



**Sportsplan
for
Søndre Land Fotball Yngres**

Sportsplan for Søndre Land Fotball Yngres

- 1. Innledning**
- 2. Visjon**
- 3. Fair play**
- 4. Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball**
- 5. De forskjellige funksjonene sine oppgaver**

Styret
Sportslig leder
Trener
Lagleder

- 6. Hospitering**
- 7. Talentgrupper**
- 8. Topping av lag**
- 9. Keepertrening**
- 10. Utdanning av trenere**

1. Innledning

Søndre Land Fotball Yngres har utarbeidet en sportsplan som skal være et hjelpemiddel for trener og lagleder i de forskjellige årsklassene fra 6-19 år.

Målsettingen med planen er å få frem retningslinjer for hvordan vi skal drive fotballen i de forskjellige årsklassene i Søndre Land Fotball Yngres.

Planen skal revideres minimum hvert 2. år, og innspill til dette arbeidet kan leveres til leder i Søndre Land Fotball Yngres.

2. Visjon

**DYKTIGE OG ENGASJERTE TRENERE SKAL
LEGGE TIL RETTE FOR LEK OG GOD LÆRING!**

3. Fair play

Det skal være et klart fokus i klubben som går på informasjon til alle trenere om at det kreves gjennomgående god folkeskikk. Det går på at motstandere i forbindelse med hjemmekamper skal tas i mot som gjester på en ordentlig måte, og de skal behandles slik helt til de reiser etter gjennomført kamp. Det skal i både trening og kamp kreves skikkelig oppførsel av både trener, lagleder, spillere og foreldre. Vi skal utvise stor respekt for dommer! Trener for det

enkelte lag har ansvar for forankring blant lagledere og spillere. Styret vil utvikle et system som skal ivareta oppfølging av fair play, samt hvilke reaksjoner som skal foretas ved brudd på regelverket.

4. Retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen

Hovedmålet for Søndre Land Fotball Yngres er å tilby et godt tilbud til de som ønsker å spille fotball i Søndre Land. Dette skal gjøres på en slik måte at alle får et tilfredsstillende tilbud i alle alderstrinn.

Overordnede retningslinjer i Søndre Land Fotball Yngres er NFF`s retningslinjer.

5. De forskjellige funksjonene sine oppgaver

5.1 Styret

Styret består av 6 personer som er valgt på årsmøtet. Leder er også representert i Søndre Land IL hovedstyre.

Hovedoppgaver er å organisere drift av lagene, skaffe treningstider, utstyr og drakter samt formidle informasjon fra krets og hovedlag.

Styret skal i samarbeid med sportslig leder sørge for påmelding av lag til seriespill.

Eventuelle påmeldinger til cuper som lagene ønsker å delta på avtales med sportslig leder.

Styret og sportslig leder skal utarbeide planer for kursing av trenere og lagledere. Styret skal også arbeide med rekruttering av dommere.

Revisjon av denne planen er styrets ansvar.

5.2 Sportslig leder

Sportslig leder skal være den som koordinerer den sportslige aktiviteten i Søndre Land Fotball Yngres. Sportslig leder skal passe på at de sportslige aktivitetene skjer i tråd med de sportslige planene. Sportslig leder skal ha et nært samarbeide med sportslig ansvarlig i styret i Søndre Land Fotball Yngres. Det er en fordel at sportslig leder har trenerutdanning på høyere nivå og et minimum er trener I, et ønske er trener II. Sportslig leder skal også fungere som spillerutvikler på alle aldersklasser.

Arbeidsoppgaver:

- ☒ Ansvar for aktivt trenerforum
- ☒ Ansvar for trenerkurs
- ☒ Oppfølging og gjennomføring av sportsplan
- ☒ Ta initiativ til endringer i sportsplan
- ☒ Orienter seg om endringer i klubb og krets
- ☒ Ansvar for talentutviklingstreninger for gruppe 13-16 år
- ☒ Ansvar for hvem som skal hospitere
- ☒ Ansvar for hvem som skal meldes på til sonetreninger

5.3 Trenerne

Treneren har hovedansvaret for laget. Han/hun skal forberede og gjennomføre treninger og kamper. Dette skal gjennomføres i henhold til retningslinjer gitt i denne planen. Treneren skal sette seg godt inn i planen, og rette seg etter denne.

Det er obligatorisk at treneren deltar på trenerforum og samlinger i regi av klubb.

Treneren skal sørge for at treninger blir gjennomført på en variert og god måte. Kamper skal gjennomføres etter fair-play prinsippet, slik at man representerer Søndre Land Fotball på en god måte.

5.4 Lagledere

Lagleder har ansvaret for det praktiske arbeide i forbindelse med treninger og kamper.

I god tid før sesongstart skal det arrangeres foreldremøte der man informerer om planer for laget gjennom sesongen. Dette skal gjøres i samarbeid med lagets trener. Her skal det bl.a. opplyses om treningsopplegg, ambisjonsnivå, planer for reiser til cuper osv.

Andre oppgaver:

- ☒ Navnelister over alle spillere med fødselsdato, tlf nr og Kontaktperson
- ☒ Koordinere lagets dugnadsarbeide
- ☒ Kontakt med motstanderlagets lagleder for praktisk Gjennomføring av kamp
- ☒ Organisering av transport til bortekamper
- ☒ Sørge for dommer til hjemmekamper
- ☒ Sørge for at drakter, baller og annet utstyr er på plass til kamper og treninger

6. Hospitering

Mål med hospitering er å gi gode og motiverte spillere mulighet til å trene på et høyere nivå. Ordningen gjelder f.o.m. lillegutt/lillejente.

Følgende regler gjelder for hospitering:

- ☒ Sone- og kretslagsspillere, samt gode spillere med ambisjoner og interesse skal få tilbud om hospitering opp på eldre lag
- ☒ Spillere kan også delta på hospiterende lags kamper etter avtale med trenere og sportslig leder

- ⌘ Hospitering SKAL ALLTID avtales mellom trenerene og sportslig leder og foreldre FØR spilleren blir informert. Trener skal IKKE gå direkte til spilleren.
- ⌘ Når en spiller har inngått hospiteringsavtale med et lag på høyere nivå, er det dette lagets trener som styrer spillerens aktivitet
- ⌘ Sportslig leder sammen med trener og den enkelte spiller avgjør hva som er best for spilleren. Sportslig leder har det avgjørende ordet

7. Talentgrupper

Mål:

- ⌘ Gi et tilbud til ambisiøse og treningsvillige spillere
- ⌘ Ta vare på Søndre Land Fotball sine lovende spillere, samt følge opp sone- og kretslagsspillere
- ⌘ Utvikle de tekniske ferdighetene
- ⌘ Påvirke sterke og forbedre svake sider hos spillerene
- ⌘ Påvirke spillernes holdning til trenere, lagledere og ikke minst dommere
- ⌘ Sette krav til spillerne når det gjelder holdninger og oppførsel

Dette kan oppnås ved å opprette talenttreninger for spillere i aldersgruppen 13-16 år.

Talenttreninger bør gjennomføres ca 1 gang pr mnd fra mai til oktober.

Treningene bør gjennomføres av sportslig leder sammen med trenere for de aktuelle lagene.

Trenerne på de enkelte lag plukker ut motiverte spillere sammen med sportslig leder.

8. Topping av lag

Fra og med det året spillerne fyller 13 år er det mulighet til å "toppe laget". Dette for å gi gode spillere utvikling og at laget kan heve seg i serie og cuper.

9. Keepertrening

Søndre Land Fotball bør gi tilbud for egne keepertreninger fra klassen smågutt/småjente og oppover. Dette bør skje ca 1 gang pr mnd.

Det man opplever er at keeper ofte er en forsømt gruppe, men er en like viktig spiller som de andre ute på banen.

10. Utdanning av trenere

Søndre Land Fotball Yngres har som mål å bidra til å utvikle sine trenere på best mulig måte. Det skal legges til rette for trenerkurs i regi av kretsen ved ønske og behov fra trenerne.

Det vil bli avholdt minimum et minikurs i løpet av sesongen i regi av Søndre Land Fotball Yngres. Kurset er obligatorisk for alle trenerne. Sportslig leder er ansvarlig for gjennomføringen.

Det vil også bli avholdt trenerforumer som er obligatorisk for alle trenerne. Ansvarlig for gjennomføring er sportslig leder.

Skoleringsplan

for

**aldersgruppen
6-10 år**

Generelt for gruppen:

- ✘ Treningen skal legges opp på spillerne sine prinsipper
- ✘ Spilleglede og lek skal være grunnleggende
- ✘ Øvelse i å beherske sine kroppsbevegelser
- ✘ Spill på små områder
- ✘ Få spillere på hvert lag
- ✘ Ofte i kontakt med ballen
- ✘ Beste motiveringsfaktor er å score mål - sørg derfor at målene er store nok til det
- ✘ Treneren setter opp lagene slik at alle får være med å vinne og tape

Mål for opplæringen:

Treneren skal tilrettelegge aktivitetene slik at det gir spillerne:

- ✘ Enkel innføring i den tekniske delen av ferdighetene
- ✘ Erfaring i situasjoner vesentlig knyttet til avslutninger mot mål

Tema:

- ✘ Individuell ballbehandling - føre/beherske/treffe ballen
- ✘ "Spille sammen med" - ta i mot og avlevere ballen
- ✘ "Spille mot" - overliste motstander og score mål
- ✘ Spill og lekformer som utvikler teknikk rettet mot avslutninger på mål

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

Fotballkoordinasjon skal innøves gjennom spillaktiviteter og ferdighetsøvinger.

Separat hurtighetstrening kan gjennomføres i form av stafetter eller korte løpskonkurranser.

Spesiell styrke eller utholdenhetstrening skal IKKE skje.

Det skal alt på dette alderstrinn innføres tøyingsøvelser.

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Målet skal være å skape lyst og glede til å spille fotball. Dette kan oppnås ved:

- ☒ Morsomme øvelser
- ☒ Positive kommentarer
- ☒ Rettferdighet
- ☒ Godt humør hos trener/lagleder

Toleranse:

Læres til å tolerere at andre kan gjøre feil. Tendenser til innbyrdes kjeftbruk skal stoppes tidlig.

Ansvar:

Lære å møte presis til trening og kamp.

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

Individuell ballbehandling - individuelle og parvise øvelser:

- ☒ Føringsøvelser
- ☒ Pasninger og heading
- ☒ Mottak og kontroll av ballen

Spill og lek rettet mot teknikk:

- ☒ Skuddleker
- ☒ Pasningsleker
- ☒ Headeleker
- ☒ Føre/drible leker

Spille sammen med:

- ☒ Aktiviteter hvor 2, 3 eller 4 spiller sammen med pasninger/mottak/kontroll/skudd
- ☒ Samarbeid gjennom invitasjon/pasning

Spill mot:

- ☒ Ett mål spill
- ☒ To mål spill

Skoleringsplan

for

**aldersgruppen
11-12 år**

Generelt for gruppen:

- ⊠ Treningen er svært betydningsfull for framtidig utvikling
- ⊠ Modnes fysisk for innlæring av grunnleggende teknisk del
- ⊠ Modnes mentalt for mer direkte påvirkning og læring
- ⊠ Egen vurderingsevne er blitt bedre - mer kritiske til egne prestasjoner. Bevisstgjør spillerne på dette!
- ⊠ Fotballferdighet og teknikktraining skal stå i høysete
- ⊠ "Terping" på læringsmomenter/grunnleggende teknikk kan starte
- ⊠ Spillerne begynner å oppdage lagfølelsen, de trenger hjelp av lagkameratene. Samspillet blir klarere

Mål for opplæringen:

Grunnleggende opplæring i den tekniske delen av fotballferdighetene for:

- ⊠ Førning - vending - dribling
- ⊠ Pasning - mottak/medtak
- ⊠ Skudd
- ⊠ Heading

Smågruppers samhandling for å skape avslutninger foran mål.

Temaer:

- ⌘ Føring - vending - dribling - skudd
- ⌘ Mottak/medtak (føring, pasning, skudd)
- ⌘ Pasning
- ⌘ Pasningsalternativ - pasningsvinkler
- ⌘ "Enkle" pasninger - lette å ta i mot
- ⌘ Pasningsfinter
- ⌘ Pasningsskygge
- ⌘ Invitasjon til pasning
- ⌘ Skudd
- ⌘ Heading
- ⌘ Presseteknikk og noe om sikring i forsvar

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- ⌘ Spillerne er nå i en stabil fysisk vekstperiode
- ⌘ Bevegesskolering og innøving av grunnleggende teknikk prioriteres høyt
- ⌘ Ren styrketrening og utholdenhetstrening skal IKKE skje
- ⌘ Ren løpstrening skjer i korte intervaller med gode pauser. Dette med tanke på å forbedre hurtigheten
- ⌘ Gode tøyingsøvelser skal benyttes

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Målet skal også for denne aldersgruppen være å skape lyst og glede til å spille fotball og drive idrett. I tillegg skal man også påvirke holdninger i forhold til:

- ⌘ Ansvar for seg selv
- ⌘ Disiplin (lytte/lære)
- ⌘ Treningsregler, lære seg å holde treningstider og kamptider. Møte presis!
- ⌘ Teknikktrening som setter krav til mange repetisjoner. Påvirke til egentrening
- ⌘ Påvirke holdninger til seier og tap
- ⌘ Ansvar for klubben
- ⌘ Utstyr holdes i orden
- ⌘ Ansvar for utstyr ut og inn på treningene
- ⌘ Overholde klubbens vedtatte regler
- ⌘ Respekt for medspillere, motspillere og dommer
- ⌘ Respektere samarbeid og samhold

Råd for gjennomføring:

- ⌘ Hovedvekten skal legges på den tekniske delen av fotballferdigheten
- ⌘ Trenerens rolle skal være både å tilrettelegge og instruere
- ⌘ Ta opp få momenter om gangen - teknikken gjentas ofte
- ⌘ Spillaktiviteter mot 1 og 2 mål på små områder og med få spillere på hvert lag - store nok mål!
- ⌘ I andre rekke kommer rettleiding i taktiske moment, men spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv

Forslag til aktiviteter og øvelsesutvalg:

I tillegg til vanlig spill kan følgende være en rettesnor:

- ⌘ Føring - vending - dribling
- ⌘ Mottak/medtak
- ⌘ Pasningsteknikk
- ⌘ Skudd
- ⌘ Heading
- ⌘ Taktisk grunnlag for pasningsspill og mottak/medtak
- ⌘ Pressteknikk og sikring

Skoleringsplan

for

**aldersgruppen
13-14 år**

Generelt for gruppen:

- ✘ Puberteten er i gang
- ✘ Psykisk labile - usikre/påtatt tøffhet/variabelt humør
- ✘ Grunnet sterk vekst kan koordinasjonsevnen være variabel
- ✘ Kreativiteten og konsentrasjonen i sterk utvikling
- ✘ Lærenemme og ærgjerrige
- ✘ Det skal legges mer vekt på teknisk/taktisk utvikling enn på fysisk utvikling
- ✘ Gruppen er mer prestasjonsbevisst enn før
- ✘ Rettferdighetsbevisste

Mål for opplæringen:

- ✘ Videreutvikle de tekniske fotballferdighetene
- ✘ Enkeltspilleres tekniske fremgang er viktigere enn lagets resultat
- ✘ Påvirke holdning til egentrening
- ✘ Utvikle taktiske ferdigheter
- ✘ Bygge opp og avslutte angrep
- ✘ Forsvar/forstyrre motstanders angrep

Temaer:

- ✘ Retningsbestemt mottak (medtak)
- ✘ Førings, finting, dribbling
- ✘ Mottak - vendinger
- ✘ Pasning - kort/lang

- ✘ Skudd
- ✘ To mot en situasjoner
- ✘ Veggspill

- ✘ Overlapping
- ✘ Angrepsavslutning
- ✘ Innlegg, bevegelse foran mål, avslutning
- ✘ Alene med keeper - avslutning
- ✘ Forsvarsspill
- ✘ Sentrale retningslinjer
- ✘ Press, sikring, markering
- ✘ Takling

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- ✘ Stor spredning i fysisk utvikling gjør det vanskelig å sette konkrete fysiske mål
- ✘ Det fysiske grunnlag utvikles gjennom høy intensitet i spillet
- ✘ Styrketrening uten vekter! "Sikringskost" mot skader ved spesiell styrketrening for muskulatur rundt mage/rygg, hofter, kne og ankel f.eks. ved at spilleren bruker egen kropp som belastning
- ✘ Hurtighetstrening - bl.a. hurtighet og innsats i sprinter, rykk, vendinger og taklinger
- ✘ Spent - få repetisjoner med max innsats
- ✘ Uttøyningsprogram som avslutning på all trening og kamp

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

- ⌘ Gunstig aldersgruppe for påvirkning av holdninger
- ⌘ Holdningsskapende arbeid i forhold til det å prestere - det er lov å være best!
- ⌘ Holdning til egentrening
- ⌘ Holdning til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp
- ⌘ Holdning og respekt for medspillere, motspillere, trener, lagleder og dommer
- ⌘ Ansvar for klubbens utstyr samt holde eget utstyr inntakt
- ⌘ Holdninger til sunn livsstil (kosthold, søvn osv)
- ⌘ Aksepter ikke banning!

Råd for gjennomføring:

- ⌘ Ha et hovedmål for hver trening som blir gjort kjent for spillerne
- ⌘ Klare læringsmomenter i øvelsene
- ⌘ Still kvalitetskrav - gi ros og korriger slik at det blir understreket det som er viktig
- ⌘ Spill i små grupper fra 1 mot 1 til 7 mot 7
- ⌘ Bruk oppvarmingsdelen til å fokusere og vektlegge den tekniske delen - tillat ikke slurv!
- ⌘ Taktisk del blir lagt inn i spillaktiviteter

Forslag til aktiviteter:

- ✘ Føring - finting - dribling
- ✘ Retningsbestemt mottak (medtak)
- ✘ Mottak - vending
- ✘ Pasning
- ✘ Skudd
- ✘ To mot en situasjoner
- ✘ Angrepsavslutning
- ✘ Forsvarsspill

Skoleringsplan

for

**aldersgruppen
15-16 år**

Generelt for gruppen:

- ⌘ Ekstrem vekstperiode
- ⌘ Guttene utvikler større muskulatur enn jentene
- ⌘ Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- ⌘ Sterk vekst i kretsløpsorganene
- ⌘ Opptreden som kan gi seg utslag i usikkerhet, sjenerthet, påtatt tøffhet, brutal opptreden og direkte aggresjon
- ⌘ Tåler sterk fysisk belastning, men trenger lang restitusjonstid
- ⌘ Kreativiteten i kraftig utvikling
- ⌘ De fleste guttene er midt i puberteten
- ⌘ Sterke sosiale behov gjør seg gjeldende
- ⌘ Vær OBS på at stort frafall kan skje i denne aldersgruppen på grunn av andre interesser. Hva kan gjøres for å beholde alle? Treningstider/ - mengder?

Mål for opplæringen:

- ⌘ Vedlikehold og utvikling av tekniske ferdigheter
- ⌘ Lære deler av det taktiske spillet gjennom alternative muligheter for "oppbygging av angrep", "å skape målsjanser" og "å avslutte angrep"
- ⌘ Utvikle enkeltspillere gjennom egentreningsprogram
- ⌘ Grunnprinsipp i forsvarsspill - sonedeforsvar, press/vinkel/avstand
- ⌘ Enkeltspilleres fremgang er viktigere enn lagets resultater

Temaer:

- ✘ Pasningskvalitet - korte/lange pasninger
- ✘ Mottak - gjenlegging
- ✘ Retningsbestemt mottak (medtak)
- ✘ Mottak - vending
- ✘ Dribling
- ✘ Skudd
- ✘ Veggspill
- ✘ Overlapping
- ✘ Innlegg - bevegelse foran mål
- ✘ Heading

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- ✘ God fysisk trening oppnås gjennom høy intensitet i spillet
- ✘ En del styrketrening (uten vekter) som forebygger skader, f.eks. sirkeltrening to og to sammen
- ✘ Hurtighetstrening på alle områder viktig
- ✘ Spent - få repetisjoner med maks innsats
- ✘ Være oppmerksom på at de eldste nærmer seg junior-/seniorfotball - forberede på økte krav som stilles
- ✘ Uttøyningsprogram som avslutning på all trening/kamp

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Bevisstgjøre spillerne i forhold de har til fotball:

- ⌘ I hvilken grad ønsker de å satse på fotball
- ⌘ Gjøre spillerne bevisste på konsekvensene for å nå sine mål (A-lag, landslag, proff..)
- ⌘ Hvilke utfordringer kan de møte utenom den aktive fotballen?
- ⌘ Ta også vare på de som ikke er best slik at de blir i klubben (kan bli trenere, ledere, dommere)
- ⌘ Hvilke holdninger skal den enkelte ha til sosiale fenomen som rus og mobbing?
- ⌘ Holdningsskapende arbeid i klubben og i samarbeid med krets og NFF
- ⌘ Holdninger til egentrening påvirkes

Råd for gjennomføring:

- ⌘ Viktig at aktiviteter/øvelser blir sett i sammenheng med foregående alderstrinn. Det er altså i større grad forståelses- og ferdighetsnivå som må være avgjørende for hvilke og hvor mange momenter som bør vektlegges
- ⌘ Bruke mye ball, også under oppvarming og mer fysisk betont trening
- ⌘ Prioriter teknikktrening og individuell teknisk/taktisk trening foran lagorganisering og ressurstrening
- ⌘ Vektlegg kvalitet i teknisk utførelse

Skoleringsplan

for

aldersgruppen

17-19 år

(Jenter)

Punktet for denne aldersgruppen er laget med utgangspunkt i jentefotball. Mange klubber involverer sine juniorlag med senior, men i Søndre Land har man valgt å underlegge det Yngres avdeling.

Generelt for gruppen:

- ✘ De fleste er ferdig med den viktigste vekstperioden, men det er viktig å være observant på den enkelte spillers vekst-/utviklingsnivå. Dette da man ofte bruker spillere fra mange årstrinn i denne klassen.
- ✘ Sterkt sosialt behov blant jenter. Trivsel og godt miljø i laget er spesielt viktig.
- ✘ Vær OBS på at stort frafall kan skje i denne aldersgruppen på grunn av andre interesser. Hva kan gjøres for å beholde alle? Treningstider/ - mengder? Det er viktig med god dialog mellom trenerapparat og spillergruppen. En felles målsetting hvor spillergruppen er delaktig i utarbeidelsen, og hvordan man skal nå målene er viktig.

Mål for opplæringen:

- ✘ Vedlikehold og utvikling av tekniske ferdigheter
- ✘ Lære deler av det taktiske spillet gjennom alternative muligheter for "oppbygging av angrep", "å skape målsjanser" og "å avslutte angrep"
- ✘ Å utvikle enkeltspillere gjennom egentreningsprogram
- ✘ Grunnprinsipp i forsvarsspill - soneforsvar, press/vinkel/avstand
- ✘ Fokus på fremgang og utvikling både for enkeltspillere og lag. Dette er viktigere enn lagets resultater.

- ✘ Fokus på enkeltspilleres sterke sider og ”dyrke” dette i noe grad.
- ✘ Fokus på å gjøre hverandre gode.
- ✘ Viktig å gi keepere god oppfølging.

Temaer:

- ✘ Pasningskvalitet - korte/lange pasninger
- ✘ Mottak - gjenlegging
- ✘ Retningsbestemt mottak (medtak)
- ✘ Mottak - vending
- ✘ Dribling
- ✘ Skudd
- ✘ Veggspill
- ✘ Overlapping
- ✘ Innlegg - bevegelse foran mål
- ✘ Heading
- ✘ Øvelser for keepere

Retningslinjer for fysisk påvirkning:

- ✘ God fysisk trening oppnås gjennom høy intensitet i spillet
- ✘ En del styrketrening (uten vekter) som forebygger skader, f.eks. sirkeltrening to og to sammen
- ✘ Hurtighetstrening på alle områder viktig
- ✘ Spent - få repetisjoner med maks innsats
- ✘ Uttøyningsprogram som avslutning på all trening/kamp

Retningslinjer for sosial og holdningsmessig påvirkning:

Bevisstgjøre spillerne i forhold de har til fotball:

- ⌘ I hvilken grad ønsker de å satse på fotball
- ⌘ Gjøre spillerne bevisste på konsekvensene for å nå sine mål
- ⌘ Hvilke utfordringer kan de møte utenom den aktive fotballen?
- ⌘ Ta også vare på de som ikke er best slik at de blir i klubben (kan bli trenere, ledere, dommere)
- ⌘ Hvilke holdninger skal den enkelte ha til sosiale fenomen som rus og mobbing?
- ⌘ Holdningsskapende arbeid i klubben og i samarbeid med krets og NFF
- ⌘ Holdninger til egentrening påvirkes

Råd for gjennomføring:

- ⌘ Viktig at aktiviteter/øvelser blir sett i sammenheng med forståelses- og ferdighetsnivå på spillergruppen. Dette er avgjørende for hvilke og hvor mange momenter som bør vektlegges
- ⌘ Bruke mye ball, også under oppvarming og mer fysisk betont trening
- ⌘ Prioriter teknikktrening og individuell teknisk/taktisk trening foran lagorganisering og ressurstrening
- ⌘ Vektlegg kvalitet i teknisk utførelse