
Sagene IF Fotball Sportsplan



INNHALDSFORTEGNELSE



Side 3 Visjon og mål

Side 4 Roller i lag og klubb

Side 5 Retningslinjer, fair play, antidoping

Side 6 Dommere

Side 7 Lagledere

Side 8 Trenere mål og retningslinjer

Side 9 Trenere kompetansekrav

Side 10 prinsipper jevnbyrdighet

Side 11 prinsipper hospitering

Side 12 prinsipper prøvespill og overganger

Side 13 prinsipper påmelding cup og seriespill

Side 14 prinsipper treningstider og utstyr

Side 15 Eksterne tilbud

Side 16 Interne tilbud

Side 17 Oppfølging sportsplan

Side 18 Spillerutvikling

Side 19 Spillestil og identitet

Side 20 Aktivitetstilbud per årgang

Side 21 Retningslinjer på felt

Side 22 Keepere

Side 23 Øktinnhold 3er-9er

Side 24 øktinnhold 11er

Side 25 Sportslige mål

VISJON OG MÅL



Sagene IF skal være et idrettslag som gir alle mulighet til å delta i idrettsaktivitet med høy kvalitet i et godt miljø.

Miljø

- Sagene IF skal skape et miljø der mange vil være med og mange vil delta
- Sagene IF er et trygt og morsomt sted å være medlem.
- Sagene IF skal bygge et miljø der god folkeskikk står i sentrum.
- Sagene IF skal være en aktiv og positiv bidragsyter i nærmiljøet i Sagene bydel.
- Sagene IF skal være en åpen og demokratisk organisasjon.

Muligheter

- Medlemmene i Sagene IF skal få mulighet til å utvikles som utøvere, trenere, dommere og ledere.
 - Medlemmene i Sagene IF skal få mulighet til å påvirke sin egen idrettsaktivitet.
 - Medlemmene i Sagene IF skal få mulighet til å drive med flere idretter.
 - Medlemmene i Sagene IF skal få drive med idrett uavhengig av familiens økonomi.
 - Medlemmene i Sagene IF skal få drive med idrett uavhengig av kulturbakgrunn.
-

LAG ROLLER I LAG OG KLUBB



Hovedtrener

En per årgang.

Foreldredrevet i barnefotballen.

Assistenttrenere

Minst 1 fra foreldregruppa i ungdomsfotballen. 1 assistent per 5-10. spiller i barnefotballen.

1 assistent skal ha ansvar for keeperne.

Lagledere

Frivillig verv i alle årganger til og med junior. En hovedlagleder per årgang.

Klubb

Sportslig leder, Rekrutteringsansvarlig, Trenerveileder, Fair Play-Ansvarlig, Dommeransvarlig.

[Sportslig ledelse](#)

[Rekrutteringsansvarlig](#)

[Trenerveileder](#)

[Fair play-ansvarlig](#)

[Dommeransvarlig](#)

Ansvarlig for sportsplanen

Klubbens sportslige ledelse skal være ansvarlig for sportsplanen.

Sportsplanen ble revidert juni 2025 av trenerveileder og sportslig leder.

Sportsplanen vil bli revidert ved oppstart av ny sesong

Kontaktperson for sportsplan er trenerveileder.

RETNINGSLINJER, FAIR PLAY OG ANTIDOPING



Alle våre utøvere, trenere, medlemmer og øvrig apparat rundt klubb og lag plikter å følge [Sagene retningslinjer](#)

Fair play i Sagene betyr å:

- Vise idrettsglede
- Respektere idrettens regler og dommerens avgjørelser
- Vise respekt og toleranse for hverandre og motstanderen
- Gjøre ditt beste
- Gjøre hverandre gode
- Være et godt eksempel for andre
- Ta godt vare på hverandre slik at alle trives

Vår antidoping policy

Sagene IF driver sin aktivitet i tråd med [idrettens verdigrunnlag](#).

Vi tar avstand fra og har nulltoleranse for bruk av dopingmidler. [Antidoping policy](#)

Barne- og ungdomsfotballkveld

Kurs som holdes internt i klubben mars/april
Barn: Fair-Play, Laglederrollen og Trygg på trening

Ungdom: Fair-Play, FIKS og Trygg på trening

Rekruttering

Spillere som fyller 13 år vil få tilbud om dommerkurs hvert år. Dette kurset kjøres i forkant av seriestart. Alle ungdommer som ønsker å dømme 7 er eller 5 er kamper i Sagene må ha gjennomført dommerkurset. Nye dommere i klubben rekrutteres dermed fra 13 år og får prøve seg på 7 er og 5 er kamper i serien. Dommere får godtgjørelse på kr 150 pr kamp, dommerkvitte/regning leveres til trener på laget som spiller kamp.

Opplæring

Klubbdommerkurs kjøres 1 gang pr år. Dette kjøres i samarbeid med kretsen sammen med dommeransvarlig i klubben. De som ønsker dommerkurs i regi av kretsen kan melde seg på dette etter at de har fylt 16 år.

Dommerforum

Dommerforum er samlinger som klubben har med dommerne, både nye og etablerte. Her er det både sosial samling og enkelte dommersaker som er fokus. Dette kjøres 1-2 ganger pr år.

Tilrettelegging og stimuli overfor dommerne fra klubbens side

Klubben stiller med dommerutstyr som dommerdrakter, t-shirt, vester eller genser, fløyte, etc. Alle som dømmer i klubben får godtgjørelse i henhold til satser fra kretsen i tillegg vil dommerne få dommerutstyr som de trenger for å gjøre en god innsats.

Laglederen er lagets administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/cuper, gjennomføring av kamper osv. laglederen bør være kjent med:

- hva klubben står for (verdier, visjon og formål)
 - medlemskap
 - lisens og forsikringer
 - godkjent politiattest
 - [klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre](#)
 - hva tilbyr klubben sine lagledere (utstyr, bekledning, kurs)
-

TRENERE



Som trener er du en viktig person for mange barn, unge og voksne i bydelen. Derfor er det viktig at du følger våre retningslinjer og er med på å skape en trygg arena for mestring og utfordringer for alle på laget du er ansvarlig for. Som trener er man en representant for klubben og skal utvise [trenervett](#), du skal ha en mestringsorientert lederstil med fokus på mestring, utvikling og fotballglede. Du skaper trygghet ved å se alle og forsterke det positive.

Fra ungdomsfotball er trener ansvarlig for å avholde:

- *Spillermøter*

Oktober (Sesongavslutning, oppsummering, evaluering) November (Oppstartsmøte, velkommen inn i ny treningsgruppe, forventninger, regler), April (Sesongstart), August (evaluering av første halvdel og oppstart av andre halvdel)

- *Spillersamtaler*

Minst en samtale per spiller ilt året.

Utdanning

Vi ønsker et høyt fotballfaglig nivå blant våre trenere og sportslige ledelse. Kursing og opplæring er prioriterte områder og arrangeres jevnlig internt i klubben.

Oppfølging

Ansatte trenere, og trenere i senior og ungdomsfotballen følges opp av trenerveileder i klubben. Frivillige trenere følges opp av sportslig utvalg.

Ungdomstrenere

Ungdommer i klubben får muligheten til å utvikles som trenere i større og mindre trenerjobber fra tidlig alder. Vi ønsker å gi disse et trygt og godt opplæringsmiljø på starten av sine trener og arbeidskarriere med tett oppfølging fra sportslig ledelse.

TRENERE KOMPETANSEKRAV



- Minst en trener per påmeldte lag i årgangen skal ha minstekompetansen med mindre annet er avtalt.
- Klubben legger til rette for kursing av trener etter behov
- 1 trener per 12.spiller er anbefalt som et minimum.

Alder	Ønsket	Krav
Senior	UEFA B	Grasrottrener 4
Junior	UEFA B	Grasrottrener 4
13-16	UEFA B	Grasrottrener 4
11-12	Grasrottrener 3	Grasrottrener 3
9-10	Grasrottrener 2	Grasrottrener 2
6-8	Grasrottrener 1	Grasrottrener 1

SPORTSLIGE MÅL



Sagenes fotballgruppe er en del av en utviklingsklubb for utøvere, dommere, trenere og ledere. Derfor skal vi ikke stå i veien for individuelle utviklingsmål for våre medlemmer.

Barnefotball= Flest mulig

Vi gir et godt tilbud til alle barn i bydelen som har lyst til å spille fotball. Vi fokuserer på fotballglede og prinsipper man kan ta med seg videre i utviklingsstigen, enten man vil bli proff eller spille fotball som en hobby.

Ungdomsfotball= Best mulig

Vi gir et godt tilbud til alle ungdommer i bydelen som har lyst til å spille fotball, enten man vil bli proff eller ha det gøy med venner. Det meldes på lag i seriespill på så høyt nivå som årgangens nivå tilsier, aller helst 1.divisjon, men også flere lag i lavere divisjoner så alle får et kamptilbud. For spillere med stort utviklingspotensial tilrettelegger vi for individuelle utviklingsløp med hospitering internt og eksternt.

Seniorfotball = Lengst mulig

Vi ønsker at lokale spillere kan fortsette å spille fotball etter man blir voksen og legger til rette for seniorfotball på flere nivåer. Vi ønsker et a-lag i 4.divisjon innen utgangen av 2028 bestående av lokale spillere. Vi ønsker å etablere et seniorlag for kvinner 11er innen sesongen 2027.

PRINSIPPER- JEVNBYRDIGHET



All Fotballaktivitet skal være åpen for alle

I Sagene Fotball differensierer vi kamper og treningsøkter for å sørge for at alle kan føle mestring og utfordring. Ved å gi riktige utfordringer i et trygt og godt miljø vil det bidra til å skape en varig lyst til å drive med fotball og samtidig utvikle sine fotballferdigheter.

Jevnbyrdighetsprinsippet innebærer at man søker jevnbyrdighet til motstanderen i kamp, og med medspillerne på trening. Det er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.

Ordliste

Differensiering

Er en positiv forskjellsbehandling hvor alle blir sett og får utfordringer tilpasset sitt nivå til ulik tid, hvor det ikke er varige løsninger. Differensiering kan både være organisatorisk (gruppelinndeling) og metodisk (ulike oppgaver innad i samme øvelse).

Selektering

innebærer å gi noen enkeltspillere eller grupper et eksklusivt tilbud (treninger, kamper, cuper) som ikke er åpent for alle. Seleksjon kan ikke forekomme før det året spilleren fyller 12 år, men også etter det må vi legge til rette for alle som vil trene og spille mye

Topping

Er seleksjon i kampen hvor enkelte spillere får vesentlig mer spilletid enn andre. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen.

PRINSIPPER-HOSPITERING



Område	Retningslinjer
	Hospitering benyttes for å gi enkeltspillere et differensiert tilbud over eller under sitt eget alderstrinn, på tvers av kjønn og/eller på tvers av klubber. Det er ment som et utviklingstiltak, og bestemmes av klubben i samråd med trenere, foresatte og spilleren selv. I vurderingen tas det hensyn til ferdigheter, modning, interesse og holdninger.
Generelt	I barnefotballen foregår hospitering kun unntaksvis, ofte på tvers av kjønn grunnet tidlig utvikling eller behov for et differensiert tilbud. Målet er å beholde spilleren i sin egen årgang, og å sikre at spilleren opplever mestring også på sitt opprinnelige lag. Hospitering er ett av flere virkemidler for differensiering, og skal brukes i kombinasjon med andre tiltak (f.eks. differensiering i økter og variasjon i grupper).
Hospitanter	- Skal alltid trene med egen treningsgruppe i tillegg. - Hospitering er ekstratrening – eget lag skal som hovedregel prioriteres. - Totalbelastning må vurderes nøye. - Maks 1,5–2 kamper per uke. - Minimum 48 timer mellom hver kamp. - Hospitering gjelder spillere som trenger ekstra utfordring. - Hospitering varer som regel i 4–12 uker, og skal evalueres underveis.
Flytte opp	- Spilleren inngår fast i en rullerings-tropp. - Kun unntaksvis flyttes spillere mer enn én treningsgruppe opp. - Holdninger og treningsvilje skal alltid være en del av vurderingen. - Ordningen vurderes minimum hver tredje måned.

PRINSIPPER FOR PRØVESPILL OG OVERGANGER



Prøvespill

Spillere i Sagene kan prøvespille for andre klubber i perioden etter siste seriekamp frem til årsskiftet.- Ettersom lagpåmelding forekommer i januar ønsker vi å vite troppene per årgang innen dette. Under prøvespillperioden vil man ikke kalles inn til Sagene IF sine treninger.

Spillere fra andre klubber som ønsker å prøvespille for Sagene skal godkjennes av sportslig leder. Ingen spillere kan delta på arrangementer uten godkjennelse fra spillerens klubb.

Overgang

Spillere som har gjeld til Sagene IF må gjøre opp denne og levere tilbake draktsett før en eventuell overgang godkjennes. Som hovedregel vil alltid Sagene legge til rette for at spillere som vil bytte klubb kan gjøre dette.

Vi ønsker som hovedregel å tilby spillere som ønsker overgang til Sagene et fotballtilbud. Spillere som melder overgang eller starter på fotball i Sagene etter lagpåmelding kan ikke forvente et fullverdig kamptilbud.

PRINSIPPER PÅMELDING CUP OG SERIESPILL



Seriepåmelding

Sagene følger [NFFS bestemmelser](#) for reiseavstand ved deltakelse i turnering og kamper.

- All seriepåmelding gjøres av sportslig ledelse i samråd med hovedtrener.
- Hovedsakelig skolebaserte lag i 3er og 5er fotballen som meldes på passende nivå for sin gruppe. Jevne lag om man har mer enn ett skolelag.
- Jevne lag opp til og med 11 år som hensyntar både det sosiale, fotballinteressen og ferdigheter. Hovedsakelig påmelding på mellomnivå. Vi oppfordrer også til å melde på ekstralag på øverste og laveste nivå for å sikre riktig mestring og utfordring for flest mulig. Vi ønsker ikke statiske lag og oppfordrer til rotasjon mellom alle lagene. Hovedtrener er ansvarlig for å organisere dette. Ekstralagene er åpne for alle på kullet og skal være felles for hele årgangen.
- Vi ønsker ikke skolelag fra 7er fotball. Årgangene skal oppleves som ett samlet lag.
- Fra 12 år og i ungdomsfotballen melder vi på lag på så høyt nivå som mulig for årgangen, og passende nivå så alle kan føle mestring og utfordring på eventuelle lag nr. 2 og 3. Vi ønsker ikke statiske lag selv om det tillates større grad av seleksjon. Hovedtrener er ansvarlig for gjennomføringen av dette.

Cuper

- Ingen skal utelates av økonomiske grunner
 - Det oppfordres til en overnattingscup i året fra spillerne fyller 13
 - Man plikter å stille lag i klubbens egne cuper
-

PRINSIPPER TRENINGSTIDER OG UTSTYR



- **Barnefotball**

- De yngste lagene tildeles treningstid i den tidligste treningstiden fra 16:30- 18:00 på hverdager
- Trening i barnefotballen skal avsluttes klokken 20:00.
- Som hovedregel får man 1 hverdagstrening + 1 helgetrening i 3er og 5er fotball, og 2 hverdag + 1 helgetrening i 7er fotball.
- I vintersesongen prioriteres de yngste lagene for innetreninger i bydelens gymsaler.
- I sommersesongen har barnelagene primært treninger på gresset og landhockeybanen.

- **Ungdomsfotball**

- Treningstidene fordeles etter alder, hvor de yngste lagene prioriteres i klokkeslettene 18-20:30. I vintersesongen tildeles det kommunale baner Da prioriterer vi at de yngste ungdomslagene kan fortsette på Voldsløkka så langt det er mulig. Ungdomslagene tildeles 1-3 treningstider i hverdagene avhengig av nivå, og kan ha ekstratrening i helgene.

- **Senior**

- Gruppene tildeles den seneste treningstiden om ikke annet er tilgjengelig.
På vintertid får senior tildelt kommunale banetider.

Utstyr

- 3er og 5er lagene deler utstyr med hverandre og plikter til å alltid levere samme antall baller, vester, kjepler og annet de har benyttet fra utstyrsboden ved treningen slutt.
- Alle lag fra 7er fotball år får tildelt eget utstyr til trening. Dette utstyret er de selv ansvarlige for å erstatte utenom vanlig slitasje som oppgraderes før hver sesong. Utstyret følger årskull opp til junioralder.
- Drakter er kun til utlån og leveres inn hver sesong i barnefotballen, og når man melder seg ut av klubben eller bytter drakt i senior og ungdomsfotballen. Eventuelle avvik på innlevert utstyr som skyldes annet enn normal slitasje dekkes av lagkasse i barnefotballen og ungdomsfotballen. Spilleren selv må dekke den i seniorfotball.

EKSTERNE TILBUD



- **Landslagsskolen:** Fra fylte 12 år nomineres spillere til landslagsskolen. Det er trenerveileder og sportslig utvalg i samråd med hovedtrener som nominerer spillere.
 - **Andre idretter i Sagene IF:** Vi legger til rette å delta i flere idretter. Har man kolliderende idretter under sesong forventes det at man prioriterer fotball om man vil spille på et eventuelt førstelag. (gjelder fra ungdomsfotballen)
 - **Samarbeid:** Fra man fyller 13 år samarbeider Sagene med Grüner og Skeid på jentesiden. Dette gir oss nok spillere til å kunne stille lag hele veien opp til juniorfotball, og vi kan tilby en kamp og treningsarena til spillere med særdeles høyt ferdighetsnivå uten at man må bytte klubb. Samarbeidet varierer fra årgang til årgang, men som regel er det en samlet treningsgruppe for Grüner/Sagene som ivaretar breddetilbudet, og en treningsgruppe bestående av de som trenger ekstra utfordring bestående av alle tre lagene som hovedsakelig trener på Nordre Åsen. Trenere fra alle tre klubber involveres i årgangene.
 - **Ekstratrening Oslo Sentrum:** Kretsen tilbyr ekstratreninger for visse årganger på baner med undervarme igjennom vinteren. Treningene er åpne for alle og foregår på tvers av klubber.
-

INTERNE TILBUD



FFO

Vi har fotballfritidsordning i klubben for 5.klasse og oppover. Les mer om det [her](#).

SUP

På SUP'en vil spillerne få gode, individuelle, tilbakemeldinger der det jobbes aktivt med utviklingsmålene. Spilleren sammen med spillerutviklingsansvarlige lager seg mål som spilleren aktivt skal arbeide med på lagstreningene. 13-19 år.

Fotballskoler

I løpet av året arrangerer vi Vinterfotballskole(uke 8), Tine fotballskole(sommerferien, første og siste uke), Høstferiefotballskole(uke 40)

Rekruttering

Vi arrangerer årlig Velkommen til fotball for 1-6.klassinger samt minst en UEFA Disney Playmakers.

Keepertrening

Klubben inviterer til ukentlig keepertreninger i perioden januar-oktober for alle våre spillere 6-19 år. Be om tilgang til Spondgruppe om du har spillere som er interessert.

Futsal

Det er også mulig å melde seg på futsal for barne- og ungdomslag, dette dekkes av egen treningsavgift.

OPPFØLGING OG IMPLEMENTERING AV SPORTSPLAN



Sportsplanen ligger til grunn for all fotballaktivitet og vil følges opp av sportslig utvalg og trenerveileder.

For å sikre implementering av sportsplanen ønsker vi at alle årganger:

- Trener samtidig og sammen.
 - Deltar på årgangsmøte ved seriepåmelding
 - Deltar på trenerforum
 - Holder minst ett foreldremøte
-

SPILLERUTVIKLING I SAGENE FOTBALL



Fysikk *fart i beina*

Vi trener hurtighet, styrke og kondisjon både for å beherske spillet og forebygge skader. Vi har fokus på kosthold og restitusjon for å prestere best mulig.

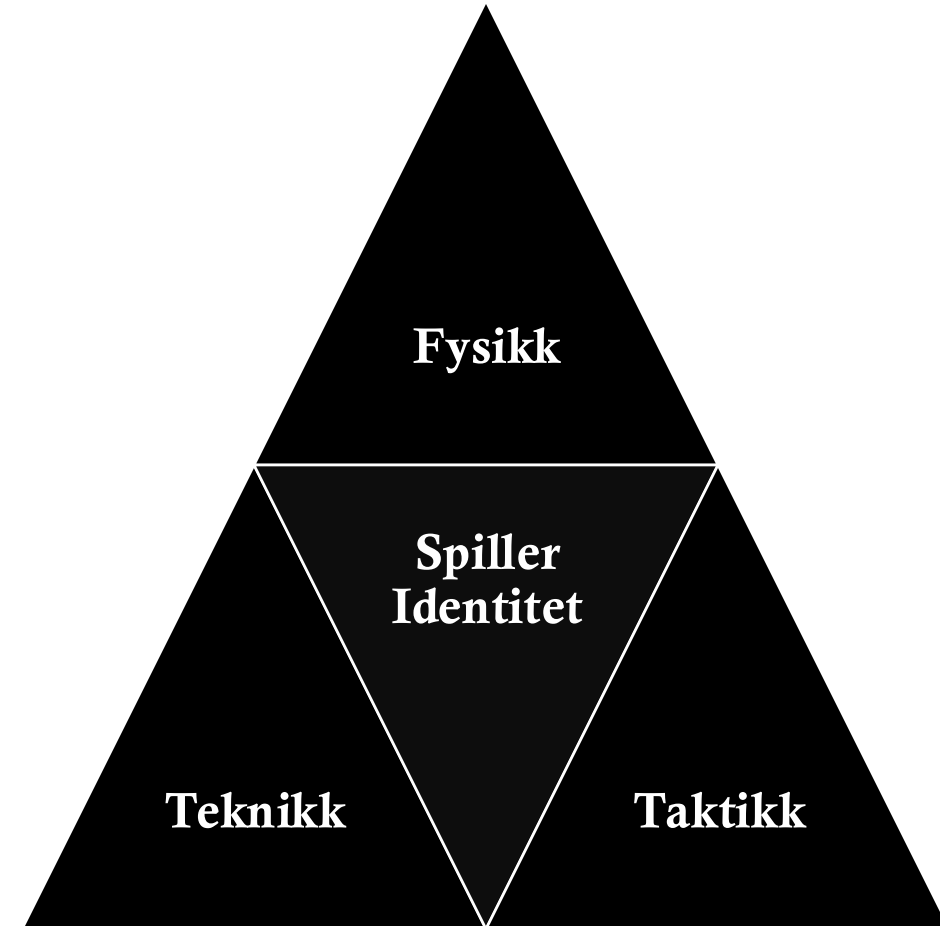
Teknikk *fart i ballen*

Vi har ballen i fokus, med så mange touch som mulig per spiller per økt.

Taktikk: *fart i hodet*

Vi lærer prinsipper for en ballbesittende spillestil, med soneforsvar og intensivt press-spill. Vi lærer å angripe og forsvare oss som en del av et lag.

Identitet: Vi hjelper med å finne din identitet på banen og i laget.



SAGENE IDENTITET OG SPILLESTIL



Stjerner i striper lagene består av ulike spillertyper og personligheter med bakgrunn fra hele verden. Sammensetningen av disse gjør lagene våre sterkere. Når du ser et Sagene-lag spille fotball skal du alltid kunne se at vi:

Angriper

- Forsvarer oss fremover og vinner ballen så høyt i banen vi kan.
- Spiller ballen i lengderetning når vi har mulighet.
- Angriper fra alle posisjoner

Inkluderer

- Holder ballen i laget
- Snakker hverandre gode, på banen og fra benken.
- Forvarer oss og angriper som lag

Gir alt

- Gjenvinner ballen rett etter balltap
 - Stormer i press
 - Løper for hverandre.
-

RÅD OG RETNINGSLINJER PÅ FELTET



Alle spillere skal bli sett og få gode opplevelser på trening og kamp ved hjelp av mestringsorientert ledelse. Målet er alltid at de gleder seg til neste økt. Vi følger [NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball](#)

Spillform	Fokus	Råd til trenere
3er (6–7 år)	Aktivitet og mestring	- Skap mye lek og ballglede - Sørg for mange involveringer og ballberøringer - Sett trivsel foran resultater. Begrense headeøvelser, men la det være en naturlig del av spillet.
5er (8–9 år)	Mestring og jevnbyrdighet	- Tilpass øvelser slik at alle opplever mestring - Bygg samspill gjennom smålagsspill - Gi spillerne erfaring i ulike roller. Begrense headeøvelser, men la det være en naturlig del av spillet.
7er (10–11 år)	Differensiering og utvikling	- Bruk differensiering i øktene, men behold fellesskapet - Varier grupper etter ferdighet, interesse og sosiale forhold - Lær spillerne å samarbeide og forstå spillets idé. Begrense headeøvelser, men la det være en naturlig del av spillet.
9er (12–13 år)	Utvikling og likeverd	- La hospitering være en utviklingsarena - Tilpass trening etter ulik modning og motivasjon - Introduser taktiske prinsipper og rolleforståelse. Headinger forekommer oftere. Spillere bør lære riktig headeteknikk.
11er (14–19 år)	Spesialisering og livslang fotball	- Begynn gradvis spesialisering, men behold fleksibilitet - Differensier trening etter ambisjon og utviklingsnivå - Ivareta både satsings- og breddeutøvere - Samarbeid og hospitering på tvers av lag
Senior	Livslang fotball og prestasjon	- Skap et inkluderende miljø som holder flest mulig i fotballen lengst mulig - Skill mellom bredde- og prestasjonsfokus uten å miste klubbidentiteten - Bygg videre på felles spillestil og kultur

KEEPERE I SAGENE



Keeperarbeidet i Sagene IF **baserer seg på NFFs retningslinjer** og tilpasses spillernes alder og utvikling.

Alle lag skal ha én assistenttrener med ansvar for keeperne.

Klubben tilbyr **egen keepertrening for alle spillere fra 6–19 år**.

Keeperne er en del av laget og deltar både i felles øvelser og egne keeperøkter.

Spillform	Føringer
3er–5er (6–9 år)	Alle får prøve å stå i mål. Keeperrollen er lek og rullering – ingen faste keepere.
7er (10–11 år)	Fortsatt rullering, men mer bevisst innføring i grunnleggende ferdigheter (gripe, kaste, plassering).
9er (12–13 år)	Noen kan velge å satse mer som keeper. Ukentlig felles keepertrening tilbys, men de deltar fortsatt i lagets spill med beina.
11er (14–19 år)	Keeperrollen blir mer spesialisert. Fast keepertrening minst én gang i uka, med fokus på teknikk, kommunikasjon og spillforståelse.

AKTIVITETSTILBUD



Alder	Spillform	Økter	Interne tilbud	Eksterne tilbud	Kamp	Spilletid
6-7	3v3	1 + helg	Keepertrening	nei	6 spillere OBOS miniliga	Tilnærmet lik
8-9	5v5	1+ helg	Keepertrening	nei	Maks 8 spillere Skolebaserte jevne lag	Tilnærmet lik
10-11	7v7	2 + helg	FFO, keepertrening	Oslo sentrum ekstratrening	Maks 10 spillere Jevne lag+ ekstralag	Tilnærmet lik
12-13	9v9	2-3+helg	Hospitering, FFO, keepertrening	Landslagsskolen, samarbeid, Oslo sentrum ekstratrening	Maks 13 spillere Nivåinndelt	Minst 1 omgang
14-16	11 v 11	2-3 + helg	SUP, Hospitering, keepertrening	Landslagsskolen, samarbeid	Maks 18 spillere Nivåinndelt	Minst 1 omgang*
17-19	11v 11	2 + helg	SUP, Hospitering, keepertrening	Landslagsskolen, samarbeid	18-20	Spilletid hvis i tropp*
Senior	11 v 11 7 v 7	lagbestemt	-	Landslag	18-20	Opp til trener

*hvis ikke annet er avtalt

TRENINGSSØKTER 3-9ER FOTBALL



Alder	Teknikk Fart i ball	Taktikk Fart i hodet	Fysikk Fart i føttene	Øktinnhold
6-7	SKRIFT Delferdigheter -skudd og pasninger -føring/driblinger	Lære regler Ballfører og førsteforsvarer Gjenvinning	Bli sliten med lek!	Score mål/hindre mål 40 % sjef over ball, 60 % spill Ball i alt, høyt tempo! Pass på aktivitetsprinsippet.
8-9	SKRIFT Delferdigheter - Vendinger - Tilslag - Medtak/mottak	1-2-1 (anbefalt) 2 a og 2f Bredde, dybde, rom avstand mellom spillere. Presse som lag	Nok mat og drikke Fart i beina skadeforebyggende.	Skoleringsplan 25 % sjef over ball 25 % spille med og mot 50 % spill Ball i alt, høyt tempo!
10-11	SKRIFT Delferdigheter - Retningsbestemt medtak/mottak	2-3-1(anbefalt) Sideforskyvning prioriterte rom/soner. Spille igjennom ledd. Bearbeiding.	Nok mat og drikke Fart i beina Skadeforebyggende Styrke og spenst	Skoleringsplan 25 % sjef over ball 25 % spille med og mot 50 % spill Ball i alt, høyt tempo!
12-13	SKRIFT ABCDD Delferdigheter - Vurdere situasjoner med ball	4-3-1/2-3-3(anbefalt) Soneforsvar Lengde på lag Signaler for press, snappe ,falle, pumpe, lede, takle, angripe Roller i angrep og forsvar.	Nok mat og drikke Fart i beina og løpsteknikk Skadeforebyggende Styrke og spenst Kondisjon (utenom banetid) Vurder totalbelastning	Skoleringsplan Ball i alt og høyt tempo! Øvelser som krever mye plass bør kjøres i helger/sommersesongen på gress.

TRENINGSSØKTER 11ER FOTBALL



Alder	Teknikk Fart i ball	Taktikk Fart i hodet	Fysikk Fart i føttene	Øktinnhold
14-16	SKRIFT ABCDD Delferdigheter Personlige utviklingsmål	4-3-3(anbefalt) Utvikle sin primær og sekundærposisjon Spillfaser	Kosthold og restitusjon Fart i beina og løpsteknikk Skadeforebyggende Styrke og spenst Kondisjon (utenom banetid) Vurder totalbelastning	Skoleringsplan Ball i alt og høyt tempo!
17-19	Delferdigheter Personlige utviklingsmål	4-3-3 (anbefalt) Utvikle sin primær og sekundærposisjon Spillfaser Dødballer Vinnermentalitet	Kosthold og restitusjon Fart i beina Skadeforebyggende Styrke Kondisjon (utenom banetid) Vurder totalbelastning	Følger periodeplanen
Senior	Delferdigheter Personlige utviklingsmål	4-3-3(anbefalt) Utvikle sin primærposisjon Spillfaser Dødballer Vinnermentalitet	Kosthold og restitusjon Fart i beina Skadeforebyggende Styrke Kondisjon (utenom banetid) Vurder totalbelastning	Følger periodeplanen