



Hallingdal FK

SPORTSPLAN 2019-21





Postulater	Side 3
Visjoner og målsetting	Side 4
Resultatmål.....	Side 5
Ferdighetsmål	Side 6
Evaluering / tilbakemelding og utviklingsmål.....	Side 7
Fasiliteter, trenerkompetanse og verdier.....	Side 8
Etikk.....	Side 9
Hospitering.....	Side 11
Roller og ferdigheter knyttet til spillestil.....	Side 14
Dødballer.....	Side 16
Formasjoner.....	Side 22
Treningsforberedelser.....	Side 24
Kampforberedelser	Side 25
Fysikk, teknikk og mentalitet.....	Side 26
Styrke og utholdenhet.....	Side 27
VEDLEGG	
HFK-tiltak.....	Side 28
Kosthold.....	Side 30
Utviklingsskjema.....	Side 36
Spillersamtaler.....	Side 38
Tilbakemeldingsskjema	Side 40



- ⊕ Klubben og laget før deg selv.
- ⊕ Gå på trening for å trene, ikke bli trent. Bidra for å heve nivået. Tilnærme seg kampnivå.
- ⊕ Gi beskjed når noe er bra.
- ⊕ Oppmuntre hverandre og dra dem med, MEN still også krav!
- ⊕ Unngå for mye ufint språk. Mest på grunn av fokus.
- ⊕ Hva viser vi med kroppsspråk? Bli bevisst på våre handlinger.
- ⊕ Møt opp på trening – også de «tunge».
- ⊕ Gi ditt beste uansett nivå, det gjelder både kamp og trening.
- ⊕ Ingen blir bedre uten å få utfordringer. Utfordre deg selv og andre.
- ⊕ Tørre å prøve. Tørre å være god. Bli bevisst på hva du er god til.
- ⊕ Nullstille raskt, ikke la en dårlig involvering prege neste.
- ⊕ Tenke oppgaver, ikke resultat.
- ⊕ Øv på det du er god til! Øv utenom trening.
- ⊕ Det er viktig å gjøre andre god.
- ⊕ Ta ansvar i motgang både verbalt og med ball/bevegelser.
- ⊕ Kvalitet på «ALT». Ikke slippe deg ned. Disiplin!
- ⊕ Alle er viktige, ingen er uunnværlig.
- ⊕ Snakk med, ikke om.
- ⊕ Misunnelse er veksthemmende. Ta heller igjen de som er vurdert bedre!
- ⊕ Bevisst på hva vi gjør og hvorfor.
- ⊕ Bidra med rydding, bæring m.m. Ikke bare la de «andre» ordne opp.
- ⊕ Bidra inn mot trener i form av tilbakemeldinger. Konstruktive, både negative og positive. Kom med tips og forslag.
- ⊕ Involvere hverandre i andre sammenhenger. Bygge sosiale nettverk. Det vil du få bruk for senere i livet.
- ⊕ Være skjerpet som reserve, du er en av laget. For at et lag skal lykkes, må man ha 16-20 spillere ikke bare en førsteellev.
- ⊕ Engasjement 100 % tilstede, 90 % er 100 % mislykket.
- ⊕ Ikke alltid spill ditt beste trekk, spill hva motstanderen ikke vil.



NFF BUSKERUD OG NORGES FOTBALLFORBUND

HFK skal fremstå som et kraftsenter for barn og ungdom i Hallingdalsregionen etter malen til NFF Buskerud og NFF.

HFK skal være pådriver for å utvikle samarbeidet med kretsen med tanke på verdier, sport, trenerutvikling og klubbutvikling.

VISJONER OG VERDIER

HFKs visjon er å gi fotballinteresserte jenter og gutter det beste fotballtilbudet fra fylte 6 år. Spillerne i klubben skal få trygge sportslige- og sosiale rammer rundt sin aktivitet. HFK skal lage et fotballfaglig tilbud som hindrer utflytting fra dalen, samt gjøre det mer attraktivt å flytte tilbake etter endte studier.

HFK skal gjennom sine holdninger skape sunne interesser og holdninger for fotballungdom.

HFK skal skape et godt miljø for å inkludere og integrere alle på best mulig måte uansett kjønn, rase eller funksjonsgrad.

HFK skal jobbe for å gi et tilbud på og utenfor banen fra vugge til grav.

HFK skal jobbe for å holde flest mulig, lengst mulig og få dem best mulig.

HFK ønsker å skape sterkest mulige relasjoner i og rundt klubben.

HFK skal være sterke sammen og sammen skal vi skape resultater på og utenfor banen.

KLUBBENS MÅLSETTING

HFK ønsker å bygge klubben stein på stein.

HFK skal ha kontinuitet på trener og ledersiden

HFK skal ha velkvalifiserte og lisensierte trenere.

HFK vil gi et tilbud til alle, hvor bredde og topp går hånd i hånd.

HFK ønsker å skape entusiasme rundt klubben.

HFK skal utvikle vinner- og toppidrettskultur.

HFK skal være med å utvikle god supporterkultur.

HFK skal involvere foresatte.

HFK skal være klubbstyrt, ikke lagsstyrt

HFK skal skape en tydelig og synlig klubbidentitet i nærmiljøet og nasjonalt.

HFK skal jobbe med Fair play i fokus.

HFK skal ha en trygg og god økonomi.

HFK skal jobbe for storhall for å bedre treningsfasilitetene om vinteren.

MÅLSETTING

HFK skal fra 2019 sesongen dele herrespillerne inn i følgende staller. A - B - jr/C. med gode og tydelige hospiteringsrutiner for spillere fra moderklubbene. Dette gjelder også på damesiden, men pr dags dato ser det ut til å bli to lag.

HFK skal melde på lagene der det er mulig i konkurransedyktige serier og påvirke moderklubbene til å gjøre det samme.

HFK ønsker i utgangspunktet at moderklubbene skal ha egne lag opptil 16 år, men ønsker i fremtiden å reise på cup/samling for lag i alderen 14-15 og 16 år på tvers av klubbene.

A - LAGET HERRER

HFK mener 4. divisjon er en perfekt utviklingsarena for vårt unge lag, men ønsker å kjenne på 3. divisjon.

HFK skal Jevnlig komme til 1. runde i NM og tidvis til 2. runde.

HFK skal utvikle mange unge spillere for spill på A-laget, noen for spill i Norsk toppfotball og enkeltspillere for profesjonell og landslagsfotball.

B - LAGET HERRER

HFK skal holde plassen i 5 divisjon, for å gi de nest beste juniorspillerne et godt sportslig tilbud. På sikt vil også sporadiske opphold i 4 divisjon være ønskelig. Dette laget skal i utgangspunktet spille på Geilo som en del av samarbeidsavtalen.

C-LAGET / JR. GUTTER

Skal i utgangspunktet være et rent breddetilbud, gjerne i samarbeid med en av moderklubbene.

JUNIOR

HFK sine beste juniorer skal spille på seniorlagene A og B i serien.

HFK skal jevnlig komme til 2. runde i NM og tidvis enda lenger. Her skal de beste juniorene prioriteres

HFK skal vinne en stor cup, f.eks. Norway Cup. Her skal de beste juniorene prioriteres.

HFK ser på juniorlaget som et godt breddetilbud.

A-LAGET DAMER

HFK ønsker å etablere seg i 2. divisjon, med drømmer om 1. divisjon.

HFK sitt lag skal i hovedsak bestå av egenproduserte spillere.

HFK har som mål å produsere spillere til Toppserien.

B-LAGET DAMER / JR. JENTER

Skal i utgangspunktet være et rent breddetilbud, gjerne i samarbeid med en av moderklubbene.

ALLE HFK-LAG skal i hovedsak bestå av egenproduserte spillere.



SPILLETID

A-lagene og JR NM

Selv om dette er våre satsingslag, skal vi bestrebe etter å la alle spille når vi reiser på bortekamp. Hjemme er det ønskelig med full tropp og da er det ikke nødvendig med spilletid på alle.

B - Lag herrer

Alle som tas ut til både hjemme og bortekamper skal få spille. På bortebane, skal man forsøke å gi spillerne minst 30 minutter spilletid. Forbehold om at det ikke er en avgjørende kamp

B lag damer og juniorlag

Dette er rene breddetilbud. Her skal alle som tas ut både til hjemme og bortekamper få spille. På hjemmebane hvis man har store tropper skal man spille minst 30 minutter. På bortebane skal man strekke seg mot 45 minutter spilletid.

Treningsleir, Norway cup og andre cuper

Spillerne betaler mye i egenandel og har rett på rikelig med spilletid, selv om man har ambisjoner om å vinne turneringen. Det betyr ikke at man må gi spilletid til alle i alle kampene.

For å utvikle ferdighetene på best mulig måte, må man trene med høyt funksjonalitetsnivå og intensitet.

FERDIGHETSMÅL

HFK skal på alle lag skape trygge og gode relasjoner inn mot en rendyrket formasjon.

HFK skal utvikle spillere med spisskompetanse inn mot bestemte roller. Dette gjelder også basisferdigheter.

HFK skal jobbe nøye med defensiv og offensiv struktur.

HFK ønsker flest mulig tobeinte spillere. Det skal jobbes iherdig med å utvikle meget god pasningskvalitet med begge bein.

HFK skal jobbe med tempoet i bevegelser og pasningsspillet. Man ønsker å holde ballen i laget og ikke alltid søke rett frem.

HFK skal utvikle ferdigheter til å spille seg ut av egen forsvarssone.

HFK ønsker å utvikle spillere som er gode til å vende i ledd begge veier, med mann i rygg/press.

HFK skal bli gode på å vende spillet.

HFK skal lese klima og aggere raskt.

HFK skal skape kultur for å utvikle meget god utholdenhet og styrke.

HFK skal jobbe hardt med koordinasjon, bevegelse og balanse.

HFK skal utvikle signalspillere som går foran for laget og klubben.

HFK skal utvikle signalspillere offensivt og defensivt.

HFK skal utvikle 1-1 ferdigheter offensivt og defensivt.

HFK skal utvikle spiller med HALLINGTRØKK! Dvs jobbe alt vi kan, vise gode holdninger, aggressivt tæl og vilje. Aldri gi opp, orke å presse seg selv maksimalt. Det skal være vondt å møte HFK.



EVALUERING/TILBAKEMELDINGER

HFK sine trenere skal kontinuerlig gi ærlige tilbakemeldinger både muntlig og skriftlig på til holdning, kunnskap og ferdighetskompetanse.

HFK sine trenere skal i løpet av året gjennomføre spillersamtaler. *Se mal side 38*

HFK sine spillere skal etter sesongen evaluere seg selv, laget og trenerne skriftlig. *Se mal side 40*

UTVIKLINGSMÅL

HFK skal fortsatt ha fokus på spillerutvikling ute i og for moderklubbene.

HFK skal ha en hurtig og pasningsorientert spillestil.

HFK spillere skal være i meget god fysisk form.

HFK spillere skal tåle flere høyintensitetsløp.

HFK skal uansett nivå og økonomiske rammer i hovedsak bestå av lokale spillere.

De som representere HFK skal gjøre det på en god måte både på og utenfor banen.

HFK ønsker å utvikle spillerne til å bli sine egne trenere, samt ta ansvar for egen læring.

HFK skal legge til rette for mye og variert trening og kamptilbud.

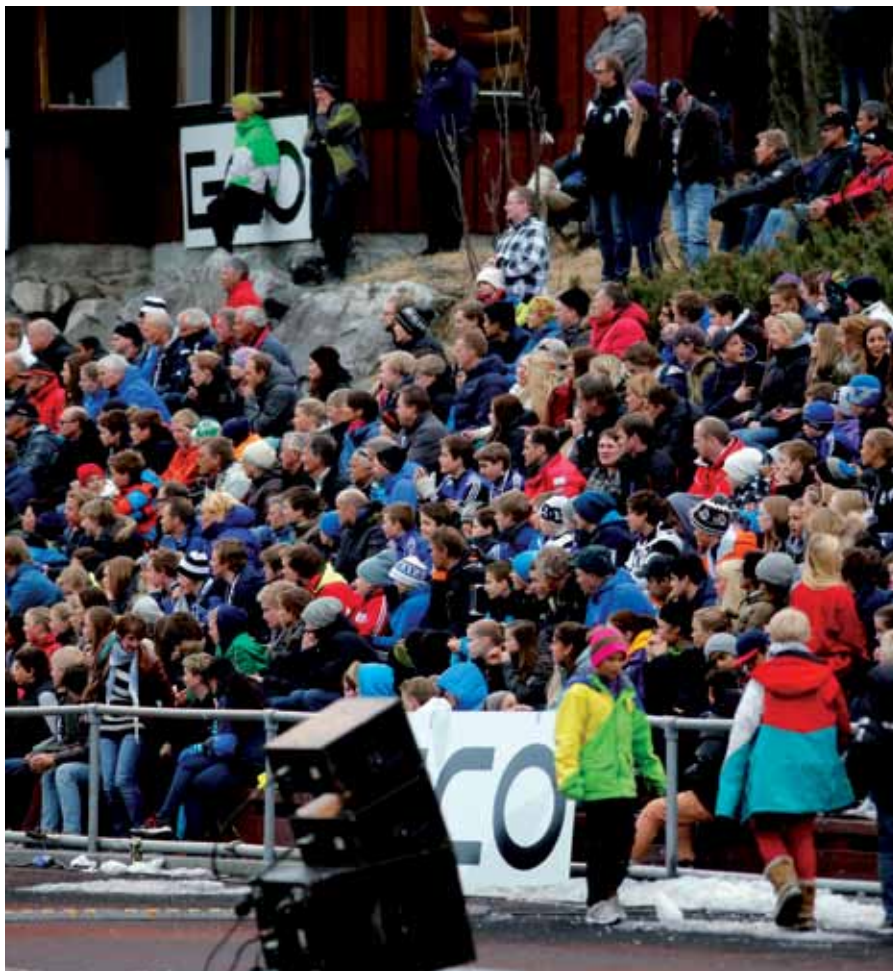
HFK skal være bevisst på totalbelastningen.

HFK ønsker å utvikle spillere som mentalt er 24 timers utøveren med fokus på trening, kamp, skole, livsstil, fritid og karriereplan.

HFK skal utvikle spillere til å tåle motgang og medgang.

HFK ønsker å tilrettelegge for 1/3 «regelen» til NFF for de som satser fra litt til mye

HFK skal ha et åpent og inkluderende miljø.

**FASILITETER**

HFK skal sørge for å ha vinteråpen bane til bruk for HFK sine spillere, HFK-akademiet og elever på Toppidrett på Gol videregående skole, samt være pådriver så moderklubbene gjør det samme.
HFK skal ha variert og mye treningsutstyr på høyt nivå. Vi skal ha rikelig med baller av samme kvalitet som vi spiller kamper med.
HFK skal være pådriver for å utvikle anleggssituasjonen på Gol og i Hallingdal forøvrig.
HFK skal i denne perioden jobbe for innendørshall på Gol.

TRENERKOMPETANSE

HFK skal bidra til å utvikle trenere i egen klubb og samarbeidsklubber, via klubbesek og trenerhospitering.
HFK skal oppmuntre og legge til rette for NFF og HFK sine trenerkurs i moderklubbene og HFK.

VERDIER

HFK ønsker å skape sterkest mulige relasjoner i og rundt klubben.
HFK skal være sterke sammen og sammen skal vi skape resultater på og utenfor banen.

LOKAL FORANKRING

HFK skal alltid være en klubb som assosieres med Hallingdalregionen. Det betyr at vi skal utvikle og ha mange lokale spillere på våre lag. Vi skal være en positiv aktør i det lokale kultur og næringsliv. Vi skal vise at vi spiller med Hallingdal i våre hjerter. Vi skal viske ut grensene mellom kommunene, men samtidig fremheve kommunenes særpreg.

TIL SPILLERNE

Idretts glede skal være det viktigste både for oss og andre.

Spillerne skal alltid oppføre seg på en respektfull måte og yte sitt beste.

Spillerne skal overholde idrettens regler og normer for fair play.

Spillerne deltar i idretten fordi det er gøy – ikke fordi man skal behage sponsor, foreldre eller treneren.

Spillerne skal vise respekt for alle utøvere, både medspillere og motspillere.

Spillerne skal ikke komme med hånende eller nedlatende tilrop og uttalelser overfor andre utøvere, konkurrenter, dommere, trenere og ledere.

Spillerne skal oppføre seg overfor andre slik man vil de skal være overfor oss!

Spillerne skal være særlig bevisst sin rolle som verdibærer og rollemodell for de som er yngre enn seg selv.

Spillerne skal holde orden på utstyr.

Spillerne skal ikke ta mer mat enn det man spiser opp, samt ikke grise og kaste mat.

Spillere skal gå direkte til leder i klubben, hvis man blir forsøkt vervet med tanke på kampfiksing.

HFK ØNSKER Å FREMSTÅ MED SPILLERE SOM ...

- ... viser ydmykhet
- ... er fokusert og konsentrert
- ... viser evne til å gjøre andre god på og utenfor banen
- ... viser tålmodighet
- ... er flinke til å gjennomføre det som kreves for å nå sine mål, hjelper ikke bare å ha dem. Det koster å bli god.
- ... viser gode verdier og holdninger.
- ... viser Fair Play i teori og praksis.
- ... har kraft og indre motivasjon
- ... viser gode skoleholdninger.



AV TRENERE I HFK KREVES DET AT DE SKAL ...

... levere politiattest uten anmerkninger snarest mulig etter tildelt verv

... ta avstand fra all diskriminering og trakassering.

... si et absolutt nei til doping.

... være i mot all bruk av rus og alkohol i idrettsmiljøet.

... ta avstand fra svarte penger, korrupsjon, kampfiksing og annen juks.

... overholde og respektere idrettens regler og prosedyrer, samt sørge for at utøverne gjør det samme.

... ikke misbruke sin makt og autoritet. Det er nulltoleranse for seksuell tilnærming og intim kontakt med utøvere.

... lære sine utøvere til å opptre med respekt overfor dommere og konkurrenter.

... fordømme usportslig og nedlatende opptreden, både på trening og kamp.

HFK ENGASJERER TRENERE SOM ...

... fremstår som gode forbilder – det jeg sier det gjør jeg.

... har et menneskeverd som er ukrenkelig

– respekt, toleranse, likeverd og rettferdighet skal man fremme.

... er gode på kommunikasjon – ydmyk, lyttende, åpen og ærlig.

... fremmer ærlighet og fair – play, både på og utenfor banen

... skaper gode menneskelige relasjoner – bli kjent med utøver, være til å stole på, skape trygghet og tillit samt fremme trivsel.

... skaper muligheter for å motivere utøverne til å utvikle sitt individuelle talent og mestringsbehov.

... tilpasser trening og konkurranse for utøvernes alder og utviklingstrinn.

... gir positiv respons ut fra individuelle behov og alder.

... holder mer fokus på mestring og utvikling enn prestasjon.

... behandler alle utøvere likeverdig, men ikke likt.

... holder seg oppdatert kunnskapsmessig.

... bidrar til et godt felleskap og sosialt miljø.

... viser omsorg og interesse for utøvere som er skadet eller syke.

... sørger for at spillere i HFK har meget gode holdninger.

HOSPITERING

HFK skal veilede/bidra med tanke på til hospitering i våre samarbeidsklubber, f. eks. når, hvor, mengde og nivå.

HFK ønsker differensierte treningsgrupper på tvers av alder, men med samme treningstid og sted.

HFK skal jevnlig ha spillere fra moderklubbene som hospiterer på våre lag.

HFK skal bidra til at moderklubbene kan hospitere hos hverandre.

HFK har pr dags dato eksterne samarbeidspartnere som Sogndal, Stabæk, Lillestrøm, Mjøndalen IF, Hønefoss BK, Lech Poznan, Birmingham og Kaupanger.

TRENERHOSPITERING

HFK har trenere som reiser på trenerbesøk til våre samarbeidsklubber og/eller hospitere inn på økter.

HFK har jevnlig eksterne fotballtrenere på alle nivå på våre økter.

HFK benytter seg av trenere med spesiell kompetanse innenfor styrke, utholdenhet, bevegelighet, balanse og koordinasjon.

HFK benytter seg av topptrenere innenfor andre idretter jevnlig for å utvikle trenerkorpset. HFK samarbeider også på tvers av andre idretter så vi kan lære av og utvikle hverandre.

HVA SER TOPPKLUBBER ETTER?

Etter flere klubbeseøk hos toppklubber og samtaler med topptrenere så er det følgende faktorer som blir tydelig prioritert:

De ser først og fremst etter det mentale hos spilleren; hvem vil mest.

De ser på viljen til å trene og evnen til å utvikle seg selv.

De ser etter typer som kan bidra til å heve nivået på sine medspillere og som står frem i motgang.

De ser etter spillere med gode holdninger på og utenfor banen.

De ønsker i stor grad spillere som er gode med begge bein.

De ser etter spillere med tempo, men også etter spillere som har tempo i kroppen og hodet.

De ser etter spillere som tidlig er flinke til å lese spillets klima og ta de rette valgene.

De ser også etter spillere med spisskompetanse.

De ser etter spillere med gode basisferdigheter.

De ser også etter spillere som har god fysisk form, og som kan gjenta og takle tekniske og taktiske utfordringer gjennom en hel fotballkamp.

TRENERVEILEDER

HFK skal ha trenerveileder i klubben som skal være med på å utvikle våre egne trenere, men også i moderklubbene.

NÅR SKAL HFK HENTE SPILLERE.

HFK ønsker først og fremst at spillerens utvikling skal stå i fokus, så spillere under 16 år skal derfor primært hospitere hos HFK. I andre tilfeller vil det være hensiktsmessig å søke samarbeidsløsninger på tvers av klubbene i form av felles lag i serien. Hvis utviklingen tilsier det og vi får til gode løsninger for å holde spillerne i moderklubbene samtidig som vi kan stille et HFK lag i G/J 16 klassen eller på cup så kan det være en god løsning for Hallingdalsfotballen. Det må også vurderes sammenslåinger og HFK G/J 16 lag i de tilfeller mange søker seg bort på skoler, noe som gjør at grunnlaget for lag i moderklubbene faller fra. Det kan være en spesielt aktuell problemstilling på høsten. I de tilfellene en overgang allikevel skal være aktuell, gjelder følgende retningslinjer;

1) Spiller, foresatte og moderklubb skal være enige om overgangen

2) Overganger skal ikke skje i slikt omfang at det ødelegger for å stille tilfredsstillende lag i moderklubben.



HFK har gode kontakter med flere klubber for damer og herrer i inn- og utland.



- 3) Der aktuell spiller er inne i kretslagssystemet eller kvalifisert seg for akademier som toppklubbene i NFF Buskerud mfl. organiserer. Her skal HFK og den aktuelle moderklubben først bli enige før vi går i samtaler med spiller og foresatte. Men husk at spilleren skal være i fokus.
- 4) Der spiller ikke har et godt nok tilbud i egen klubb og må søke ut, ønsker vi at vedkommende skal søke seg inn på andre lag Hallingdal, sekundært vurderes overgang til HFK.
- 5) Spillere skal bare unntaksvis spille som overårig i G/J 16 lag der det er sportslig eller sosialt ønsket for den enkelte spiller. Spilleren skal da behandles på lik linje med de som hører til trinnet.





Keeper	Igangsetting: Tempo, Presisjon. Prioritert rekkefølge kant, midtbaneanker, back. Feltarbeid: Tørre, tidlig kommunisering og tempo Plassering: Ved spill og dødball. Fokus og kommunikasjon.
Backroller	Plassering i til soneforsvar. Kommunisere. Orke å løpe mye, doble kant. Brede løp. God 1-1def/off. Kortpasninger, men kunne slå langt. Innleggs ferdigheter. Mot fremfre, også tidlige innlegg. Legg i rom mellom keeper og forsvar. Søke midtbaneanker med pasning, fot på kant. Vegg med kant, gjennombruddsløp i boks rundt 16 meter. Lang cross bakrom
Midtstopper	Plassering i sone. Kommunisere. Fysisk sterk. God 1-1 def. God på hodet. Def og off. Involvere med off. Kort og langpasning. Gode pasningsferdigheter. Involvere seg offensivt opp i anker posisjon. Kort mot anker og back. Kan løse opp med lang mot spiss eller ved gode gjennombruddsmuligheter. Fot på kan eller direkte på 10'er også gode løsninger
Anker 1	Styre sonespillet på midtbanen, noen ganger skal den slippes opp. Kommunisere, styre press. Skal ønske å ha ballen mye. Ballfordeler. Stabilisator, ta ansvar og ha oversikt. Raskt rettvendt. God 1-1 def. Kortpasninger på fot. Søke 10'er tidlig. Fot kant eventuelt gjennombrudd. Mellom stopper og back. Langpasninger, bakrom spiss, bakrom kant/back. Invitere, back, kant, anker 2, støtte 10'er. Skuddferdigheter fra 20 og utover.
Anker 2	Plassering i sone. Skal ønske å ha ballen mye Kommunisere. Kortpasninger. Løpssterk. Løp/bevegelse. Noen løp, 100 % inn i boks. Sette opp trekant med Anker 1 og eller kanter. Raskt rettvendt. God på hodet. Skuddferdigheter fra 20 og utover.
Kantroller	Plassering i forhold til sone. Skyve langt i treer Kommunisere. 1-1 off/def. God til å utfordre. Avslutningsferdigheter på bakre og skrå vinkel. Kort mot SMB, stikker spiss. Cross pasning. Trekanter Innlegg varianter. Tidlig, Første, bakre chip, 45 grader. Motsatte bevegelser/krysninger. 100% løp inn i bakrom, søke på innsiden av back, helst høyt i banen. Bredt tidlig, smalt seint.
10'er	Jobbe i par med spiss. off/def. Kommunisere. Møterolle. Fra og til bevegelser. Binde opp stoppere, men trekke tidlig ned. Bytte hyppig markør. Få ball i fot, flikke igjennom. Korte gjennombrudd på fot til spiss, kant, eller back. Eventuelt til anker. Søke med jevne mellomrom inn i bakrom selv, 100 % løp. Rask i vending i lengderetning, men også til kant. God på hode. Faste rutiner på avslutninger, i boks og til rundt 20 meter. Aggressiv i gjenvinningsfasen.



Spiss	Jobbe i par med 10'er. off/def. Kommunisere. Møte, flikke, kontrollerte korte gjennombrudd. 100% bevegelser. Mot og fra bevegelser. Mye rettvendt. Faste rutiner på avslutninger. Aggressiv i gjenvinningsfasen Fremre stolpe på løp. Løp inn mellom stoppere eller tett på motsatt stopper.
Reserver	Bygge opp de som spiller. Lese kampen, forbered deg til å spille og i hvilken posisjon som er aktuell. Varme godt opp. Gjøre ditt beste uansett hvor lang spilletid du får. Faste avtaler

«Faste» avtaler

Spille oss ut i bakre ledd. Husk tempo, presisjon og kraft, innvolver gjerne anker. Hopp over et ledd.

Kontringer hurtig i lengderetning på 1 og 2 touch etter bakken, når muligheten byr seg.

Holde ballen i laget. Tempo i pasningsspillet.

Vi skal involvere midtbaneankrene mye. Møter og stikker m/u ball.

Sammenhengende bevegelser, 2-, 3- og 4-mannsløp.

Trekantpasninger/bevegelser.

Vending av spillet hurtig og ofte.

Vending i leddene.

Bevegelser og ønske om å involvere seg.

Back til Anker 1 eller anker 2 avhengig av bevegelse og rom til motsatt kant og da kommer motsatt back på overlapp.

Gjennombrudd mellom stopper/back kort/lang. Mellom stopper back kort/lang. Bak back lang mot spiss. Eller kort mot kant/back.

Fire i boks: spiss fremre, 10'er ca på straffemerket, motsatt kant bakre. Anker på 16-20 meter

Trekanter. Plassere seg i forhold til hverandre med tanke på trekant spill.

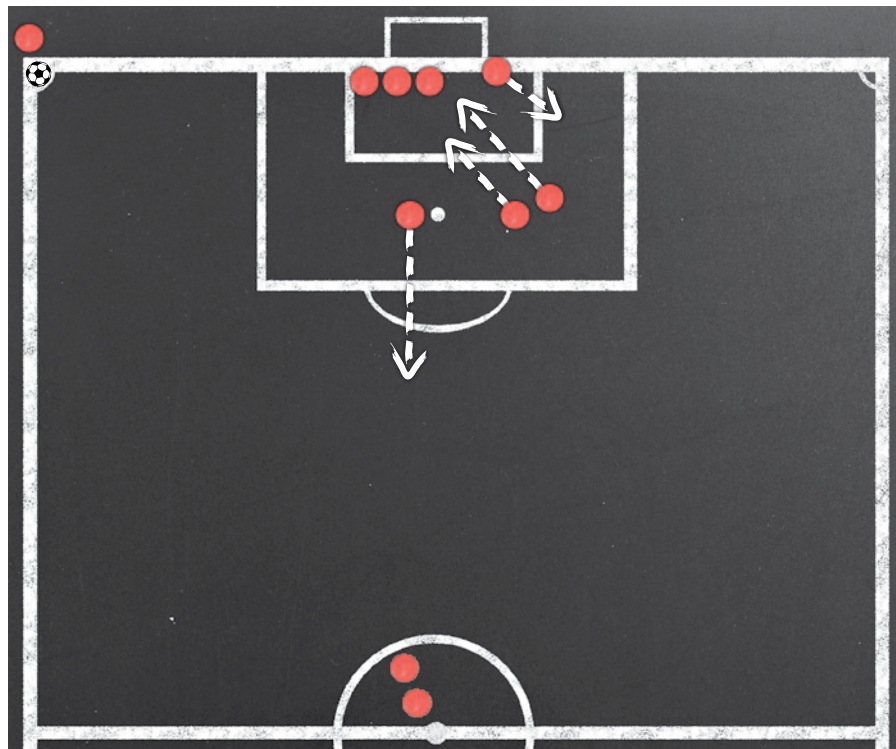
Back til anker I eller II så til kant, backen går på overlap.

100 % bevegelser/løp i rom og inn i boks.

Høy crosspasning mot motsatt kant. Stuss/flikk inn bakrom mot back

Mange samtidige bevegelser.

Offensiv markering.

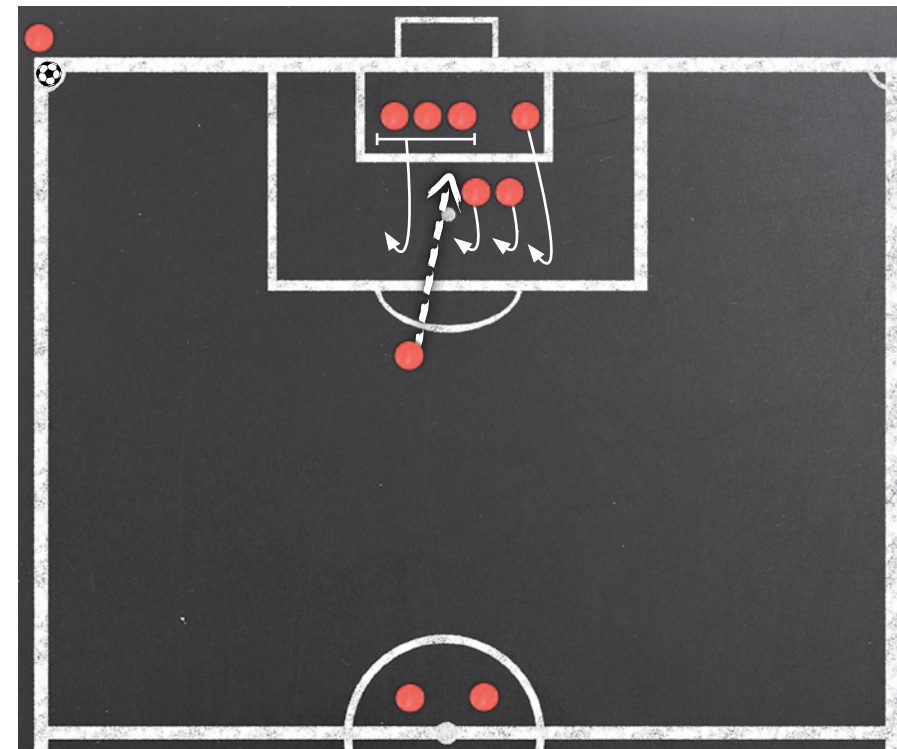


CORNER FOR. 1A: Vanlig, tre fremre som står, to inn mot keeper, en står bakre trekker ut. En retur to igjen lager eventuelt sandwich. Eventuelt trekk ned en til ved ledelse. **1B:** Samme som 1A, men stoppe bevegelsen for så å ta kjapt. **1C:** Samme men på bakre. Nr 1 står på fremre resten trekker bak. *De to bakre kommer opp seint på alle dødballer.*

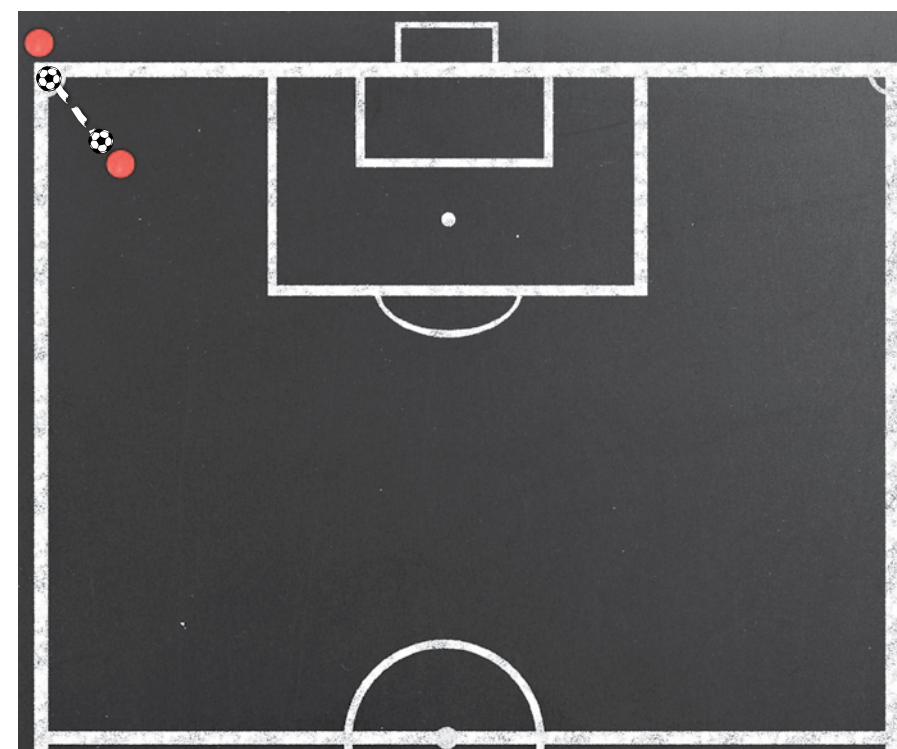


CORNER FOR. 2: Kort på nr to ved fremre, så innsvinger/skudd mot bakre.

Raskt tilbake . Offensiv markering og oppmerksomhet

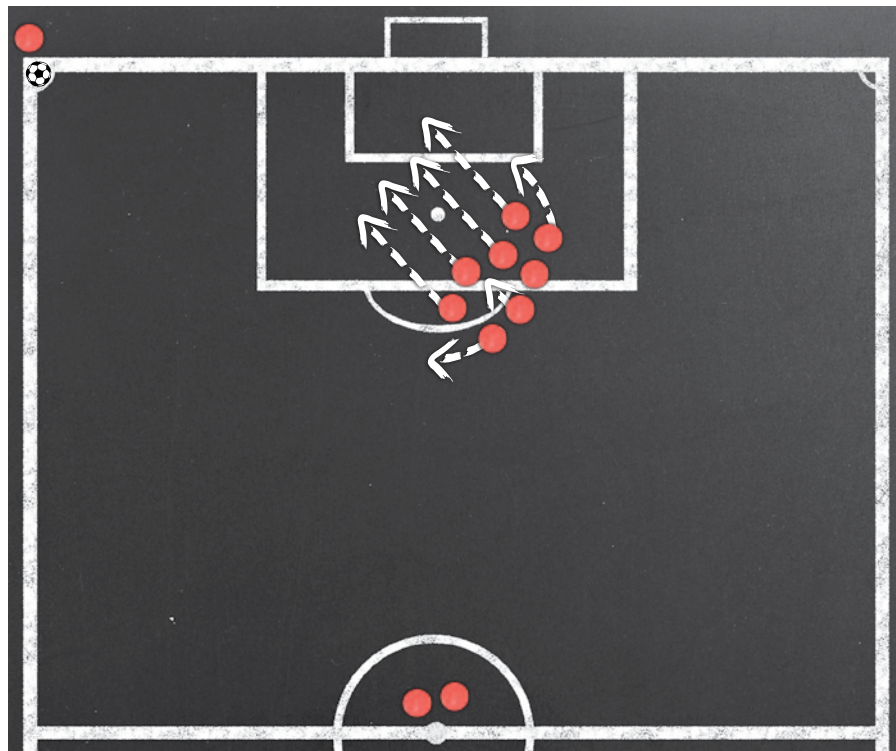


CORNER FOR. 3: Alle utenom returen står inne, stikker ut utenom returen som kommer inn.

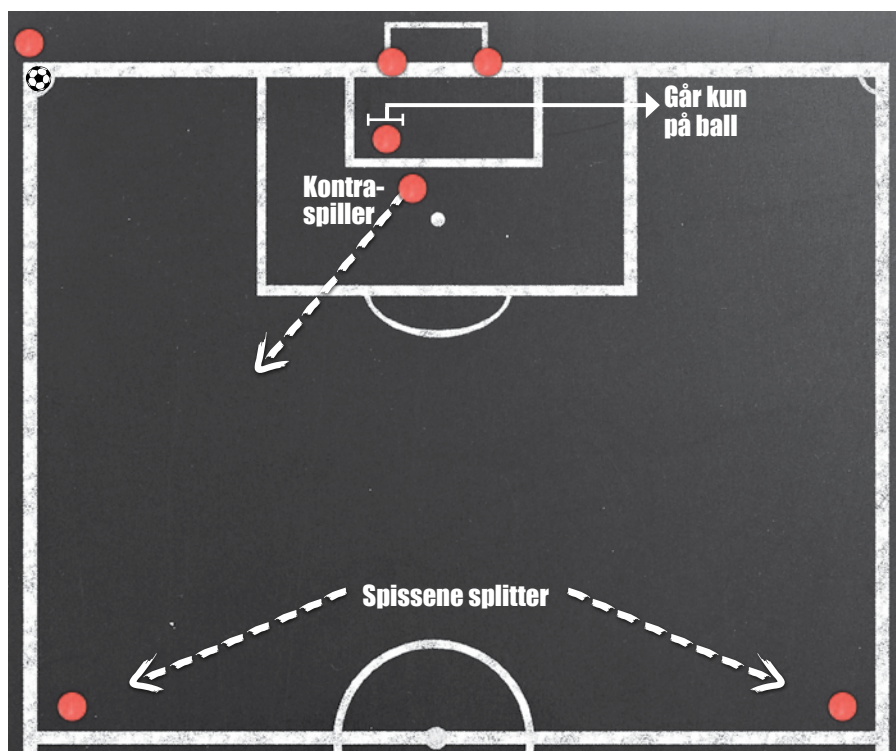


CORNER FOR. 4: Hurtig og kort. Ta motstanderen i ubalanse.

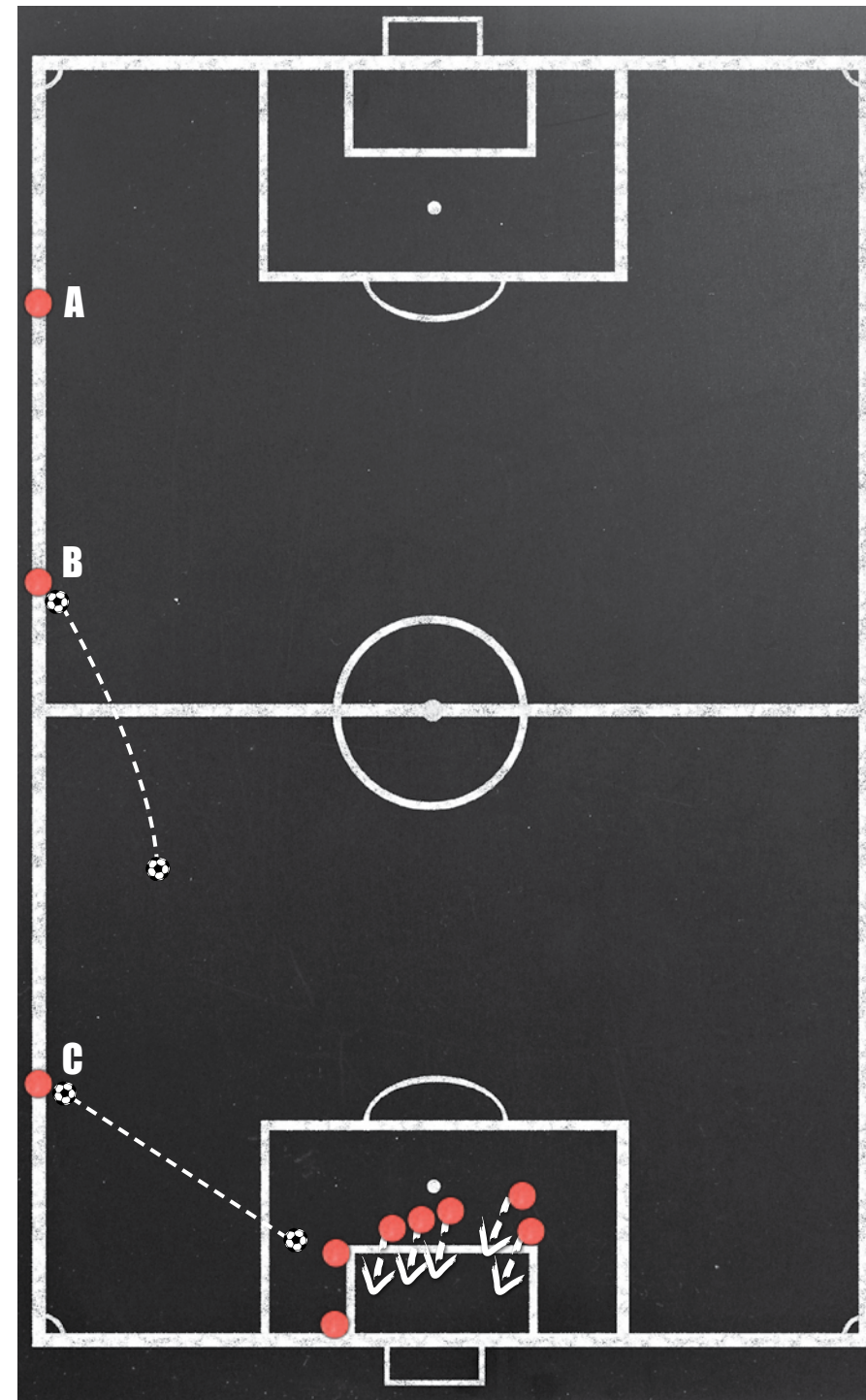
! Raskt ned: Når vi har corner vil én spiller alltid ha et ekstra ansvar på defensive løp. Det gjelder på alle varianter.



CORNER FOR. 5: Samles ved 16-meteren. En går i retur.

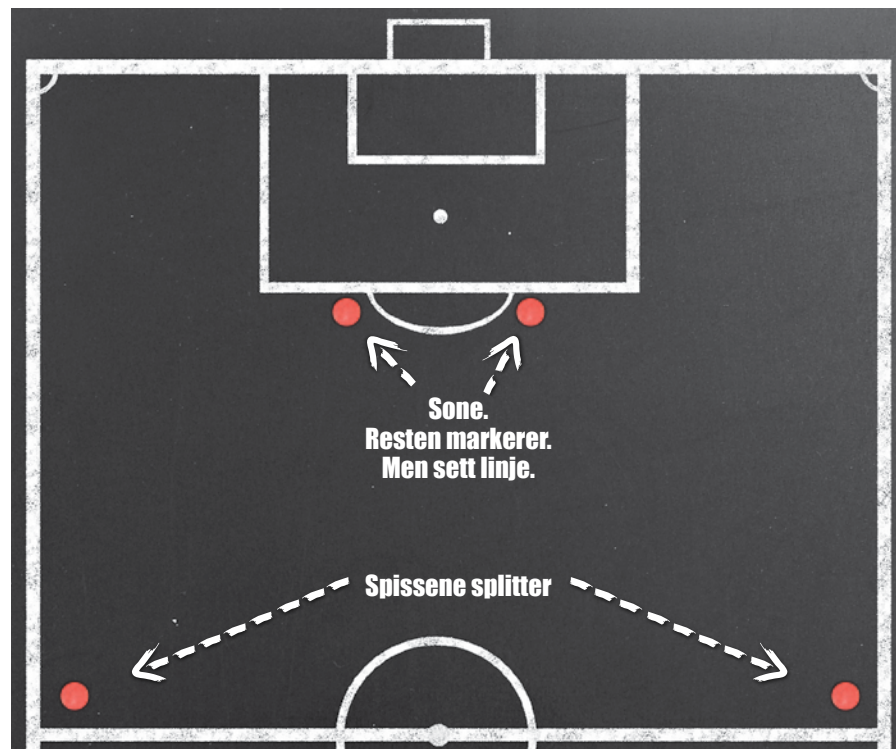
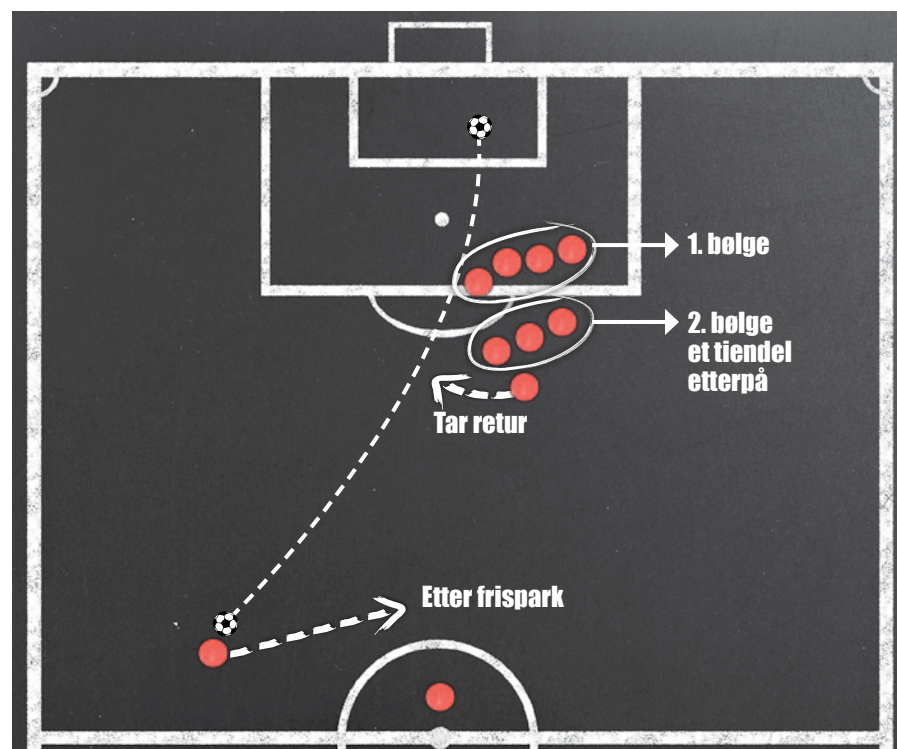
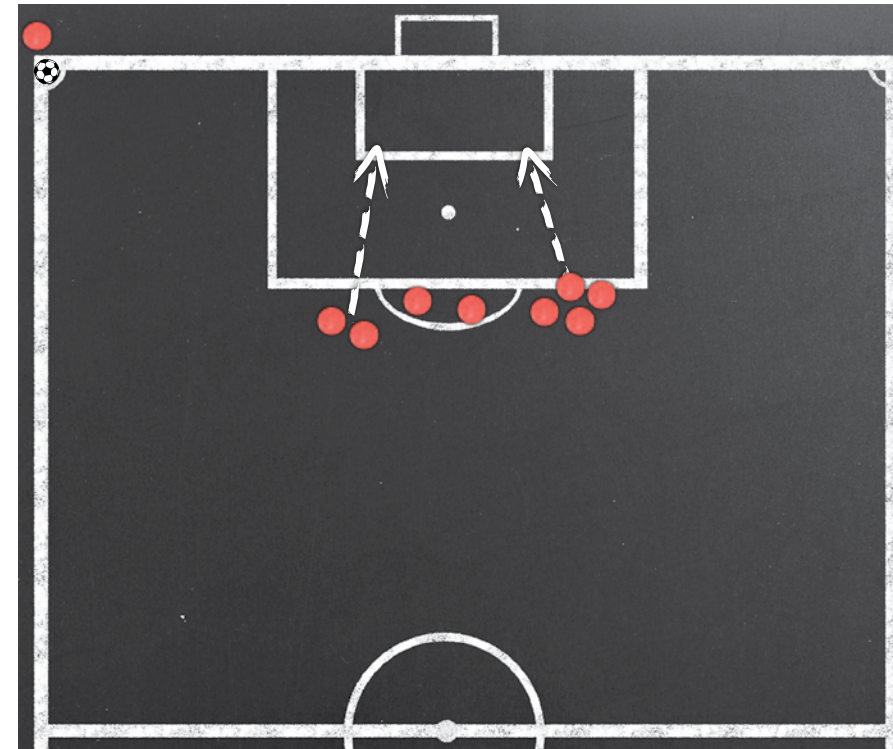


CORNER IMOT. Sone på fremre og midtre del av 5-meteren. Kontra: Har markering, men stikker ut mot siden der corneren ikke ble tatt fra. Kjapp igangsetting av keeper.



KAST FOR. **A:** Ikke inn i banen på egen halvdel. Men sentral kommer imot alikevel. **B:** Hurtig kast. Spesielt raskt i bakrom, men også for å holde tempoet oppe. **C:** Lang med oppstilling. To fremre, tre kommer bak. To kommer bakre stolpe, men litt ute. Stuss mot mål eller bakre. Kast hardt og helst i hodehøyde.

RASKE FRISPARK. Mot mål.
For å skape gjennombrudd.
For å holde tempoet oppe.

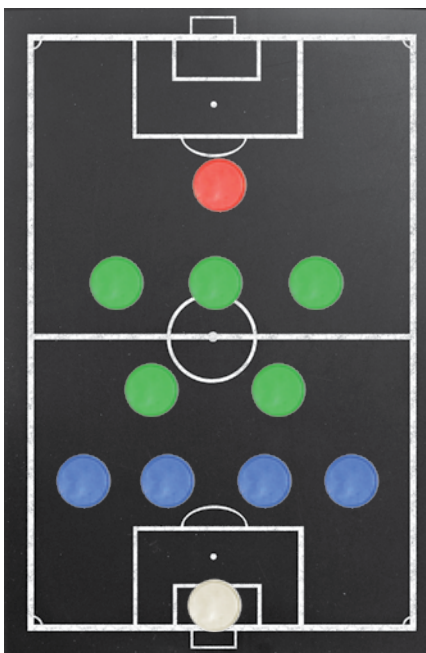
**INNSVINGER IMOT.****INNSVINGER FOR.** Hurtige løp inn i 16-meteren i to bølger. Stor bevegelse og hissig på ball.**INNSVINGER FOR.** To bølger i hver sin sone. De små men gode hodespillere tar annet rom**FRISPARKGRUPPE**

Egentrening, skoleøkter og på treningsleir. Vi skal ha en gruppe med spillere som bruker ekstra tid på dødball på treninger. En gang i uka setter vi av ekstra tid. Det vil også være mulig å bruke morgenøkter, låne baller m.m til å trene.

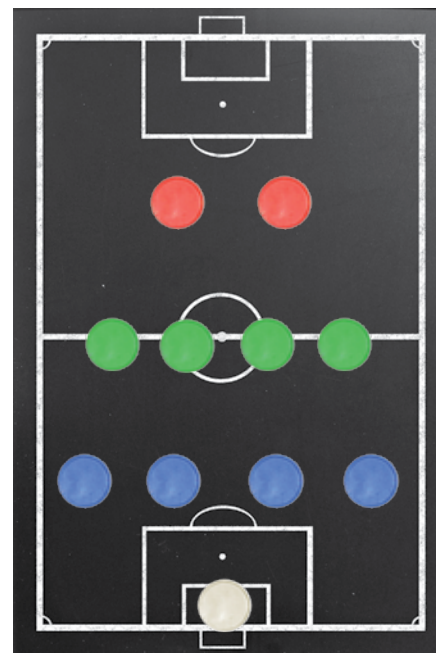
STRAFFE

Mest i form av straffespark konkurranser med mer. Samt at frispark gruppen også trener på straffer. Når det blir litt varmere i været, deler vi opp i gruppetrening, der det vil være en dødballgruppe. Trene på det mot NM, Norway Cup m.m.

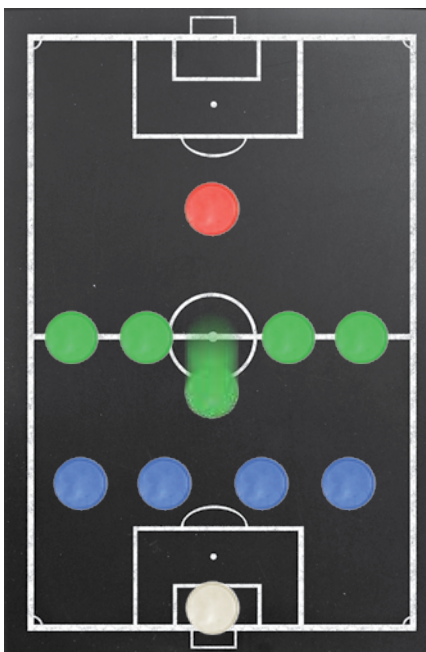
Formasjoner



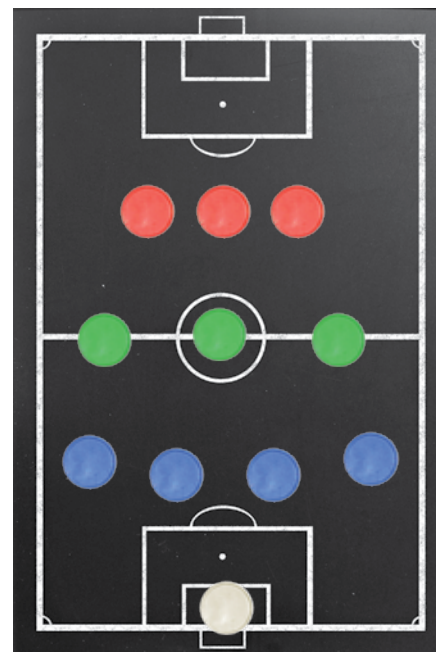
1) 4-2-3-1: Dette er vår foretrukne formasjon. Flat sone fire'r bak. To på anker. Tre i off midtbane med trange kanter. En midtspiss.



2) 4-4-2: Formasjonen bruker vi når vi ligger under eller jager mål, dytter inn en spiss og flater ut 4 er på midtbanen. Litt bredere kanter, men ikke mye. Skal åpne rom for backer.



3) 4-5-1: Spesielt aktuelt mot gode lag, hvor vi ligger kompakt og satser på kontringer. To varianter: Flat femmer eller en sweeper type bak som dekker mellomrom.



4) 4-3-3: Med smal treer fremst. Offensive backer og normal sentral MB.

Presshøyde

Lav ca 40 m	Viktig med returløp, aggressivitet og trøkk off. Komme raskt 100 % off..
Vanlig midtstreken	Viktig å holde rammen samt støtte over og opprettholde aggressiviteten.
Høy 10 m over	I fast ramme, men mye mer aggressivt. Passe bakrom, falle og skyve raskt er cluet.
Crazy over hele	Presse over hele banen. MEN må være organisert, selv om vi satser mann-mann. Veldig viktig med aggressivitet og kommunikasjon

Soneforsvar

For å få et soneforsvar til å fungere bra er det avhengig av tempo i sideforflytningen, falling/pushing og aggressivitet i press og duellspillet. Helt avgjørende er kommunikasjon. Alle må ta ansvar for å få skyvingen og roteringen til å fungere. Ved gjennvinning, hva gjør vi? Vi skal ha hurtige gjennombrudd..

- ⊕ Avstand i ledd. I utgangspunktet er det snakk om å ha 3-5 meter
- ⊕ Avstand mellom ledd. Ca 12-15 meter
- ⊕ 1, 2 eller 3 ledd. Formasjonen avgjør hvor mange ledd vi skal ha.
- ⊕ Med 4 i leddet er bakre stolpe mal på å skyve over, ved treer er det fremre stolpe som er mal
- ⊕ De to i anker dekker mellomrom
- ⊕ Spiss stenger av.
- ⊕ Kommunikasjon.
- ⊕ Oppheving av soneforsvaret på siste 20 meter, da det blir viktigst å markere ut de farligste motstanderne.
- ⊕ Alle hurtig i «ramma».
- ⊕ Det kan også bli aktuelt for enkeltspillere å følge gode motstandere for å markere vedkommende ut av kampen.

Ved undertall = Falle

Ved balanse = Støte

Ved overtall = Ofre 1 forsvar på gjenvinning





Lade opp til økten, ikke slit deg ut på tidstyver, som den digitale verden.

Ikke sitt oppe hele natten og spille dataspill.

Ikke bruke mobil på økten, hvis ikke noe annet er avtalt.

Møte forberedt og i riktig tøy.

Alle skal være klare til å trene til treningstidstart.

Ikke avbryte oppvarming for å «ordne» forskjellig.

Konsentrasjon fra og med oppvarmingen.

Er du skadet skal man møte til trening og trene alternativt, eller gjøre avtale med trener.

Være konsentrert og fokusert på trening.

Bidra for at økten går bra.

Hjelpe til med innsamling og rydding av utstyr.

VEILEDENDE RÅD FRA NFF ANGÅENDE KULDE

- ⊕ Ved 12 – 15 minusgrader bør man vurdere å avlyse turneringer og ev. treninger.
- ⊕ Instruksjon bør begrenses til et minimum ved trening i kaldt vær.
- ⊕ Vektlegg grundig og god oppvarming.
- ⊕ Gjennomfør spillaktiviteter der alle spillere er involvert hele tiden.
- ⊕ Vurder å avslutte noe tidligere hvis man ikke klarer å holde «grunnvarmen».
- ⊕ Ta stikkprøver på forfrysninger i ansikt, fingre og tær.
- ⊕ Sørg for at spillerne kommer seg inn i varmen fortest mulig etter trening – uttøying kan for eksempel gjøres i garderoben.
- ⊕ Gi spillerne beskjed om å ha med godt med tøy, og ekstra skift til etter trening.
- ⊕ Drikk godt også når det er kaldt, gjerne oppvarmet drikke.



Tidsplan

75 min til kamp
70 min til kamp

Oppmøte / organisering
Taktikk

Krav og forventninger

3 hovedmomenter

(eksempel, vil variere fra kamp til kamp)

1. Hallingtrøkk
2. Holde organiseringen
3. Tørre å være god

Lagoppstilling

Lag / formasjon / kaptein har ordet

Dødball

5 meter / kast / innsvinger / skudd / corner / straffe

50 min til kamp
40 min til kamp
30 min til kamp
20 min til kamp
8 min til kamp
5 min til kamp
2 min til kamp

Skifte med mer
Individuell oppladning
Kaptein leder / reserver på keeper
Spill
Gjenta taktikk / rop
Oppstilling
Individuelle spurter

Bortekamper

Reise i god tid. Skal ha 60-75 min på kampstedet.

Alle har ansvar for å lade opp på best mulig måte. Dette er spesielt viktig med tanke på alkohol og hvile.



Fysisk	Hvordan	Hvorfor
Utholdenhet I	Trøkk på trening.	Ved å øke intensiteten på spill og pasningsøvelser vil kondisjonen automatisk bli bedre.
Utholdenhet II	Egentrening.	Bedre «motoren».
Styrke I	Trøkk på spill. Vi må øke lista på trening.	Det vil gi utslag i en mer fotballrelevant styrke.
Styrke II	Egentrening.	Bedre den generelle styrken, men også spesielt mot rolle.
Styrke III	Sirkeltrening egentrening etter program.	Bedre den generelle styrken.
Utholdenhet og styrke	Utnytte pauser på trening til kjerne og enkle øvelser.	Generell styrke.

Teknikk	Hvordan	Hvorfor
Basis: Individuelt, par, gruppe og lag	Alene. Parøvelser. Gruppe.	Bedre basisferdighetene, samt varme opp. Gjelder også mot kampsituasjon. Blir bevisst på hva man gjør i spillsituasjoner.
	Spill overtall, lik m.m.	Få opp relevanse i forhold til kampsituasjon.
Rolle	Utifra svakheter, men også posisjon på banen.	Trene basisferdigheter i knyttet til rolle med høy funksjonalitet. F. eks kantspiller som trener innlegg.

Mentalt	Hvordan	Hvorfor
Tørre å være god	Vi må bli flinkere til å bygge opp hverandres gode sider. Det vil gjøre det lettere å tørre være god, <i>men</i> vi må også stole på våre ferdigheter.	Viktig for å fortsette og vinne. Uansett motsand må vi stole på at vi kan prestere.
Prøve	Gjøre det umulige mulig.	Desto flere spillere som «kan» det jo flere vanskeligere kamper vil åpne seg til vår fordel.
Like å vinne	Elske å vinne. Yte alt for å vinne fra en enkel øvelse på trening til kamp. Men viktig å vinne på en riktig og fair måte.	Vi skal drives av det å vinne. Lære oss å ofre alt for å nå målet. Yte maksimalt, hente fram det lille ekstra. Ofre alt i boksen.
Tørre å si ifra	Gi tilbakemeldinger til medspillere, trenere og ledere på en konstruktiv måte.	Alle må bidra for å utvikle klubben videre.



Styrke

Varm godt opp og sørg for å strekke musklene skikkelig ut før du begynner styrketrening.

Start styrketreningen med å få en allsidig og generelt grunnlag. Vær spesielt opptatt av å styrke buk- og ryggmusklene. De er viktige for og stabilisere overkroppen når du utfører ulike bevegelser.

Treningsbelastningen må økes forsiktig og gradvis. Begynn med liten vekt og flere gjentakelser for hver serie. Når du er godt trent, kan du bruke tunge vekter og få gjentakelser per serie.

Skal du drive styrketrening med vekter, er det viktig og løfte riktig. Da får du best utbytte av treningen, og du reduserer faren for og bli skadet.

Bruk en medhjelper for og sikre at du ikke skader deg.

Styrketrening bør kombineres med bevegelsestrening for og opprettholde en hensiktsmessig lengde på musklene.

Utholdenhet

Det er viktig å benytte øvelser der du bruker store muskelgrupper, som i løping, sykling, langrenn, svømming og roing. Øvelser der bein- og hoftemuskulaturen blir aktivisert, passer godt.

Treningen bør til enhver tid bygge på individuelle forutsetninger, og på den treningen som har blitt gjennomført tidligere.

Det er gunstig med avveksling i treningen. Varier derfor av og til treningssted, øvelser, treningsunderlag og treningsmetoder.

Du kan påvirke treningsbelastningen gjennom:

1) Hvor hardt du trener 2) Hvor lenge du trener 3) Hvor ofte du trener.

Under aerob utholdenhetstrening kan du bruke pulsen din til å styre og kontrollere intensiteten.

Intensiteten blir blant annet uttrykt som en prosent av maksimal hjerterefreknens eller som en subjektiv følelse, det vil si hvor hard du føler treningen er.

Dersom du skal drive med utholdenhetstrening, bør du først øke varigheten av treningen. Deretter kan du øke intensiteten.

Dersom du vil bli god i en utholdenhetsidrett, bør du trene utholdenhet mellom fem og seks timer per uke i 15-16 års alderen, og øke med 1 til 1 1/2 uke time per år i 6-7 år.

Treningen bør inneholde flest mulig fellestrekk med den situasjonen du trener for.

Start alltid intervalltrening med 15-20 minutter oppvarming

Start alltid forholdsvis rolig på de første intervallene.

Det er viktig å være frisk når du trener



HFK-tiltak

KLUBB BESØK

Spillerutviklingsopplegg, HFK ønsker å komme på klubbbesøk årlig. Innholdet baseres på sportsplanen. Økten organiseres med klubbens spillere, med trenere tilstede. Seansen varer tre timer og har to teoretiske og en praktisk del.

TRENERFORUM

HFK setter opp trenerforum med aktuelle tema i forbindelse med HFK kamper. I utgangspunktet en damekamp og en herrekamp i året. Her inviteres alle moderklubbens trenere.

SEMINAR

HFK inviterer til påmeldingsforum tidlig i januar, for å se på samarbeidslag m.m. HFK inviterer også hvis det er behov før høstpåmeldingen. Dette møtet kan tas i forbindelse med et trenerforum. Seminaret skal også ha et faglig innhold, som er åpent for hele fotballfamilien i Hallingdal.

FORESATTMØTE

HFK inviterer foresatte i november/desember til et møte for å informere om klubben, samt å involvere foreldrene i større grad. HFK går også igjennom det sportslige opplegget, med begrunnelse for de økonomiske valgene. Her må moderklubbene ha en klar plan på hvilke lag de ønsker å melde på og hvilke lag de eventuelt trenger samarbeidslag på.

KURSING

HFK ønsker å øke kompetansen ute i klubb. aktivitet skjer via NFFs opplegg eller ved kurskvelder med HFK trenere, HFK følger her kretsens satser. HFK har kapasitet og ønsker å leie sine trenere ut til moderklubbene.

CUPER

HFK ønsker og oppfordrer moderklubbene til å delta på hverandres cuper. De klubbene som arrangerer cupene plikter å legge til rette for gode avtaler for klubber fra Hallingdal både med hensyn til økonomi og spillplan. Klubbene sørger for å sette av sperredatoer på de ulike arrangementene. HFK ønsker også at flest mulig lag og klubber melder seg på Norway Cup for å styrke tilhørigheten og samholdet i Hallingdal.

SPONSORSAMARBEID

HFK skal i neste periode utvikle sponsorsamarbeidet med blant annet treff med spillere. Dette for å øke forståelse for hverandres virke og mål. HFK sine trenere og ledere bidrar også med sine erfaringer fra teamarbeid og samarbeidskultur. HFK ønsker et tettere samarbeid for på sikt rekruttere spillere til jobber/yrker i dalen.

TINE FOTBALLSKOLE

HFK arrangerer fotballskoler i samarbeid med grunnlegger Jan-Eirik «Jansen» Thorberg. HFK skal hvert år, hvis det lar seg gjøre, arrangere to fotballskoler i regi av HFK og Jansen på Gol. Uke to er i regi av IFO

HFK skal også bidra og hjelpe moderklubber i forbindelse med arrangementet. De senere årene har HFK samarbeidet med IL Flåværingen, Hemsedal IL og Geilo IL

Fotballskolen skal være et lavterskeltilbud, MEN samtidig utviklende for deltagerne både menneskelig og sportslig.

HFK skal utdanne våre egne ledere som følger TINE og HFK malen.



PROFFSKOLE

Vi ønsker å arrangere proffskoler i helg og/eller skoleferier for ungdom i alderen 12-16 år.

DOMMERE

HFK ønsker å bidra med rekruttering av dommere, samt holde klubbdommerkurs. Øvrige kurs organiseres fra kretsen.

Hallingdal er delt opp i tre soner Nes/Flå, Gol/Hemsedal og Geilo/Ål.

HFK mener moderklubbene må ta seg av dommersatsingen i større grad, da vi ikke har kapasitet til å bidra i særlig grad. Vi skal jobbe med å rekruttere inn dommere fra egne rekker, samt oppmuntre de som ikke når opp sportslig til å satse på dømming. HFK skal ha en rolle som «dommeransvarlig» i Hallingdal som følger opp de tre sonene.

FELLES KJØRING

HFK oppfordrer egen klubb og moderklubbene til å samordne kjøring på tvers av alder og kjønn. Dette er en av grunnene til at vi blant annet kjører akademiet likt for alle aldere og begge kjønn.

DUGNADER

Vi skal bli flinkere til å organisere de menneskelige ressursene i dugnadsform. Er det fornuftig å bruke en velkvalifisert trener til å bake kaker? Hvert lag må ha sin oppmann som kan fordelle disse rollene.

TRENINGSLEIR

HFK reiser hvert år på treningsleir i utgangspunktet til Tyrkia uken før påske. Målet med turen er å styrke klubben sosialt og selvfølgelig sportslig. Opplegget er også bygd opp så spillerne kan oppleve en uke som proff. Det er også forankret i faget Toppidrett. Turen er selvfinansierende. Vi har hatt spillere fra moderklubbene som har hospitert på disse treningsleirene og det er noe vi ønsker å systematisere i fremtiden.

HFK-AKADEMIET

En gang ukentlig fra november til påske. Trening for jenter og gutter i alderen 12-16 år med fokus på ferdighetsutvikling. Vi legger også opp til trenerutvikling og ber moderklubbene om å legge stor vekt på dette tiltaket. HFK ønsker trenere fra moderklubbene som hospiterer på Hallinglagstreninger. HFK er som kun en av to klubber i NFF Buskerud som er ansvarlig for både jenter og gutter. For gutter er vi inn under Mjøndalen som ansvarlig satellitt, mens for jenter er vi sone direkte inn under NFF Buskerud.

INFO FRA SATELLITT (AKADEMIET)

Via mail og hjemmeside.





Trening og mat

Kombinasjonen fysisk trening og mat er meget viktig. Hvis man driver med idrett er det viktig at kostholdet gir kroppen nok av de stoffer og energi som den trenger.

Når man begynner å trene så merker man fort at kroppen krever mer energi, og den bør være riktighvis manskalklare å bygge opp muskelmasse og utholdenhet. Man må også huske på at god hvile og søvn er nødvendig for å lykkes her. Cluet blir å finne et fornuftig samspill mellom trening, kosthold og hvile for å bli bedre. Dette har kanskje noen allerede merket seg i år med tanke på økt treningsbelastning.

Man har sikkert lest om alle toppidrettsutøverne og den maten de spiser. Om viktige, sunne frokoster, næringsdrikker, riktige middager, mat under konkurranse og hvordan dette temaet blir fokusert i media. Nå kan vi ikke alle bli toppidrettsutøvere, men ved riktig trening kan man føle seg bedre både fysisk og psykisk, og for de som trener litt mer. Vi ønsker på sikt å sette mer og mer fokus inn mot kosthold for vi tror det er meget viktig for å nå toppen. Vi ønsker å utdanne toppidrettsspillere her i HFK.

Næringsstoffer og trening

Når man trener er det viktig å få i seg alle de næringsstoffene kroppen trenger. Derfor er det viktig at du som aktiv lærer deg en del om ernæring. Måltidene må settes sammen riktig, og det er viktig med flere måltider pr. dag. Da utnyttes næringsstoffene bedre. Hvis du trener hardt, bør du i tillegg til 3 hovedmåltider også spise 1-2 mellommåltider for å få i deg nok energi. Mellom måltid og trening bør det minst være to timer.

Skal man bygge muskelmasse er det viktig at man får i seg proteiner nok. Og det er særlig viktig hvis man trener over lange perioder. Store protein kilder er animalsk føde, egg, melkeprodukter, kornprodukter osv. Her er det for de mest ekstreme også egne proteindrikker. Flytende næringsdrikker kan og være en hjelp for oss som har problemer med fordøyelsessystemet. Man unngår å få i seg så mye volum av mat, med etterfølgende mageproblemer.

Matsirkelen eller matpyramiden

Som de fleste vet har vårt matinntak i mange år vært illustrert med en sirkel eller pyramide. Denne inndelingen er ikke så dum å lære seg litt om for oss som trener.

Man har størst inntak av brød, kornprodukter, mel osv, og så kommer frukt og grønt, og til slutt fisk og kjøttprodukter. Jeg har her illustrert disse inndelingene. Det er ikke å anbefale søtsaker og snacks i daglig kosthold, men jeg syns man skal unne seg litt godt av og til. Det er ingen som blir skadet av en sjokolade, kald brus eller en saftig hamburger av og til. Hvis man ser gjennom de forskjellige sammensetningene av hurtigmat, så inneholder mange av de ett variert måltid mht næringsstoffer. Men det er mengden som er skadelig.

Bruk av brød

Veldig mye av den ekstra energien man trenger kommer fra brød- og kornprodukter.

I brødet finner vi mye av det vi trenger: Først og fremst karbohydrater som





Mye av den ekstra energien man trenger kommer fra brød- og kornprodukter.

er drivstoffet for oss. I tillegg gir brød livsviktige vitaminer, mineraler, fiber og naturlige sporstoffer. Karbohydratene i brød forbrennes langsomt. Slik at vi ikke trenger påfyll så ofte. En frokost med 4 skiver holder noen timer. Nå er det ikke bare brød som man skal spise for man trenger ett variert kosthold, for å få i seg de næringsstoffer man trenger.

Glykogen

Jo mer man trener, dess større blir forbruket av glykogen. Ved utholdenhetstrening må man derfor passe på å ta hensyn til kroppens lagre av glykogen. Lurt å «lade opp» med kost som er rik på karbohydrater inn mot kamp. På denne måten øker man lagrene av glykogen. Effekten av «oppladningen» har vist seg å være størst om man «fyller» på med kost som er rik på karbohydrater rett etter trening, og deretter hviler eller trener svært lett. Før de tomme lagrene av glykogen er fylt opp igjen, tar det opptil 46 timer. Så hvis man trener lenge og intensivt i flere dager på rad, kan det føre til et meget lavt nivå av glykogen. Derfor er det viktig med hvile mellom harde økter.

Mineraltap

Når man trener, skilles det ut mer mineraler enn når man er i hvile. Det er mange faktorer som avgjør hvor stort tapet blir. Først og fremst er det avhengig av hvor mye man svetter. For noen mineraler vil den utskilte mengde mineraler, for eksempel magnesium og natrium, forandre seg ved langvarig svette. (På denne måten skilles det ut mindre mengder i urinen).

Hvor kommer de vanligste næringsstoffene fra?

Karbohydrater: I form av stivelse: Brød og kornvarer og poteter.

I form av kostfiber: Brød og kornvarer av sammalt mel, havre og bygg, poteter og rotfrukter, grønnsaker og frukt.

Protein: Kjøtt, kjøttvarer, innmat, fisk, melk og ost. Brød og kornvarer.

Fett: Smør, margarin og olje. Melk og ost. Kjøtt og kjøttvarer og fet fisk.

Natrium: Koksalt.

Kalsium: Melk og ost.

Jern: Brød og kornvarer, kjøtt og innmat, poteter, og til en viss grad brunost.

Vitamin A: Melk og ost, grønnsaker (spes. gulrot), innmat, tran, margarin og smør.

Vitamin B: Brød og kornvarer, melk, ost, kjøtt, innmat, egg og fisk.

Vitamin C: Frukt, bær, grønnsaker, poteter. Ikke minst appelsin og andre sitrus-frukter, kiwi, solbær, nyper, grønn paprika, spinat, tomater, jordbær, broccoli og kålrot.

Vitamin D: Margarin, smør, fet fisk og tran.

Vitamin E: Kjøtt, kjøttvarer, innmat og blodmat, fisk og egg.

Karbohydrater

De beste kildene for dette næringsstoffet er brød og poteter. Det finnes tre typer karbohydrater: stivelse, kostfiber og sukker. Hvis man spiser kost som er rik på karbohydrater, har det vist seg at man kommer seg raskere etter trening. Det er viktig å tilføre karbohydrat i form av stivelse. Dette gir et jevnere nivå av blodsukker enn sukker.

Vårt lager av karbohydrater er forholdsvis lite og refererer seg til det *glykogenet* som finnes i muskelcellene og leveren. Allerede etter 30 minutter med moderat arbeid kan muskelceller gå tom for glykogen. Det har også vist seg at gjentatte, korte og maksimale aktiviteter er grådige på glykogen, og kan tømme lagrene enda forttere. Dette viser også at det kan være lurt med påfyll i løpet av trening og kamp.

Ved å øke innholdet av karbohydrater i kosten, kan lagrene økes til nesten

Hva gir energi?

Det finnes tre næringsstoffer i maten som gir energi:

1. Karbohydrater
2. Fett
3. Protein.

Anbefalt fordeling bør være: 55-60 % karbohydrater, 10-15 % protein og høyst 30 % fett. Dette er tall som vil forandre seg litt fra «ekspert» til «ekspert», samt om hva du trener.

det dobbelte. Hvis man skal øke innholdet av karbohydrater i kosten, er det viktig at man gjør dette med grovt brød og produkter av sammalt mel. Da får man i tillegg næringsstoffer som protein, jern, en rekke andre mineraler og B-vitaminer. Sammalt mel er også en viktig kilde for kostfiber, som betyr mye for at tarmene skal fungere normalt.

Protein

Man får protein i seg gjennom kjøtt, kjøttvarer, innmat, fisk, melk og ost. Brød og kornvarer. Også en del grønnsaker og frukter inneholder en del proteiner. Bønner og linser er også gode kilder. Protein er gode byggestener i kroppen, og må til for å bygge opp muskler og vev.

Fett

Fett inneholder langt mer energi enn matvarer som er rike på karbohydrater. Foruten de fettløselige vitaminene gir fett lite av andre næringsstoffer. Man kan med fordel senke fettforbruket til 30% av totalt energibehov til fordel for kost som er rik på karbohydrater. Ved å øke inntaket av karbohydrater og minke forbruket av fett, har det vist seg at mengden glykogen i musklene øker. En enkel måte å senke fettinntaket på, er å drikke skummet- eller lettmeik, i stedet for helmeik. Det er også viktig å øke andelen umettet fett på bekostning av det mettede fett.

Natrium

Behovet for natrium dekkes vanligvis av vanlig koksalt. Ettersom vårt inntak av natrium er større enn behovet, vil det ved økt aktivitet ikke være noen fare for underskudd. Men svetter man mange dager på rad, bør man eventuelt kompensere tapet med et økt inntak av natrium.

Kalium

Kalium er et mineral som ofte nevnes i forbindelse med natrium. Dette mineralet finnes i de fleste plante- og dyreprodukter. Spesielt i grovt brød og kli er det rikelig med kalium. Poteter og grønnsaker er dessuten gode kilder. Under tilberedning av maten kan tapet av kalium bli stort, for eksempel når vi koker grønnsaker. Du bør derfor passe på å dampkoke grønnsakene for å bevare mest mulig av dette mineralet.

Magnesium

Magnesium spiller en viktig rolle i alle celler og er spesielt aktivt i den del av cellen som kalles «kraftverket» (mitokondriene). Mangel på magnesium kan føre til svakhet i musklene, konsentrasjonsvansker og tendens til depresjoner. De beste kildene for magnesium er grønne grønnsaker, poteter og grovt brød, men også melk og kjøtt er gode kilder. Om man velger et kosthold som er satt sammen av matvarer fra alle gruppene, vil man dekke sitt magnesiuminntak. Dårlig sammensatt kost kan gi dårlig status av dette mineralet.

Jern

For lite jern kan føre til jernmangel-anemi (blodfattighet). Det resulterer i tretthet, nedsatt appetitt og hodepine. Hemoglobin blir brukt som et mål på jernstatus. Et fall i mengden hemoglobin har vist seg å nedsette prestasjonsevnen og redusere den fysiske kapasiteten betydelig.

Det er ikke sjelden at man ser jernmangel-anemi hos idrettsutøvere. Graden av anemi øker med økt trening. Den viktigste årsaken til lav blodprosent (hemoglobin) er mangel av jern i kosten. Jern finnes i Grovbrød, geitost, leverpostei, innmat, kjøtt, grønne bladgrønnsaker, belgfrukter, rødbeter, løk, blomkål, hirse, asparges, nyper, fiken, mandler,

svsker, nøtter, blåbær, jordbær, gulrot, tomat, rosiner, epler, aprikoser, eggeplommer og dadler. Er kostholdet riktig sammensatt, øker både innhold og utnyttelse av jernet. Men da må man spise mye grovt brød, brunost, grønnsaker og frukt, samt noe kjøtt og fisk.

Om en idrettsutøver får jernmangelanemi, må man tilføre mer jern enn det kosten kan gi. Da kan det i en periode være nødvendig med ekstra jerntilskudd i form av jernpreparater, sammen med ekstra jernrik kost. Jernpreparatene bør tas sammen med matvarer som stimulerer jernopptaket. Man kan og få mangel på B 12 ved hard trening.

Vitaminer

Man trenger ikke overdrive inntak av vitaminer fordi man trener. Kroppen kan ikke gjøre seg nytte av det som er for mye alikevel. Men behovet for enkelte vitaminer øker ved trening. Dette gjelder for vitamin B1, B2 og niacin. Vitamin D kan vi lett få for lite av i vinterhalvåret og Vitamin C er jo kjent for sin forebygging av infeksjoner.

Væsketap og drikke ved trening

Man mister og mye væske ved langvarig trening og konkurranse. Også vitaminer og mineraler forsvinner med svetten. Det er viktig å få inntak av væske under og etter trening og konkurranse. En person som trener hardt kan miste 2 liter væske pr. time i svette. Det er viktig å drikke nok og helst næringsdrikk med mineraler og vitaminer. Dette gjelder særlig ved langvarig treningsøkter eller konkurranser.

Først og fremst trenger vi vann for å erstatte væsketap i svette. Vi mister også salterisvette, og det er grunnentil at sportsdrikkene vi får kjøpt inneholder salt. I tillegg til at vi har tap i svette, forbruker vi også av kroppens energilagre når vi er i aktivitet. Ved en hard fysisk påkjenning bruker vi raskt opp de karbohydratene vi har lagret i form av glykogen i muskler og lever. Vi trenger derfor tilskudd av karbohydrater når vi er i aktivitet over lengre tid. Når vi skal være i aktivitet lenge bør en god sportsdrikk altså tilføre vann, salter og sukker (glukose).

I kroppen vår tas både vann og salt lettest opp sammen med glukose, og det er derfor naturlig at de sportsdrikker som selges inneholder både salter og glukose.

Når vi er i aktivitet over kortere tid enn ca. 1 time, er det først og fremst vann vi trenger tilførsel av. Det holder da at vi drikker litt vann eller tynn drikke «underveis». Ved korte økter holder det gjerne å drikke etterpå. Husk at syrlige drikker sliter på tennene. Det er og viktig at man drikker litt av gangen slik at det ikke begynner å «skvulpe» ved feks løping. Hvis vi ikke drikker i forbindelse med idrett, risikerer vi å få et meget stort væsketap, vi blir dehydrerte («tørker ut»). Det er også viktig å drikke mye i forkant av hard aktivitet.

Sukker før fysisk aktivitet?

Sukker er en type karbohydrater som brytes raskt ned i kroppen vår. Når vi spiser sukker øker nivået av insulin i blodet vårt. Insulin er det hormonet som «styrer» transport av sukker i kroppen vår. Med mye insulin i blodet, vil alt sukker (glukose) raskt fjernes fra blodet, og vi får lavt blodsukker. Med lavt blodsukker føler man seg slapp, og får nedsatt prestasjonsevne. Sukker kombinert med idrett/trening er derfor ingen god idé...

Brus og cola

Sukkerholdige leskedrikker som brus/cola gir mye sukker og lite annen

VIKTIG! Tørste er ikke alltid et tilstrekkelig mål på væsketapet. Målinger har vist at mange norske idrettsutøvere drikker for lite både under trening og konkurranse. Et væsketap på 2-3 liter hos en person på 70 kg. kan redusere arbeidskapasiteten med opptil 20 prosent.



Sukkerholdige leskedrikker som cola gir mye sukker og lite annen næring.

næring. Når vi vet hvilken effekt sukker har på blodsukkeret vårt, så skulle det være grunn god nok til å velge bort denne typen drikker når man er fysisk aktiv. Men etter trening og kamp kan det være ok med en iskald Cola :D

Hvor ofte og hvor mye skal vi drikke?

Først og fremst er det lurt å lade opp med 3-5 dl. drikke (f.eks. tynn sportsdrikk eller vann) før du starter aktiviteten. Ofte mer i løpet av dagen og ved busstur til kamp. Spesielt mye ved varme dager.

Under aktiviteten kan du drikke 1-2 dl. hvert 15.-30. minutt. Skal du være i aktivitet under 1 time kan du drikke vann. Hvis du skal være i aktivitet i lengre tid, trenger du drikke som gir karbohydrater (glukose) og salt. De sportsdrikkene du får kjøpt kan gjernetynnes ut mer enn det som står på pakken. Husk at det er begrensninger for hvor mye kroppen din kan ta opp av væske! Kroppen vår kan ta opp ca. 1 liter væske pr. time. Det beste er å innta drikke i regelmessige små doser. Du bør ikke la tørsten lure deg til å hive inn på store mengder drikke underveis, for det er ubehagelig å være i aktivitet med full mage.

Etter en treningsøkt eller en konkurranse trenger du å fylle på med både væske, salter og karbohydrater. For at du skal være i stand til å yte maksimalt neste gang du trener og konkurrerer, må du huske på både å spise og drikke etter aktiviteten.

Drikke og fysisk aktivitet hører sammen! Vann er en god drikk! Skal du være i hard aktivitet lenge, må du ha både vann, salter og energi (glukose)! Drikke bør tas inn i små, regelmessige doser!

Enkel plan for måltider i løpet av dagen

4 måltider om dagen og i tillegg 1 til 2 mellom måltider med frukt, ernæringstilskudd, sjokolade ol. Jeg anbefaler spesielt banan under og rett etter trening. Rosiner er og bra. Da er det viktig å få noen raske karbohydrater for å dekke behovet før neste måltid.

Frokost: 2-4 skiver + ett glass melk. Det er og å anbefale en frokostblanding, havre-gryn eller musli for de som har vondt for å få ned brød. Som pålegg bruk en kombinasjon av kjøttpålegg, ost, prim, tunfisk, eller det som er tilgjengelig. En av skivene kan du ha på noe søtt på. Bruker og agurk f.eks som pynt. Egg, skummet melk og youghurt anbefales også. Og helst fettfattige varianter. Noen anbefaler å drikke ett glass med fruktsaft/juice før frokost.

Lunch: Her blir det kanskje nye brødsiver? Men prøv her å supplere med ekstra protein og fett. 2-4 skiver med feks egg, fisk, fet ost, kjøttpålegg, evt rester av kylling, kalkun og fisk. Middagsrester kan brukes her. Det er viktig at måltidet blir allsidig. Enkle retter med bønner, liner eller erter er og aktuelt hvis du har tid og anledning. Også enkle retter med ris, pasta og gjerne kombinert med kylling er bra. Det er og viktig med en frukt eller grønnsak her.

Middag hovedmåltid: Fisk, kylling og svinekjøtt. En enkel og grei måte å lage mat på er steking i olje. Gjerne grønnsaker, fisk, kylling og ris i stekepannen/wokpanne. Dette er enkelt og godt. Bruk minimalt med olje og det blir ikke spesielt fett. Og husk å ikke steke for lenge.

Kveldsmat: Brød igjen med pålegg. Prøv å spise 2-3 timer før leggetid, og ikke drikke så mye senere. Da er det lett for å måtte opp om natten på do, spesielt for eldre personer. Kombiner igjen med forskjellige typer pålegg som, kjøttpålegg, ost, fisk ++. Gjerne ett glass skummet melk til.



Kilde kosthold:
Forelesninger og pensum
NIH, samt forelesning
på Ål med Wiik.

Utviklingsskjema Hallingdal FK

NAVN:

Født:

Telefon:

Adresse:

Høyde:

Vekt:

Klubb:

MÅL SOM SPILLER:

Europa:

Tippeliga:

1. divisjon:

2. divisjon:

Annet, definer:

Hvor mye bør/vil du trene for å nå ditt mål? ☐ 3 tr./uke ☐ 4 tr./uke ☐ 5 tr./uke ☐ 6 tr./uke ☐ Mer enn 6tr./uke

Hvor mye har du mulighet til å trene? ☐ 3 tr./uke ☐ 4 tr./uke ☐ 5 tr./uke ☐ 6 tr./uke ☐ Mer enn 6tr./uke

Vuderingsskala for utviklingsskjema: 1-2 = Under middels 3-4 = Middels 5-6 = Meget god

Angrepsspill individuelt	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Omstilling forsvar til angrep					
Skaffe seg selv rom før ballmottak					
Skaffe seg oversikt før ballmottak					

Ballkontroll	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Mottak/Tilrettelegging					
Finte/ Drible					
Føring - tempo og kontroll					

Pasningskvalitet høyre fot	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Presisjon innside					
Tilslag innside					
Presisjon langpasning					
Tilslag langpasning					
Chip					
Innlegg i spill					
Dødballer					

Pasningskvalitet venstre fot	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Presisjon innside					
Tilslag innside					
Presisjon langpasning					
Tilslag langpasning					
Chip					
Innlegg i spill					
Dødballer					

Spill sammen med andre	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Med ball ift. andres bevegelse					
Slår til riktig tidspunkt					
Overblikk					
Valg av pasningsalternativ (medspiller)					
Valg av pasningstype (innside, utside etc.)					

Bevegelse uten ball	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Time bevegelse ift. pasning					
Viser tydelig hvor jeg vil ha ball					
Dødballer/boksspill					

Forsvarsspill individuelt	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Omstilling angrep til forsvar					
Førsteforsvarer					
Vinne ball					
Duellere					
Støte/presse/lede					
Blokkere					
Lese/snappe					
Kommunisere					
Timing (alle 1F punkter)					

Forsvarsspill sammen med andre	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Andreforsvarer					
Riktig avstand/vinkel til 1F					
Posisjon ift. fart og retning på ballfører					

Keeperrelaterte basisferdigheter	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Grunnstilling generelt					
Volley					
Halvvolley					
Hånd					
Dødball					
Grepsferdighet generelt	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Baller langs bakken					
Baller i magehøyde					
Baller i hodehøyde					
Høye baller					
Fallteknikk generelt	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Fremover					
Kort tilside (langs bakken)					
Langt tilside (langs bakken)					
Langt tilside (over bakken)					
Feltarbeid generelt	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
1 v 1 situasjoner					
Innlegg & Crossballer					
Holde ballen					
Bokse m/2 hender					
Bokse m/1 hånd					
Fiste ballen					
Beinparader					
Kommunikasjon	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Er positiv og støtter andre					
Konstruktiv i tilbakemeldinger					
Lytter til tilbakemeldinger					
Forstår når ting blir fortalt					
Forstår når ting blir vist (tavle/video/felt)					

Livsstil	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Kosthold (mat og drikke)					
Tidsbruk ift. målsetninger					
Prioriteringer i hverdagen/Skole					
Forberedelse til trening					
Forberedelse til kamp					
Restitusjon etter kamp og trening					
Fysisk	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Styrke					
Hurtighet over tid/distanse - uten ball					
Akselerasjon					
Utholdenhet					
Spennst					
Skader					
Skadeforebygging					
Mentalt på trening	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Motivasjon					
Initiativ / engasjement					
Holdninger					
Konsentrasjon					
Bidragstyter i gruppa					
Rolleaksept					
Mentalt i kamp	1-2	3-4	5-6	Trener (1-6)	Gap
Motivasjon					
Konsentrasjon					
Selvtillit					
Spennning					
Evne til å lese og forutse spillet					
Står frem når ting går imot					
Står frem når ting går bra					
Prioritering i treingshverdagen	1				
	2				
	3				

**NAVN:****ALDER:****Har innsatsen din stått i stil til dine tidligere ambisjoner for sesongen?****Kortsiktig mål: Hva er dine mål nå? plass på banen, hvilket lag m.m**
(inneværende år)**Hva ønsker du å oppnå med fotballen og hvordan?****Hvor mye trener du nå?****Hvordan trener du?** (mer konkret på innhold)**Får du trent på det du ønsker, for å utvikle deg?****Hva er dine styrker og svakheter?** (3 av hver)
Styrker:

Svakheter:

Hvordan går det på skolen/jobb?
(noen fag du sliter med, hvor mye tid bruker du på skolen+++)**Skole/jobb planer:**
(skal du flytte?)**Sett opp tre utviklingsmål med treneren:****NAVN:****ALDER:****Hva synes du om årets sesong?****Hva synes du om årets treningsleir?****Hvor ønsker du på årets treningsleir og hvorfor****Har innsatsen din stått i stil til dine tidligere ambisjoner for sesongen?**
*Hvis ja/nei, hvordan/hvordan ikke:*Føler du at du fikk de sjansene du burde og i posisjonene du ønsker
(vi ønsker at du utdypet svaret her)**Kortsiktig mål: hva er dine mål nå? plass på banen, hvilket lag m.m**
(inneværende år).**Hva ønsker du å oppnå med fotballen og hvordan?**
(hvilket nivå er målet og hvordan skal du nå dit?)**Er du med på annen trening?****Er det jobb som kan påvirke trening og kamp.**
Når og hvor jobber du.**Får du trent på det du ønsker, for å utvikle deg?**
(vi ønsker tilbakemelding på opplegget og ikke vær redd for kritikk)
På hvilken måte?
Hva savner du på trening:**Hva er dine styrker og svakheter (3 av hver og utdyp):**
styrke:
svakheter:**Hvordan går det på skolen/jobb?**
(noen fag du sliter med, hvor mye tid bruker du på skolen osv. viktig at dere er ærlige her så kan vi eventuelt sette inn tiltak som kan hjelpe dere)**Skole/jobb planer**
(skal du flytte, eventuelt når og hvor)**Sett opp tre utviklingsmål og hvorfor. dette er ferdigheter du føler du må forbedre for å bli en bedre spiller. NB: det kan gjerne være ferdigheter du er god på!**

- 1.
- 2.
- 3.



ECO



SpareBank
HALLINGDAL VALDRES **1**

HALLINGDAL

 **Gjensidige**
Hallingdal

 **INTER
SPORT GOL**

 **Hallingdal
kraftnett**

GOL *Campingsenter
Apartment AS*

interoptik

 **HOVLI AUTO AS**

 **USTEKVEIKJA**
E N E R G I

 **SKUE SPAREBANK**

 **McDonald's**

NEXT
TRAFIKKOPPLERING

 **SKISTAR**
HEMSEDAL

KIWI mini
pris

RETURA 
VAL-HALL

HallingKonsult a.s

 **Hemsedal Energi**

hallingnatten

 **HALLINGPLAST**