



Alle treninger i gruppen er åpene for de som vil trene (Basis>Mer>Mere)

Alder	Basis		Mer	Mere	
	Alle	Kamparena	Utvikling		
7	Økt 1 og 2	5er	Egentrening og ekstra økt(er) (Danner grunnlag for å satse)	Frivillige ekstra økt(er)	
8	Økt 1 og 2	5er			
9	Økt 1 og 2	5er			
10	Økt 1 og 2	5er			
11	Økt 1 og 2	7er			
12	Økt 1 og 2	7er			
	Basis		Mer	Mere	Mest
	Alle	Kamparena	Utvikling	Satse	Utvikling & Differensiering Hospitere
13	Økt 1 og 2	>> 2.div < 1.div <<	Egentrening	Økt 3 til 4	G14/ Eksternt
14	Økt 1 og 2	>> 2.div < 1.div <<	Egentrening	Økt 3 til 4	G15/ Eksternt
15	Økt 1 og 2	>> 2.div < 1.div <<	Egentrening	Økt 3 til 5	G16/ Eksternt
16	Økt 1 og 2	>> 2.div < 1.div <<	Egentrening	Økt 3 til 5	G19/ Senior/ Eksternt
17-19 Junior	Økt 1 og 2	>> 2.div < 1.div <<	Egentrening	Økt 3 til 5	Senior/ Eksternt
Senior	Økt 1 og 2	>> 6-5.div < 4-3.div <<	Egentrening	Økt 3 til 5	Eksternt
Veteran 37>	Økt 1 og 2	7er	Egentrening		
Super veteran 49>	Økt 1 og 2	7er	Egentrening		

Merknader:

- Alle skal ha en kamparena hvor de får spilletid.
7-12år så mye som mulig/ tilnærmet lik spilletid.
13-19 Basis/2.div så mye som mulig/ lik spilletid, min 45min.
13-19 Satse/1.div kamptropp uttak, så mye spilletid som mulig, min 25min.
- Økt 1 og 2 er felles for hele gruppen
- Økt 3 og 4 er for alle som trener økt 1 og 2 fast og ønsker å trene mer.
(Kamparena etter ferdigheter og forventet spilletid 1.div/2.div.)
- Egentrening, løkka, annen idrett, m.m.
- Hospitering skal avtales med involverte hovedtrenere, avklares med SU.
- Arendal Fotball er vårt elite lag.





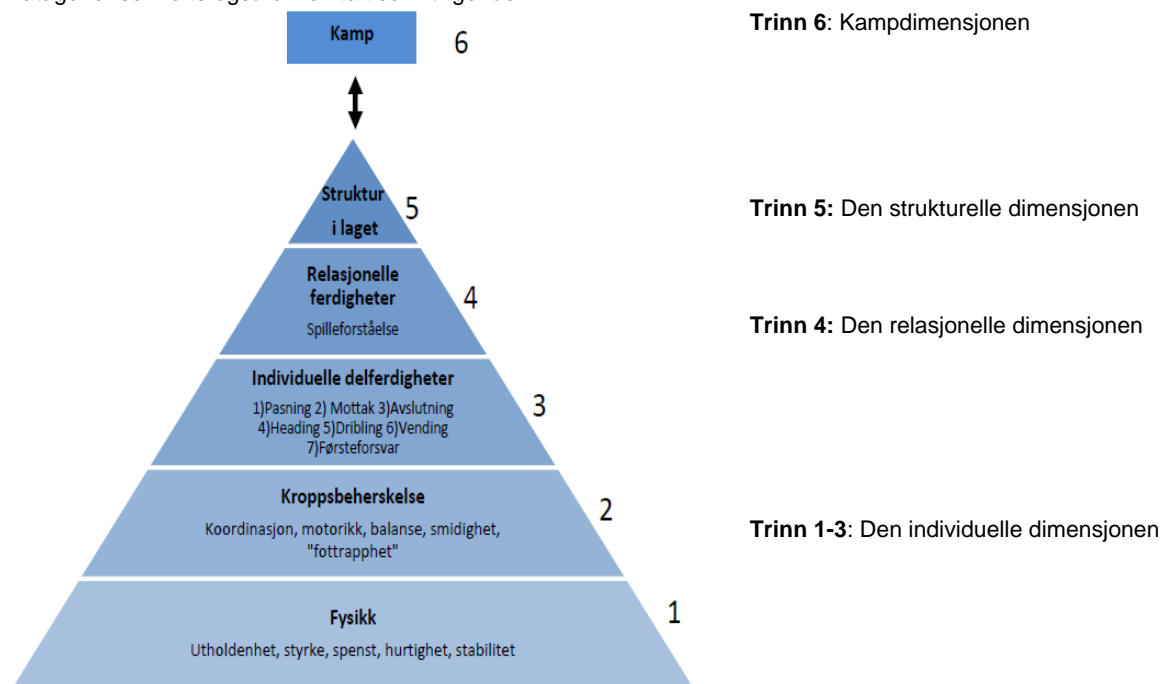
Fotballpyramiden

Fotballpyramiden viser hvilke elementer som må være på plass for å lykkes i kampsituasjon.

Et langsiktig perspektiv er viktig når man driver med spiller- og lags utvikling.

Prestasjoner skal være hovedfokus, så vil resultater komme som en konsekvens av at disse er gode.

Trinnene er det som blir betegnet som fotballferdigheter. Innenfor dette begrepet har vi fire dimensjoner/ kategorier som ofte også blir omtalt som følgende:

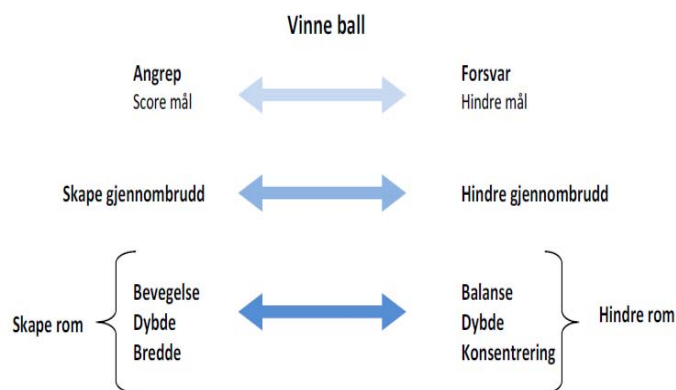


NB. Som vi ser her skal en fotballspiller skal besitte mange ulike ferdigheter .

Spilleprinsippmodellen

Et nyttig "hjelpemiddel" for tilrettelegging av ferdighetsutvikling er Spilleprinsippmodellen.

Denne modellen trekker ut det mest sentrale i fotballspillet, og viser sammenhengen mellom ferdighetsbegrepet og spillets egenart. Her en forenklet utgave:



Spilleren har altså ulike oppgaver avhengig av laget ditt har ballen eller ikke.

Alt for mange spillere (og trenere) mener at, på et lag, er noen forsvarsspillere og andre angrepsspillere.

Dette er en holdning vi må borte fra! Har laget ditt ballen er alle angrepsspillere, også keeperen.

Og motsatt, dersom det andre laget har ballen, er alle forsvarsspillere.

Spilleprinsippmodellen skisserer hva som er viktig i de to forskjellige tilfellene.