



SPORTSPLAN

sesongen 2009

Innhold

NY SPORTSPLAN FOR FK LANDSÅS	2
MÅLSETTING FOR FK LANDSÅS	2
HENSIKT MED SPORTSPLANEN	3
HOLDNING, MOTIVASJON OG MILJØ	3
Det å lykkes	4
Feilretting	4
Miljø	4
BARNEFOTBALL - ALDERSGRUPPEN 7-12 ÅR	5
Aldersgruppen 7-10 år	5
Karakteristiske trekk ved barn fra 7-10 år	5
Holdepunkter for opplæringen	5
Treningsmodell for 7-10 åringer	6
Aldersgruppen 11-12 år	7
Karakteristiske trekk	7
Holdepunkter for opplæringen	7
Innhold i opplæringen	7
RAMME FOR TRENERE I BARNEFOTBALLEN, 7–12 ÅR	9
INNDELING AV LAG I BARNEFOTBALLEN, 7–12 ÅR	10
UNGDOMSFOTBALL - ALDERSGRUPPEN 13-16 ÅR	11
Aldersgruppen 13-14 år	11
Karakteristiske trekk	11
Holdepunkter for opplæringen	11
Innhold i opplæringen	11
Aldersgruppen 15-16 år	13
Karakteristiske trekk	13
Holdepunkter for opplæringen	13
Innhold i opplæringen	13
RAMME FOR TRENERE I UNGDOMSFOTBALLEN, 13–16 ÅR	15
LAGUTTAK OG LAGSAMMENSETNING I UNGDOMSFOTBALLEN, 13-16 ÅR	16
HOSPITERING - OG ANDRE SPORTSLIGE TILTAK	16
TALENTSAMLINGER FOR 13–16 ÅR	16
FOTBALLFORBUNDETS FERDIGHETSMERKEPRØVER	17
RAMME FOR UNGDOMSUTVALG	17
TRENERMØTER	17
TRENINGSPLANLEGGING OG ÅRSRAPPORTERING	18
PÅMELDING/ DELTAKELSE I CUPER.	19
Ramme for antall cuper for den enkelte aldersgruppe	20
AKTUELL FOTBALLITTERATUR	20
EGENTRENING	20

Sportsplan for FK Landsås

2008- sportsplan for FK Landsås

En sportsplan i breddefotballen skal være en retningslinje for alle trenere/ lagledere som trener lag for barn og ungdom. Sportsplanen skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet.

Vi føler at trenere/ lagledere i FK Landsås har manglet klare retningslinjer for hvordan fotballen i klubben skal organiseres, og ønsker med denne sportsplanen at alle involverte etter hvert skal dra i samme retning.

Dette er på ingen måte noen fasit på hvordan barne- og ungdomsfotballen bør organiseres, men et forslag som vil bli fortløpende vurdert av klubbens medlemmer.

Målet med denne sportsplanen kan kort sammenfattes i vår målsetting som følger under.

Målsetting for FK Landsås

- **Å gi et aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball på Landsås**
- **Å gi et godt sportslig tilbud til de som ønsker å bli gode.**
- **Å rekruttere spillere til eget A-lag**

Denne målsettingen er helt i tråd med Norges Fotballforbund sine nye tanker når det gjelder fotball for barn og ungdom; *”De som vil trene en gang i uken for å ha det gøy, treffe venner og spille kamper når det passer, skal selvfølgelig fortsatt kunne gjøre det. Men de som ønsker å satse friskt på fotball for å bli best mulig, skal også gis et tilbud!”*

FK Landsås og særlig ungdomsavdelingen driver med breddeidrett og har et særskilt sosialt ansvar for våre medlemmer og vårt nærområde. Uten at det får stor plass i sportsplanen, bør alle i klubben – og særlig innafor barnefotballen (6-12 år) ha fokus på at:

”Man skal gi så mange som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltakelse i sosiale og trygge lags- og klubbmiljø.

Hensikt med sportsplanen

Hensikten med sportsplanen er å lage en samlet plan for fotballaktiviteten i FK Landsås når det gjelder barne og ungdomsfotball.

Sportsplanen skal påvirke:

- For spillere: Basisferdigheter - situasjonsbestemte ferdigheter
Hurtighet/ reaksjonsevne/ fotballbevegelser
Holdninger
Samhandling / fotballforståelse
- For trener/ lagleder: Gi trenere/lagledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen.
Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
Vise at det er mer meningsfylt å benytte en plan i stedet for tilfeldig valgte aktiviteter.
Øke treners kompetansenivå.
- For klubben: Øke muligheten for å gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb

Holdning, motivasjon og miljø

Det hjelper lite at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampoppsettet fornuftig og miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring hvis ikke spillernes holdninger holder mål. Dette gjelder:

- Holdninger som angår krav til seg selv
- Holdninger som gjelder forholdet til andre

Ledere/ trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener i denne sammenheng vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Vi vil i se litt nærmere på hvordan disse bør vektlegges i ulike sammenhenger.

Holdninger overfor seg selv

- Punktlighet i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Positivt forhold til riktig kosthold.
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/ kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Ta skolegangen på alvor.
- Tåle seier og tap.

Holdninger overfor medspillere

- Vær positiv, vær "kompis" i alle sammenhenger
- Gi ros/ oppmuntring
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil
- Betydningen av fair-play

Holdninger overfor motspillere

- Vis god sportsånd
- Vis respekt

Holdninger overfor trener/ lagleder

- Lytt! (kanskje noe å lære)
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor trener/ leders beslutninger

Holdninger overfor dommer/ regelverk

- Godta dommerens avgjørelser
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv

Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen

Samspeilet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for

- ens egen utvikling som spiller
- hvor godt miljøet på laget kan bli
- hvor gode lagkameratene kan bli
- hvor godt laget kan bli

Det å lykkes

Det er mange måter å lykkes på i fotball. Ingenting gir oss mer lyst til å trene videre enn å ha lyktes med en finte, en scoring, en tackling, en gjennombruddspasning osv. Dette virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene.

Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

Feilretting

Sørg for at all feilretting skjer ved positiv omformulering. Ved å påpeke det negative og kun dette, vil læringseffekten av feilrettingen bli minimal på lang sikt. Man ender opp med redde og utrygge fotballspillere som binder seg i frykt for å gjøre feil.

Det er viktig at man alltid sørger for å kommentere det positive først. Mange glemmer dette i iveren etter å rette feilen som kanskje egentlig var uvesentlig i forhold til helheten.

Det er viktig å huske at det går an å påpeke feil i en positiv tone!

Miljø

"I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å handle sammen og påvirke hverandre positivt". (Willy Railo)

I arbeidet med barn og unge ser en stadig hvor viktig det er at det skjer samhandling også utenfor fotballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt fotball og seniorfotball har profittert på denne modellen.

Barnefotball - aldersgruppen 7-12 år

FK Landsås rekrutterer i første rekke sine medlemmer blant elever som begynner på Seljestad Barnskole og som ellers naturlig hører til klubbens nærområde. Dette gjøres ved aktiv informasjon og invitasjon til trening og lag.

Aldersgruppen 7-10 år

Karakteristiske trekk ved barn fra 7-10 år

For å kunne lage et godt fotballtilbud til barn i denne aldersgruppen, må man vite litt om deres utvikling og modenhet, og tilpasse aktivitetene etter dette. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen. De viktigste trekk man må ta hensyn til er:

- Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. De tåler lite isolert fysisk påvirkning og trenger ofte pauser. Det er stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet.
- Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Spesielt de yngste vil ha vansker med å lære teknikk med stor vanskelighetsgrad.
- Oppfattelsesevnen er begrenset. Barna vil ha vanskelig med å bedømme avstander, reagere på fart og oppfatte flere bevegelser og ferdigheter samtidig.
- Barna mangler forutsetninger for å samarbeide med mange. De fungerer derfor bare i små grupper. Først og fremst er de opptatt av seg selv og ballen, de bryr seg lite om lagspill.
- Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjoner. De vil være der hvor ballen er og bryr seg ikke om ting som skjer langt vekk. Forståelsen for muntlig instruksjon er liten, og regler som skal følges må være enkle.
- Stort sett er barna lette å motivere, men motivasjonen er ofte kortvarig. De fleste vil også ha problemer med å konsentrere seg om en ting i lang tid.

Holdepunkter for opplæringen

Aktiviteter med hovedvekt på individuell ballbehandling

- Føre ballen
 - Best mulig ballkontroll (legge til rette for pasning, skudd)
 - Best mulig tilslag (pasning/ skudd)
- Ivaretas ved grunnleggende ferdighetsøvelser, skudd på mål og spill.

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille sammen med"

- Avlevere ballen til
- Motta ballen fra og returnere
- Direkte spill
- Samarbeid

Ivaretas med grunnleggende ferdighetsøvelser 2,3 og 4 spillere sammen.

Aktiviteter med hovedvekt på å "spille mot"

- Overliste motstander - angrep
 - Oppholde og hindre motstander - forsvar
- Ivaretas ved "mot ett mål-" og "mot to mål spill"

Blandingskategori med diverse spill og lekformer

- For å "holde ballen i laget"
- Generell ballbehandling

- Bestemte teknikker

Ivaretas ved forskjellige ferdighetsøvelser

Variasjoner i vektlegging vil veksele en del med alder og nivå, men "blandingskategori med diverse spill og lekformer" bør som regel oppta ca. 50% av treningstiden. Vi vil også på det sterkeste understreke betydningen av å drive med mye avslutningstrening og skudd på mål på hver eneste trening!

For keeperrollen gjelder

- At alle skal forsøke seg uten at vi går inn i organisert trening

Innføring av enkle regler:

- Hva skjer ved innkast ?
- Hva skjer ved corner ?
- Hva skjer ved utspill ?
- Hva skjer ved frispark ?
- Hva skjer ved avspark ?

Treningsmengde

- Ca. 1 time pr. uke

Treningsmodell for 7-10 åringer

Oppvarming

- Enkle øvinger med ball
- Varighet: ca. 10 minutter

Ballek / enkle tekniske øvinger

- Trening av spark på ballen, stopping av ballen og føring av ballen.
- Varighet: ca. 15 minutter

Spilløvelser

- Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4.
- Varighet: Resten av treningen.

Kamper

Serie

- Delta i organisert seriespill arrangert av Hålogaland Fotballkrets. Dette betyr ca. 1 kamp pr. uke pr. lag.

Cuper

- Se eget kapittel om cuppåmelding/ cupdeltakelse.

Fotball og andre idretter

Ut fra at en allsidig bevegelsesorientering er gunstig i unge år, er det positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om fotballidretten er mer allsidig og variert enn de aller fleste andre idretter, bør vi gjerne oppmuntre våre utøvere til å drive med andre ballspill og individuelle idretter.

Vi bør ikke stikke kjepper i hjulene for å hindre dette. Vi bør tvert i mot samarbeide positivt med andre idretter for å få til et gunstig opplegg for den enkelte.

Aldersgruppen 11-12 år

Spillform i kamp er 7'er fotball. Allsidighet er fortsatt et viktig prinsipp for idrettsaktiviteten. Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter. Ballen brukes mest mulig i treningsaktiviteten.

Karakteristiske trekk

- Jevn og harmonisk vekst.
- Fysisk høyt aktivitetsnivå.
- Spillerne er meget lærevillige og ærgjerrige.
- Relativt ulik utvikling av jenter og gutter.
- Kreativiteten utvikles.
- Opptatt av regler og rettferdighet.

Holdepunkter for opplæringen

- Teknisk ferdighetstrening må prioriteres.
- Spillere vil ha større utbytte av å terpe på instruksjonsmomentene.
- Spill på små områder med få spillere på laget.
- La kreativiteten hos den enkelte spiller få stor plass.
- Styr ikke spillet for mye - husk spillerne har også idéer.
- Man bør jobbe med holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisiplin, hjelpsomhet, samarbeid og oppmuntring

Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter keeper

- Begynnende organisert opplæring.
- Oppmuntre spillere som vil prøve seg i mål.
- Begynnende elementær innføring i basisteknikker.

Tekniske ferdigheter utspillere

Basisferdighetene skal videreutvikles gjennom isolert teknisk trening og i spilløvelser.

Pasning:

- Innside og utside
- Kort og lang
- Pasningshurtighet (forsøksvis tilslagsbegrensninger)

Mottak

- Møte ballen
- Betydningen av retningsbestemt mottak (medtak)
- Skjerme ballen
- Innside/ ytterside/ vrist/ lår/ bryst/ hode

Føring

- Innside/ utside (nær foten i trange rom - lenger fra i større rom)

Vending

- Innside
- Utside

Finter

- Lære 3 finter, f.eks pasningsfinte, skuddfinte og kroppsfinde.
- Eventuelt flere for den lærenemme spiller.
- PS! Husk betydningen av egentrening og mange gjentakelser.

Dribling

- Spillerne oppfordres til å være kreative med ballen.

Heading

- Heading uten opphopp, heade på målet!

Skudd

- Loddrett vristspark. Husk: det er gøy å score mål!
- En eller annen skuddaktivitet bør forekomme på hver trening!

Samhandling

- Trene pasningsspill
- Trene "2 mot 1" -situasjoner

Spilleprinsipper

Angrep:

- Breddde
- Dybde
- Bevegelse/ friløping
- Spille ball framover

Forsvar:

- Presse/ tackle
- Dybde

De angrepsmessige prinsipper er de viktigste i denne aldersgruppen. Disse må prioriteres!
Press på ballfører og dybde innføres helt elementært for en begynnende forståelse.

Lagorganisering

- Alle skal prøves på ulike plasser.
- Alle er forsvarere/ angripere.
- Forsøke å holde posisjoner i størst mulig grad, men ikke slavisk.
- Spille seg ut av eget forsvar, helst gjennom midtbanen.
- Videreutvikle forståelsen for 7'er fotball.

Treningsmengde:

- 1 - 2 treninger pr. uke.

Det er viktig å ta hensyn til barn som deltar i andre idretter. Dette slik at treningsoppmøte ikke legger hindringer i veien for barnas behov for allsidig idrettsutfoldelse.

Kamper

- 1 - 2 kamper pr. uke etter HFK's spilleplan
- Når det gjelder deltakelse i cuper, se eget kapittel

Organisering av trening

Treningens varighet kan nå være 60 - 90 minutter.

- Oppvarming
- Taktisk/teknisk trening
- Spill
- Tøyning/beskjeder/prat

Alle er ansvarlig for innsamling av baller, vester og kjepler.

Ramme for trenere i barnefotballen, 7–12 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for egenutvikling, kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.

Trenerens "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen er trenerkoordinator / sportslig ansvarlig.

Treneren må sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball i FK Landsås.

Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den teknisk treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

- Trenerne i barnefotball rekrutteres fra foreldregruppen
- Trenerne plikter å møte i klubbens trenermøter for barnefotballen, mens minst en av trenerne i 12-års-klassen deltar i tilsvarende trenermøter for ungdomsfotballen.
- Trenerne anbefales å gjennomføre aktivitetslederkurs. For å være trener i ungdomsfotballen, ønsker klubben at treneren har B-kurs.
- Treneren rapporterer og diskuterer sportslige forhold med trenerkoordinator i barnefotballen.
- I årsklassene 11 og 12 år, skal trenerne møtes for å diskutere samarbeidsløsninger.
- Forelderrollen som trener evalueres etter barnefotballperioden.

Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- 6 treningsballer + 1 matchball
- 10 vester
- Hensiktsmessig antall kjepler
- Førstehjelpskoffert
- Eventuelt annet utstyr etter avtale

I barnefotballen 7-12 år baseres treneransvaret på rekruttering fra foreldregruppen. Det er flere trenere i hvert alderstrinn og en av disse trenerne velges årlig som kontaktperson inn mot trenerkoordinator for barnefotballen.

I siste alderstrinn for barnefotballen, 12 år, skal ansvarlig trener også møte i trenermøter for ungdomsfotballen. Før siste alderstrinn i barnefotballen rykker opp til ungdomsfotballen, skal klubbens sportslige utvalg evaluere trenernes kompetanse og engasjement i forhold til sportsplanen, før trenersammensetningen avklares i smågutte/småjenteklassen.

Inndeling av lag i barnefotballen, 7–12 år

Vi i FK Landsås velger å forholde oss til undersøkelser fra NFF når vi skal dele inn lagene i denne aldersgruppen. Det som er gjennomgående i disse undersøkelsene er at kameratskap betyr mer enn fotballprestasjoner for de fleste barn og unge. Vi må derfor være forsiktig med å dele venner slik at de kommer på forskjellige lag. Hvis en av kameratene ikke trives og slutter, fører det ofte til at vennene slutter – uansett hvor godt de lykkes ute på fotballbanen.

Hold derfor venner samlet så lenge som mulig. Unngå å skille dem i barnefotballen.

Fotballaktiviteten i FK Landsås starter på våren det året spilleren fyller 7 år, dvs på våren i 1. klasse på skolen. Lagene vil derfor deles inn på bakgrunn av klasse og skoletilhørighet.

På denne måten får vi gatelag eller grendelag som også kan spille fotball sammen på fritiden. Det er denne arena som er den beste for utvikling av ferdigheter hos barn !

Vi bør beholde de samme lagene hele perioden fra 7 – 12 år. Dette har klare fordeler sosialt og miljømessig. Dessuten blir det enklere å få ledere og trenere til å holde på hele perioden. Dette er noe vi er helt avhengige av i FK Landsås, da det er svært vanskelig å få eksterne trenere og ledere inn i disse alderstrinnene.

Husk på at dersom du melder ditt lag på en cup, er det stor sannsynlighet for at det er flere Landsås-lag på samme alderstrinn med på den samme cupen.

F.eks.	FK Landsås G94.1	som sier:	Gutter, årgang 94, lag 1
	FK Landsås J93.2	som sier:	Jenter, årgang 93, lag 2

En ideel treningsgruppe i dette alderstrinnet er 10-12 utøvere. Det bør være minst 2 trenere på en slik gruppe.

Det er lite hensiktsmessig å stille med 15-20 utøvere til en kamp i disse alderstrinnene som har 7'er eller evt 5'er fotball. Meld derfor opp flere lag dersom treningsgruppen er større enn anbefalt.

Dersom det er for lite spillere til to lag, kan man orgainsisere to like grupper der spillere fra det ene laget rullerer på å spille kamper for det andre laget. Det anbefales å sette opp rulleringsplan for hele sesongen, før denne starter.

Ungdomsfotball - aldersgruppen 13-16 år

Aldersgruppen 13-14 år

Karakteristiske trekk

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Flere har kraftig lengdevekst.
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling.
- Kreativiteten blomstrer.
- Spillerne er ærgjerrig og lærenemme.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet.
- Stor variasjon i prestasjonene og humør.

Holdepunkter for opplæringen

- Kreativitet skal fortsatt ha høy prioritet.
- Mer fokusering på taktisk-/ tekniske ferdigheter, det vil si teknikk for å løse en taktisk oppgave (for eksempel dribble når du må, spille pasning når du kan).
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp.

Innhold i opplæringen

Tekniske ferdigheter - keeper

- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keepere også får være med som utespillere.
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe å få trent inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen
- Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én treningsdag/ uke i form av spesiell keepertrening
- Keeperne bevisstgjøres gradvis en rolle innen de taktiske rammene (når bokse, når holde, når kaste, når spille langt ut)

Tekniske ferdigheter - utespillere

Momentene fra aldersgruppen 11-12 år skal videreutvikles og perfektioneres (se side 7-8)

Pasninger

- Videreutvikle teknikken med innside-/yttersidepasning.
- Dessuten loddrett vristspark, halvtliggende vristspark.
- Trene innlegg med skru.

Retningsbestemt mottak (medtak) – hurtig 1. berøring.

Vendinger

- Med bruk av hele kroppen.
- Beherske Cruyff-vending, utsidevending og overstegsvending.

Finter

- Nye finter innlæres, "din" spesialfinte.
- Tidligere innlærte finter perfektioneres.

Skuddtrening

- Loddrett vristspark
- Hel-/ halv volley

Fotballbevegelser

Her inngår en del trening uten ball. Stikkord er løpsteknikk, akselerasjon, retardasjon (fartsminking), bråstopp, retningsforandringer, vendinger, max fart, sidebevegelser, rygging og vertikale bevegelser. NB! Kvalitetskravet må på dette nivået være vesentlig høyere enn i 11-12 årsgruppa.

Samhandling

- Videreutvikle taktisk/ tekniske ferdigheter.
- Trene bevegelser både med og uten ball.
- Betydningen av at ballfører har flere pasningsalternativ samtidig.
- Gi innhold til "loven om motsatte bevegelser", altså ikke fokusere bare på én spiller sin bevegelse, men på minimum 2 spilleres bevegelse samtidig.
- Utnyttelse av 2:1 situasjoner, for eksempel veggspill og overlapping, dessuten motivere spillere for å utfordre 1:1, spesielt i angrepssonen.
- Betydningen av overblikk.

Spilleprinsipper

- Fortsette vektlegging av de offensive spilleprinsippene, spesielt bredde og dybde samt spill framover på banen.
- Begynnende forståelse av 1., 2. og 3. forsvarerens rolle. Viktig å trene på dette i spillsituasjonen.
- Spesiell vekt på 1. forsvareren. Viktigheten av å kunne takle/ erobre ballen.

Lagorganisering

- Fortsatt viktig å la spillerne forsøke seg på ulike plasser, men la spilleren få lengre tid i hver rolle.
- Betydningen av å spille seg ut av eget forsvar via midtbanen
- Understreke betydningen av bevegelse slik at overtallssituasjoner oppstår over hele banen.
- Begynnende systematisering av forsvarsarbeidet, spesielt press på ballfører.
- Alltid understreke at spillernes rolle i lagorganiseringen er et utgangspunkt, dette slik at kreativiteten settes i høysetet.

Spilleregler

- For denne aldersgruppen nyttes regelverket fullt ut (unntak ved utspill fra mål).
- Offside innføres. En del trening på mestring av dette

Treningsmengde

- 2 – 3 treninger/uke
- Viktig med samordning av aktivitet for utøvere med andre idretter
- Fortsatt allsidig stimulering
- Egentreningsøvelser tilbys til de som ønsker dette.

Kamper

- Seriekamper etter HFK's serieopplegg
- Treningskamper

Organisering av trening

- Treningens varighet: ca. 90 minutter

Aldersgruppen 15-16 år

Karakteristiske trekk

- Ekstrem vekstperiode.
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene.
- Pubertetsproblematikk, sterkt sosialt behov, kreativitet i stadig utvikling.

Holdepunkter for opplæringen

- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening.
- Vi ønsker å utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press.
- Vi ønsker spillere som er hurtige med og uten ball.
- Vi ønsker spillere som har de rette holdninger til så vel trening som kamp.
- Vi ønsker spillere som tar ansvar for egen utvikling - trene, ikke bli trent.

Ofte vil det vise seg at fysisk styrke er teknikken overlegen i de yngre årsklassene. Den som er sterk i duellene, kan sparke langt og løpe fort vinner som regel kampene mot mer tekniske, men fysisk svakere spillere. Dette gir oss klare holdepunkter:

- Vi må ikke være for opptatt av resultater.
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

Innhold i opplæringen

Teknisk trening av keeper

- Utvikle prinsippene fra smågutte/ pikenivå med fortsatt vektlegging av teknikktreningen.
- Etter hvert større fokusering på de taktisk-/ tekniske ferdighetene - deriblant sjefsrollen som dirigent av eget forsvar.
- 1 keeperøkt/ uke med egen keepertrener, spesielt gjennom vintertreningene.

Teknisk trening av utespillerne

- Videreføring av de taktisk/ tekniske ferdighetene som tidligere beskrevet slik at disse kan utføres hurtigere, rett teknikk til rett tid og at teknikkvalget skjer i forhold til med- og motspilleres bevegelse.
- Fortsette arbeidet med "Fotballbevegelsene".
- Betydningen av hele tiden å gå ned på ferdighetsskalaen - fra spill til øvelser.
- Spillernes sterke sider skal understrekes og videreutvikles.

Samhandling

- Videreutvikle innholdet fra yngre aldersgruppe.
- 1'ste angriperen (ballførereren) skal ha flest mulig pasningsalternativ foran seg. Nødvendigheten av å kunne spille ballen framover.
- Ballfører skal se tidlig og langt.
- Spillernes taktiske valg må gis mye oppmerksomhet i funksjonelle spilløvelser.

Spilleprinsipper

- Den offensive delen av spillet er fortsatt viktigst
 - Prinsippene bredde, dybde, gjennombrudd, bevegelse og spill framover på banen blir fokusert.
 - Spesiell fokus på gjennombruddspasningen og avslutningen.
 - Overordnet i arbeidet med den offensive del er å skape og utnytte rom.
- Defensiv ferdighetstrening intensiveres (forsvarsspill : soneforsvar)
 - Større bevisstgjøring på 1., 2. og 3. forsvarers arbeid.
 - Større forståelse for samhandlingen i den defensive organiseringen av laget (press, sikring, markering, lagdelsavstand, sideforskyvning).
 - Overordnet i arbeidet med den defensive del er å nekte rom.

Lagorganisering

- Vi ønsker som hovedregel å spille oss ut av eget forsvar gjennom midtbanen. Videre å utvikle spillerne til å se etter tidlige løsninger innen på forhånd gitte rammer.
- Vektlegge keeperens rolle som 1. angriper med god distribusjonsteknikk (utkast/utspark).
- Hele laget skal med i angrep.
- Unngå strekk i laget.
- Viktigheten av å holde laget samlet også i angrep med unntak av kontringsspill som trenes spesielt.
- Større vektlegging av samhandlingen defensivt. Alle er forsvarsspillere når vi mister ballen. Kollektivt ansvar! Husk hensiktsmessig avstand mellom lagdelene.
- Spillerne bør få forsøke ulik organisering av laget både offensivt og defensivt som ledd i utviklingen av fotballforståelsen.

Spilleregler

- Hele regelverket benyttes og følges.
- Dommeren trekkes inn i skoleringen av spillernes forståelse for regelverket

Treningsmengde

- 2 - 3 treninger/uke. Det plikter trenerne å gi tilbud om differensierte opplegg.
- Egentrening/ ev. annen idrett kommer i tillegg og er ønskelig. På dette nivået ønsker vi en systematisk trening hele året, men at aktiviteten er roligere i visse perioder for eksempel etter serieslutt.
- Spillere som føler seg slitne skal kunne ta pauser fra trening. Dette etter avtale med trener/ leder.

Kamper

- Følger seriespillet i HFK
- 2 - 3 treningskamper/måned høst og vinter
- Cupdeltakelse

Organisering av trening

- Treningens varighet ca. 90 minutter
- Spillerne har samme ansvar for vester/ kjepler/ baller etc.
- Fortsatt mye spill i små grupper 3:3, 4:4, men gradvis mer spill i større grupper for eksempel 7:7 og på større baner. Hensikten er å få bedre utnyttelse av rom og banens størrelse som et ledd i den taktisk/ tekniske utviklingen.
- Gradvis innarbeidelse av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Dette gjelder spesielt ved skifte av øvelse og kravet om hurtig igangsettelse.
- Tøyninger er viktige og må prioriteres

Ramme for trenere i ungdomsfotballen, 13–16 år

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportsplan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene.
- Den aktuelle treners behov for kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.

Trenerens "tjenestevei" i barne- og ungdomsfotballen er alltid sportslig utvalg. Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen for aldersbestemt fotball i FK Landsås.

Treneren bør legge inn øvelser fra NFF's ferdighetsmerkeprøver som ledd i den teknisk treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

Treneren skal føre treningsdagbok. Denne skal inneholde følgende hoveddeler:

- Liste over samtlige disponible spillere i gruppa med navn, adresse, telefonnummer og fødselsår.
- Fraværsføring for trening.
- Føre laglederbok for kamper.
- Målscorere for kamper (kan unnlates)

Ved sesongslutt i oktober/ november skal det lages en årsrapport for lagene i ungdomsfotballen.

Dersom vedkommende trener slutter som trener for den aktuelle gruppe etter endt sesong, bør han eller hun etter skjønn gi en muntlig orientering til den som overtar gruppa. En representant fra sportslig utvalg bør ha mulighet til å være tilstede.

Dersom en av klubbens trenere blir tatt opp ved fotballforbundets videregående trenerkurs, bør klubben dekke kurs- og oppholdsutgifter. Saken må styrebehandles i det enkelte tilfelle. Vedkommende trener må, dersom klubben dekker kostnadene, påregne bindingstid i klubben etter følgende regler:

<u>Kurs</u>	<u>Bindingstid</u>
A-kurs	Ingen
B-kurs	1 år
C-kurs	2 år
D-kurs	3 år

Den enkelte trener skal ha følgende utstyr til rådighet:

- 1 ball/ spiller
- Vester i 2 farver
- Hensiktsmessige antall kjebler
- Førstehjelpskoffert
- Eventuelt annet utstyr etter avtale

Trener har pliktig oppmøte på klubbens trenermøter. Ved eget fravær besørger samme person at en erstatter møter opp. I ungdomsfotballen gjennomføres trenermøter ca. 4 ganger pr. år.

Laguttak og lagsammensetning i ungdomsfotballen, 13-16 år

Vi slår sammen 5'er eller 7'er lag til et samt 11ér- lag. *I spesielle tilfeller er det nok spillere til to lag. Der må vi etterstrebe jevne lag.* Vi legger fortsatt vekt på at alle skal være med og få spilletid i alle kamper. De som viser gode holdninger og prioriterer oppmøte på trening, skal så langt det er mulig, ha prioritet på laget. I den grad det er mulig, opererer vi med rene aldersgrupper. I forbindelse med deltakelse i kretscup, kan man samle spillere og stille med et toppet laget.

- FK Landsås oppfordrer spillerne til å drive med andre idretter i vintersesongen. De spillerne som går glipp av fotballtreninger på grunn av dette vil stille på lik linje med resten når vintersesongen er avsluttet.

Gutter / piker, 15-16 år

Forslag: Beholder kriteriene som for smågutt, lag av rene årsklasser. Men åpner for mer spissing vedrørende hospitering mellom årsklassene.

Hospitering – og andre sportslige tiltak

- Gode spillere bør få sjansen til å prøve seg på høyere nivå enn den aldersgruppen de tilhører. "Er du god nok, er du gammel nok." Fødselsattesten bør ikke være til hinder for en god spiller sin utvikling.
- Dette avgjøres av involverte trenere, spilleren selv, spillerens foreldre og trenerkoordinator.

Også dette er helt i tråd med Norges Fotballforbund; *"Tilhørighet i eget lag er viktig for unge spillere. Men vi må også legge til rette for at de til enhver tid beste spillerne fra 12-årsalderen, kan trene og spille kamper med eldre lag, og trene ekstra i egne grupper tilpasset den enkeltes nivå, ved siden av fellestreningene med eget lag."*

- Aldersgruppen 13-16 år:
Tilbud om å følge trening / kamper i en årsklasse over. Spilleren som hospiterer skal ikke trekke ned nivået på treningsgruppen han hospiterer på. Laget som avgir en spiller bestemmer hvem som får hospitere.
Ved kollisjon trening/ trening eller kamp/ kamp på eget lag og lag på høyere nivå, skal eget lag prioriteres.

Talentsamlinger for 13–16 år

- De beste 13-14 åringene slås sammen i en talentgruppe, de beste 15-16 åringene slås sammen i en annen.
- Kriterier for å få plass i disse gruppene er både sportslige ferdigheter og rette holdninger.
- Talentgruppene får spesiell oppfølging og samles en til to ganger i måneden.
- Det er nødvendigvis ikke de samme spillerne som går igjen på alle samlingene. Det er opp til trenerne å avgjøre hvem som er gode nok.
- Dette er en gulrot å strekke seg etter!

I tillegg vil klubben melde opp spillere til Hålogaland Fotballkrets' sone- og kretslagssamlinger for aktuelle aldersgrupper.

(Dersom dette skal pålegges, utover hospiteringsordningen, krever det ressurser. Dette må ses som et supplement til hospitering. Ikke som et alternativ, da hospitering er inkluderende og styrkende for klubbtilhørighet/ identitet.)

Fotballforbundets ferdighetsmerkeprøver

Fotballforbundet har laget et instruktivt hefte for gjennomføring av merkeprøvene.

Det bør arrangeres én felles merkeprøvedag (lørdag / søndag), i f.eks. september, for alle lag i klubben. Siste frist for innsending av merker er 31.oktober hvert kalenderår. Ungdomsavdelingen organiserer dette ved at en aldersklasse har ansvar for gjennomføringen.

Dessuten bør trenerne legge inn øvelser fra ferdighetsmerkeprøvene som ledd i den teknisk treningen i enkelte treningsøkter gjennom sesongen.

Ansvarlig for merketakingen tar seg av utdeling av registreringskort og utfylling av skjema som skal sendes til Utviklingskomitéen i Hålogaland Fotballkrets.

Det bør være et mål at 70% av spillerne skal klare kravene til merkeprøvene. Utdeling av merker skjer hvert år i forbindelse med klubbens generalforsamling.

Ramme for Ungdomsutvalget

(Ungdomsleder, trenerkoordinator og to medlemmer)

Hovedansvar

- Ungdomsutvalget skal være støttespillere for trenerkoordinatoren når det gjelder å tilrettelegge, koordinere og evaluere all sportslig aktivitet i barne- og ungdomsfotballen.

Arbeidsområder

- Vurdere justering og fornying av Sporstplanen, bringe endringsforslag inn for Sportslig utvalg .
- Ha ansvar for for NFF's ferdighetsmerker. (Trenerkoordinator /1.års guttelag)
- Se til at aldersbestemte lag i klubben får tilfredsstillende treningstider og baneforhold. (Ungdomsleder)

Trenermøter

De forskjellige trenerfora i klubben (Gutter 7-12 år/ Gutter 13 – 19 år/ Jenter) skal være et "treffsted" for alle trenere i fotballavdelingen.

Hensikt:

Faglig forum hvor fotballfaglige tema belyses og diskuteres.

Sosialt siktepunkt. Personer som på forskjellig vis er engasjert i fotballavdelingen kan møtes til en uformell prat, utveksling av erfaringer, bidra med idéer til treningsarbeidet. Eksterne ressurspersoner kan inviteres til enkelte møter. La ikke dette bli hovedregel, forsøk helst å aktivere egne krefter!

Møteplan deles ut til alle aktuelle deltakere. Fast møtedag og tidspunkt (helst). Det skal holdes ca. 4 møter pr år.

Ansvarlig: Trenerkoordinator

Trenerkoordinator

Klubben engasjerer en trenerkoordinator for ungdomsavdelingen som skal være et bindeledd mellom klubb og krets.

Trenerkoordinatoren skal ha programansvar for trenerforum som er sammensatt av trenere i alle klasser.

Trenerkoordinatoren skal legge til rette for, opplyse om og motivere til deltakelse på trenerkurs og aktivitetslederkurs.

Utarbeide kompetansekart og vurdere utdanningsbehov hos klubbens trenere.

Trenerkoordinatoren er medlem av Ungdomsutvalget.

Klubben tar stilling til grad av profesjonalisering og størrelsen av engasjementet.

Keepertrening

En keeperansvarlig får ansvar for å lage grupper av keepere fra de begynner med 11'er fotball. Disse skal ha egne spesialiserte treningsøkter ved siden av fellestreningene på hvert nivå.

Mål, treningsplanlegging og årsrapportering

Mål og målekriterier

1. **”Å gi et aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille fotball på Landsås.”**
Målekriterium: Vi skal ha minst 15 spillere i hvert årskull. Spillere som slutter skal man forsøke å holde i miljøet. Etablering av et dommermiljø skal være et vesentlig virkemiddel
2. **”Å gi et godt sportslig tilbud til de som ønsker å bli gode.”**

Årsklasse	Målekriterium
Før 12 år	100% tar minimerke 1, blått
	100% tar minimerke 2, rødt
Før 14 år	100 % tar teknikkmerket blått
	100% tar teknikkmerket rødt
	60% tar teknikkmerket bronse
	50% tar teknikkmerket sølv
	40% tar teknikkmerket gull
G/J - 14	4 gutter og 4 jenter tas ut til sonelag
G/J - 16	2 gutter og 2 jenter tas ut til kretslag*
G/J - 19	2 gutter og 2 jenter tas ut til kretslag*
Landslag	En spiller tas ut til samling hvert 5. år

* Dersom vi stiller med 7-er lag i J-14,16 reduseres målekriteriet til 1 spiller på kretslag.

3. **”Å rekruttere spillere til eget A-lag ”**
Målekriterium: Vi skal hvert år ha to spillere fra egen klubb som når et så høyt nivå at de innlemmes i A-stallen.

Planleggingsnivåer

Vi tenker oss 3 nivå på planleggingen:

- Årsplan
- Periodeplan
- Dagsplan

Årsplan

Denne bør inneholde en kort oversikt over trenings- og kampaktiviteter gjennom hele året. Her trekkes de "store" retningslinjer opp ved at året deles inn i fornuftige tidsintervaller, samt noen stikkord for hva som skal være hovedpåvirkningsområdet i de forskjellige periodene.

NB! Det er helt nødvendig å ha foreldremøter i forkant av årsplanleggingen, slik at foreldregruppens synspunkter mht aktivitetsnivå kan tas hensyn til.

Periodeplan

En konkretisering av årsplanen ved at man lister opp de momentene som skal vektlegges.

Dagsplan

I de aldersbestemte klasser kan dagsplaner med fordel lages for en måned i gangen, evt en uke i gangen. Dette skal være en mer detaljert plan som viser hvordan treningsmomentene skal påvirkes.

En mal for dagsplanen kan være:

- Aktivitet/øvelse med organisering av spillerne
- Momenter man vil vektlegge
- Tidsbruk i forhold til enkelte aktivitet

Husk; En rettesnor kan være å bruke halvparten av tiden til ferdighetstrening, resten til spill.

Årsrapportering

Trener/ lagleder i ungdomsfotballen (13-16 år) plikter etter sesongen å:

- Evaluere gruppens måloppnåelse ut i fra klubbens målekriterier. Årsak til suksess eller avvik skal vurderes. Nødvendige tiltak for forbedring settes opp, som grunnlag for arbeidet neste sesong.
- Innlevere laglederbok med oppfølging av spillernavn/ kamp, hvem som har scoret, resultater med mer.

Rapporteringen sendes til trenerkoordinator, innen 1. desember, som legger dette fram for Sportslig utvalg. Sportslig utvalg redegjør for styret. Styret vedtar eventuelt nye mål og målekriterier.

Påmelding/ deltakelse i cuper.

Generelt

Mengden cup'er i vår fotballkrets og ellers i landet har økt voldsomt i de senere år. Hensikten med cuparrangementet er hovedsakelig å gi et ekstra tilbud om kamper utenom seriespillet.

Visse faktorer er viktig å ta hensyn til når du velger hvilke cuper ditt lag skal prioritere:

- Antall kamper som hvert lag får spille og varigheten på hver kamp.
- Baneforhold (gress / grus / kunstgress) samt miljømessige og sosiale aktiviteter ellers.
- Pris/ lag.
- Det bør fremkomme av innbydelsen at innledende kamper avvikles konsentrert i tid, slik at unødig venting unngås.

I forbindelse med årsplanen for ditt lag, bør du i samråd med foreldrene bestemme hvor mange og hvilke cuper dere skal delta i. Oversikt over cuper som er godkjent i vår krets kan fås ved henvendelse til sportslig utvalg eller til Fotballkretsen. Oversikt vil ellers stå i den ferdige terminliste fra Hålogaland Fotballkrets.

Cuparrangement

Styret ved ungdomsleder i FK Landsås sørger for å registrere og kopiere innbydelser til cuper.

Disse distribueres via epost.

Det enkelte lag sørger selv for påmelding. I noen tilfeller kreves det samlet påmelding som ivaretas av ungdomsleder.

Lagene oppfordres til å lage en turneringsplan tidlig i sesongen. De kan melde denne inn til ungdomsleder som da kan sørge for påmelding og innbetaling.

Ramme for antall cuper for den enkelte aldersgruppe

<u>Aldersgruppe</u>	<u>Rammer</u>
Minigutt/ pike (7-8 år)	1- 2 turneringer i Harstadorrådet
Minigutt/ pike (9-10 år)	2 - 4 turneringer i Harstadorrådet
Lillegutt/ lillepike (11-12 år)	3 - 5 turneringer
Smågutt/ småpike (13-14 år)	4 - 6 turneringer
Gutter/ piker (15-16 år)	5 - 8 turneringer

NB! Rammene mht antall kamper er retningsgivende - ikke bindende.

Aktuell fotballitteratur

Ungdomsutvalget i FK Landsås vil i samarbeid med de ulike trenergruppene gå til anskaffelse av relevant fotballitteratur og instruksjonsfilmer. Klubben vil bygge opp og komplettere ei slik samling som vil være tilgjengelig for trenere og aktivitetsledere i klubben. Til denne samlingen skal det også være en øvelsesbank med anbefalte øvelser for de ulike aldersgruppene.

Ellers kan en låne filmer og litteratur hos Hålogaland Fotballkrets. Det finnes en rekke nettsteder som tilbyr øvelser og annet som kan være relevant i sportslig sammenheng.

Egentrening

Det er en viktig oppgave for klubbens trenere å stimulere spillerene til egentrening. Trenerne må også, så godt det lar seg gjøre hjelpe den enkelte spiller til å finne ut hva det er viktigst å øve på akkurat for han eller hun.

Tips:

Hver uke bør en spiller som skal utvikle sine ferdigheter og ressurser og gjøre seg aktuell for spill på høyere nivå gjennomførte hele eller deler av følgende basistrening.

Treningen skal være et tilskudd til og ikke istedenfor annen trening. For å oppnå en god påvirkning så bør det gjennomføres fra 50 til 100 repetisjoner når det gjelder ballkontroll, pasningsferdighet og avslutningsferdighet.

Når det gjelder fotballbevegelser og skadeforebyggende aktiviteter så bør dette gjennomføres 2-3 ganger pr.uke med en varighet på 15-30 min. hver gang.

BALLKONTROLL

- Ballvipping 1: 2 på høyre fot – 2 på venstre fot – 2 på høyre fot – 2 på venstre fot -
- Ballvipping 2: 2 på høyre fot – 2 på høyre lår – 2 på venstre lår – 2 på venstre fot -
- Ballvipping 3: 1 på høyre fot – 2 på venstre fot – 3 på høyre lår – 4 på venstre lår –

- Ballvipping 4: 5 på hodet – ned på høyre lår – 5 på hodet – ned på venstre lår -
- Førings: Førings i både liten og stor fart
- Finter: Pasningsfinte – Skuddfinte – Overstegsfinte – Tofotsfinte
- Vending: Utsidevending – Innsidevending - Cruyffvending

PASNINGSFERDIGHET

- Kortpasning: Legge til rette med 1.berøring, inn- og utsidepasninger med begge føtter
- Kortpasning: Direkte inn- og utsidepasninger med begge føtter (3-10 meter)
- Langpasning: Langpasninger etter tilrettelegging med begge føtter (25-50 meter)
- Vende/pasning: Pasning etter vending (pasningsavstand 5-20 meter)
- Før/pasning: Pasning etter føring (pasningsavstand 5-20 meter)

AVSLUTNINGSFERDIGHET

- Før/skudd: Førings i ulike vinkler/avstander mot mål – skudd fra 30-10 meter
- Vende/skudd: Vende i ulike posisjoner – skudd fra 25-10 meter
- Innlegg/skudd: Innlegg langs bakken i ulike vinkler – skudd fra 5-20 meter
- Innlegg/heade: Innlegg i felt – heading fra ulike posisjoner

Egentreningsaktiviteter for utespillere

FOTBALLBEVEGELSER

- Frekvensarbeid i stige:
 - To føtter i hver stige
 - To frem og en tilbake
 - Sideveis inn og ut
 - Utside, to i stigen, utside
- Akselerasjon/retningsfor.: - Hurtighetsløype med ulike avstander og retninger
- Sideveis frem/bakover: - Fra markør til markør sideveis både frem- og bakover

SKADEFOREBYGGENDE AKTIVITETER

- Balansetrening:
 - Stå på 1 fot, motta ball – kast ball tilbake
 - Stå på 1 fot, motta ball – berør bakken – kast tilbake
 - Stå på 1 fot, bak/under 2.fot – kast ball tilbake
 - Spent sideveis: - Sideveis hopp med samlede føtter, opp med knær
 - Spent frem/tilbake: - Frem/tilbakehopp med samlede føtter, opp med knær
 - Heade-situps: - Ligg på rygg, opp i sit-ups, heade ball, ned
 - Heade-ryggstrekk: - Ligg på mave, hev overkropp, heade ball, ned
- Lår (Nordic hamstring): - Stå på knær, bøy frem og kom bakover