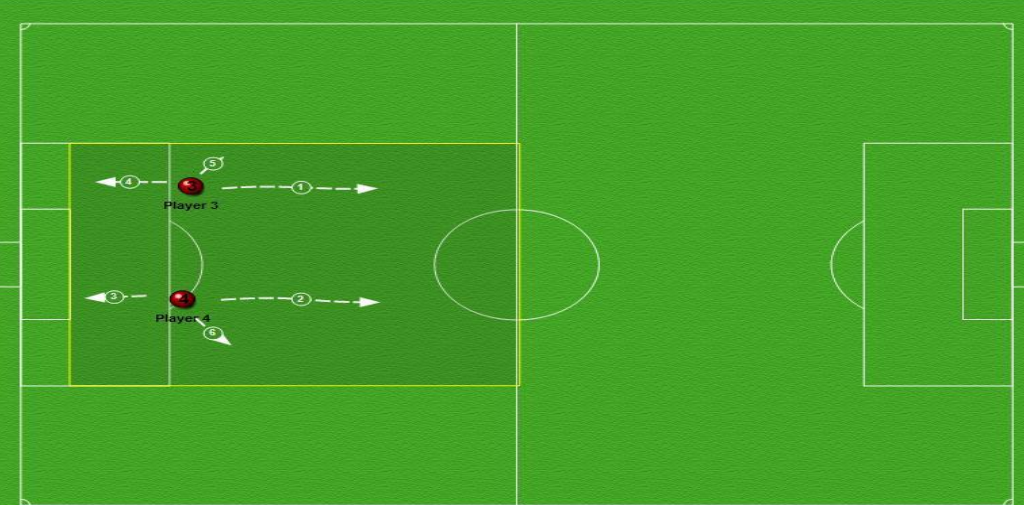
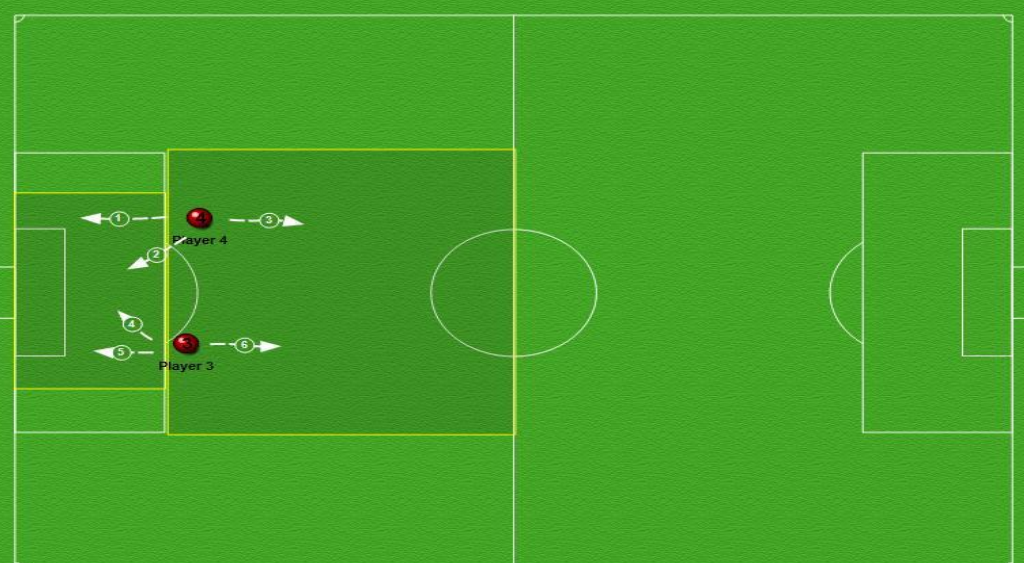
- Beveger seg for å være spillbar
- Setter i gang spill til bakre ledd
- Setter i gang spillet presist med beina
- Setter i gang spillet presist med hendene
- Ser etter muligheten for å sette i gang spillet hurtig

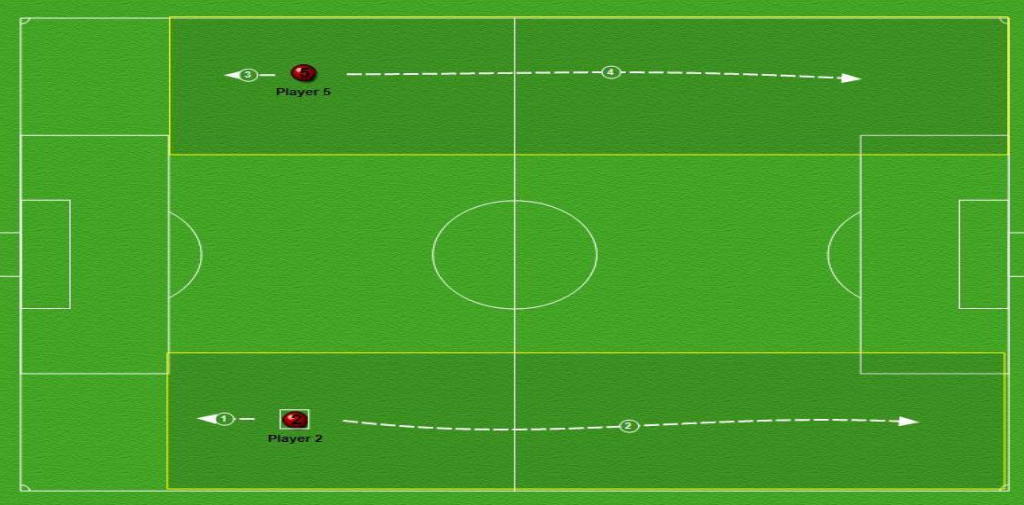
FORSVAR VINNER BALL

- Justerer egen posisjon ut i fra hvor ballen er
- Stopper avslutninger
- Dominerer egen 16-meter ved innlegg
- Har gode vurderinger i 1v1-situasjoner

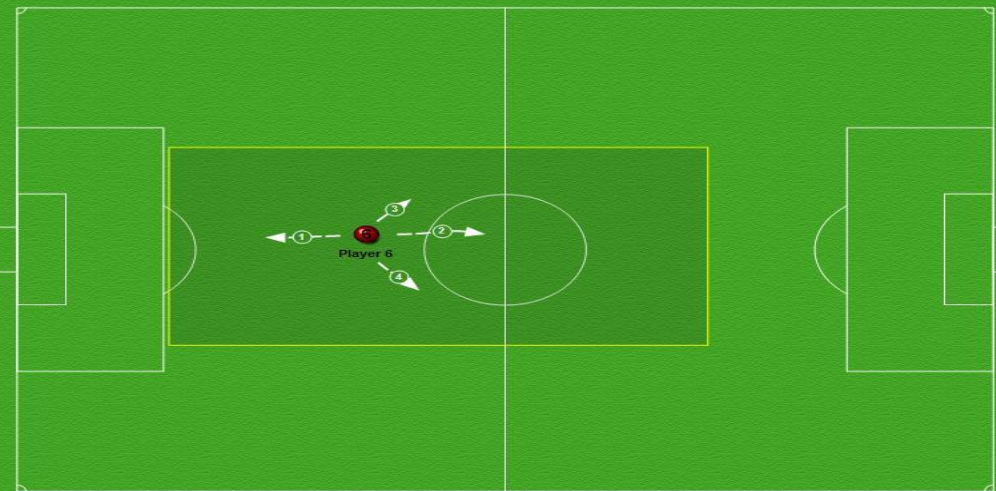
ANDRE EGENSKAPER

- Styrer det bakre leddet med tydelig kommunikasjon
- Tørr å være offensiv i spillet

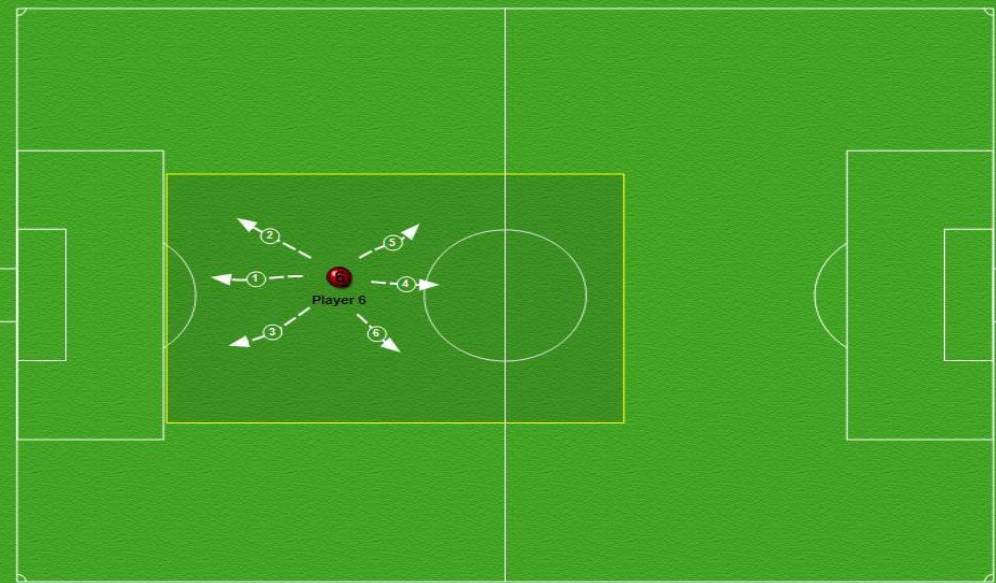
BEVEGELSER I ANGREP	KJENNETEGN	NOTATER
	ANGREP ANGREPSVILLIG - Beveger seg for å være spillbar - Ro med ball, når vi starter bakfra - Tar med seg ballen fremover i banen og utfordrer ledd - Spiller gode pasninger gjennom ledd	
BEVEGELSER I FORSVAR 	FORSVAR VINNER BALL - Unngår å bli passert i 1v1 situasjoner både rettvendt og feilvendt - Vinner dueller i egen 16-meter - Flytter seg sammen med bakre ledd framover, bakover, sideveis ANDRE EGENSKAPER - Styrer de andre i bakre leddet, og i midtbaneleddet ved kommunikasjon.	

BEVEGELSER I ANGREP	KJENNETEGN	NOTATER
	ANGREP ANGREPSVILLIG - Beveger seg for å være spillbar - Spiller gode pasninger fremover i banen - Blir med i angrep - Slår gode innlegg og treffer medspiller	
BEVEGELSER I FORSVAR 	FORSVAR VINNER BALL - Unngår å bli passert i 1v1 situasjoner både rettvendt og feilvendt - Hindrer spill mellom seg og midtstopper - Flytter seg sammen med bakre ledd framover, bakover, sideveis ANDRE EGENSKAPER - Orker å delta både offensivt og defensivt - Tørr å være offensiv i spillet	

BEVEGELSER I ANGREP



BEVEGELSER I FORSVAR



KJENNETEGN

NOTATER

ANGREP ANGREPSVILLIG

- Beveger seg for å være spillbar
- Trygg og rolig med ball
- Spiller pasninger gjennom ledd
- Støttespiller/vendingsspiller når ballen er høyt i banen

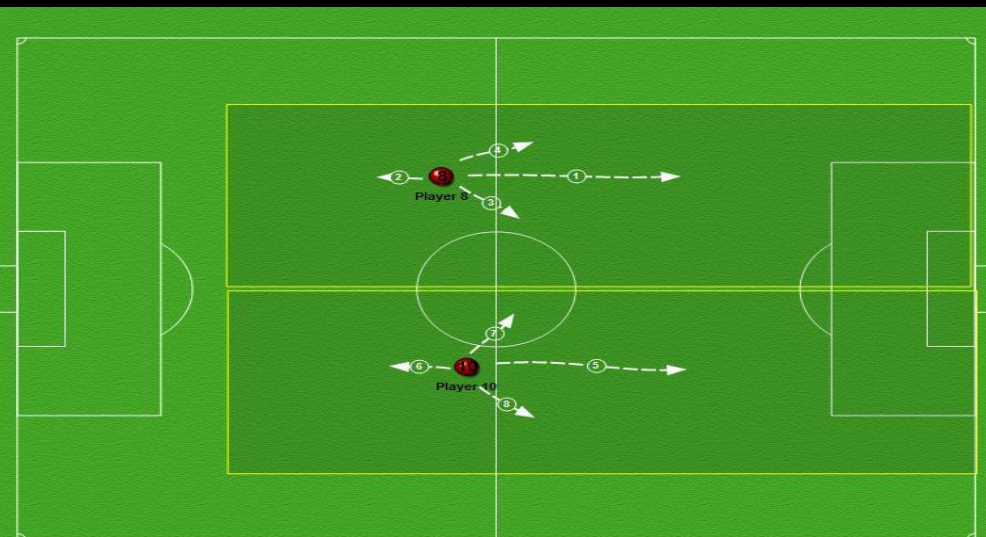
FORSVAR VINNER BALL

- Vinner dueller i lufta og langs bakken
- Hindrer spill mellom seg og indreløpere
- Flytter seg sammen med laget framover, bakover, sideveis

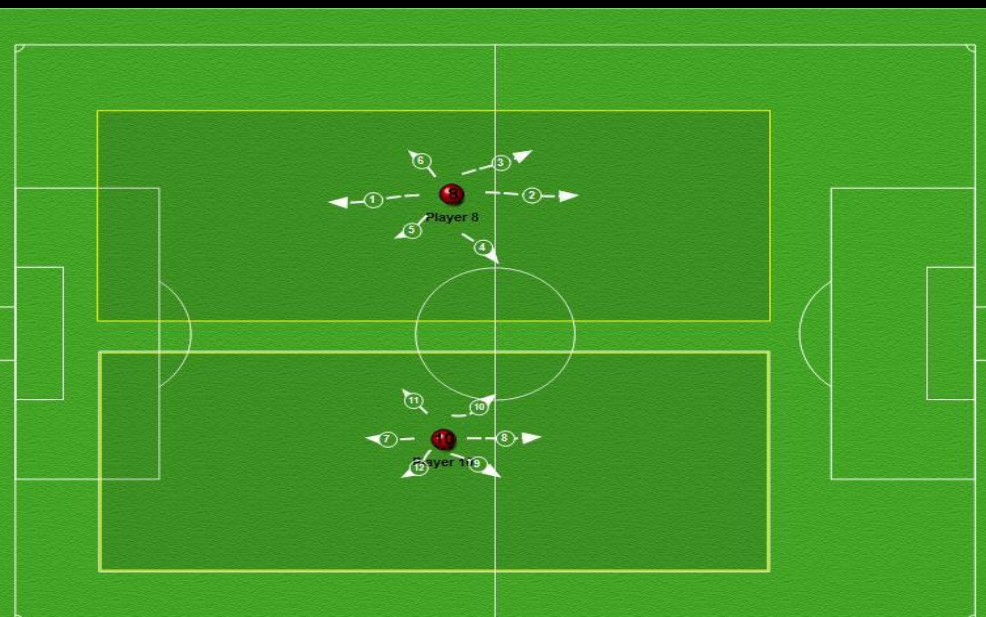
ANDRE EGENSKAPER

- Styrer medspillere rundt og foran seg ved kommunikasjon
- Viser intensitet i spillet

BEVEGELSER I ANGREP



BEVEGELSER I FORSVAR



KJENNETEGN

NOTATER

ANGREP ANGREPSVILLIG

- Spillbar bak motstanders midtbane
- Spiller pasninger/utfordrer fremover i banen
- Skaper og kommer til målsjanser
- Gjør mål

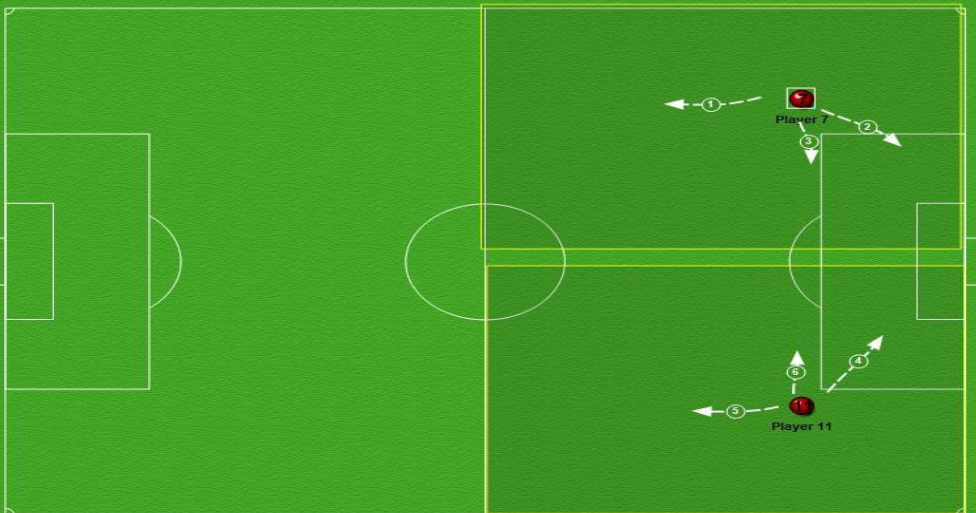
FORSVAR VINNER BALL

- Vinner tilbake ballen, når laget mister den
- Hindre spill mellom anker og kantspillere
- Flytter seg sammen med laget fremover, bakover og sideveis

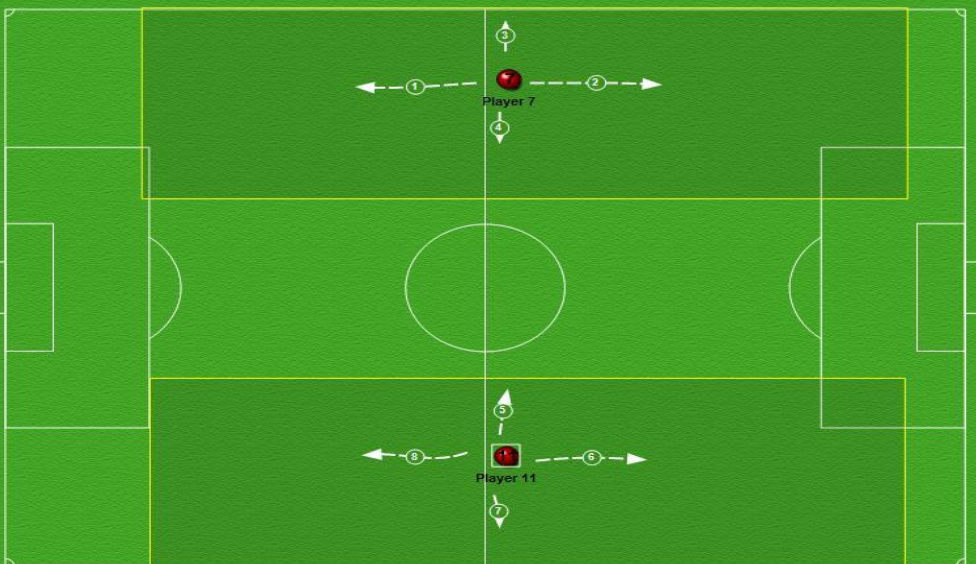
ANDRE EGENSKAPER

- Orker å delta både offensivt og defensivt
- Viser intensitet i spillet

BEVEGELSER I ANGREP



BEVEGELSER I FORSVAR



KJENNETEGN

NOTATER

ANGREP ANGREPSVILLIG

- Beveger seg for å være spillbar bak forsvaret til motstanderen
- Passerer motstandere i 1v1-situasjoner
- Skaper og kommer til sjanser
- Gjør mål

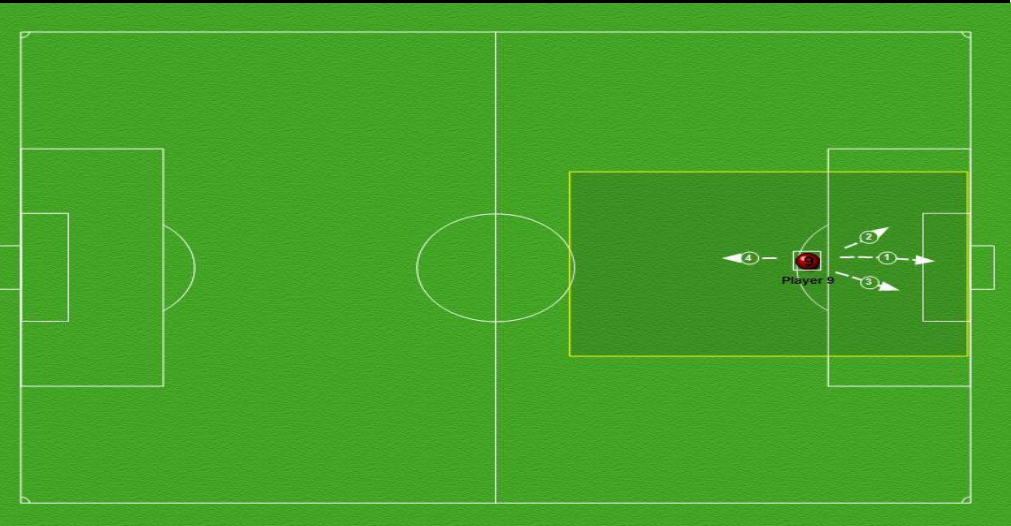
FORSVAR VINNER BALL

- Flytter seg sammen med laget fremover, bakover og sideveis
- God til å gjenkjenne pressøyeblikk og utføre i sprint
- Vinner tilbake ballen hurtig tilbake, når laget mister den

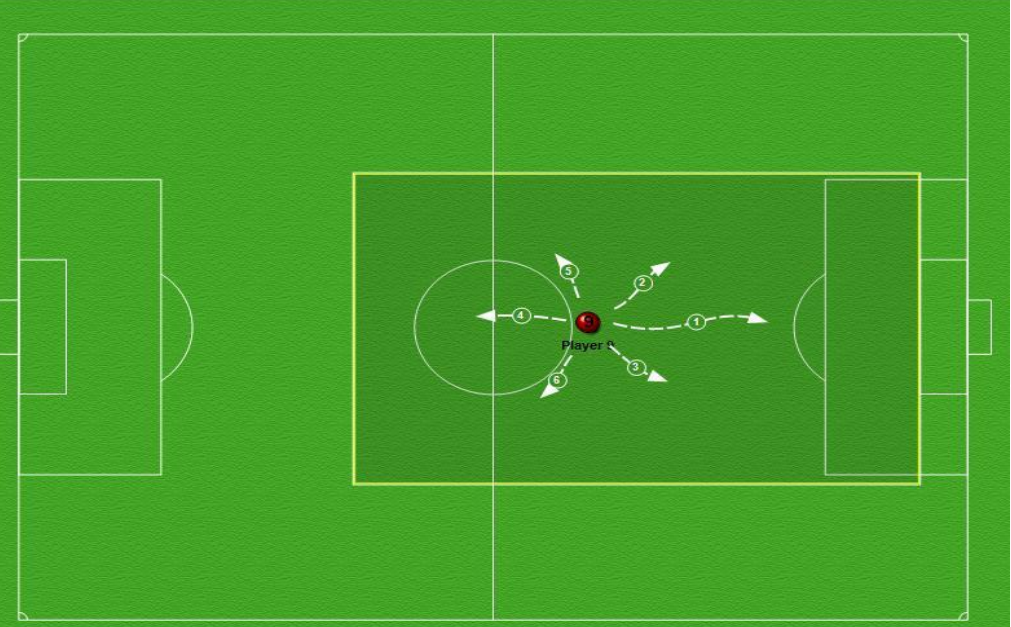
ANDRE EGENSKAPER

- Tør alltid å prøve igjen i 1v1-situasjoner
- Viser intensitet i spillet

BEVEGELSER I ANGREP



BEVEGELSER I FORSVAR



KJENNETEGN

NOTATER

ANGREP ANGREPSVILLIG

- Spillbar for å komme til målsjanser
- God i 1v1-situasjoner rettvendt
- God i 1v1-situasjoner feilvendt
- Setter opp medspillere i scoringsposisjon
- Gjør mål

FORSVAR VINNER BALL

- Flytter seg sammen med laget fremover, bakover og sideveis
- God til å gjenkjenne pressøyeblikk
- Vinner tilbake ballen hurtig når laget mister den

ANDRE EGENSKAPER

- Tenker alltid på neste målsjanse
- Viser intensitet i spillet



SLIK TRENER VI 12-19 ÅR

ØKTOPPBYGGING, ØKTER OG PERIODISERING

PERIODISERING AV TEMA

Periode	Tema	Fase			Annet
Uke 1-2-3	Angrep	Oppbygging	Inn i prioriterte rom	Scoringsfasen	Dødballer bakes inn i øktene etter behov og tema. Men har man feks en »rød økt» der fokuset er småbanespill, intensitet og korte kamper kan det være smart å ikke bruke tid på dødballer.
Uke 4	Forsvar	Boksspill			
Uke 5	Angrep/forsvar	Kontring/gjenvinning			
Uke 6-7-8	Angrep	Inn i prioriterte rom	Inn i prioriterte rom	Scoringsfasen	På en av de andre foreslåtte øktene er det mer naturlig da det er lengre kamper og større bane. Da tas cornere og innkast. For å få flere cornere/frispark bredt i banen kan man erstatte det med innkast Ved scoring kan man få corner eller frispark bredt i banen som scoringsbonus.
Uke 9	Forsvar	Lavt press			
Uke 10	Angrep/forsvar	Kontring/gjenvinning			
Uke 11-12-13	Angrep	Scoringsfasen	Inn i prioriterte rom	Scoringsfasen	
Uke 14	Forsvar	Høyt press			
Uke 15	Angrep/forsvar	Kontring/gjenvinning			

OPPBYGGING AV ØKTER

Forberedelse – før økta

Sosialisering – samling i garderobe-felles gjennomgang av økt ute på banen

Aktivisering/oppvarming

Vår spilleklar – lekbaserte øvelser - teknikkssirkel -
føringsøvelser/stafetter –
pasningsøvelser med og uten motstand

Deløvelse(r)

Helst øvelser med grad av motstand: Possession – pressøvelser –
bruk av soner –bruk av overtall/undertall, spill mot 1-2-3-4 mål -
rolleøvelser feks avslutning-innlegg

Spillformer

Ulike spilleformer 3v3-11v11

Avslutning

Nedjogging -- stabilisering/styrke kjerne -
evaluering/gjennomgang av økta

LITEN BANE			MELLOMSTOR BANE			STOR BANE		
Del av økt	Øvelser/spill	Tilretteleggelse	Del av økt/tid	Øvelser/spill	Tilretteleggelse	Del av økt	Øvelser/spill	Tilretteleggelse/
Info før økt	I dag skal vi trene på: Øktens hovedfokus/læringsmål: ☐ Intensitet og tilstedeværelse hele økta ☐ Egenutvikling/utviklingsmål ☐ Vinne igjen ball innen 5 s ☐ Forsvarsspill: Samhandling/intensitet ☐ Angrepsspill: Temposkifter fremover i banen ☐ Angrepsspill:: Flytte på hodet for å få oversikt		I dag skal vi trene på: Øktens hovedfokus/læringsmål: ☐ Intensitet og tilstedeværelse hele økta ☐ Egenutvikling/utviklingsmål ☐ Vinne igjen ball innen 5 s ☐ Forsvarsspill: Samhandling/intensitet ☐ Angrepsspill: Temposkifter fremover i banen ☐ Angrepsspill: Flytte på hodet for å få oversikt			I dag skal vi trene på: Øktens hovedfokus/læringsmål: ☐ Egenutvikling/utviklingsmål ☐ Vinne igjen ball innen 5 s ☐ Forsvarsspill: Samhandling/intensitet ☐ Angrepsspill: Temposkifter fremover i banen ☐ Angrepsspill: Flytte på hodet for å få oversikt		
Oppvarming 15 min	3 skadeforebyggende øvelser: • Seteløft • Liggende bekkenvipp • 1 beins hoftevipp Prep: (<u>Økter og øvelser tiim</u>)	5 min Kvikke bevegelser 6*1 min	Oppvarming 20 min	3 skadeforebyggende øvelser: • Seteløft • Liggende bekkenvipp • 1 beins hoftevipp Prep (<u>Økter og øvelser tiim</u>) (velg 1 av 3) • Pasningsøvelse u/motstand • Firkant/rondos • Teknikk	5 min Kvikke bevegelser 4*1 min 3*3 min aktivitet – 15 sek pause	Oppvarming 20 min	3 skadeforebyggende øvelser: • Seteløft • Liggende bekkenvipp • 1 beins hoftevipp Oppvarming rolig løping Pasningsøvelse	5 min 3 min 3*3 min. 15 s pause
Deløvelse 25 min	(velg 1 av 3) • Pressøvelse • Possession • Avslutninger med fart (<u>Økter og øvelser tiim</u>)	8*2min. 15 sek pause Alt skal gå fort	Deløvelse 25 min	(velg 1 av 3) • Spill mot 1-2 mål • Possession • Pressøvelse (<u>Økter og øvelser tiim</u>)	6*3 min spill. 30 s pause	Deløvelse 20 min	(velg 1 av 3) • Spill mot 1-2 mål • Possession • Pressøvelse (<u>Økter og øvelser tiim</u>)	6*3 min spill. 30 s pause
Spill 50 min	Spill 4v4 eler 5v5 Banestørrelse: 32*24 m (<u>Økter og øvelser tiim</u>)	Spill uten offside og formasjon.Ballen går alltid fra keeper. Alt skal gå fort. 1. 2 min kamper – 15 sek pause . Sprinter ut og inn for ny kamp. 2. Vinneren står. Første målet vinner	Spill 50 min	Spill mot 2 mål 6v6 til 8v8. Banestørrelse Halv bane i lengde og 40 m i bredde(16 m strekene)	Spill med minst to ledd og offside. Ballen går alltid fra keeper. Bruke to baner.9-10*3 min. 1 min pause. Spillerne samles i blant lagvis i pausene, for å bli enige om hva som var bra/kan bli bedre	Spill 50 min	Spill mot 2 mål 8v8 til 11v11 på så stor bane som mulig	Spill med helst med 3 ledd og offside. Dele inn i tre lag. Hvilende aktive med ball. 6*6 min. 2 min pause.
Etter økt	Skryte av de som har vist full fart på treninga		Info etter økt	Spillerne evaluerer økta		Info etter økt	Trenere evaluerer økta	

Eksempel på differensiering på trening

Del av økta	Liten bane	Mellomstor	Stor bane
Oppvarming	Alle sammen	Alle sammen	Alle sammen
Deløvelse	Nivådel i 2-3 grupper	Tilfeldig inndeling	Nivådel i 2-3 grupper
Spill	Nivådel i 2-3 grupper	Lag jevne lag	Lag jevne lag, men par opp høyreside mot venstreside/ledd mot ledd. Eks a-lag
Konkurranse/ avslutninger	Alle sammen	Alle sammen	Alle sammen

Ha flere trenere rundt gruppe 2 og 3 enn gruppe 1. Bytt på hvor «hovedtrener» er

MAL ØKTPLAN

Tid	Beskrivelse	Prinsipper og læringsmomenter	Tilretteleggelse	Treneren



SLIK LÆRER VI BORT

LÆRINGSMETODIKK OG LÆRINGSMØTER

Læringsmetodikk

Vi varierer mellom implisitt og eksplisitt læring med hovedvekt på implisitt.

	Implisitt læring er at spillerne lærer av selv gjennom kamplike øvelser og spill.	Eksplisitt læring er at spillerne blir fortalt av trener hva de skal gjøre i øvelser og spill.
Trening	Treningen er satt opp slik at øvelsene i seg selv gir læring til tema.	Treneren instruerer oftere i øvelsene og spill for å gi læring til tema.
Trener	Observer spill. Kommenter positive situasjoner underveis. Still gjerne reflekterende spørsmål til tema i pausene og før/etter trening.	Fryser iblant spill for veilede/korrigere for å fortelle i sterkere grad hvordan det skal være. Vi følger alltid opp en korrigerer med positive tilbakemeldinger i etterkant.
Kamp	Involvere i blant/ofte spillerne i kampplan og pauseprat.	Instruerende og fortellende kampplan og pauseprat.
Trener	Ofte tilbaketrukket rolle som trener. Observerer og stiller spørsmål. Korrigerer og forsterker positiv utvikling.	Dominant og pregende rolle som trener. Instruerer og forteller.

Hvordan foregår læring?

Utøver og egne
tankeprosesser
– **Selvregulering**



Læring avhenger
av **KVALITETEN** på
møtet mellom:

Utøver og trener
– **Veiledning**



Utøver og gruppa
– **Likemannslæring**



Utøver og
signifikante
rollemodeller
– **Mesterlære**



Formingsfasen		Kritisk utviklingsfase		Profesjonaliseringsfasen
Lære å like spillet 6-8 år	Lære å mestre spillet 9-12 år	Lære å trene 13-14 år	Lære å konkurrere 15-16 år	Lære å vinne 17-19 år
☐ Lekbetont ☐ Introduksjon av basisferdigheter – skape grunnlag for økt mestring ☐ Trigge spillerne til å søke forbedringer gjennom konkurranser på treningene	☐ Tørre å utforske og bruke ferdighetene i kampen ☐ Utvikling av basisferdigheter ☐ Lære å opptre sammen i forsvar og angrep ☐ Ha et utviklingstema for kampen ☐ Trigge spillerne til å søke forbedringer gjennom konkurranser på treningene	☐ Innramming av øktene ☐ Etablere god og allsidig treningskultur gjennom fellestrening, egentrening og introduksjon av fysisk trening – trene nok ☐ Utviklingsmål ☐ Bli bevisst på egne ferdigheter/spisskompetanse ☐ Perfeksjonering av basisferdigheter i relasjon med andre. ☐ Lære om kosthold, søvn, restitusjon – 24-timersutøveren ☐ Lære om trening – hva trene på og hvordan ☐ Lære å regulere totalbelastning ☐ Jobbe med forståelse i spill. ☐ Utvikle spisskompetanse Kampplattform - få referanser	☐ Innramming av øktene ☐ Intensitetsregulering av øktene ☐ Utvikle treningskulturen gjennom styrke kjerne og spesifikk styrke – trene nok ☐ Utviklingsmål ☐ Utvikle spisskompetanse ☐ Kampplattform - ☐ Prestasjonsfokus ☐ Lære å hvordan å gjøre gode prestasjoner ☐ Økt fokus på konkurranse på trening med belønning til vinnerne ☐ Etablere vaner for kosthold, søvn, restitusjon – 24-timersutøveren ☐ Bli bevisst på totalbelastning trening/kamp/skole/fritid og hvordan regulere den ☐ Jobbe med forståelse i spill. ☐ Perfeksjonere spisskompetanse	☐ Innramming av øktene ☐ Intensitetsregulering av øktene ☐ Perfeksjonere spisskompetanse ☐ Kampplattform ☐ Utviklingsmål ☐ Ha en målrettet og spesifikk treningskultur – trene nok ☐ Prestasjons- og resultatfokus ☐ Lære å spille på resultat ☐ Lære å håndtere ulike faser i kamper ☐ Kunne ta hensyn til motspill ☐ Sterkt fokus på konkurranse på trening med belønning til vinnerne ☐ Etterleve kravene til 24-timersutøveren ☐ I stand til å styre totalbelastning

LÆRINGSMØTENE

	År	Veiledning	Mesterlære	Likemannslæring	Selvregulering/ mentalitet
Lære å like spillet Lek	6	☐ Rose innsats i plenum ☐ Gi minst en positiv tilbakemelding til alle spillerne ☐ Spørre spillerne i plenum hva de har lært	☐ Treneren viser	☐ Lære av hverandre gjennom at treneren roser enkelte for innsats	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Håndtere relasjoner gjennom å møte andre barn og forholde seg til voksne ☐ Søke å lykkes
	7	☐ Rose innsats i plenum ☐ Gi minst en positiv tilbakemelding til alle spillerne ☐ Spørre spillerne i plenum hva de har lært	☐ Treneren viser ☐ La ulike spillere vise en ferdighet (finte, vending etc)	☐ Lære av hverandre gjennom at treneren roser enkelte for innsats	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Håndtere relasjoner gjennom å møte andre barn og forholde seg til voksne ☐ Søke å lykkes
	8	☐ Rose innsats i plenum ☐ Gi minst en positiv tilbakemelding til alle spillerne ☐ Spørre spillerne i plenum hva de har lært ☐ Individuell coaching	☐ Treneren viser ☐ La ulike spillere vise en ferdighet (finte, vending etc)	☐ Lære av hverandre gjennom at treneren roser enkelte for innsats	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Håndtere relasjoner gjennom å møte andre barn og forholde seg til voksne ☐ Søke å lykkes

	År	Veiledning	Mesterlære	Likemannslæring	Selvregulering/mentalitet
Lære å mestre spillet Mestre og utvikle	9	☐ Rose innsats i plenum ☐ Gi minst en positiv tilbakemelding til alle spillerne ☐ Trekke fram spillere som tør å prøve på ting i kampen ☐ Spørre spillerne i plenum hva de har lært ☐ Individuell coaching	☐ Treneren viser ☐ La ulike spillere vise en ferdighet (finte, vending etc) ☐ Oppfordres til å se verdens beste på Youtube	☐ Lære av hverandre gjennom at treneren roser enkelte for innsats og tør å utfordre seg selv	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Håndtere relasjoner ved å møte andre barn og forholde seg til nye voksne på trening ☐ Søke å lykkes ☐ Mestre nye situasjoner og nye miljøer gjennom felles trening ☐ Selvregulering gjennom å reflektere over egne ferdigheter og innsats
	10	☐ Rose innsats i plenum ☐ Gi minst en positiv tilbakemelding til alle spillerne ☐ Trekke fram spillere som tør å prøve på ting i kampen ☐ Spørre spillerne i plenum hva de har lært ☐ Individuell coaching og i gruppe	☐ Treneren viser ☐ La ulike spillere vise en ferdighet (finte, vending etc) ☐ Oppfordres til å se verdens beste på Youtube	☐ Lære av hverandre gjennom at treneren roser enkelte for innsats og tør å utfordre seg selv	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Håndtere relasjoner ved å møte andre barn og forholde seg til nye voksne på trening ☐ Søke å lykkes ☐ Mestre nye situasjoner og nye miljøer gjennom felles trening ☐ Selvregulering gjennom å reflektere over egne ferdigheter og innsats
	11	☐ Rose innsats i plenum ☐ Gi minst en positiv tilbakemelding til alle spillerne ☐ Trekke fram spillere som tør å prøve på ting i kampen ☐ Individuell, løpende og gruppe-coaching	☐ Treneren viser ☐ La ulike spillere vise en ferdighet (finte, vending etc) ☐ Oppfordres til å se verdens beste på Youtube	☐ Lære av hverandre gjennom at treneren roser enkelte for innsats og tør å utfordre seg selv ☐ Gi spillere i grupper på 2v2, 3v3 i oppgave å gi positive tilbakemeldinger etter økta/kampen	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Søke å lykkes ☐ Håndtere relasjoner ☐ Mestre nye situasjoner og nye miljøer ☐ Selvregulering og persepsjon ☐ Mestre medgang og motgang
	12	☐ Rose innsats i plenum ☐ Gi minst en positiv tilbakemelding til alle spillerne ☐ Trekke fram spillere som tør å prøve på ting i kampen ☐ Fremheve prestasjoner og adferd i gruppe ☐ Individuell, løpende og gruppe-coaching	☐ La ulike spillere vise en ferdighet (finte, vending etc) ☐ Oppfordres til å se verdens beste på Youtube ☐ Ballhentere på a-kamp	☐ Lære av hverandre gjennom at treneren roser enkelte for innsats og tør å utfordre seg selv ☐ Spillerne evaluerer sekvenser i økta i grupper under og etter trening ☐ Gi spillere i grupper på 2v2, 3v3 i oppgave å gi positive tilbakemeldinger etter økta/kampen	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Søke å lykkes ☐ Håndtere relasjoner ☐ Mestre nye situasjoner og nye miljøer ☐ Selvregulering ☐ Persepsjon ☐ Mestre medgang og motgang

	År	Veiledning	Mesterlære	Likemannslæring	Selvregulering/ mentalitet
Lære å trene Utvikle Forbedre	13	☐ Rose innsats i plenum ☐ Gi minst en positiv tilbakemelding til alle spillerne ☐ Trekke fram spillere som tør å prøve på ting i kampen ☐ Fremheve prestasjoner i gruppe ☐ Sette spillerne i situasjoner der de kontinuerlig reflekterer over egne utviklingsmål i trening og kamp ☐ Individuell, løpende og gruppe-coaching ☐ Utviklingsfokus	☐ Ballhentere på a-kamp ☐ Hospitering ☐ Oppfordres til å se verdens beste på video/tv ☐ Se a-laget trene.	☐ Lære av hverandre gjennom at treneren roser enkelte for innsats og tør å utfordre seg selv ☐ Spillerne evaluerer sekvenser i økta i grupper under og etter trening ☐ Gi spillere i grupper på 2v2, 3v3 i oppgave å gi positive tilbakemeldinger hverandre etter økta/kampen	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Søke å lykkes gjennom utviklingsmål ☐ Håndtere relasjoner ☐ Mestre nye miljøer ☐ Selvregulering før, under og etter trening/kamp, se klipp av seg selv ☐ Persepsjon ☐ Mestre medgang ☐ Mestre motgang ☐ Håndtere press
	14	☐ Rose innsats i plenum ☐ Gi minst en positiv tilbakemelding til alle spillerne ☐ Trekke fram spillere som tør å prøve på ting i kampen ☐ Alltid fremheve utøveren som gjør noe utenom det vanlige ☐ Sette spillerne i situasjoner der de kontinuerlig reflekterer over egne utviklingsmål i trening og kamp ☐ Individuell, løpende og gruppe-coaching ☐ Utviklingsfokus	☐ Se a-kamp sammen ☐ Hospitering ☐ Oppfordres til å se verdens beste på video/tv ☐ Rolletrening med a-lagsspillere ☐ Se a-laget trene	☐ Spillerne evaluerer sekvenser i økta i grupper under og etter trening ☐ Gi spillere i grupper på 2v2, 3v3 i oppgave å evaluere økta/kampen ☐ Se videoklipp av laget i kamp i mindre grupper	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Søke intenst å lykkes gjennom utviklingsmål ☐ Håndtere relasjoner ☐ Mestre nye miljøer ☐ Selvregulering før, under og etter trening/kamp, se klipp av seg selv ☐ Persepsjon ☐ Mestre medgang ☐ Mestre motgang ☐ Håndtere press ☐ Prestere på min måte ☐ Regulere totalbelastning

	År	Veiledning	Mesterlære	Likemannslæring	Selvregulering/ mentalitet
Lære å konkurrere Utvikle Prestere	15	☐ Fremheve prestasjoner i gruppe ☐ Sette spillerne i situasjoner der de kontinuerlig reflekterer over egne utviklingsmål i trening og kamp ☐ Utfordre spillere til evaluering i grupper ☐ Individuell, løpende og gruppe-coaching ☐ Utvikling- og prestasjonsfokus	☐ Se a-kamp sammen ☐ Rolletrening med a-lagsspillere ☐ Referanse-hospitering a-laget ☐ Se verdens beste på video/tv	☐ Spillerne evaluerer sekvenser i økta i grupper under og etter trening ☐ Gi spillere i grupper på 2v2, 3v3 i oppgave å evaluere økta/kampen ☐ Se videoklipp av laget i kamp i mindre grupper ☐ Enkeltspillere/spiller i små grupper viser videoklipp av verdens beste eller eget lag for diskusjon	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Søke intenst å lykkes gjennom utviklingsmål ☐ Håndtere relasjoner ☐ Mestre nye miljøer ☐ Selvregulering før, under og etter trening/kamp, se klipp av seg selv ☐ Persepsjon ☐ Mestre medgang ☐ Mestre motgang ☐ Håndtere press ☐ Prestere på min unike måte ☐ Regulere totalbelastning
	16	☐ Fremheve prestasjoner i gruppe ☐ Sette spillerne i situasjoner der de kontinuerlig reflekterer over egne utviklingsmål i trening og kamp ☐ Utfordre spillere til evaluering i grupper ☐ Individuell, løpende og gruppe-coaching ☐ Utvikling- og prestasjonsfokus	☐ Se a-kamp sammen ☐ Rolletrening med a-lagsspillere ☐ Referanse-hospitering a-laget ☐ Se verdens beste på video/tv	☐ Spillerne evaluerer sekvenser i økta i grupper under og etter trening ☐ Gi spillere i grupper på 2v2, 3v3 i oppgave å evaluere økta/kampen ☐ Se videoklipp av laget i kamp i mindre grupper ☐ Enkeltspillere/spiller i små grupper viser videoklipp av verdens beste eller eget lag for diskusjon	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Søke intenst å lykkes gjennom utviklingsmål ☐ Håndtere relasjoner ☐ Mestre nye miljøer ☐ Selvregulering før, under og etter trening/kamp, se klipp av seg selv ☐ Persepsjon ☐ Mestre medgang ☐ Mestre motgang ☐ Håndtere press ☐ Prestere på min unike måte ☐ Regulere totalbelastning

	År	Veiledning	Mesterlære	Likemannslæring	Selvregulering/mentalitet
Lære å vinne Utvikle Prestere Vinne	17-19	☐ Fremheve prestasjoner i gruppe ☐ Sette spillerne i situasjoner der de kontinuerlig reflekterer over egne utviklingsmål i trening og kamp	☐ Se a-kamp sammen ☐ Rolletrening med a-lagsspillere ☐ Se verdens beste på video/tv	☐ Spillerne evaluerer sekvenser i økta i grupper under og etter trening ☐ Gi spillere i grupper på 2v2, 3v3 i oppgave å evaluere økta/kampen ☐ Enkeltspillere gjør evaluering av trening/kamp ☐ Se videoklipp av laget i kamp i mindre grupper ☐ Enkeltspillere/spiller i små grupper viser videoklipp av verdens beste eller eget lag for diskusjon	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Selvregulering før, under og etter trening/kamp ☐ Se videoklipp av seg selv ☐ Håndtere press, medgang og motgang (krets, landsdel, landslag, a-lag) ☐ Søker intenst å lykkes ☐ Presterer på min ulike måte ☐ Håndtere relasjoner (nye trenere, ledere) ☐ Persepsjon og antesipasjon ☐ Jobbe intenst med utviklingsmål
	16-17	☐ Utfordre spillere til evaluering i grupper ☐ Individuell, løpende og gruppe-coaching ☐ Utvikling-, prestasjon- og resultatfokus			
Spille for å vinne Prestere Vinne	A-lag	☐ Utfordre spillere til evaluering i grupper ☐ Individuell, løpende og gruppe-coaching ☐ Utvikling-, prestasjon- og resultatfokus		☐ Gruppas prestasjonskultur ☐ Indre selvjustis ☐ Se videoklipp av laget i kamp i mindre grupper	☐ Lidenskapelig omfavne leken ☐ Selvregulering før, under og etter trening/kamp ☐ Se videoklipp av seg selv ☐ Håndtere press, medgang og motgang (krets, landsdel, landslag, a-lag) ☐ Søker intenst å lykkes ☐ Presterer på min ulike måte ☐ Håndtere relasjoner (nye trenere, ledere) ☐ Persepsjon og antesipasjon ☐ Jobbe intenst med utviklingsmål

Mestrings- kontra resultatklima

Motivasjonsklima:		Mestringsfokusert	Resultatfokusert
Mestringsbegrep	→	Framgang	Gode resultater
Verdi plassert på	→	Innsats/læring	Normativt gode evner
Bakgrunn for tilfredshet	→	Hardt arbeid	Gjøre det bedre enn andre
Trener orientert mot	→	Læring	Hvordan resultatene blir
Syn på feil	→	Del av læringen	Angstframkallende
Oppmerksomhet rettet mot	→	Læringen	Egen utførelse i forhold til andre
Grunn til innsats	→	Lære noe nytt	Gode prestasjoner
Evaluering	→	Framgang	Andres prestasjoner

FORSLAG TIL INDIVIDUELL OPPFØLGING

Dette skjemaet kan brukes som et hjelpemiddel for trenerne til å se alle, og følge de opp på en best mulig måte ut fra hans eller hennes ståsted. På den måten kan vi sikre utvikling for den enkelte.

HVORDAN SE DEN ENKELTE BEST MULIG?

		Navn:									
1= Ingenting/ikke	10=alltid/mye	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spilleren lyser opp og har det gøy under trening											
Spilleren vil være involvert i spillet og vil ha ballen											
Spilleren misliker å tape											
Spilleren bryr seg om han/hun får til øvelser/ferdigheter											
Spilleren er trygg i møtet med trenerne/laglederne											
Spilleren viser omsorg/støtter/oppmuntrer medspillere											
Spilleren tør å svare/si noe i spillergruppa											
Spillerne tar seg nær av tilbakemeldinger fra andre											
Spilleren takler det å tape på trening eller kamp											
Spilleren prøver på nytt om han/hun mislykkes med noe											
Spilleren viser glede over at andre får til noe/lykkes											
Spilleren gjør et nummer av at hun/han vinner eller får til noe											
Spilleren gjør aktivt visuelle søk (ser seg rundt hele tiden)											
Spilleren tør å være seg selv/ ta egne valg											

Hensikten er at vi som trenere skal bli flinkere til å se hvor godt den enkelte spiller trives, har det gøy og opptrer på en god måte på trening

Det er trenerens oppgave å få alle til trives, og å justere atferd.

FORSLAG TIL TRENERE I KAMP

FØR KAMP

- Ha to utviklingstemaer for kamper – et når vi har ballen og et når vi ikke har den.
- Tenk gjennom hvordan teamet ønsker å bidra til utvikling under kampen.
- Hvem har ansvaret for hva? Alle voksne i teamet bør ha minst en oppgave.
- Hva skal vi gi veiledning på – lagdeler, enkeltspillere
- Planlegg byttene av spillerne på forhånd. Da unngår vi å gjøre bytter ut fra resultat, som kan påvirke spilletiden negativt.

UNDERVEIS I KAMPEN

- Gi positive tilbakemeldinger, ikke fokuser på det negative.
- Tenk over din fremtoning. Vær positiv og forsterkende, og man kan variere mellom å være aktiv, delvis aktiv og observatør.
- La en av trenerne veilede laget. Husk at spillerne kun får med seg korte beskjeder, mens de spiller.
- Vi tar styrer aldri hva spillerne skal gjøre med ballen, og tar valgene for dem. La de få prøve og utforske selv.
- Husk å se på spillerne og deres posisjoner, ikke bare følg ballen.

PAUSEN

- Gjerne samle trenerteamet og diskuter hva dere skal si, og hvem som sier hva fem minutter før pause.
- La gjerne spillerne gå inn først i garderoben, og ha noen minutter alene før trenerne kommer inn.
- Det bør være 1-3 hovedpunkter. Forklar tydelig hva vi gjør bra/skal utvikle eller forandre ut fra tema for kampen.
- Utfordre gjerne spillerne til å mene noe og komme med forslag i pausene.
- Pass på så det ikke blir for mye generell prat. Målet er at spilleren husker noen viktige momenter for 2.omgang.

ETTER KAMP

- Fokuser på det positive og utvikling, og ikke for mye på resultatet
- Gi tilbakemelding på temaene for kampen.
- La spillerne evaluere seg og laget.

HUSK HVA FOTBALLEN HANDLER OM



Glede



Samhold



Vennskap



Drømmer



Vi skaper minner!