

Sportslig plan for Otta IL fotball



Otta idrettslag

Innholdsfortegnelse

DEL 1: Overordna prinsipp

Innledning.....	
.....	4
Målsetting og krav	
Mål for Otta IL	
fotball.....	
.....	4
Krav til Otta IL	
fotball.....	
.....	5
Krav til fotballtrenere og ledere i Otta	
IL.....	5
Trenerrollen.....	
.....	6
Krav til spillere og foreldre i Otta	
IL.....	6
Sportslig	
utvalg.....	
.....	7
Roller i Otta IL fotball	
Fra 6-12	
år.....	
.....	7
Fra 13 år til	
senior.....	
.....	7
Turneringer	
Anbefalte turneringer på ulike	
alderstrinn.....	8
Regionale	
tiltak.....	
.....	8

Jentefotball.....	
.....	9
Differensiering.....	
.....	9
Hospitering i Otta	
IL.....	
.....	11
Blanding av jenter og gutter på samme	
lag.....	12
Trening og kamper	
Kort om de enkelte	
alderstrinn.....	12
Treningsgrupper.....	
.....	13
Spilleroverganger.....	
.....	13
Samarbeidsklubber.....	
.....	14
Dommere	
Plan for dommerutvikling og	
-koordinering.....	14
Dommerkoordinator.....	
.....	14
Rekruttering av dommere i aldersbestemte	
klasser.....	15
Oppfølging og videreutvikling av	
dommere.....	15
Fair	
play.....	
.....	15

Del 2: Introduksjon til rammeplan for de ulike aldersgrupper og keepere

Innledning.....	17
Rammeplanene kombinerer sportslige og kulturelle element.....	17
Mange ballberøringer for alle spillerne – et grunnleggende element.....	19
Rammeplan for aldersgruppen 7 til 10 år	

Innledning.....	20
Trenings- og kamptilbud.....	20
Mål for aktiviteten.....	20
Taktisk – teknisk trening.....	21
Fysisk trening.....	21
Holdninger.....	21
Praktiske råd.....	22

Rammeplan for aldersgruppen 11 til 12 år	
Trenings- og kamptilbud.....	22
Mål for aktiviteten.....	22

Taktisk – teknisk	
trening.....	23
Fysisk	
trening.....	
.....	24
Holdninger.....	
.....	24
Praktiske	
råd.....	
.....	24

Rammeplan for aldersgruppe 13 – 14 år

Trenings- og	
kamptilbud.....	
25	
Mål for	
aktiviteten.....	
.....	26
Taktisk – teknisk	
trening.....	26
Fysisk	
trening.....	
.....	27
Holdninger.....	
.....	28
Praktiske	
råd.....	
.....	28

Rammeplan for aldersgruppe 15 – 16 år

Trenings- og	
kamptilbud.....	2
9	
Mål for	
aktiviteten.....	
.....	29

Taktisk – teknisk	
trening.....	29
Fysisk	
trening.....	
.....	31
Holdninger.....	
.....	31
Praktiske	
råd.....	
.....	31
Rammeplan for keepere	
Trenings- og	
kamptilbud.....	32
Mål for	
aktiviteten.....	
.....	33
Momenter for treningen	
.....	33

Innledning

Sportslig plan skal være med på å bedre fotballtilbudet i Otta IL. Den skal skape en klubbidentitet samt legge grunnlaget for fornuftig og målrettet lag- og spillerutvikling i et positivt idrettsmiljø.

Formålet med planen er å sikre kvaliteten på det sportslige og utenomsportslige arbeidet på alle nivåer i klubben. Den skal være et styringsmiddel for trenere og ledere i Otta IL. Samtidig er det viktig at alle som bruker den vet at det er rom for nytenkning og egen stil innenfor vedtatte føringer.

All aktivitet i Otta IL Fotball skal følge NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsidrett med slagordet «**Flest mulig, lengst mulig, best mulig**» i fokus. Otta IL ønsker dermed å være **en klubb for alle**.

Styret...

MÅL FOR OTTA IL FOTBALL:

- Otta IL er en breddeklubb med sterk forankring i nærmiljøet gjennom å være "en klubb for alle".
- Gi alle barn og unge i klubbens nærmiljø, og som ønsker å spille fotball, et godt aktivitetstilbud i klubbens regi.
- Fra det året de fyller 6 år skal alle barn få tilbud om å spille fotball tilpasset det nivå som de til enhver tid besitter.
- Skape stor fotballaktivitet, trivsel og samhold.
- Skape et inkluderende og positivt sosialt miljø med gode holdninger blant spillere, trenere, ledere og foreldre.
- Skape godt samarbeid i de enkelte lagene samt mellom de ulike lagene i klubben.
- Skape følelse av ansvar, tilhørighet og lojalitet overfor Otta IL.
- Utvikle dyktige trenere, ledere og dommere.
- Ivareta både topp og bredde ved å:
 - Legge til rette for trivsel og moro med fotballen, uansett ambisjonsnivå.
 - Være en utviklingsklubb for ambisiøse spillere.
 - Rekruttere gode fotballspillere til sone- og kretslag.
 - Være åpne for og legge til rette for samarbeid med naboklubber.

Sportslige mål neste 5 år:

- Utvikle samarbeid med naboklubber for å sikre et bredt og godt tilbud også i fremtiden.
- Skal etablere oss med et damelag i 4.divisjon
- Skal etablere oss med et 5.divisjonslag for herrer (eventuelt i samarbeid med naboklubber).
- Vi skal kunne stille lag på alle alderstrinn enten alene eller i samarbeid med naboklubber.

Krav til Otta IL fotball

- Skal ha et sportslig utvalg bestående av:
 - Sportslig leder

- Sportslig ansvarlig fotballstyret/styret
 - Utviklingsansvarlig ungdom-senior
 - Representant fra seniorfotball
 - Representant fra ungdomsfotball
 - Representant fra barnefotball/trenerveileder
 - Jentefotballansvarlig
 - Keeperansvarlig
- Skal rekruttere trenere og ledere for 6 åringer og for 14 år og oppover.
 - Skal gi trenere og ledere tilbud om skoling / utdanning
 - Skal rekruttere dommere og gi disse utviklingsmuligheter gjennom klubbens dommeransvarlig.
 - Skal tilby anlegg og utstyr som står i forhold til klubbens mål og ambisjoner

Krav til fotballtrenere og ledere i Otta IL

- Skal være gode forbilder for spillerne ved å vise positiv og god oppførsel
- Skal representere Otta IL på en måte som gagnar klubben
- Skal vektlegge god oppførsel, både på trening og kamper, og kreve at spillerne respekterer motspillere, medspillere, dommere og ledere
- Skal være positive, oppmuntrende og jobbe for å skape godt samhold i laget
- Skal se og ta vare på alle spillerne i treningsgruppa
- Skal opparbeide kontakt med foreldregruppen ved å:
 - Holde foreldremøter (min 2 ganger pr år).
 - Opprette informasjonskanaler.
 - Være tilgjengelig for spørsmål.
- Skal jobbe i henhold til sportslig plan, og delta i trenerforum / temakvelder i klubbregi
- Skal ta vare på klubbens og lagets utstyr
- Skal samarbeide med andre grupper i klubben og eventuelt andre foreninger for å muliggjøre et allsidig aktivitetstilbud
- Samtlige trenere skal som hovedregel ha gjennomført fotballforbundets Grasrottrener 1, som er ett av fire delkurs i NFF Grasrottrener utdanningen.
- Trenere fra og med års trinnet 13 år, skal som hovedregel ha gjennomført hele fotballforbundets Grasrottrener utdanning (Tidligere NFF C-lisens).

Trenerrollen

Otta IL skal sørge for et trygt og godt utviklingsmiljø på alle nivåer. Som breddeklubb har vi begrensede midler og dermed ingen lønnskostnader på trenere i barnefotballen. I barnefotball, 6-12 år, baseres alt på frivillig basis, og klubben er avhengig av å kunne benytte foreldre i de ulike rollene rundt lagene. Fra og med 14 års alder er klubbens målsetting å kunne tilby kompetente trenere med trenerutdanning. Alle personer med roller i og rundt lagene er pliktig til å fremvise gyldig politiattest.

Krav til spillere og foreldre i Otta IL

- Skal respektere dommere, trenere og lederes avgjørelser
- Skal vise respekt for våre motstandere
- Skal vise god oppførsel i forbindelse med alle klubbaktiviteter
- Skal være positive representanter for klubben
- Negativ språkbruk og nedlatende oppførsel overfor andre skal ikke forekomme
- Skal møte presis og forberedt til treninger og kamper
 - Gjøre så godt man kan!
 - «Når vi trener så trener vi».
- Skal gi beskjed i god tid til trener/lagleder om forfall
- Skal ta del i pålagte fellesaktiviteter som dugnader med mer
- Skal holde orden i lagets utstyr, garderobes og på banene
- Alle er eiere av Otta IL sine anlegg
- Skal benytte korrekt utstyr hvis dette er påkrevd
- Ingen bruk av rusmidler i sammenheng med klubbens aktiviteter!

Sportslig utvalg:

- Skal ha det overordnede ansvaret for alle spørsmål knyttet til sportslige aktiviteter i klubben.
- Skal ha ansvar for forvaltning og videreutvikling av sportslig plan (denne)
- Skal forankre og innarbeide sportslig plan blant klubbens trenere og ledere

- Skal ha ansvar for trenerutvikling og trenerkoordinering i klubben, med det formelle ansvar for tildeling av trenerroller på de ulike års trinnene.

Roller i Otta IL fotball

Otta IL ønsker følgende roller for våre lag fra 6-12 år:

- Hovedtrener
- Assistent trener
- Trenerveileder (ansatt av klubben)
- Keepertrener (samarbeid på tvers av aldersgrupper)
- Lagleder
- Dugnadsansvarlig

Fra 13 år til senior:

- Hovedtrener
- Assistent trener
- Trenerveileder (ansatt av klubben)
- Keepertrener (samarbeid på tvers av aldersgrupper)
- Lagleder
- Dugnadsansvarlig

Turneringer

Alle lag i Otta IL fotball deltar på klubbens egne turneringer. I tillegg til dette dekker klubben påmeldingsavgift til andre cuper og turneringer med inntil kr 2500,- pr år.

Anbefalte turneringer i tillegg til egne cuper:

- 7-10 år 1-2 turneringer pr sesong (lokale turneringer)
- 11-12år 2-3 turneringer pr sesong (lokale turneringer og/eller helgeturneringer)
- 13-19 år inntil 3 turneringer pr sesong (lokale turneringer, helgeturneringer eller ukesturneringer)

Alle spillere som reiser og representerer ett lag skal ha samme egenandel forutsatt at det bestilles samme type kort, eks A-kort. Kostnader til trenere og lagleder eller andre reiseledere, samt transportkostnader skal dekkes av laget hvis det ikke er inkludert i påmeldingsavgiften.

Alle lag som deltar på turneringer skal jobbe for å gjøre egenandelen så liten som mulig, gjennom dugnader eller andre inntektsgivende gjøremål. Alle lag må ha en dugnadsansvarlig som organiserer dette arbeidet.

Regionale tiltak

I ungdomsfotballen dekker klubben deltakeravgifter for spillere som deltar på

- Nasjonalparkriket fotball
- Sone/kretslagsuttak
- Landslag

Otta IL støtter alle Ottaspillere som kvalifiserer seg til kretslag med et utdanningsstipend på kr 5000,- pr år. Turneringer/tiltak utover dette dekkes av det enkelte lag/ spiller.

Jentefotball



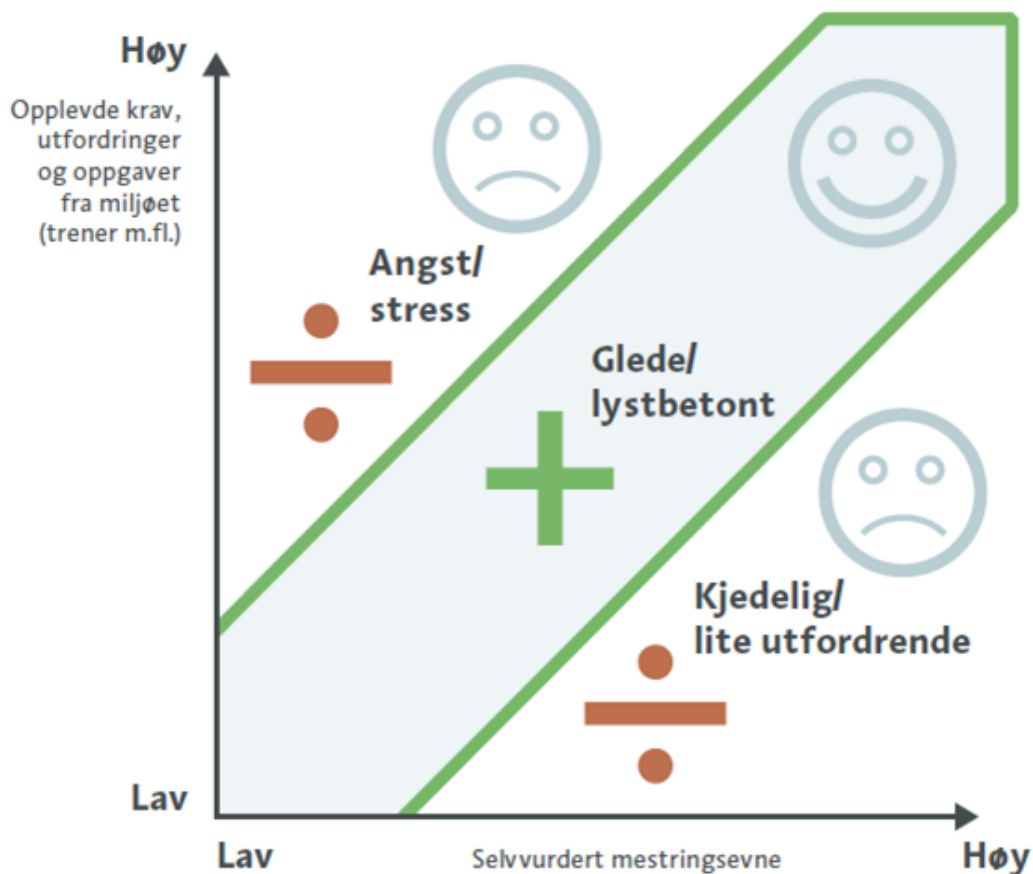
Oppstart av nye lag i Otta IL Fotball

Otta IL tilbyr alle førsteklassinger et idrettstilbud gjennom balleik. Dette er et samarbeid mellom håndball og fotball. Otta IL Fotball vil gi et rent fotballtilbud til alle barn fra våren året de fyller 7 år (skolestartene). Otta IL Fotball skal hvert år (månedsskifte august/september) arrangere oppstartstreff. Alle barn i aktuell aldersgruppe vil inviteres inn til fotballtrening med klubben. Sportslig leder/styret vil holde informasjonsmøte for foreldre og trenere i forbindelse med treningen. Vi stiller med egne gutte- og jentelag i serien fra oppstarten. Om det er hensiktsmessig kan gutter og jenter trene sammen, men det anbefales at de er separate treningsgrupper.

Differensiering

Differensiering i Otta IL betyr at utøvere får tilbud om tilpasset aktivitet ut fra ferdigheter, interesse, modning og innsats. Det betyr at vi skal tilrettelegge aktivitetstilbudet BÅDE for de som har et høyt ferdighetsnivå OG for de som ikke har det. Det er viktig at spillerne opplever mestring på trening og i kamper og opplever å få utfordringer de kan håndtere og overvinne. Det skaper mestring, prestasjonsfølelse og trivsel.

Dette er et viktig tema på alle foreldremøter og blir ofte misforstått både av trenere og foreldre. Differensiering er et viktig prinsipp som for all del ikke må forveksles med topping og selektering. *Differensiering er positivt for alle!* Skolen bruker det samme prinsippet, men kanskje med et bedre ord: «*Tilpasset opplæring*». Det er det differensiering handler om: å tilrettelegge for hver enkelt uavhengig av dagens nivå og forutsetninger. For å klare målsetningen «flest mulig, lengst mulig, best mulig» bruker vi flytsonemodellen. Hver spiller skal oppleve mest mulig mestring. Samtidig som de får utfordringer nok til å oppleve utvikling. Følelsen av mestring, utvikling og sosial tilhørighet er det som gir de aller fleste glede ved fotballen.



Differensiering er et verktøy for at vi skal klare å se alle, både med forskjellige ferdigheter og sosiale ulikheter. Vi vil at barna skal synes det er gøy med fotball, ikke bare når de er små, men at fotballen gir de gode opplevelsene som de tar med seg hele livet. Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningene til den enkelte spilleren for å gi hun eller han utfordringer og mestring ut fra sitt ferdighetsnivå.

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 sterke sider. Noen er hurtige, andre er taklingssterke, andre igjen kan være gode med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Dette er bra, for lagene har bruk for ulike typer. Differensiering vil altså si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og lete etter måter å organisere treningene på som er gunstig både for spilleren og laget. Differensiering er å individualisere treningene innenfor rammen av laget.

I NFF sitt mantra angående spillerutvikling: «Lengst mulig, Flest mulig, Best mulig» er differensiering et viktig punkt. Otta IL Fotball anbefaler NFFs mal på differensiering på feltet:

Hospitering i Otta IL

Hospitering er et viktig virkemiddel for at spillerne skal få utfordringer tilpasset individuelt ferdighets- og ambisjonsnivå. Det er imidlertid store fysiske forskjeller mellom barn i samme årsklasse, både fysisk og mentalt, noe som er viktig å ta hensyn til i vurderingen av hvorvidt hospitering er egnet.

Kriterier for hospitering er i hovedsak gode holdninger, godt trenings- og kampoppmøte, tilstrekkelig fysikk og modenhet og fair play. Vurderingen av hvem som er egnet for hospitering gjøres i samarbeid mellom trenere og sportslig utvalg/leder, og beslutningen tas av sportslig utvalg. Spillere som er nært opp til eller inne på et kretslag har krav på en egen hospiteringsordning for å legge opp til en optimal sportslig utvikling.

Det er forskjell på hospitering og å «fylle opp et lag» for eksempelvis å få meningsfulle treninger, eller kunne stille til kamp. Sistnevnte er således ikke hospitering, men mer som nødhjelp å regne. Hospitering er et tiltak for å utvikle individuelle ferdigheter, hvor den spilleren som hospiterer er i fokus, og hvor kommunikasjon og samhandling mellom lagene må være etablert, god og regelmessig.

Andre spillere på hospitantenes opprinnelige lag kan føle de også fortjener en sjanse, som igjen kan føre til nye «gnisninger». Det er derfor viktig med god dialog fra aktuelle trenere om hvordan vi som klubb benytter oss av hospitering og hvorfor.

Avgivende lag skal ha prioritet, og det er viktig å legge opp til at hospiterende spiller får treninger, kamper og øvrige aktiviteter med sitt eget lag. I enkelte tilfeller kan det være aktuelt å la spillere hospitere hos andre klubber for å kunne tilby utfordringer og utviklingsmuligheter tilpasset et høyere ferdighetsnivå enn det Otta IL kan tilby.

Klubbtilhørigheten skal i så måte ikke være noen hindring, og Otta IL ønsker så langt det er mulig å ivareta enkeltpillers behov, ønsker, ambisjoner og utviklingsmuligheter ved å legge til rette for at slike hospiteringsordninger lar seg gjennomføre. I mange tilfeller vil det dreie seg om hospitering med tanke på overgang til annen klubb, men det kan også være aktuelt som et midlertidig tiltak. Hospitering/«gjestetrening» hos andre klubber skal være regulert i

skriftlig avtale mellom klubbene. Dette er svært viktig av forsikringsmessige hensyn.

Hospitering mellom lag i Otta IL skal være regulert av muntlig avtale mellom trenere på de respektive lag.

Hospitering skal vurderes og gjennomføres av alle lag fra 13 år og oppover. Gutter hospiterer opp på høyere alderstrinn og jenter skal hospitere opp på høyere alderstrinn eller på jevngamle guttelag.

I barnefotball

Blanding av jenter og gutter på samme lag

Dersom det i en årsklasse ikke finnes jentelag, skal spillerne få tilbud om spill på jentelag i årsklassen over, alternativt på guttelaget i samme årsklasse. Når blandingen er et ledd i ordinær hospitering, gjelder samme regler for hospitering som beskrevet over.

Trening og kamper

I Otta IL skal vi ha minst et lag pr spillegruppe. Der dette ikke går skal styret sammen med aktuelle lag se på best mulig sammensetning av lag slik at tilbudet blir best mulig. I Otta IL fotball er det et overordnet prinsipp at alle spillere tilhører sin naturlige aldersgruppe. Ekstra talentfulle spillere tilbys et spesielt tilpasset opplegg (nært opp til krets nivå). Ved for få spillere skal det benyttes spillere fra aldersgruppen under, guttelag kan benytte jevngamle jentespillere.

For å utvikle allsidighet blant våre yngre utøvere, skal kriteriet *treningsinnsats* vurderes slik at trening med alternative idretter, som rent fysisk kan likestilles med fotball, godskrives som én treningsøkt pr. uke.

Kort om de enkelte alderstrinn:

6-8år Alle skal spille like mye. Egne jente og guttelag.

Minimum 1 trening pr. uke.

9-10år Alle skal spille like mye. Egne jente og guttelag.

Minimum 2 treninger pr. uke.

11-12år Alle skal spille. Egne jente og guttelag.

Minimum 2-3 trening pr. uke. Fellestreninger på tvers av aldersgrupper.

13-14år Alle skal spille. Spilletid differensieres etter innsats, treningsiver, holdninger og nivå. Egne jente og guttelag. Hospitering skal aktivt vurderes og brukes.

Minimum 3 treninger pr. uke.

15-19år Alle skal spille. Spilletid differensieres etter innsats, treningsiver, holdninger og nivå. Egne jente og guttelag. Hospitering skal aktivt vurderes og brukes.

Minimum 3 treninger pr. uke.

Treningsgrupper

For å sikre store og robuste treningsgrupper er det bestemt at to og to alderstrinn etter en viss alder skal være en fast treningsgruppe sammen.

Treningsgrupper:

J8 og J9

J10 og J11

J12 og J13

J14 og J15

J16 og J17

G13 og G14

G15 og G16

Trenere og lagledere på ei treningsgruppe vurderer om de vil stille med to eller flere lag i samme serie eller om de vil ha lag i serie i begge aldersgrupper. For eksempel kan J10/11 velge å enten stille med to lag i J11 eller ett lag i J10 og ett i J11.

Spilleroverganger

Otta IL Fotball er en breddeklubb og gir et tilbud til alle som ønsker å spille fotball hos oss. Derimot presiserer klubben at hverken klubb eller enkelttrenere aktivt skal ut å hente spillere i barne- og ungdomsfotballen. Alle henvendelser fra spillere og foreldre utenfor Otta IL skal henvises til klubbens sportslige leder, som vil føre samtalene med spillerens klubb innenfor gjeldene regelverk satt av NFF og IØFK.

Samarbeidsklubber

Otta IL fotball vil aktivt jobbe for et mer åpent samarbeid med våre naboklubber. Dette gjelder også trening og/eller samarbeidslag i seriespill.

Til utvalgte turneringer vil klubben vurdere å låne med seg spillere fra klubber i nærområdet. Dette for å sørge for at alle våre spillere vil kunne få et tilbud om å reise på turnering. Otta IL fotball presiserer også at vi er åpne for samarbeid hvor spillere registrert hos oss vil lånes ut til andre for utvalgte turneringer.

Plan for dommerutvikling og -koordinering

Det er gjennom flere år utviklet en god struktur på dommerutvikling og dommerkoordinering i Otta IL. Denne ønsker vi å videreutvikle slik at klubben møter kravene fra Fotballforbundet til å stille med tilstrekkelig kvalifiserte dommere. Ambisjonen er å ha et aktivt, anerkjent dommermiljø i Otta IL

Vi ønsker å utvikle talenter på dommersiden, på en måte som gjør at klubben blir anerkjent for et godt dommermiljø med gode dommere på alle alderstrinn.

Helt konkret innebærer dette følgende delmål:

- Vi skal være selvforsynt med dommere i alle aldersbestemte årsklasser.
- Vi skal ha et aktivt dommermiljø som skal bidra til rekruttering, utvikling og videreutvikling av dommere.
- Vi skal utvikle dommertalenter, både på jente- og guttesiden, slik at vi kan bidra med dommere helt opp til seniornivå i norsk fotball.

Dommerkoordinator

Dommerkoordinator har hovedansvar for dommerutvikling og –koordinering i Otta IL.

Hovedaktivitetene knyttet til dommermiljøet i klubben er som følger:

Rekruttering av dommere i aldersbestemte klasser

Hvert år skal det arrangeres dommerkurs for nye dommere i aldersbestemte klasser, både blant jente- og guttelagene. Kandidatene velges ut blant spillere og andre interesserte på alderstrinnet 12 år. Kurset gjennomføres før oppstart av vårsesongen, slik at de nye dommerne skal få dommerpraksis så snart som mulig etter at de gjennomførte kurs.

Det er en oppgave for de enkelte lagene å plukke ut og motivere aktuelle kandidater til disse dommerkursene, mens dommerkoordinator vil fungere som pådriver overfor lagene. Alle som har tatt dommerkurs vil inngå i en oversikt over dommere i Otta IL. Det er dommeransvarlig som etablerer og forvalter denne listen, slik at alle lagene i Otta til enhver tid har oversikt over tilgjengelige dommere, med telefonnummer og evt. mailadresse.

Dommeransvarlig setter opp en oversikt over hvilken klubbdommer som dømmer hvilke hjemmekamper hos oss. Lagleder på hvert enkelt lag må ta kontakt med dommer i forkant av kampen.

Oppfølging og videreutvikling av dommere

Dommeransvarlig følger opp dommerne ved at han stiller opp på noen kamper i løpet av sesongen. Her vil han gi dommerne veiledning og tilbakemelding i pausen og etter kampen. Dommeransvarlig skal også informere alle dommere om muligheten for å bli kretsdommer det året de fyller 14.

Fair play

Fair play er mer en gule og røde kort. Fair play er «alt vi er og alt vi står for.» Fair play er til for å beskytte idrettens verdier, bidra til å holde sporten ren for juks og dårlig påvirkning og for sikre at miljøet i og rundt aktiviteten er preget av trygghet og respekt, slik at alle i og rundt idrettsmiljøet kan føle at deltakelse i idretten gir dem noe tilbake - enten det er som aktiv, som tilrettelegger, eller som tilskuer.

Fair play handler om:

- Respekt på og utenfor banen
- Å skape trivsel og trygghet, som grunnlag for å skape utvikling både sportslig og menneskelig
- Å gi alle som ønsker det en plass i idretten
- Å være bevisst på egne holdninger og verdier
- Å være bevisste på verdien av deltakelse i idretten
- Å inkludere
- Å skape positivitet

...og det handler om

- Å vise MOT
- Å skape tillit
- Å se og anerkjenne
- Å være bevisst på egen rolle (spiller, kamplleder, trener, lagleder, foresatt, besteforelder, klubbmedlem, tilskuer)
- Å gi alt – alltid

Den enkelte klubb, det enkelte lag og det enkelte individ har ansvar for å bidra til å forsterke prinsippene om Fair play. Ved å gjøre nettopp dette bidrar vi til å motarbeide motsetningene til budskapet over - som gjerne tar form som eksempelvis: negativ ordbruk, juks eller forsøk på juks, hets, mobbing og ekskludering

- Husk at spillerne er BARN
- Husk at fotball skal være GØY
- Husk å gjøre dommeren GOD
- Husk at du er et FORBILDE

Del 2

Introduksjon til rammeplan for de ulike aldersgrupper og keepere

Innledning

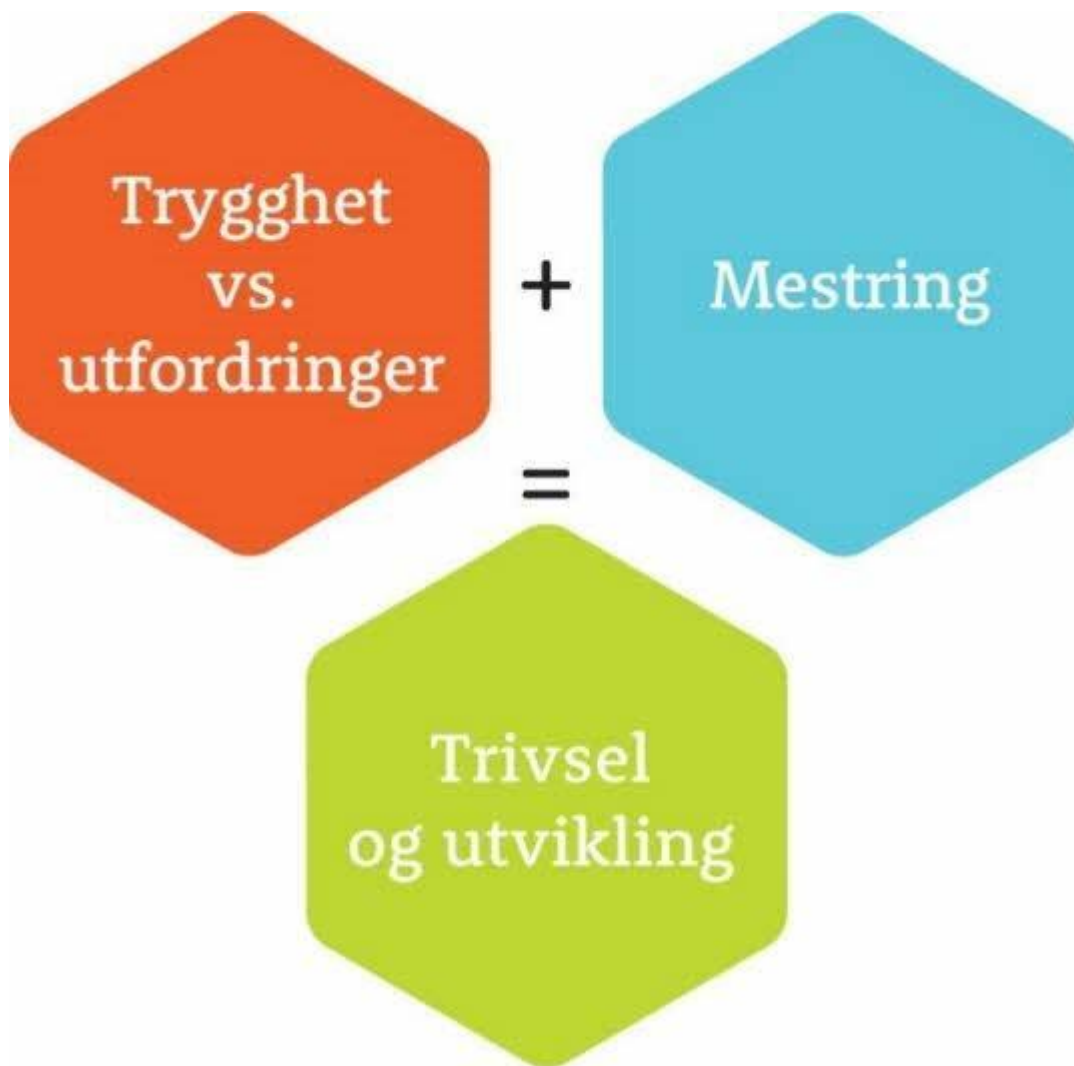
I denne delen finner du rammeplan for de ulike aldersgrupper. I tillegg har vi laget en egen rammeplan for keepertrening på tvers av aldersgrupper. Denne er lagt inn i slutten av dokumentet. Målet for klubben er å tilrettelegge for et fornuftig aktivitetsnivå for alle årstrinnene og på tvers av årstrinnene. Noen av spillerne våre ønsker aktivitet hele tida, andre én trening i uka, pluss kamp. Sånn skal det være! Utgangspunktet er at gode opplevelser på trening og i kamp gir økt motivasjon og mer lyst til å spille. Vi må følgelig tilrettelegge for dette gjennom hele året.

Rammeplanene kombinerer sportslige og kulturelle elementer

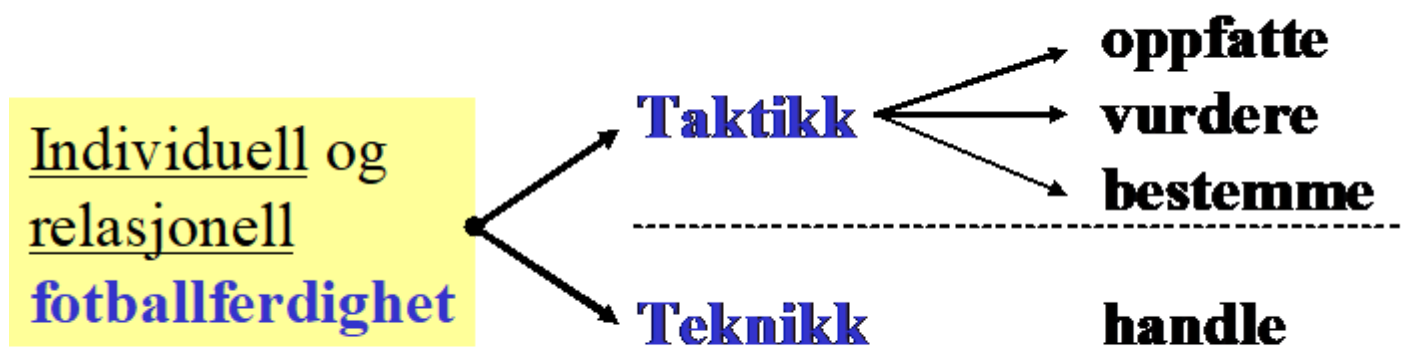
Rammeplanene er laget på et praktisk nivå og skal fungere som en veiledning for lagledere og trenere på de ulike aldersgruppene. De gir føringer for både den sportslige og den kulturelle delen av opplegget for lagene og spillerne, og den er strukturert på samme måte for alle aldersgrupper som følger:

- Innledning med overordnede føringer
- Trenings- og kamptilbud
- Mål for aktiviteten
- Taktisk og teknisk trening
- Fysisk trening
- Holdninger
- Praktiske råd

Rammeplanen for keepertrening følger en litt annen struktur og har en generell del samt en underdeling på de samme aldersgruppene som følger av de øvrige rammeplanene.



Målet er å skape en ramme for utvikling og trivsel, og modellen er tatt med for å få frem viktigheten av å balansere mellom generelt og individuelt tilpasset opplegg. I tillegg viser den også hvordan rammen omkring laget og enkeltpillerne er inkludert i forhold til trygghet som et grunnleggende element.



Modellen viser hvordan vi tenker spillerutvikling både individuelt og i forhold til den relasjonelle dimensjonen (samspill). I begge elementer snakker vi om:

- Taktiske ferdigheter – evne til å forstå spillet og ta gode valg
- Tekniske ferdigheter – evne til å utføre de taktiske valgene

-

Mange ballberøringer for alle spillerne – et grunnleggende element

Et gjennomgående trekk i rammeplanen for alle aldersgrupper, er fokus på antall ballberøringer per spiller. Anerkjente metoder viser at spillerutviklingen er bedre desto større grad av ballberøring som kan innarbeides i treningsopplegget. Den praktiske konsekvensen av dette, og som er viktig ved planlegging og gjennomføring av trening, er:

- Kjør mest mulig av treningene med ball
- Legg gjerne kondisjons- og hurtighetstrening inn i form av variasjoner og økt intensitet i øvelser med ball
- Bruk mer spill med få spillere på hver side, slik at antall ballberøringer per spiller øker
- Legg opp treningene slik at det blir minst mulig ventetid for spillerne

Rammeplan Fotball

Rammeplan for aldersgruppen 7 til 10 år

Innledning:

I og med at dette er barnas første år i møte med organisert fotball, er det viktig at klubben tilrettelegger en god start for dem, med ordnede forhold. Det må være trygge omgivelser, både når det gjelder det rent fysiske rundt baner eller i hall og gode sosiale forhold blant aktørene i lagene.

- Baner, trenings- og kampsteder samt frammøtetider skal være klart kommunisert for spillere og foreldre.
- Treningene og gjennomføring av kamper bør i stor grad følge et fast mønster i henhold til klare rutiner og innhold.
- Spillerne bør helt fra starten av læres opp til å ta ansvar for eget og laget sitt treningsutstyr, og samtidig hjelpe til med å holde treningsbanene ryddige ved fjerning av søppel.
- Spillerne og foreldre må få inntrykk av at det er viktig å møte presis til trening og kamp og at det skal gis beskjed om fravær.
- Det er viktig at barna får muligheter til å kombinere fotball i vår klubb med deltagelse i andre idretter og / eller andre foreninger.

Trenings- og kamptilbud:

- Balleik oppstart fra høsten ved fylte 6 år (en trening per uke).
- Minst en treningsøkt pluss kamp per uke i sesongen (7-8 år).
- To treningsøkter pluss kamp per uke i sesongen (9-10 år).
- Seriespill, og i utgangspunktet to lokale cup'er i tillegg.

Mål for aktiviteten:

- Ha det gøy gjennom variert fotballaktivitet.
- Skape motivasjon for fotballspill på fritida og i Otta IL.
- Skape lyst til allsidig idrettsaktivitet.
- Opprettholde et høyt aktivitetsnivå med mye ballkontakt og innføring i varierte teknikker på trening.
- Enkel innføring i fotballregler og gode holdninger for samvær med andre.

Taktisk - teknisk trening:

Det er viktig at spillerne får så mye ballkontakt som mulig i løpet av ei treningsøkt, og at de får variert trening i grunnleggende fotballteknikker. Slik trening gjennomføres i spill på forholdsvis små baner og med få spillere på hvert lag, eller gjennom enkle tekniske øvelser.

Grunnleggende teknikker som bør trenes på dette nivået:

- Pasninger med begge bein
- Mottak, demping
- Skudd, avslutninger
- Innføring i headinger
- Føre, skifte retning, finte

Fysisk trening:

Det bør ikke drives spesifikk trening av faktorene styrke og utholdenhet i disse årsklassene, men det kan eventuelt gjøres gjennom lek eller øvelser med ball. Koordinasjon, rytme og balanse er egenskaper som er gunstige for læring av teknikk, og bør prioriteres ofte – helst med ball. Det anbefales å starte med enkle tøyingsøvelser i korte sekvenser. I slutten av perioden bør det gjennomføres hurtighetstrening i hyppige og korte sekvenser, gjerne gjennom lek og med ball.

Det anmodes om å starte noe med enkel styrke- og bevegelighetstrening i hoftelddsbøyerne, da det er et problem blant mange unge med svak og kort muskulatur på framsida (løp med høye kneløft mm.) Svært viktig muskulatur for løpshurtighet.

Holdninger:

Å innarbeide gode holdninger hos enkeltspilleren og i laget er svært viktig i arbeidet med å skape gode fotballspillere og gode utviklingsmiljøer for unge utøvere. I disse aldersklassene MÅ det jobbes med å:

- Ikke kjeft på andre når det gjøres feil.

- Ikke godta negativ atferd overfor andre.
- Tåle egne feil, tåle både å tape og vinne.
- Respektere trenere og ledere: godta irettesettelse og høre etter ved beskjeder.
- God oppførsel overfor dommere og dommeravgjørelser.
- Møte presis og gi beskjed hvis en ikke kan møte.
- Utføre sine ansvarsoppgaver i forbindelse med kamp eller trening (utstyr mm.)

Praktiske råd:

- Vær positiv, skap god stemning og gi ros.
- Vær klar, tydelig og bestemt når det gjelder regler og rutiner for laget.
- Ta dere tid til å jobbe med god oppførsel under alle aktiviteter.
- Høyt aktivitetsnivå og mye ballkontakt er viktig i alle økter.
- La treninger og kamper følge et forholdsvis fast mønster, som spillerne kjenner seg igjen i, slik at de blir trygge og kan holde høyt aktivitetsnivå.
- Snakk minst mulig - vis alle øvelser
- La spillerne få god tid til å trene på og gjenta kjente øvelser.
- Treningene bør bestå av mye spill, på småbaner og få spillere på hvert lag.
- Start med enkle øvelser og bygg videre på disse; eks: først pasning/mottak, så pasning/mottak/skudd, deretter pasning/mottak/innlegg/skudd.
- Det er motiverende med øvelser som ender med avslutninger på mål. Alle fotballspillere liker å score mål.

Rammeplan for aldersgruppen 11 til 12 år

Trenings- og kamptilbud:

- Minst en trening utenom sesong. (november-februar)
- To treninger pluss kamp i sesongen.
- Ekstratreninger på tvers av aldersgrupper eller kjønn.
- Deltakelse i serie, og i utgangspunktet to cup'er i tillegg.

Mål for aktiviteten:

- Ha det gøy gjennom variert fotballtrening.
- Skape motivasjon for fotballspill på fritida og i Otta IL.
- Utvikle gode grunnleggende fotballferdigheter.
- Lære enkle spilleprinsipper.
- Utvikle respekt og toleranse overfor medspillere, trenere, ledere og dommere.
- Skape godt sosialt samhold, med gjensidige forpliktelser og ansvar.

Taktisk- teknisk trening:

Spill på småbaner med få spillere (3 – 5) bør prioriteres i stor grad. Dette gir muligheter til mye ballkontakt og trening av de grunnleggende fotballferdighetene.

Pasninger:

Presise pasninger med begge bein, bruke innside, ytterside og vrist. Prioriter trening av pasningsspill langs bakken og etter hvert på spillere i bevegelse. Innføring i halvtliggende vristspark.

Mottak/medtak:

Mottak med begge bein, både langs bakken og ball i lufta (gjerne etter kast). Legge ballen til rette for pasning med første berøring (medtak). Innføring av demping med andre kroppsdeler (lår, bryst, m.m)

Heading:

Presise og kontrollerte headinger, med gode treffpunkt på ball.

Skudd:

Skudd med strak/skrå vrist og balanse på standfoten. Vektlegg trening av skudd langs bakken og forsøk å bruke begge beina.

Finter:

Trening / innlæring av to finter - eks. pasningsfinte, kroppsfinte.

Spillesystemer:

Spillerne på dette trinnet må få innføring i grunnleggende forsvarsspill med press på

ballfører, sikring og markering (første-, andre- og tredjeforsvarer). I tillegg bør spillerne lære løp uten ball, med hovedvekt på invitasjon til pasninger i angrepsspillet.

Fysisk trening:

Oppvarmingsøvelsen «spilleklar» innføres som et fast innslag på treninger og kamp. Dette oppvarmingsprogrammet laget for at du skal bli en bedre fotballspiller. Programmet tar om lag 10-15 minutter å gjennomføre og består av varierte løpsøvelser, styrke- og spenstøvelser, samt balanse- og koordinasjonsøvelser.

Du blir godt forberedt til videre fotballaktivitet med en gradvis oppvarming av muskulaturen. Løpsøvelsene i «spilleklar» er også godt egnet som oppvarming til kamper. I tillegg ønsker vi med denne formen for strukturert oppvarming å forebygge de mest vanlige fotballskadene: leddbåndskader i ankel og kne og muskelskader i lyske og lår. Tøyning bør gjøres til faste rutiner i forbindelse med alle treninger.

Hurtighets- og spensttrening trenes ofte i korte sekvenser. Utholdenhet og styrke trenes i utgangspunktet ikke isolert, men gjennom trening med ball og lek. Utholdenhet kan eventuelt legges inn som en ekstra frivillig trening pr. uke på dette trinnet, som joggetur eventuelt supplert med annen treningsform.

Holdninger:

Videreutvikle egenskapene som ble vektlagt for 7 – 10.

Lagledere / trenere bør stille større krav til spillerne når det gjelder å ta ansvar under og i forbindelse med treninger og kamper. Aktivitetene skal utføres ordentlig og ansvar for utstyr og anlegg kan utvides.

Det kan også stilles høyere krav til oppmøte og det å gi beskjeder ved fravær fra trening og kamp i god tid. Toleranse overfor andre, spesielt medspillere er meget viktig i og med at ungene er mer bevisst egne og andres ferdigheter.

Praktiske råd:

- Videreutvikling av det samme som for alderstrinnet 7 – 10.

- Mesteparten av treninga bør foregå gjennom spill på småbaner eller i firkanter. Dette er gøy.
- Ved trening av teknikk i isolerte øvelser, sørg for at ventetida er minimal slik at aktivitetsnivået opprettholdes.
- Ved innføring av nye øvelser – la spillerne få tid, og bruk øvelsen flere ganger seinere.
- Ha gjerne samme tema på flere treninger gjennom en periode.
- Pasningstrening bør utføres både med og uten motstand, begynn gjerne med overtallsøvelser, eks. 4 mot 1 eller 5 mot 2
- Legg vekt på godt pasningsspill og overblikk hos spillerne.
- Tren etter hvert flere teknikker i samme øvelse, eks:
 - Mottak/medtak – pasning
 - Mottak/medtak – skudd
 - Pasning – mottak/medtak – skudd
 - Føre finte – skudd
- Spillerne er som regel svært motiverte for å trene avslutninger mot mål, og derfor er det gunstig å tilrettelegge mange øvelser som ender med avslutning mot mål.
- Bruk kort tid på verbal instruksjon, gi spillerne gode øvingsbilder.
- Taktikk øves inn med isolerte øvelser og spill der spillet gjerne stanses for å fremheve gode bevegelser, eventuelt drøfte spillernes valgmuligheter i de ulike spillsituasjoner
- Slå ned på all uønsket atferd, spesielt negative meldinger til medspillere, motspillere og dommere.
- Jobb mye med fair play.

Rammeplan for aldersgruppe 13 – 14 år

Trenings- og kamptilbud:

- Tilbud om tre til fire treninger med kamp per uke hele året, med kort pause etter sesongslutt.
- Seriespill og 2-4 cuper / turneringer.
- Treningskamper i vinterhalvåret.

- Hospitering vurderes og brukes for spillere som trenger større utfordringer.
- Differensiering av treninger for best mulig spillerutvikling.

Mål for aktiviteten:

- Skape moro og trivsel med fotballen og lagkamerater.
- Alle aktive spillere får trene og spille kamper.
- Videreutvikle tekniske ferdigheter.
- Utvikle grunnleggende taktisk forståelse, som på dette trinnet innebærer å gjøre spillerne kjent med, og komfortable med 11'er fotball.
- Utnytte ferdigheter gjennom gode taktiske valg.
- Skape gode trenings vaner og motivere til å trene mye på egenhånd.
- Skape et godt og positivt miljø som betyr noe for spilleren og som kan påvirke positivt i starten av ungdomstida.

Taktisk- teknisk trening:

Det må fremdeles jobbes videre med de tekniske øvelsene vi har prioritert i tidligere årsklasser.

Vendinger:

Med ulike kroppsdeler – fot, bryst, vrist, ytterside og innside. Trenes med eller uten motstand.

Heading:

Innøve riktig teknikk, også med sats / opphopp og stup.

1 mot 1:

Utfordre, drible og passere motstander med ball.

Presse, vinne ball – takle og vinne dueller i lufta og langs bakken.

2 mot 1:

Skape og utnytte 2 mot 1 situasjoner.

Ferdighetene trenes i deløvelser og ulike former for spilleøvelser. Det er viktig at det stilles større krav til spillerne om å utnytte ferdighetene ved å gjøre gode taktiske valg som gagnar laget.

Spillesystemer:

Spill på 11'er bane representerer ofte en stor overgang for spillerne, og krever mere «coaching» fra treneren, både på og utenfor banen. Spillerne må utvikles til å kunne beherske nye spillsystemer og grunnleggende taktikk.

- Press, sikring, markering (første-, andre- og tredjeforsvarer)
- Kontring / overgang, bredde, dybde, bevegelse, rom (med og uten ball)
- Spillerne på dette trinnet starter med 11'er fotball som stiller større krav til forståelse av spillsystemer. Vi praktiserer derfor en enkel innføring av forståelse for spillsystemer med vekt på sonespill i forsvar og formasjonsspill i angrep.

Fysisk trening:

Oppvarmingsøvelsen «spilleklar» innføres som et fast innslag på treninger og kamp. Oppvarmingsprogrammet er laget for at du skal bli en bedre fotballspiller. Programmet tar om lag 10-15 minutter å gjennomføre og består av varierte løpsøvelser, styrke- og spenstøvelser, samt balanse- og koordinasjonsøvelser.

Du blir godt forberedt til videre fotballaktivitet med en gradvis oppvarming av muskulaturen. Løpsøvelsene i SPILLEKLAR! er også godt egnet som oppvarming til kamper. I tillegg ønsker vi med denne formen for strukturert oppvarming å forebygge de mest vanlige fotballskadene: leddbåndskader i ankel og kne, og muskelskader i lyske og lår

Tøyning bør gjøres til faste rutiner i forbindelse med alle treninger

Det bør gjennomføres noe styrketrening med egen kroppsvekt som belastning minst en gang i uka. Treningen kan organiseres i sirkel eller enkeltøvelser i korte sekvenser.

Utholdenhetstrening bør foregå gjennom intensiv trening med ball, men det kan legges inn enkelte korte sekvenser med utholdenhetstrening, eventuelt egne treningsøker i form av joggeturer eller alternative treningsformer.

Hurtighetstrening prioriteres hver uke, med minst en sekvens på 10 - 15 min.

Koordinasjons- og balansetrening er fremdeles viktig, og bevegelighet / tøyninger skal utføres hver gang.

Holdninger:

Spillerne skal vite at det stilles krav til dem i forbindelse med alle aktiviteter i klubbens regi.

De er representanter for Otta IL og det medfører krav om god oppførsel overfor dommere, motstandere og eget lag. Eventuelt lagutstyr skal brukes i henhold til avtaler.

- Frammøte 10 min. før trening. Beskjed ved alt fravær.
- God oppførsel i kamp og trening ” fair play ”. Skikkelig språkbruk.
- Holde orden i utstyr, rundt baner og i garderobe (koste). Innføre ordensgrupper?
- Holdningsarbeid i forhold til tobakk og alkohol. Forbud i alle aktiviteter i klubbregi.
- Oppfordre spillerne til å drive egentrening, og forstå hvor viktig dette er.

Det bør i tillegg jobbes aktivt med å skape en god treningskultur, der spillere og ledere gjør sitt beste på banen på trening og kamp.

Praktiske råd:

- Utvikling av enkeltspillere er like viktig som lagets resultater.
- Begynn å stille krav (etter forutsetninger) til utførelse og gjennomføring av aktivitetene.
- ”Hardt arbeid gir resultater”.
- Om å gjøre å få mange og gode gjentakelser i alle øvelser og i spillesituasjoner.
- Konsentrasjon og involvering er viktig.
- Gi øvelser som spillerne er motiverte til å bruke utenfor fellestreningene.
- Jobb med temaer.
- Viktig at spillerne får tid til å lære seg øvelser og er bevisste på hva det jobbes med i enkelte treninger og ulike perioder.
- Oppmuntre spillerne til å ta ansvar på og utenfor banen, eks. rose medspillere og engasjere seg i lagets beste.
- Prioriter trening av hodespill på linje med andre teknikker. Det kan virke som trening av disse ferdighetene har lett for å bli nedprioritert.

- Vær oppmerksomme på at spillerne er i en alder der de er lett påvirkelige i forhold til jevnaldrende (også andre miljøer enn idrettsmiljøet).
- Viktig at vi engasjerer oss i spillerne, og påvirker dem positivt.
- Arranger gjerne en eller to turneringsturer med overnatting.
- Vurder hospitering for bedre utvikling av de beste spillerne.

Rammeplan for aldersgruppe 15 – 16 år

Trenings- og kamptilbud:

- Tre til fire treninger med kamp per uke, hele året, med kort pause etter sesongslutt.
- Deltagelse i seriespill, og 2 - 4 cuper/turneringer i tillegg.
- Treningskamper i vinterhalvåret.
- Muligheter for hospitering på junior eller seniorlag.

Mål for aktiviteten:

- Alle skal få et godt trenings- og kamptilbud.
- Utvikle spillere til junior- og seniornivå.
- Utvikle gode treningsvaner hos spilleren og en god treningskultur i laget.
- Forståelse for arbeidskravene i fotball.
- Få spillerne til å gjennomføre egentrening, spesielt de spillerne som har ambisjoner.
- Utvikle taktiske- og tekniske ferdigheter.
- Gode holdninger i Otta IL – skape et positivt og attraktivt ungdomsmiljø.

Taktisk – teknisk trening:

På dette alderstrinnet bygger vi videre på det grunnlaget som er lagt på trinnet 13-14 år.

De grunnleggende tekniske og taktiske momentene må pleies og videreutvikles:

Mottak/ medtak:

Orienterert før mottak og kroppen justert til neste trekk, eks. retningsbestemt mottak (medtak).

Pasning:

Foreta rett valg til fordel for laget. Risikovurdering: holde ballen i laget eller forsøke gjennombrudd.

Avslutninger: Når avslutte? Bevegelser med kvalitet inn i feltet ved innlegg. Velge sikre avslutningsteknikker (automatisere).

Heading: Avslutning eller pasning. Klarering eller pasning.

1 mot 1:

Når passere motspiller / dribble (sikring eller ikke – hva oppnår vi?) Takle eller oppholde motspiller.

2 mot 1:

Skape og utnytte 2:1 situasjoner. Bevegelser og spille pasning eller utnytte situasjonen og gå selv.

Spilløvelser med 1 mot 1 og 2 mot 1 situasjoner er viktig som en del av treningen.

Ferdighetene terpes i ulike former for spilletrening/øvelser og det må tilrettelegges for mange gjentakelser og gjenkjennelse. Trening av de enkelte ferdighetene kan utføres i enkeltøkter eller i planlagte perioder i henhold til en treningsplan. Det skal stilles krav til utførelse og kvalitet i all trening.

Det bør også stilles større krav til taktiske valg, med utgangspunkt i spillesystemer, en videreutvikling av arbeidet med sonespill i forsvar og formasjonsspill i angrep.

Spillerne skal være kjent med og forstå begrepene under. Disse er sentrale i treningssammenheng:

Forsvar:

Press, sikring, dekke rom, markering, rett side, samle laget.

Angrep:

Dybde, bredde, ballbesittelse, gjennombrudd, tilpasse pasning til bevegelse, bevegelser for å skape og å utnytte rom.

Fysisk trening:

Styrketrening med egen vekt bør gjennomføres i korte sekvenser (10 – 15 min) to ganger i uka. Denne treninga kan gjennomføres som sirkeltrening eller en kan ta ut enkeltøvelser som gjennomføres når det passer inn i økt (pauser i spill), eventuelt ved avslutning.

Spensttrening kan legges inn i styrkesekvensene, få hopp og heller ofte, både vertikalt og horisontalt.

Hurtighetstrening: minst en gang i uka (5 – 15 min) der øvelsene er funksjonelle og fotballrelaterte. Bruk øvelser med ball hvis det er effektivt.

Utholdenhetstrening bør gjennomføres gjennom intensive spilløvelser, men legg inn enkelte økter med intervalltrening hvis det er nødvendig – se an gruppa. Oppfordre spillerne til å trene utholdenhetstrening ved egentrening, gjerne ved allsidig aktivitet som ski, sykkel m.m.

Styrke – og spensttrening med egen vekt bør også inngå i egentreningsøkter.

Bevegelighetstrening / tøyning etter alle treninger og kamper.

Holdninger:

- Være bevisst kravene som stilles til en god fotballspiller når det gjelder trening og livsførsel.
- Viktig med kvalitet på trening og egentrening.
- Følge opp skolearbeidet og kombinere dette med idrett.
- Godta at ferdighetsnivået blant spillerne er varierende.
- Skape holdninger mot tobakk og rusmidler.
- **Være gode representanter for Otta IL.**

Praktiske råd:

- Utvikling av enkeltspillere er like viktig som lagets resultater.
- Spillerne bør fremdeles kunne spille i ulike roller og på ulike plasser på banen, selv om det blir tydeligere hvilke roller spillernes ferdigheter passer best i.

- Det må tas hensyn til at spillerne er ulikt utviklet, både ferdighetsmessig og når det gjelder modning.
- Det må trenes mer på spillestil, bla. soneforsvar.
- Det bør prioriteres å være et ”spillende lag” med stor bevegelse og mange med i angrep.
- Trenere bør i en viss grad være inneforstått med seniorgruppens spillestil.
- Viktig å gi spillerne utfordringer tilpasset deres nivå.
- Vurder hospitering for bedre utvikling av de beste spillerne.
- Det må være krav om kvalitet og konsentrasjon på trening.
- Stor aktivitet, humør og trivsel er selvfølgelig og viktige faktorer.
- Vær klare på hvilke kriterier og ønskede kvaliteter som vektlegges ved laguttak, eventuell inndeling i 1. og 2. lag, samt innstillinger til aktiviteter som sone- / kretslagssamlinger.

Rammeplan for keepere

Keepere må som alle andre spillere trene grunnteknikker fra de er små. Trenere i de yngste lagene må motivere flere av spillene til å stå noe i mål. Alle trenere må vise interesse for keeperens rolle i laget og kunne instruere i noen enkle grunnteknikker. Treningen kan bakes inn som en naturlig del av fellestreningene.

Keepere må etter hvert få tilbud om et tilpasset treningsopplegg som sikrer utvikling av rene keeperferdigheter, inkludert tekniske og taktiske momenter.

I aldersgruppen 12 – 16 år anbefales det at en av hjelpetrenerne tar Fotballforbundets keepertrenerkurs, slik at alle de ulike lagene har knyttet til seg en ressurs på dette området. Alternativt kan lagene avtale å samkjøre spesialtrening for keepere.

Trenings- og kamptilbud:

- Bør fra og med 10-års alder få tilbud om en keepertrening på 1 time per uke, hele treningsåret, minimum 1 time per 14 dager.
- Maksimalt 4 - 6 keepere tilstede på keepertrening.

Mål for aktiviteten:

- Utvikle gode keepere.
- Bygge forståelse for keeperrollen og samspillet mellom keepere/utespillere.
- Motivere for keeperrollen og sikre tilgang til keepere i alle årsklasser.

Momenter for treningen:

Ole Petter...