



TJØLLING IF

Sportsplan



Mal for sportsplan

Innholdsfortegnelse

Vår visjon: Fotball for alle.....	3
Klubbens egenart, verdier og satsningsområder.....	
Organisasjon.....	6
Viktige roller for god aktivitet.....	7
Spillestil	
aktivitetsnivå.....	8
Fokusområder og aktivitet for trenere.....	10
Treningsøkta.no.....	12
Hospitering og lagpåmelding	13
Barnefotballen (5-12 år)	15
Ungdomsfotballen (13-16 år).....	18
Junior (17-19 år).....	24
A-lag.....	24

TIF'S VISJON:

FOTBALL FOR ALLE

"TIFFEN OPP OG FREM "

"TRENING – INNSATS – FELLESKAP"

TRENING		FAIRPLAY
TRYGGHET	I	FELLESKAP
		FREMGANG

Fokusområder og verdier

- TIF skal drive treningsarbeid på riktig nivå for barn, ungdom og voksne etter NIF's bestemmelser. Dette med et klart mål om at flest mulig fortsetter med mosjon og aktivitet hele livet. (se link for retningslinjer i barne og ungdomsidrett under)
- TIF utarbeider eget felles mål og oppslagsmateriell for alle grupper vedrørende FAIPLAY
- I TIF er vi hyggelige og hilser på hverandre og motstandere. Mobbing aksepteres ikke å slås hardt ned på.
- TIF skal sørge for at alle lag utvikles med en klar profil av fleridrett og sosial profil i treningsarbeidet.
- TIF skal utvikle/videreutdanne trenere hvert år for å skape progressiv fremgang for alle lag.
- TIF skal skape treningskultur slik at trenere /spillere i alder 6-12 jobber sammen i gruppene håndball/fotball for å kunne ha lag i alle alderstrinn i hver gruppe.
- TIF skal utvikle egne lag til å hevde seg med de beste klubber i aldersbestemte klasser, men med et helt klart mål om at alle skal delta.
- TIF skal sørge for at alle talenter får riktig utvikling og progresjon i treningsutviklingen. Dette ved hospitering ved høyere alderstrinn eller i samarbeid med andre klubber
- TIF skal i nært samarbeid med distriktets skole drive planlagte treninger og turneringer i skolesystemet. I tillegg delta i planlagte undervisningsprosjekter som jobbes frem for hvert år. Mål: Aktivitet hver dag for alle på skolen.
- TIF skal gi junior og senior lag en utviklingsarena som gir våre yngre spillere en naturlig plattform for videre utvikling godt opp i voksen alder.
- Seniorspill og satsningsnivå vurderes fortløpende med grupperinger som har drive og støtteapparat rundt seg til å nå nye mål.

TIF'S sin visjon, fokusområder og verdigrunnlag er forenlig med Norges Fotballforbund (NFF) sin visjon som lyder slik: *Fotballglede – muligheter og utfordringer for alle*. Videre har NFF et verdigrunnlag som hviler på tre pilarer: *Fotball for alle, breddeformelen (se figur under) og fair play*. Disse pilarene er en forutsetning for målsettingen: *flest mulig - lengst mulig - best mulig!*

TIF håper at Sportsplanen skal være et sentralt hjelpemiddel for trenere, lagledere og foreldre i barne- og ungdomsfotballen.

Grunnleggende prinsipper for all aktivitet i denne planen

Aktivitetsprinsippet

I TIF skal ingen spillere stå i kø! Det skal være aktivitet og mange ballinvolvinger hele tiden. Det skal være så stor aktivitet på treningene at spillerne til slutt ber om pause! Stor aktivitet og mange ballinvolvinger gir trivsel og læring. Dette er utgangspunktet for all planlegging.

Spesifisitetsprinsippet

Skal du få spilleren til å trives, bli lenge og få framgang i fotball, må økta være dominert av situasjoner som spilleren møter i kamp. Men vi kan ikke spille hele tiden! Spesifisitetsprinsippet ivaretas gjennom riktig vektning av aktivitetskategoriene «sjef over ballen», «spille med og mot», «tilpasset smålagsspill» og «scoringstrening», ut fra alder og modning. Når vi skal utvide og videreutvikle repertoaret, er den beste innfallsvinkelen en systematisk bruk av delferdighetshjulet.

Gjenkjennelse og variasjon

Variasjon oppnår vi først og fremst gjennom at spillerne er i spillsituasjoner som aldri er like. Vår oppgave er å tilpasse spillsituasjon til spillernes ferdighetsnivå. Hvis ikke blir det verken variasjon eller gjenkjennelse. Det blir kaos. For de aller yngste betyr variasjon at vi ikke holder på for lenge med den samme aktiviteten. Men organiseringen og øvelsesutvalget må de kunne kjenne igjen. Ved at vi i TIF samkjører fotball og handball fra 6-14 år, samt motiverer til egen plan for basistrening, oppnås variasjon og inkludering i klubb og treningsarbeid. Dette gjør igjen at faren for ensidig trening blir minimalisert.

Unngå øvelsestyraniet, men knytt aktiviteten til temaet og til progresjon. La det gå sport i det å bruke minst mulig tid på organisering og reorganisering.

Differensiering

Å kunne tilpasse treningsøkta til den enkelte spilleren er en forutsening for trivsel og framgang. Ut fra spillernes ståsted bør man i deler av økta utfordre fotballferdighetene med ulik vanskelighetsgrad. Differensieringsgrepet benyttes – med hell – på enhver læringsarena i samfunnet ellers der gruppene er sammensatt av barn med ulike forutsetninger. Den norske fotballmodellen bruker differensiering som motvekt mot tidlig selektering, og som motvekt mot en barne- og ungdomsfotball som kunne ha blitt «færrest mulig med – kortest mulig med – færrest mulig best». Derfor følger vi dette opp seinere i kapitlet.

NFFs handlingsplan 2012-2015:

Barnefotballens hovedmål er: Gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser. NFFs utvidede breddeformel gir klubbene føringen:

Trygghet vs Utfordringer + Mestring = Trivsel og Utvikling

Barnefotball skal kjennetegnes ved:

- Trygge sosiale rammer
- Fair play
- Gode mestringsopplevelser
- Et differensiert treningstilbud
- Et jevnbyrdig kamptilbud
- Kampene foregår i nærmiljøet
- Spilleren skal bli sett av de voksne rundt laget
- At man tilstreber at:
 - Alle skal spille mye i kamp
 - Unngå topping av lag og selektering
 - Alle skal få utfordringer
 - Rene gutte- og jentelag – så langt det er mulig
 - Smålagsspill

Hovedmål for perioden:

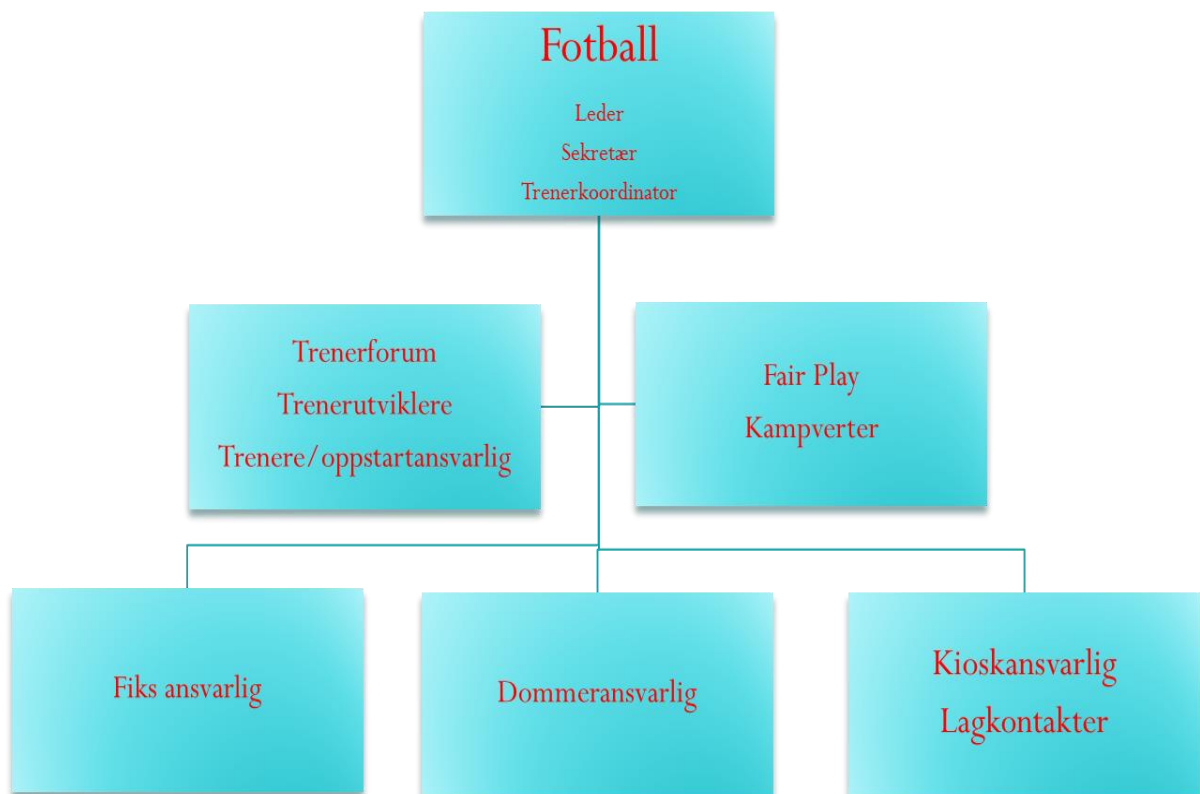
- Øke kompetanse på trenere og kvalitet på treningsarbeidet
- Tilby et differensiert treningstilbud i klubbene
- Skape et jevnbyrdig serie- og kamptilbud tilpasset alle barn

Jevnbyrdighet

Jevnbyrdig motstand på trening gir ferdighetsutvikling. Møter spillerne altfor god motstand – hele tiden – opplever de lite mestring, og motivasjonen synker. Møter spillerne for dårlig motstand, gir det nok mestringsfølelse, men ingen utvikling.

Organisasjon

Org kart fotball



Org plan for hovedstyret. Følg linken under:

http://www.tjollingif.no/files/2016/05/0-tif_org_2016.pdf

Viktige roller for god aktivitet

Samhandling fotball – håndball

Spesialisering i rene idretter starter i TIF ved alder 6 år. Tjølling IF tilrettelegger for at lag fra 6 år får et treningsoppsett sammensatt for å ivareta både fotball og håndball. Våre trenere ansettes/avtales med dette som hovedmål. Tjølling som boområde har pr. tiden for få barn-unge til å dekke opp for behovet av spillere til fotball og håndball, uten at de fleste søkes å delta i begge grener.

Ved riktig planlegging, treningsmetoder og fokus på trenerenes oppgaver vil dette være utviklende for de aktive til langt opp i tenårene. Noe avhengig av lagets sammensetning vil en ren satsning på en enkelt gren først være naturlig fra alder 14-16 år.

Selv om et valg her gjøres vil det være naturlig og fortsatt utviklende for spillerene å fortsette med begge idretter, men da på et helt annet nivå i den ikke satsende gren. Tif søker å gi et tilbud i begge idretter.

Trenerkoordinator i fotball og håndball samkjører dette og foreslår oppsett for hver sesong som egen sak til sportslig utvalg.

Frister: 1. februar for vårsesong og 1. juni for høstsesong

Spillestil – «Tjølling fotball»

- I «Tjølling fotball» har vi fokus på gode holdninger overfor motspillere, medspillere, trenere og dommere. Dette for å skape en god lagånd.
- Oppdra spillerne til alltid å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen og risiko.
- På trening, og som oftest i kamp, skal spillet alltid settes i gang kontrollert fra keeper-
- **Barnefotball**

I barnefotball skal det ikke eksistere at spillere har faste posisjoner på laget. Dette for at alle skal utvikle en best mulig spilleforståelse.

Spille gjennom ledd fra keeper

Kombinasjoner av få touch- stor bevegelse, utfordre motstander – driblinger , skape 2 mot 1 situasjoner

**For retningslinjer se NFF sine regler for barnefotball,
Link:**

- **Ungdomsfotball/seniorfotball**

Spille gjennom ledd fra keeper.

Kombinasjoner av få touch- stor bevegelse, utfordre motstander – driblinger , skape 2 mot 1 situasjoner.

Den defensive organiseringen skal være basert på soneforsvar.

Link til Spillregler og retningslinjer for Ungdomsfotball,

- **Vi skal fokusere på «fair play»**

Aktivitetsnivå I TIF (Norm for treningsøkter)

Vi har ingen å miste Vi vil ta vare på flere.

Aktivitet:	2-3 år	Allidrett en gang pr uke. Rytmiikk/balanse
	4-5 år	Allidrett en gang pr uke. Rytmiikk/balanse Utforsking av varierte særiddretter en gang pr uke
	6 år	Basis en gang pr uke Særiddrett en til to ganger pr uke. Tilbys aktivitetsturneringer internt og eksternt
	7 år	Samme som 6 år.
	8 år	Særiddrett to ganger pr uke i sesong Basis en gang pr uke hele året. Seriespill +cuper. Tilbys aktivitetsturneringer
	9 år	Samme som 8 år
	10-12 år	Særiddrett to til tre ganger pr uke. Basis/styrke en gang pr uke hele året. Seriespill + cuper
	13-15 år	Særiddrett tre ganger pr uke. Basis+styrke en gang pr uke
	16-19 år	Spesialidrett tre-fem ganger pr uke Basis+styrke en gang pr uke
	Senior	Samme som junior med tilpassning

Fokusområder og oppgaver for trener

BARNEFOTBALLEN	UNGDOMSFOTBALLEN
<p>Spillerutvikling i barnefotballen ivaretas av :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportsplan • Årskullansvarlig/lagstrener • Trenerutvikler • Trenerkoordinator barn 	<p>Følge opp spillerne på feltet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veilede på valg og utførelse. Bidra til at spilleren reflekterer over egen gjennomføring av trening og kamp. 2. Gi oppgaver/øvelser ifht. målsamtaler <p>Utenfor feltet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Følge opp enkeltspillers trening- og kamp hverdag. Hjelpe til med å sette opp plan for trening, hvile og kosthold. Spillersamtaler/målsamtaler 2. Lede foreldremøter i ungdomsfotballen 3. Gjennomføre/lede hospitering ihht. klubbens retningslinjer 4. Delta på foreldremøter og lagsmøter ved spesielle behov 5. Samarbeid med trenerutvikler og lagstrener 6. Bistå ved organisering av supplementære tilbud (SUP, Lørdagstreff, cuper osv.)
<p>SPILLERUTVIKLER Enkeltspillere (ikke hele laget) Langsiktighet Prestasjon (ikke resultat) Delferdigheter Detaljer Veiledning 1:1 (ikke bare instruksjon)</p> <p>Kvalitet</p>	

Fokusområder og oppgaver for trenerkontakt (jentefotball og barne og ungdomsfotball)

BARNEFOTBALLEN	UNGDOMSFOTBALLEN
<p>Følge opp trenerne på feltet :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verdigrunnlaget 2. Organisering av aktivitet 3. Trygg voksenperson 4. Se og ta vare på barna 5. Lek 6. Spille sammen med 7. Smålagsspill 8. Differensiering 9. Jevnbyrdighet <p>Utenfor feltet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bidra og delta i trenerforum 2. Delta på foreldremøter og lagsmøter ved behov 3. Samarbeid med trenerkoordinator og trenerutvikler-ungdom 	<p>Følge opp trenerne på feltet :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verdigrunnlaget 2. Planlegging (år/periode/økta) 3. Organisering av aktivitet 4. Påvirkning (læring/metode) 5. Fotballfaglige tema 6. Differensiering 7. Utviklingsplan for treneren <p>Utenfor feltet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Bidra og delta i trenerforum 5. 1:1-samtaler med treneren 6. Delta på lagsmøter ved behov 7. Samarbeid med trenerkoordinator og trenerutvikler-barn

Fokusområder og oppgaver for trenerkoordinatoren

BARNEFOTBALLEN	UNGDOMSFOTBALLEN
<p>Følge opp trenerne på feltet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verdigrunnlaget 2. Oppfølging av Sportsplanen <p>Utenfor feltet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arrangere trenerforum 2. Delta på foreldremøter og lagsmøter ved spesielle behov 3. Delta på trenermøter ved behov 4. Samarbeid med trenerutvikler 5. Delta i Sportslig Utvalg 6. Bistå ved organisering av supplementære tilbud (SUP, Lørdagstreff, cuper osv.) 7. Ansvar for å oppdatere Sportsplanen ved behov 	<p>Følge opp trenerne på feltet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verdigrunnlaget 2. Oppfølging av Sportsplanen <p>Utenfor feltet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arrangere trenerforum 2. Lage hospiteringsrutiner 3. Delta på foreldremøter og lagsmøter ved spesielle behov 4. Delta på trenermøter ved behov 5. Samarbeid med trenerutvikler 6. Delta i Sportslig Utvalg 7. Bistå ved organisering av supplementære tilbud (SUP, Lørdagstreff, cuper osv.) 8. Ansvar for å oppdatere Sportsplanen ved behov

Treningsøkta.no

Treningsøkta.no er et elektronisk planleggingsverktøy vi ønsker at alle lag, trenere, ledere og spillere (foreldre i de yngste årsklassene) i Klubben IL skal bruke. Ved henvendelse til XX vil alle få tildelt bruker og passord for sitt lag. Det er så opp til lagledelsen å legge inn alle lagets medlemmer slik at de får tilgang.

Treningsøkta.no inneholder "hjelpemidler" for alle roller i laget. Her kan trenere bla.:

- Finne ferdige treningsøker tilpasset alder og modning (6-8, 9-10, 11-12 år) der alle aktivitetskategoriene er med. Øktene er systematisert etter fotballfaglige tema med læringsmomenter med progresjon. Øktene presenteres gjennom grafikk, tekst og levende bilder (video)
- Lage egne økter ved å velge øvelser i NFF bibliotek
- Lage egne øvelser ved et eget tegneverktøy (grafikk, 2D og 3D) og/eller importere egne videoklipp
- Kommunisere med andre trenere, lagledere, spillere og foreldre.

+ mye mer.

Her kan lagledere bla.:

- Lage oversikt (kalender) over kamper og andre arrangement laget skal delta i.
- Lagadministrasjon (info/kontaktdata om lagets spillere, ledere)
- Sende ut nyheter, info og bilder til alle lagets (eller klubbens) medlemmer

Her kan spillere bla.:

- Få oversikt over treninger, kamper og andre tiltak for sitt lag. Registrere oppmøte og gi beskjeder til trenerne/laglederne
- Se gjennom treningsøktene i forkant med tekst (organisering, læringsmomenter osv.), grafikk og video
- Logge egentreninger, tester/analyser, planer og målsettinger
- Få statistikk på treninger, kamper, tester osv.

Årsplanlegging og periodisering

Tjølling IF oppfordrer alle lag til å planlegge så tidlig som mulig alle lagets tiltak og formidle dette til lagets medlemmer (spiller og/eller foreldremøter). Dette kan for eksempel presenteres som et årshjul:

Fotballgruppas årshjul kan leses ved å følge linken under. (er under videre arbeid)

http://www.tjollingif.no/files/2016/05/arshjul_tif_fotball.pdf

Videre er det greit å legge inn planer for treninger, kamper osv. knyttet til uker og måneder (periodisering). Dette kan gjøres ved å bruke kalenderfunksjonen i Treningsøkta.no, hvor trenerne/laglederne kan legge inn ferdige økter (eller lage selv) for en hel periode. Det samme med kamper og andre tiltak.

Gå inn på www.treningsokta.no for å registrere laget ditt!!

Hospitering og lagpåmelding

Hospitering eller å midlertidig flytte spiller opp (eller ned) et årstrinn for å kunne tilby riktig utfordring ut fra modning i hode og beina, er et virkemiddel vi ønsker å bruke i Klubben IL. Men det må håndteres riktig. Dette vil være mest aktuelt i ungdoms fotballen (13-16 år), men kan også tillates i barnefotballen hvis godkjent av sportslig ledelse sentralt i klubben. Her følger noen retningslinjer:

Hospitering i Tjølling IF

(A) = spillerens trener (i ordinær gruppe)

(B) = trener i treningsgruppen hvor hospitering er aktuelt

(C) = spillerutvikler (og/eller annen sportslig ansvarlig sentralt i klubben)

1. Hospitering bør initieres av (A). Det er hun/han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.
2. (A) kontakter (B) og (C), og disse må finne treningsøkt(er) som passer best.
3. (A) og eventuelt (C) snakker med aktuell spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Foreldre/foresatte skal involveres. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.
4. Hospitant tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre.
5. Hospiteringen evalueres kontinuerlig (det avholdes jevnlig trenermøter for jenter og gutter hvor dette er et fast punkt på agendaen):
 - a. (B) og (C) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.
 - b. (A) og (C) vurderer om ekstratreningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.
 - c. Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i aldersklassen må (A), (B) og (C) diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis.
6. Hospiteringsavtalene bestemmes og evalueres i jevnlig trenermøter.

5`er fotball er "fotballens grunnspill".

5`er fotball handler om å involvere flere. Det gir flere ballberøringer noe som er både morsomt og gir god utvikling.

Seriespillet for 5`er lag starter når spillerne er 7 år, og består vanligvis av 10-12 kamper (enkel serie) fordelt på vår- og høstsesongen.

Gå inn på treningsokta.no for forslag til øvelser.

Lagpåmelding (i nivåinndelt seriesystem fra 8 år) i barnefotballen skal skje med følgende retningslinjer:

1. Jevne lag på årstrinnet i klubben.

På ett årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå.

Denne "variasjonen" forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge "utviklingstrappa" til alle spillerne tett, får vi med flest mulig, lengst mulig og best mulig. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både **trygghet** (spille med kamerater) og **utfordringer** (spille med de som har kommet lengre og de som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen).

Utgangspunktet for **mestring** vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå **trivsel og utvikling**.

Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter, ikke ved å sette sammen de "beste per dato" på ett lag, og "resten" på 2. og 3. lag.

Flere og flere klubber organiserer hele årstrinns-treninger, dette gir et godt grunnlag for å sette sammen lag med mangfold i ferdigheter og typer uten å "toppe".

2. Velg rett nivå på motstander.

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad, hvis lagene vi møter har kommet mye

lengre eller har nettopp startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte

avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. **Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriteriet ved påmelding.** Vant dere nesten alle kamper i fjor, er det naturlig

å melde på til det høyeste nivået. Har fjorårets resultater gitt en god blanding av både seier, uavgjort og tap, bør dere sannsynlig være på nivået i midten. Ga fjorårets resultater flest tap, gir det laveste nivået de beste forutsetninger for jevne og gode kamper. Andre kriterier for nivåvalg for årstrinnet kan være:

- Hvor lenge årstrinnet har spilt fotball
- Summen av aktivitetsnivå blant spillerne (egen aktivitet, allsidig aktivitet etc.)
- Summen av aktivitetsnivå i årstrinnet/på tvers av årstrinn

3. Geografiske utfordringer.

Klubb-Norge er forskjellig. Noen klubber er knyttet til en skolekrets, andre har stor geografisk spredning. For mange klubber er det vanskelig å organisere hele årskull sammen. Hvis mulig, vil mange klubbmiljøer ha stor nytte av å samle sine årstrinn til felles trening og kamp.

Jo tidligere jo bedre, lagkamerater blir de forhåpentligvis allikevel i ungdomsfotballen. Der barnefotballen er organisert i grende- eller klasselag, må valg av nivå følge samme resonnement som pkt. 1 og 2.

4. Lik praksis fra klubb til klubb i kretsen.

Rettferdighetssans og fair play er viktige ingredienser i idretten generelt og fotballen spesielt. Om et årstrinn fra en klubb opplever at naboklubben har meldt på sine lag etter seleksjon og med resultatfokus, vil dette føles meningsløst i kampen. Det er derfor viktig at vi ikke deler inn i 1., 2. og 3.lag, men følger skisserte retningslinjer.

5. Påmeldingsansvarlig.

I TIF er leder av fotballgruppa påmeldingsansvarlig-

6. Ekstratilbud i trening og kamp

Barnefotballen i Norge har breddeformelen (Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling) som sin ledetråd. Barn lærer og utvikler seg i ulikt tempo. Klubber tilbyr i større grad ekstra tilbud på, og på tvers av alderstrinn for å få tilpassede utfordringer til alle. NFF anbefaler fra 10 års alder muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Kriteriene for å være med vil være modning i hode og beina, fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for utvikling.

Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere.

Årstrinnslagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.

Barnefotballen (5-6 år)

Generelle mål:

- Alle skal det gøy og føle seg inkludert
- Klubben skal til enhver tid ha en trenerkoordinator for barnefotballen (TK Barn)
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne planen, og plikter å følge denne
- Klubben skal tilby aktivitetslederskurs internt og dette bør gjennomføres av alle trenere
- Oppfordre trenere til også å gjennomføre eksterne kurs

Jenter/Gutter -7-12 år

Her følger noen eksempler på hvordan Tjølling IF ser for seg en god treningsfilosofi. Vi oppfordrer trenerene til å bruke treningsøkta. (www.S2S.net) for å utfylle treningene jo mer spillerene utviklerer sine ferdigheter

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen 7-8:

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang

Innenfor Barnefotballen definerer vi gjerne treningen innenfor de fire aktivitetskategoriene. Disse er:

1. "Sjef over ballen"
Aktiviteter med hovedvekt på individuell ballbehandling
2. Aktiviteter med hovedvekt på å "spille med og mot"
3. Tilpasset smålagspill
4. Scoring/avslutnings-trening

De fire aktivitetskategoriene sorterer vi gjerne under det vi kaller en funksjonalitetsskala for fotball, hvor Spill/lek kategorien ligger i bunn, og det å "spille mot" ligger på topp. Jo høyere vi kommer på funksjonalitetsskalaen, jo nærmere kommer vi likheten til fotballkampen - noe vi ønsker å oppnå så ofte som mulig.

- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

Mål for aldersgruppa

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter direkte fra Aktivitetskategoriene
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt - disiplin
- Innføring i enkle fotballregler
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger
- Lag skal deles inn på bakgrunn av det sosiale og barns behov for lek og trygghet. Alle er like verdifulle
- Det skal etableres egne jentelag
- Det skal meldes på lag i minimum en cup i kretsen. Man bør invitere andre lag til kamper for å etterstrebe kamptilbud
- Trenerne bør ha Barnefotballkurset
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen, se ” Foreldrevettreglene”
- Etablere et stort støtteapparat – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget. Hvert lag bør ha minst en i apparatet med laglederkurs
- Oppfordre foreldre til tilstrekkelig tilstedeværelse på trening
- **Aktivitetsnivå:** Minimum 1 trening gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg
- **Treningsvarighet:** Minimum 1 times effektiv trening

Spillerens hverdag

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskinn
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere

Trenerens hverdag

- Tilrettelegge for morsomme og varierte treninger – husk at dette stimulerer til mer fotball-lek utenom organiserte treninger
- Gi et differensiert tilbud ut i fra modenhet og oppnåelse av mestring
- Resultater skal ikke vektlegges
- Gi mye ros, kritiser aldri. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Gi konkrete meldinger. Ikke kommenter kun at det var bra, men hva som var bra
- Skape gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best
- Treneren skal la spillerne rullere på posisjoner
- Trenerne skal stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Treneren skal føre treningsoppmøte. Dette i hovedsak for at klubben skal identifisere antall spillere for påmelding av antall lag. Viser til klubbens filosofi for påmelding av lag i barnefotballen
- Være i jevnlig dialog med Trenerutvikler og TK Barn
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Klubb og TK Barn kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter

Hva skal læres?

Individuelle ferdigheter

- Ballmestring – ”sjef over ballen”
- Førings – forflytte ball med kontroll
- Vendinger
- Finte / Drible
- Pasninger
- Mottak
- Scoringstrening

Viser til treningsokta.no, Nasjonale Rammepåner 6-8 år, samt NFF øvelsesbibliotek samme sted.

Taktiske ferdigheter

- I det hele tatt å forsøke å sentre ballen til hverandre
- Ut av pasningsskygge
- Forstå at klynge ikke lønner seg

Viser til treningsokta.no: med spillers idé i spill- og kampdimensjonen mot 8 år.

Hvordan skal det læres?

- Bruk kort tid på hver øvelse
- Spillerne skal ”tvinges” til å bruke begge bein.
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening

- Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, førings, vendinger, finter, skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel):
 - Hauk og due
 - Haien kommer
 - Stiv heks
 - Nappe hale
- Bruke antall berøringer, banestørrelse og overtall/undertall osv. som virkemidler for å frem øvingsmomentene
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- Ikke instruer mye i spillet
- Bruk enkel 2 mot 1 trening for å skape forståelse for hva pasningsskygge er og hvordan man kommer ut av den (aktivitetskategori 2)
- Sørg for at spillerne scorer masse mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening
- Forslag til ferdige økter: se treningsokta.no

Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 3`er baller
- Det skal ikke avtales å spille mer enn 5 mot 5 i kamper
- Det skal være maksimum 9 spillere på kamp
- Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med enkel premieutdeling

- Et foreldremøte skal arrangeres i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått

Ekstra tilbud

- Ekstratrening i og på tvers av årskull. Eksempel:

Treninger per uke	For alle	Tilbud	Tilbud på tvers	Totalt
Aldersgruppe				
6–8 år	1		1	2
9–10 år	1	1	1	3
11–12 år	2	1	2	5

Ungdomsfotballen (13-16 år)

Her følger noen eksempler på hvordan kTjølling IF kan legge konkrete retningslinjer for et alderstrinn i ungdomsfotballen (spesielt for jenter og gutter), så bør det konkretiseres på samme måte for alderstrinnet 15-16 og 17-19 år.

Generelle mål:

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Alle spillere skal forplikte seg til en [holdningskontrakt](#)
- Klubben skal til enhver tid ha en trenerkoordinator for ungdomsfotballen (TK Ungdom)
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne Sportsplanen, og plikter å følge denne
- Trenere skal oppfordres til å gjennomføre eksterne kurs
- Spillerne oppfordres til å drive uorganisert fotball på fritiden
- Gi interesserte spillere muligheten til å bli dommere eller trenere
- Klubben skal tilrettelegge for at spillere som vil mest får utfordringer på riktig nivå, eksempel ved hjelp av hospiteringer

Smågutter-gutter 13-16 år

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Spillerne blir prestasjonsbevisste

- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Mål for aldersgruppa

- Det skal meldes på et lag i xx.divisjon. Nivået og motivasjonen på kullet vil avgjøre hvilke divisjon de andre lagene skal meldes på. Her må spillere og foreldre på banen med bestemmelsesrett
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud
- Innholdet og kvaliteten mellom de ulike treningsgruppene skal ikke variere, men mengden
- Utkrystalliserer det seg såkalte "fun-lag" er det ikke noe problem at disse skilles ut og er uavhengig av treningsgruppen
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering og oppfølging av egen spillerutvikler
- Det skal etterstrebtes å hente inn eksterne trenere fra 13 år. Unntaket er dersom det finnes foreldre med tilstrekkelig realkompetanse
- **Treningsgruppe 1 –Aktivitetsnivå:** min. 3 aktiviteter fra oktober-mars. 4 aktiviteter resten av året
- **Treningsgruppe 2 - Aktivitetsnivå:** min. 2 aktiviteter fra oktober-april. 3 aktiviteter resten av året
- **Treningsvarighet:** 1 ½ time, gjerne lengre

Spillerens hverdag

- Spilleren skal møte i god tid på trening og kamp
- Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp
- Spilleren skal få innsikt i hvorfor det må meldes forfall
- Toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal ha ansvarfølelse ovenfor utstyr
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spillerens utvikling skal stå i sentrum i forhold til hospiteringer osv.
- Alle som møter til kamp skal få spilletid

Trenerens hverdag

- Det er ønske om at hovedtrener for kullet periodiserer sesongen. Periodeplan bør sendes Trenerkoordinator
- Det skal etterstrebtes at treningsgruppene trener samtidig
- Gi et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Treneren skal ha en spørrende tilnærming ved coaching i spillsituasjon
- Gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg

- Treningsøkten skal ha klart definerte ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette Prøv så ofte som mulig å legge til rette for øvelser hvor ”valget” er med!
- Skal etterstrebe de gode bildene. Enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best
- Bør oppmuntre til egentrening på fritiden
- Skal gjennomføre personlig samtale med spilleren to ganger pr år (helst vår/høst). Fokus for samtalen kan være:
 - Hva spillerne synes om å spille fotball?
 - Diskutere punkter med utgangspunkt i *spillerens hverdag*
- Trenerne skal stille i treningsutstyr
- Skal være jevnlig dialog med Trenerkoordinator og TK Ungdom
- Klubb og TK Ungdom kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter

Hva skal læres ?

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger
- Finter
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak
- Pasninger
- Innlegg
- Heading
- Scoringstrening
- 1. forsvarerferdighet

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende/samtidige bevegelser
 - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller (”vinkel” mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde

Det er viktig at spillerne viser forståelse for reglene for 11'er fotballen.

Les mer om hospitering lenger ut i Sportsplanen.

Spillerne skal være kjent med begrepet ”Fair Play”, og det er trenerens ansvar at dette blir praktisert.

Utvikling kommer gjennom å trene, gjennom å tørre og gjennom å utfordre.

Det viktigste er å ha det gøy med fotballen, og det er fullt mulig å ha det gøy og samtidig lære mye.

Alle lag tilknyttet NFF har forpliktet seg til å jobbe aktivt for å redusere problemer med mobbing, rasisme, vold og rus.

Hvordan skal det læres ?

- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
 - Inkludert i spillvarianter som f eks "firkant"
 - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
 - I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør dominere spildelen av treningene
- Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening
- Forslag til ferdige økter: se treningsokta.no

Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller
- Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med premieutdeling
- Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor planen blir punktvis gjennomgått
- Det skal opprettes en foreldregruppe senest i 14-årsklassen som har som formål å arrangere treningsleir når spillerne er 15 og 16 år

Ekstra tilbud

- **XX Fotballkrets** – SUP: Spillere som utmerker seg spesielt blir nominert til kretsens spillerutviklingsprosjekt
- **Hospitering** – se egne retningslinjer

Småjenter 13-16 år (11`er)

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Sosial tilhørighet viktigere enn før
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- De fleste av jentene er i puberteten i denne perioden
- Holdninger blir lett skapt
- Kreativiteten er i god utvikling

- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Mål for aldersgruppa

- Det skal meldes på et lag i xx.divisjon. Kan vurdere å slå sammen med 14 års lag.
- Sterk fokus på medbestemmelsesrett
- Alle skal ha et tilfredstillende kamptilbud
- Det er ønske om å få en jentetrener og/eller jenter/damer engasjert i verv rundt laget
- Det skal være en hovedtrener for hele kullet. Ass.trenere etter behov
- Innholdet og kvaliteten mellom de ulike treningsgruppene skal ikke variere, men mengden
- Utkrystalliserer det seg såkalte "fun-lag" er det ikke noe problem at disse skilles ut og er uavhengig av treningsgruppen
- Ekstratilbud til de som vil mest med fotballen, i form av hospitering, oppfølging av egen spillerutvikler og fotballakademi. Hospiteringer kan foregå over mange alderskull
- **Aktivitetsnivå:** min. 3 aktiviteter fra oktober-mars. 4 aktiviteter resten av året

Spillerens hverdag

- Spilleren skal møte i god tid på trening og kamp
- Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp.
- Toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spillerens utvikling skal stå i sentrum i forhold til hospiteringer osv.

Trenerens hverdag

- Det er ønske om at hovedtrener for kullet periodiserer sesongen. Periodeplan skal sendes TK Ungdom
- Metodikken i trening og coaching på 11'er skal foregå etter samme prinsipper som 7'er
- Følge opp trenings- og oppmøtesdisiplin. Bør føre treningsoppmøte
- Det skal være treningsgruppe 1 og 2
- Et differensiert tilbud ut i fra ønsket aktivitetsmengde og oppnåelse av mestring
- Treneren skal ha en spørrende tilnærming ved coaching i spillsituasjon
- Gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg
- Treningsøkten skal ha klart definerte ferdighetspunkter, og coachingen skal fokuseres på dette. Prøv så ofte som mulig å legge til rette for øvelser hvor "valget" er med!
- Treneren skal fokusere på få og enkle øvelser
- Skal etterstrebe de gode bildene. Enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best
- Alle som møter til kamp skal få spilletid
- Oppmuntre til egentrening på fritiden
- Treneren bør føre treningsoppmøte. Dette er et nyttig verktøy i forhold til spillersamtaler og en totaloversikt
- Treneren skal stille i treningsutstyr
- Skal være jevnlig dialog med Trenerutvikler og TK Ungdom
- Skal gjennomføre personlig samtale med spilleren to ganger pr år (helst vår/høst). Fokus for samtalen kan være:
 - Hva spillerne synes om å spille fotball?
 - Diskutere punkter med utgangspunkt i *spillerens hverdag*
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Klubb og TK Ungdom kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen

- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter

Hva skal læres ?

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger
- Finter
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak
- Pasninger
- Innlegg
- Heading
- Scoringstrening
- 1.forsvarerferdighet

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende/samtidige bevegelse
 - Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg!!!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde

Hvordan skal det læres ?

- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
 - Inkludert i spillvarianter som f eks "firkant"
 - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
 - I pasningsøvelser som er funksjonelle i fht spillemønster i kamp
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 4 mot 4 utespillere bør dominere spilldelen av treningene

- Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiske momentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Spilløvelser skal utgjøre minst 50% av hver trening
- Forslag til ferdige økter: se treningsokta.no

Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller
- Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med premieutdeling
- Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor planen blir punktvis gjennomgått
- Det skal opprettes en foreldregruppe senest i 14-årsklassen som har som formål å arrangere treningsleir når spillerne er 15 og 16 år

Ekstra tilbud

- – SUP: Spillere som utmerker seg spesielt blir nominert til kretsens spillerutviklingsprosjekt
- **Hospitering** – se egne retningslinjer

A-lag -juniorlag

Mål

- A-laget skal være et lag i 4 divisjon
- Gruppen skal også bidra med de fleste spillerne til klubbens rekruttlag
- Det skal være hovedtrener med relevant utdanning , samt assistenttrener og keepertrener
- **Treningsgruppe – Aktivitetsnivå:** min. 4 aktiviteter fra januar til oktober

Spillestil

spillestil – «Tjølling fotball»

☑ I «Tjølling fotball» har vi fokus på gode holdninger overfor motspillere, medspillere, trenere og dommere. Dette for å skape en god lagånd.

☑ Oppdra spillerne til alltid å søke konstruktive løsninger, uansett posisjon på banen og risiko

☑ På trening, og som oftest i kamp, skal spillet alltid settes i gang kontrollert fra keeper

☑ Vi skal fokusere på «fair play»

Spillerens hverdag

- Spilleren skal møte i god tid på trening og kamp
- Spilleren skal melde forfall i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp

- Toleranse for andres feil og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse overfor utstyr
- Spillerne skal i større grad ha medbestemmelsesrett for egen treningshverdag
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spillerne skal være bevisst på hvilke områder man jobber med og komme forberedt på trening
- Det kan opprettes et spillerutvalg som fungerer som et bindeledd mellom spillergruppen og trener
- Spillerne skal primært spille 1 kamp per uke.

Trenerens hverdag

- Det er ønske om at hovedtrener for kullet periodiserer sesongen. Periodeplan skal sendes Sportslig leder
- Følge opp trenings- og oppmøtedisiplin. Bør føre treningsoppmøte
- Fokus på valget og utførelsen. Gi spesifiserte feedback som følge av konstruktive forsøk
- Treneren skal ha kompetanse til å rettlede på utførelse og valg
- Treningsøkten skal ha klart definerte ferdighetsmål, og coachingen skal fokuseres på dette. Prøv så ofte som mulig å legge til rette for øvelser hvor "valget" er med!
- Treneren skal fokusere på få og enkle øvelser
- Det skal gjennomføres en personlig samtale med spilleren to ganger pr år (helst vår/høst). Fokus for samtalen kan være:
 - Hva spillerne synes om å spille fotball?
 - Diskutere punkter med utgangspunkt i *spillerens hverdag*
 - Kvaliteter som fotballspiller. Forbedringsmuligheter etc.
- Skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Skal være i jevnlig dialog med sportslig ledelse
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Treneren skal utøve intensitetsstyring og ta individuelle hensyn i forhold til belastning

Hva skal læres ?

Individuelle ferdigheter

- Hovedfokus vil ligge på utvikling av spillernes pasningsferdighet.
- beherske de ulike pasningsteknikkene.
- forståelse av vinkel og posisjonering.
- valg av tempo og teknikk
- Mottak/medtak
- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening, alltid i øvelser med ball
- Ballmestring/basisferdigheter – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger
- Finter
- Scoringsteknikk
- 1., 2. og 3.forsvarerferdighet

Taktiske ferdigheter

- Forståelsen av hvordan man skaper gode betingelser for et dominerende pasningsspill – bevegelse/dybde/bredde/vinkler

- Hvordan skape og bruke rom – mellomrom/bakrom/siderom
- Skape og utnytte overtall
- Vurdere kampbilde – balanse/ubalanse
- Bevissthet i forhold til presshøyde og pressretning
- Vurdering av gjenvinning kontra falle av

Hvordan skal det læres?

Som hovedregel søkes det å jobbe mest mulig i øvelser som inneholder medspill/motspill. Det vil si at ferdighetsutviklingen skal foregå med høy funksjonalitet. Man søker å sette spillerne i situasjoner hvor de hele tiden må forholde seg til flere valgmuligheter. Eksempelvis vil man benytte ulike former for firkant og posession-øvelser til pasningstrening, og ulike former for kortbanespill til avslutningstrening.

Stige, kjele og hekke-øvelser benyttes til hurtighets, - koordinasjons – og stabilitetstrening. Kortbanespill er foretrukket øvelse for kondisjonstrening. Spill på større flater benyttes for å tilnærme seg kampsituasjon og de taktiske læringsmomentene. Spesielle behov vil kartlegges og spillerne vil ha individuelle utviklingsmål de jobber med i de forskjellige øvelsene. Videre vil behov for terping, eksempelvis av pasningsteknikk, fortrinnsvis jobbes med individuelt, og da helst utenfor felles treningstid, men gjerne med hjelp fra trener.

Intensitetsstyring er et viktig hjelpemiddel for A-laget. Det er en viktig målsetning å holde spillerne friske og skadefrie. Det betyr at spillerne får god tid til å hente seg inn etter kamper og tøffe økter. Slik sørger man for at man oftest mulig gjennomfører treninger med uthvilte bein, for maksimal kvalitet.