

Veileder for organisert fotballaktivitet



Oppdatert per 13.mai 2020

Veiledning til trenere, spillere og foreldre



- Transport til og fra trening er spillerens ansvar. Husk at smittevern rådene må følges her også.
- Oppmøte maks 5 minutter før trening. Alle spillere og trenere møter ferdig skiftet på banen.
- Alle spillere skal ha med seg egen drikkeflaske med drikke.
- Klubbhuset er stengt. Det gjelder også toalettene.
- Trenerne passer på at regelen med en meter avstand opprettholdes før og etter treninga.
- Torp IF fordeler treningstider og vil påse at det er plass nok på banen samt tid i mellom treningene for å kunne rydde og vaske det som må vaskes.
- Trener henter ut utstyr. Ingen spillere skal håndtere utstyr før eller etter treninga
- Alt utstyr og baller skal vaskes etter hver trening. Bøtter med såpevann hentes på klubbhuset av trener
- Foreldrene som venter og som må overvære treningen skal ikke samles i klynger, men må gjerne hjelpe til med gjennomføring av selve treninga
- Fotballforsikringen er utvidet slik at den også dekker egentrening så lenge dagens situasjon vedvarer. Dette betyr all strukturert egentrening som fotballaktiviteter, løpetrening og styrketrening. Alle spillere i Torp er forsikret gjennom NFF
- **VIKTIG! Hvis spiller eller trener har symptomer på influensa, forkjølelse eller ikke føler seg helt i form skal de ikke delta!!**

Retningslinjer for fotballaktivitet



- **Ingen** skal delta på trening dersom en har feber, hoste, tungpustenhets eller forkjølelse
- Maks 20 spillere per gruppe. En trener per gruppe skal påse at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
- For lag i aldersgruppa 6-10år er det maks 10 spillere per gruppe.
- Alltid en meters avstand eller mer. Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
- Ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller er i fysisk nærkontakt med hverandre
- Ballene og fellesutstyr er mulige smittekilder og må rengjøres med såpe og vann før og etter bruk.
- Snakk med spillerne om reglene og ha mange nok trenere til å legge til rette best mulig
- All trening er frivillig! Dette må kommunisere tydelig overfor spillere og foresatte.
- Oppfordre foreldre til å hjelpe til under treninga, da blir det lettere å overholde smittevern rådene
- Er trener utrygg eller usikker på om man kan gjennomføre i tråd med reglene – ingen trening!

Tips til øvelser og aktiviteter finnes på fotball.no



TRENINGSØKTA
Et samarbeid mellom Norges Fotballforbund, Norsk Tipping og TINE

Hjem Demo Bestill Om oss Kontakt Treningsøkta Teknisk

Treningsøkta.no tilbyr:

- For Treneren:
 - et bibliotek med øvelser, ferdiglagde akter og annet treningsmateriale
 - lage egne treningsplaner, øvelser og utvalgte planer
 - oppfølging av kamper
 - kommunikasjonssystem
 - rapporter og utvalgte for lag og spillere
 - egne øvelser
 - informasjon til foreldre
- For Spilleren:
 - bedre trening hjemme
 - bedre forberedelse til treningsøktene
 - loggbok for øvelser og akkumulert
- For Ledelsen:
 - oversikt over trenerne og treningsarbeid
 - banestilling
 - oversikt over utstyr
 - kvalitetssikring
 - informasjonssystem

Nå også med:
Ferdiglagde treningsøktar per aldersgruppe med utvalgte favorittøvelser

Produkt- oppgraderinger er inkludert i prisen

Bibliotek
Søk i biblioteket

Bibliotek / Høst fem på banen, med to meters avstand - Øvelser

Velg søkekriterier

I. Spille med og mot
II. Pasingsspill - Ballkontroll

Søk | Vis alle

Spille med og mot - Pasingsspill - Ballkontroll

3 på medløp ("Ni-koneren")
Aidofullt fra nivå: 6 - 8

Oppsett:

- Tre og tre spillere samarbeider med å spille pasninger fra en side til en annen.
- Banestilling ca. 30x50 meter.
- Pasningen skal fra sentral spiller på medløp mot høyre eller venstre spiller.
- Høyre pasning skal deretter over til spiller på motsatt side.
- Så skal pasning til sentral spiller på neste 3 gruppe (motsatt side).

Læringsmomentar:

- Utskippingshaster på ulike deler av banen (innside, yttre side, tempo og høyttiggende vrist).
- Timing (pasning på medløp), bevegelse (fht. ballfaren).

Variasjoner:

- Ulike pasningskombinasjoner: Legg inn (passivt) press/motstander.

Tips til aktiviteter, øvelser og triks

På denne siden vil vi i tiden fremover dele linker med øvelser, tips og råd som du kan gjøre alene eller sammen med noen få.

Aktuelle saker

Koronavettregler for keeper trening
14.04.2020 Christer Madsen
Les hvilke anbefalinger som gjelder for keepere.

Trenerjobben: Nå viktigere enn noen gang
06.04.2020 Christer Madsen
NFFs Øyvind Larsen skriver om hvordan trenerne kan motivere spillerne i perioden uten kampaktivitet.

Tips til egentrening for trenere
07.04.2020 Trond Nordstein
Spillerutvikler og UEFA Pro-trener Trond Nordstein kommer her med sine tips til egentrening for trenere.

Her er klubbens favorittøvelser
07.04.2020 Christer Madsen
Se gode eksempler på øvelser

Fotballtennis: Den beste spillaktiviteten i dag
06.04.2020 Christer Madsen
NFFs Øyvind Larsen skriver

Fotballens koronavettregler
03.04.2020 Christer Madsen
Se NFFs koronavettregler og

Spørsmål og svar aktiviteter

- > Fotballens koronavettregler
- > Hvor lenge er kamper og turneringer utsatt?
- > Har klubben ansvar for å lage egentreningssopplegg for spillerne sine?
- > Hvordan kan jeg trene på egenhånd?

Alle treningstider fordeles av klubben, og trener melder i fra til Atle Jansson ønsker om treningstider.

Vi oppfordrer fortsatt til egentrening



Fotball.no



Indre krets:

HJEMMETRENING



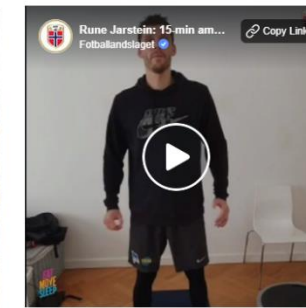
6-7 ÅR	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	HELG
FOTBALL-TEKNISK TRENING	1) Førings av ball: Ha ballen nærme kroppen, og endre retningen du løper i. - Såleaving (dra ballen tilbake ved hjelp av sålen på sko/foten) – husk ballen nærme kroppen 2) Pasning i vegg/mål: - Sentre ballen inn i en vegg og få den tilbake. Prøv å bruk begge bein. - Om du har tilgang til et lite/stort mål, sentre ballen inn i målet. All form for fotballferdigheter må trenes med ball. Kan gjennomføres i hagen/kjelleren eller andre steder du får lov av mamma og pappa til å spille fotball. NB: Skal ikke gjennomføres på Strupe Kunstgress eller andre offentlige steder.					
FYSISKE TRENING	I denne aldersgruppen er ikke fysisk trening særlig relevant, men grunnet at det generelle aktivitetsnivået går ned med å være mest mulig hjemme er følgende øvelser lagt ved som et forslag. Dette er øvelser som kan gjøres flere ganger i uken – man kan selv bestemme hvor ofte og hvor mye: 1) Hopp fremover / Froskehopp - Stå med hoftebredde mellom føttene. Før armene bakover og bøy knærne. Ta sats og hopp fremover så langt du klarer. Gjenta 2) Hopp opp - Stå med hoftebredde mellom føttene. Før armene bakover og bøy knærne. Ta sats og hopp så høyt du klarer. Gjenta 3) Løp rundt huset 5 ganger - Avhengig av størrelse på huset ditt kan du ta på deg sko og løpe rundt huset 5 ganger. 4) Hjelp mamma/pappa med støvsuging og rydding av rommet ditt.					

Videoer

Fotballjentene trener hjemme



Rune Jarsteins treningstips



Styrkeøvelser med Thomas Ødegaard del 3



Her er et forslag på hva du kan gjøre de ulike dagene i perioden der det ikke er fellestrening. Hovedmålet for perioden uten felles trening bør være: Hvordan kan jeg bruke denne tiden til å bli en enda bedre fotballspiller? Hva slags nye ferdigheter kan jeg lære meg og hvordan kan jeg trene på dem?

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Løp og hopp Dette kan gjøres ute i hagen, i parken, på en grussti o.l.	Styrke og teknikk Dette kan gjøres ute eller inne.		Baløype. Finn et område der du kan bruke ball.	Løp med vending. Fin en vegg og et område der du kan bruke ball.	Løp i skogen. Fin en skog eller en plass med humpete terreng
Oppvarming - 10 min: Lag en løype i skogen, i stua eller i hagen som inneholder, hink, hopp, bevegelse sidelengs, start og stopp.	Oppvarming Bruk 15 min der du øver på følgende: 1. Stå på hodet eller hendene 2. Forlengsørløp og baklengsørløp 3. Slå hjul. Begge veier.		Oppvarming - Triks på forskjellige måter (5min) - Lek deg med ballen. Før, stopp, start og vend på ulike måter. Bruk innside, utside og såle (husk å bruk begge bein (10 min))	Oppvarming - Sentre ballen i vegg med begge bein. Varier mellom å ta i mot med innside, utside og såle. - Før ballen frem og tilbake på et 10 meters område	Oppvarming - 10 min: Jogg opp til skogen
Del 1 (uten ball) - Hopp så langt du kan med begge på 5 ganger. Gjør dette 3 ganger (1 min pause mellom hver gang) - Sprint i 10 sek og gå i 15 sek. Gjør dette 5 ganger. Og så har du en pause på 2 min før du gjør det en gang til.	Del 1 (med ball) - Triks med høyre fot uten å ta fot ned i bakken. Gjør det samme med venstre - Triks med annenveier fot. Hvert touch skal være over hofte høyde - Kast en ball opp i luften. Snur rundt deg selv og ta i mot ball før den spretter i bakken uten å miste balansen. - Triks mens du kaster en ball opp i luften med hendene - Finn et familie medlem (eller en vegg). Mens dere sender til hverandre: kast en ball til hverandre samtidig		Del 1 (uten ball) - Lag deg en egen teknikk løype som inneholder finter, vending, fasing, start og stopp. Gjennomfør denne løypen så fort som du kan i 45 sek. Så tar du 20 sek pause før du gjør det igjen. Gjør dette 10 ganger. Ha 3 min pause, lag en ny løype og så gjør du det samme en gang til.	Del 1 (uten ball) - Spurt 10 meter, vend og spurt tilbake igjen. Ha 30 sek pause og så gjør du det igjen. Gjør dette 5 ganger. - Gjør det samme igjen bare nå med ball.	
Del 2 (med ball) - Se på en av de beste spillerne i din posisjon. Finn ut hvilken ferdigheter han har og hvordan du kan øve på disse? Øv i 20 min på disse ferdighetene.	Del 2 (uten ball - styrke) - Et beinsnebbø, gå så langt ned du klarer 4 ganger på hver fot. Gjør dette 3 ganger. - 2 min pause mellom hver gang. - Nordic hamstring. Stå på kne og fest ankene. Hold kroppen strak mens du slipper den sakt ned mot gulvet. Gjør dette 3 ganger x2. - Lys: Ligg på siden. Bøy den øverste foten. Den underste foten skal være strak. Løft den sent opp og ned fra gulvet 15 ganger. Gjør dette 3 ganger på hver fot		Del 2 (med ball) - 10 min: Fantasi spill. Se for deg at du spiller kamp for favoritt laget ditt. Løp rundt med ballen og «drille» motspillerne. Gjør finter som du kan og øv på finter som du ikke kan endå.		Del 2 (med ball) - 20 min: Hvilken type vendinger trenger du i din posisjon? Øv på ulike vendinger i situasjoner (se for deg situasjonene) som du oftest er i når du spiller kamp.

Magnus Pettersen
Magnus E. Møling
Fredrikstad FK

Generell informasjon

Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

Råd for befolkningen generelt

- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- Du kan ha besøk, men få av gangen.
- Du kan gå ut, men hold avstand til andre.
- Friske barn kan være sammen i små grupper.
- Husk god hånd- og hostehygiene!
- Unngå håndhilsing og klemming utenfor hjemmet.
- Unngå stigmatisering og utestenging.

For deg som tilhører en **risikogruppe** er disse rådene særlig viktige!

HJEMMEKARANTENE

Til deg som føler deg frisk, men er satt i etter reise eller som nærkontakt til en med påvist covid-19

- Dere som bor sammen kan omgås normalt, men unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene.
- Negativ test vil ikke forkorte karantene.
- Hvis du har en samfunnskritisk stilling kan du bli delvis fritatt.
- Hvis du som er nærkontakt får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du over i hjemmeisolering.

LUFTVEISINFEKSJON

Til deg som har
men ikke påvist covid-19

- Hold deg hjemme fra du merker symptomer på luftveisinfeksjon, til minst ett døgn etter at du er helt frisk.
- Hold avstand til andre i hjemmet.
- De du bor med er ikke i karantene, men de skal følge med på egen helse. Hvis de får symptomer, skal de holde seg hjemme.

HJEMMEISOLERING

Til deg som har påvist covid-19 og er satt i

- Du skal ikke gå ut av hjemmet.
- Hold helt avstand til andre i hjemmet.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Noen må hjelpe deg å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsestanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

FHI 2020-03-24

Vaner som forebygger smitte



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.



Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.



Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.



BANEN ER ÅPEN FOR AKTIVITET



Du må gjerne trene, men ha **alltid 1 meter avstand** til alle andre.



Det er **ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen** eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre.



Bruk ditt eget utstyr - **ikke dele på utstyr**. Eget utstyr forhindrer smitte til andre.



Husk alltid **god håndhygiene**.



Husk alltid **god hostehygiene**.



Hold deg hjemme hvis du har feber, hoste, tungpustenhet eller forkjølelse.



LYKKE TIL