



Vi skaper minner!

Treningsmodell 2027
Elverum fotball

Ny modell 12-19 år

- ▶ **Elverum Fotball ønsker å bygge en sterkere klubb gjennom at spillere, trenere og foreldre blir bedre kjent på tvers av kull og skolekretser.**
- ▶ Derfor ønsker klubben å endre noe på strukturen i dagens sportsplan for alderstrinnet 12-17 år.
- ▶ Vi ønsker å tilby ekstra treningsøkter utenom lagstreninger for gutter og jenter i alderen 12-17 år.
- ▶ Treningsavgiften vil bli differensiert for de som ønsker ekstratilbudet, og de som kun ønsker et ordinært tilbud. (Georg er i slutfasen, vi kommer tilbake med nøyaktige priser)

Hvorfor?

- ▶ Hensikten er å bygge en bedre treningskultur der spillere som vil trene mer får tilbud om det.
- ▶ De som ønsker færre økter får samtidig muligheten til det.
- ▶ Vi har sett at dagens modell har en svakhet når vi må slå sammen kull for å lage større treningsgrupper og lag på tvers av alder.
- ▶ Mang spillere slutter i alderen 13-17 år når de må spille og trene med både eldre og yngre spillere, eller ikke finner et tilbud som treffer dem.
- ▶ Vi ønsker å avlaste foreldretrenere. Mange foreldretrenere kjenner på en stor belastning, med en trening mindre i uka vil dette lette noe.
- ▶ Vi ønsker å bli endre bedre på å veilede våre spillere og foreldretrenere ved at de deltar på ekstratilbudet eller observerer (frivillig).

Hvordan?

- ▶ Gjennom å gi spillere to ulike tilbud basert på interesse og tiden de vil bruke på fotball

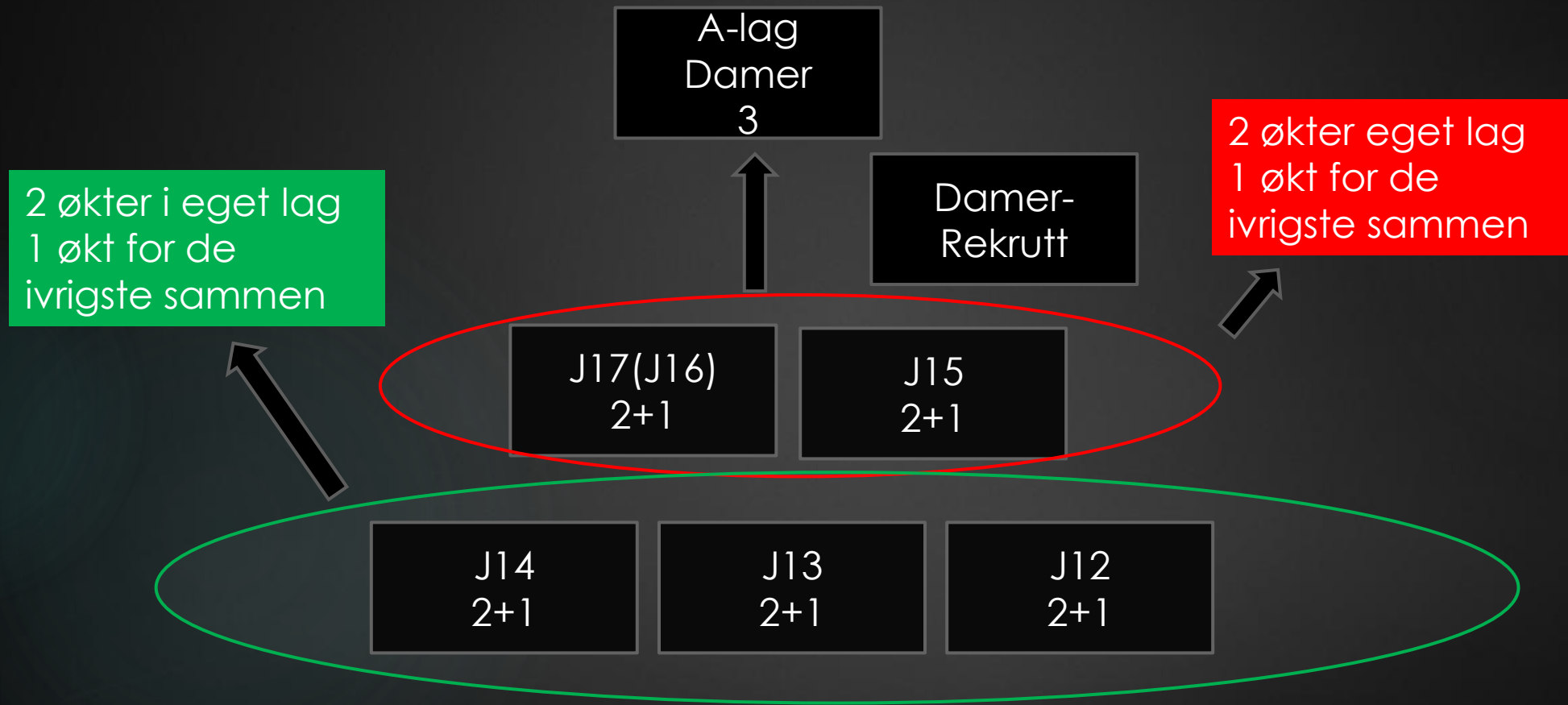
Ordinært tilbud:

- ▶ Alle kull 12-17 år trener to dager i uka, hovedsakelig med foreldretrenere. Det er de som leder lagene i kamp og på turneringer som før. Noen lag vil som før få eksterne trenere, men disse er vanskelig å finne.

Ekstratilbud:

- ▶ J2015-14-13 trener sammen **en ekstra økt** i uka i perioden mars-november
- ▶ J2012-11 trener sammen **en ekstra økter** i perioden mars-november
- ▶ G2015-14-13 trener sammen **en ekstra økt** i uka i perioden mars-november
- ▶ G2012-11 trener sammen **to ekstra økter** i perioden mars-november
- ▶ Hovedtrenere på alle ekstraøktene er eksterne trenere

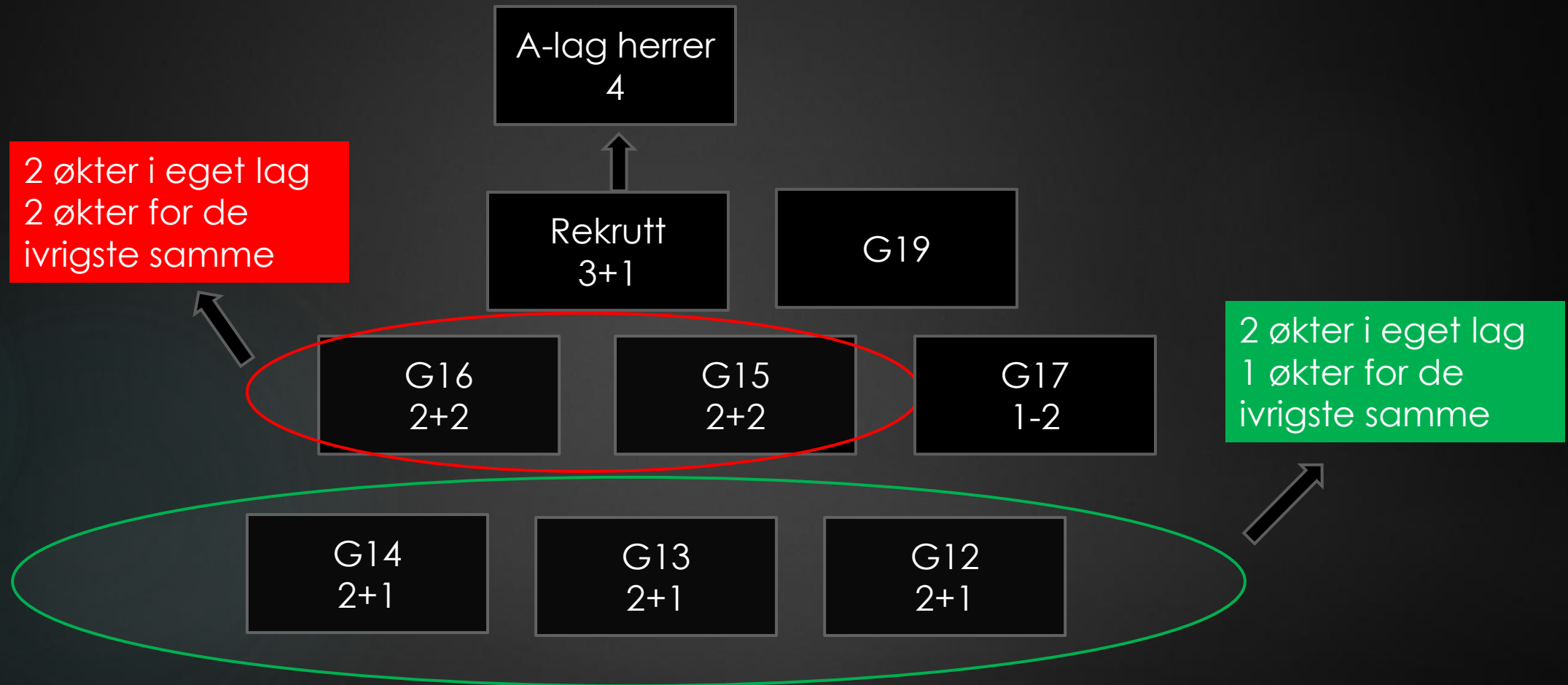
Treningsmodell Elverum ungdom 2027



Jenter 2011/2012. Har tilbud om en mindre ivrig økt i uka sammenlignet med guttene. Dette er i bakgrunn av spørreundersøkelsen klubben sendte ut og antall spillere tilgjengelig. Det er viktig å presisere at de ivrigste spillerne i denne aldersgruppen som ønsker 4 treninger i uka, skal få tilbud om dette. Via hospitering internt eller eksternt.

Treningsmodell Elverum ungdom 2027

Mars-juni august- november



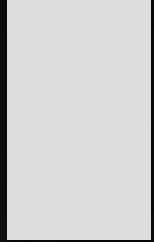
Det blir ikke noe G19 (bredde) tilbud per nå i 2027. På sikt ønsker vi å få til et G19 breddelag. G17 blir et tilbud for 2010 spillere som ikke ønsker å være i rekruttstallen.

Hva gjør vi? (Rekrutt)

- ▶ Profesjonaliserer rekrutt laget
- ▶ Større gruppe
- ▶ 2 kamparenaer 5div + G19elite (hvis nok spillere)
- ▶ Lage bedre rammer for laget
- ▶ Treningssamling, turnering, sosialt.
- ▶ Samarbeid Elvis (gjelder alle spillere på VGS)

Hva forventer vi? (Rekrutt)

- ▶ Vi forventer minst 80% oppmøte på treninger (2 forfall i mnd.)
- ▶ Vi forventer at utøverne er lærevillig og gir sitt beste på trening
- ▶ Kommer tidsnok til trening og møter
- ▶ Melder seg av trening og gir beskjed til trener når de ikke kan delta.
- ▶ Bidrar positivt inn mot klubben



Lagstreninger

- ▶ Ivrig treningene erstatter en lagstreninger (13-17)
- ▶ **J17/J15** Trening 1 er differensiert, det skal være (rød økt). Trening 2 opp til trenerteamet gul eller grønn trening
- ▶ **J14/J13/J12** Trening 1 er differensiert, det skal være (rød økt). Trening 2 opp til trenerteamet gul eller grønn trening

Hospitering (dette er kun eksempler).

- ▶ Hospitering vil fortsatt forekomme Sportslag leder er ansvarlig for hvem som skal hospitere og hvordan det skal tilrettelegges for eksempel:
- ▶ **J17/J15 -> A-damer.** Spilleren som hospiterer fra J17/J15 får en ekstra trening i uka.
- ▶ **J12/J13/J14** Spilleren som hospiterer fra J12->J14 kan få en ekstra trening med J15/J17

Annet

- ▶ Alle betaler vanlig treningsavgift
- ▶ De som ønsker å delta på ivrig trening betaler X-antall kr ekstra i halvåret (egen betaling)
- ▶ Ivrig treninger arrangeres fra mars tom juni og august tom november.
- ▶ Miks i grupper på alder, basert på ferdighet og holdninger.
- ▶ Keepertrening tilbud (ikke hver økt)



Lagstreninger

- ▶ Ivrig treningene erstatter en lagstreninger (14-16)
- ▶ **G16/G15** Trening 1 er differensiert, det skal være (rød økt). Trening 2 opp til trenerteamet gul eller grønn trening
- ▶ **G14/G13/G12** Trening 1 er differensiert, det skal være (rød økt). Trening 2 opp til trenerteamet gul eller grønn trening

Hospitering (Dette er kun eksempler)

- ▶ Hospitering vil fortsatt forekomme. Sportslig leder er ansvarlig for hvem som skal hospitere og hvordan det skal tilrettelegges for eksempel:
- ▶ **G15/G16 -> Rekrutt**. Spilleren som hospiterer fra G16/G15 tar bort en pluss økt og erstatter med en rekrutt trening.
- ▶ **G13/G14/G15** Spilleren som hospiterer fra G12->G14 kan få en ekstra trening med G15/G16

Annet

- ▶ Alle betaler vanlig treningsavgift
- ▶ De som ønsker å delta på ivrig trening betaler X-antall kr ekstra i halvåret (egen betaling)
- ▶ Ivrig treninger arrangeres fra mars tom juni og august tom november.
- ▶ Miks i grupper på alder, basert på ferdighet og holdninger.
- ▶ Keepertrening tilbud (ikke hver økt)

Treninger (ivrig treninger)

- ▶ Mars-juni (eldste) ca 31 økter ukedag + helg
- ▶ Mars – juni (yngste) ca 15 økter helg
- ▶ August-nov ca 28 økter ukedag + helg
- ▶ August – november ca 15 økter helg
- ▶ Gutter 15-16 år: ca 60 treninger
- ▶ Gutter 12-14 år ca 30 treninger
- ▶ Jenter 12-17år ca 30 treninger

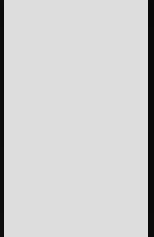
Forventinger (ivrig treninger)

- ▶ **Hva kan dere forvente av oss?**

- ▶ Tilstedeværelse
- ▶ Godt planlagte økter
- ▶ Godt faglig innhold
- ▶ Krav – vi setter høye krav til delegere for best mulig treninger.

- ▶ **Er dette noe for deg?**

- ▶ Syns du fotball er gøy og ønsker å trene mer?
- ▶ Ønsker du treninger hvor utvikling og lærling er i fokus?
- ▶ Er du ivrig, treningsvillig og har lyst til å ligge litt ekstra i potten?

- 
- ▶ Hvis dere har noen spørsmål. Still dem! Ikke lag egne ideer om hva som er intensjonen.

Real trening (2014-2011)

► Tilbudet inkluderer:

Én styrkeøkt i uken med (PT), etter skoletid.

Grupper på 10–15 utøvere, inndelt etter alder og kjønn.

Tilgang til Real Trenings treningssenter i kjelleren på Thon Senteret.

Individuelt tilpasset treningsopplegg, Henning setter opp gjennomføring med program på sentere

Prisen for tilbudet er **499 kr per måned**.

► For dere som allerede har treningskort på real trening kommer det et mellomlegg opp til totalt sum 499kr

► Hvorfor?

Robuste spillere som holder seg skadefrie og får glede av fotballen over lengre tid.

De som ønsker å delta sender mail til andreas@elverumfotball.no