

## **Detaljert oversikt over hvilke tjenester og pris Fotball for Kids tilbyr**

### **1.0 Spillerutvikling**

#### **Undervisningstema 1:**

**Har dere noen ivrige spillere som har behov for mer og bedre treninger? Ta kontakt og vi kan gjennomføre:**

- a)** Ekstratreninger for ivrige spillere som ønsker mer og bedre treninger.
- b)** Interne og individuelle spillerutviklingsprosjekt (ISUP) hvor vi har en økt i uka over en periode på 2-25 uker.

Vi kommer til deres klubb og trener deres spillere/lag for en kortere eller lengre periode. Det vil si fra en enkelt økt til 2-25 etterfølgende økter i løpet av en periode. Dermed får deres spillere ekstra motivasjon, påvirkning og læring. Videre ønsker vi at trenere for lagene er med som hjelpere eller tilskuere. På den måten vil disse tiltakene også bidra til trenerutvikling.

Varighet fra 1 ½ til 3 timer per gang. Veiledende pris er NOK 950,- per time pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser, eller dekt reise og opphold.

#### **Undervisningstema 2:**

**Ønsker dere individuell oppfølging av enkeltspillere, sønn eller datter slik at han/hun kan ta steget opp for å bli en toppspiller? Vi har følgende individuelt tilpasset løsninger:**

- a)** Et 6-ukers treningsprogram for teknisk repertoar, koordinasjon og hurtighet. Her bruker vi blant annet treningsøvelsene til Thiago Silva fra Brasil.
- b)** Et 6-ukers treningsprogram for å bedre utholdenhet og løpskapasitet.
- c)** Opplæring for å bli verdens beste i taktisk ferdighet eller valg med og uten ball. Her bruker vi en unik pedagogikk, som består av 1) selvregulering og arbeidssoppgaver; 2) video av de beste og da mest "skjult" ferdighet siden det er her de beste skiller seg mest ut, samt at det er lettest å lære hvem som helst i å bli best i verden; 3) individuell kampanalyse av kamp; og 4) videoopptak av ferdighet og direkte tilbakemelding under trening.

Veiledende pris er fra NOK 1000-7000,- og vi avtaler en totalpris på forhånd etter hvor nøyaktig oppfølging dere ønsker.

### **Undervisningstema 3:**

**Hvordan jobbe med individuell og helhetlig spillerutvikling? Det får dere kunnskap om ved å velge et eller flere av følgende tema; a) treningsmengde og totalbelastning, b) kosthold og c) mental trening.**

Dette kurset passer for lærere, trenere, ledere og spillere. Det er best med et tema per kurs, men vi kan kombinere ulike tema om ønskelig. Se fagartikkel om kosthold for innhold på kostholdskurs her:

Varighet er 1-2 timer, men vi kan både gjennomføre en kortere eller lengre seanse ut fra behov og ønsker. Veiledende pris er NOK 3000,- pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser, eller dekt reise og opphold. For spillere kan vi også ta et kort kurs om kosthold på 1 time, hvor prisen er 2000,- kr, pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser.

### **Undervisningstema 4:**

**Trenger barn og unge basistrening? Ja mener vi, og dere får vite hvordan i denne praktiske demonstrasjon av basistrening og skadeforebygging for barn og ungdom.**

Her går vi gjennom gode og morsomme øvelser for koordinasjon, skadeforebygging, core stabilitet, hurtighet, løfteteknikk m.m. Mange av øvelsen er med ball slik at spillerne også utvikler teknisk ferdighet/repertoar. Vi kan enten trene deres spillere over en periode, eller vi viser en hel økt på ca 60 minutter for deres trenere med en gruppe objekter eller deltagere på kurset. I forkant og etterkant utyper vi og diskuterer innholdet.

Varighet på en økt med spillere er 1 time, mens et kurs varer i 2 timer. Pris for treningsøkter med spillere er NOK 1000,- per gang, mens for et trenerkurs er prisen NOK 3000,- pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser, eller dekt reise og opphold.

## 2.0 Lagutvikling

### Undervisningstema 1:

**Ønsker dere ekstern kompetanse for å gi hele laget økt motivasjon, glede, mestring og læring? Ta kontakt og vi kan gjennomføre:**

- a) Lagstrening med konkret tema, som for eksempel soneforsvar eller gjennombrudd.
- b) Motivasjonstreninger hvor alle spillere opplever mestring.
- c) Samhold og lagbygging på feltet, 1-2 dagers samlinger med kombinert trening og teori, eller et fantastisk helhetlig opplegg i forbindelse med en overnattingsturnering.

Vi kommer til deres klubb og følger opp deres lag for en kortere eller lengre periode. Det vil si fra en enkelt økt til flere økter eller en hel turnering. Vi samarbeider tett med lagets trenere og ledere, slik at disse tiltakene også bidrar til trener- og lederutvikling.

Varighet fra 1 ½ time. Veiledende pris er NOK 950,- per time pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser, eller dekt reise og opphold. For lengre oppdrag avtaler vi totalt pris i forkant.

### Undervisningstema 2:

**Har laget deres tapt mye i det siste, eller trenger litt ekstra påvirkning for å bedre prestasjonen ytterligere? Ta kontakt og vi hjelper dere med:**

- a) Kampforberedende trening og ledelse av lag i kamp. Sistnevnte i tett samarbeid med lagets trenere og støtteapparat.
- b) Analyse av lagets kollektive, relasjonelle og individuelle prestasjoner i kamp.

Varighet fra 1 ½ time. Veiledende pris er NOK 950,- per time pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser, eller dekt reise og opphold. For lengre oppdrag avtaler vi totalt pris i forkant.

### 3.0 Trenerutvikling

#### Undervisningstema 1:

**Vi tilbyr praktisk undervisning/kursing om et eller flere av følgende tema:**

- a) Få en demonstrasjon av gode tekniske øvelser, 1 mot 1 øvelser, lek med ball etc. som er tilpasset deres aldersgruppe og ferdighetsnivå?
- b) Hvordan bli best i verden på å organisere og planlegge gode treninger og treningsperioder, inkludert det å trene mange spillere på liten plass?
- c) Hvordan organisere og lede ulike former for smålagsspill med kvalitet?
- d) Hvordan få fokus? Smarte pedagogiske teknikker for å få spillerne til å ha fokus eller konsentrasjon på trening.
- e) Hvordan trene keepere isolert og sammen med utespillerne?
- f) Hvordan lykkes med differensiering og hospitering?

Vi kommer og leder en fotballtrening for ett av deres lag, og hvor deres trenere ser på eller deltar som objekter. I forbindelse med økta kan vi også ta vi 30-90 minutter teori. Er dere i tvil om hva som passer for dere så har vi et ferdig opplegg som vi vet treffer godt. Dette kaller vi barne- eller ungdomstrenerens ABC og er 3 timer med teori og praksis.

Varighet fra 1 ½ til 3 timer. Pris er NOK 950,- per time pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser, eller dekt reise og opphold. For eksempel vil totalkostnad med fakturering for et 3 timers kurs og 25 km kjøring bli NOK 2900,- eller 145,- per person med 20 deltakere.

#### Undervisningstema 2:

**Hvordan kan din klubb bli best i verden på spillerutvikling? Dette er fullt mulig, og dere får vite hvordan i dette praktiske kurset om spillerutvikling og effektiv læring.**

Kurset tar utgangspunkt i artikkelen ”Spillerutvikling og effektiv læring”. Dere får god opplæring i en konstruktiv pedagogikk (selvregulering) som får spillerne til å lære mer effektivt og å ta større ansvar for egen læring. Kurset viser helt konkret gjennom teori og praksis hvordan alle kan drive spillerutvikling på høyt nivå gjennom en systematisk tilnærming i trening og kamp. Følgende sitat fra en av mine spillere illustrerer at denne tilnærmingen gir effektiv læring og bevisste spillere:

Rolle offensivt: *"Jeg er fornøyd offensivt. Jeg holder beina i gang og gjør mer opp og ned bevegelser enn bevegelser sideveis. Det er en gang jeg går på et kryssløp som ikke er så lurt og kan gjøre at vi kommer i ubalanse. Ellers holder jeg balansen i laget og står etter i det vi for eksempel slår inn"* (G16 spiller).

Varighet er 2-3 timer inkludert teori og praksis, men vi kan både gjennomføre en kortere eller lengre seanse ut fra behov og ønsker. Veiledende pris er NOK 4000,- pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser, eller dekt reise og opphold.

### **Undervisningstema 3:**

**Hvilken type pedagogikk skal jeg velge? Det får dere lære i dette praktiske kurset om pedagogikk og læring. I kombinasjon med undervisningstema 2**

Dette kurset gir en innføring i hvilke pedagogiske metoder (verktøy) trenere kan benytte når de trener barn og unge. Kurset består av 50-50 teori og praktisk demonstrasjon på feltet. Innholdet gir trenerne konkrete verktøy som alle kan bruke på feltet. Dette kurset burde vært obligatorisk for alle som jobber med barn og unge.

Varighet er 2-3 timer inkludert teori og praksis, men vi kan både gjennomføre en kortere eller lengre seanse ut fra behov og ønsker. Veiledende pris er NOK 4000,- pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser, eller dekt reise og opphold.

### **Undervisningstema 4:**

**Hvordan jobbe med coaching og oppfølging av trenere og trenerkoordinator?**

Vi kan gjennomføre tettere coaching og oppfølging av trenere og/eller trenerkoordinator i deres klubb. Dette innebærer litt teoriopplæring og mye oppfølging på feltet over en hvis tid. For eksempel en teoriøkt og to til fire oppfølgingsøkter på feltet med evaluering. Vi har i det siste spesielt brukt en meget god modell hvor vi veileder trenere i fem faser: **1)** Observasjon, **2)** medtrener og seminar, **3)** egen praksis, **4)** veiledning og **5)** kampløp og seminar.

Veiledende pris er NOK 950,- per time, men her kan vi også avtale en totalpris på forhånd etter mengde jobb.

## 4.0 Klubbutvikling

### Undervisningstema 1:

**Ønsker dere hjelp eller tips til å utvikle sportsplan og/eller skriftlige retningslinjer for ulike aktiviteter i deres klubb.**

Det er viktig å starte så enkelt at det kan gjennomføres og følges opp. Deretter tilføyes stadig flere elementer og detaljer.

Veiledende pris er NOK 750,- per time, men her kan vi også avtale en totalpris på forhånd etter mengde jobb.

### Undervisningstema 2:

**Trenger dere en trener eller ansvarlig for planlegging og gjennomføring av fotballskolen?**

Vi kan både delta som trenere eller ha det sportslike ansvaret for hele fotballskolen. Sistnevnte innebærer at vi gjennomfører instruktørsamling i forkant av fotballskolen, lager innhold og økter, og følger opp alle instruktørene under fotballskolen.

For deltagelse en uke på fotballskole er prisen NOK 17 000,- pluss kjøregodtgjørelse etter statens satser, eller dekt reise og opphold.

### Undervisningstema 3:

**Trenger dere hjelp med klubbdrift og klubborganisering? Vi har følgende gode løsninger for dere:**

- a) Rådgivning, tips og hjelp med å rekruttere foreldretrenere, og eksterne trenere og trenerkoordinator til deres klubb.
- b) Tips og hjelp for organisering av lag ved overgang fra 5'er til 7'er til 11'e r.
- c) Hvordan lykkes med oppstart og drift av akademi og SFO? Her får dere vite både suksessfaktorer og vanlige utfordringer som dukker opp etter en viss tid, og som ofte skaper store konflikter i klubben. Vi deler denne prosessen opp i tre faser; oppstart, etablering og utvikling.
- d) Planlegging og gjennomføring av turnering og treningsleir for grupper og lag.

- e) Hjelp til med å få på plass utstyrsavtaler og innkjøp av utstyr. Vi har en god samarbeidspartner i Errea og vi anbefaler dem som utstyrsleverandør.

Her kan vi tilby dere alt fra hjelp og rådgivning i forhold til punktene ovenfor til fysisk organisering og gjennomføring av skisserte tiltak. I tillegg har vi nå så mye erfaring at vi kan hjelpe til med andre behov dere måtte ha.

Veiledende pris er NOK 750,- per time, men her kan vi også avtale en totalpris på forhånd etter mengde jobb.

## **5.0 Kvalitetsklubb**

### **Få hjelp til å bli kvalitetsklubb:**

Fotball for Kids har siden oppstarten valgt å jobbe mot klubbmarkedet framfor privatmarkedet fordi vi vet at det er aktiviteten i hver enkelt klubb som er den mest avgjørende for norsk fotball. I tillegg er det ved å hjelpe klubber med ulike utviklingstiltak at vi får mulighet til å hjelpe flest mulig barn og unge med å få en fin framtid. Fotball for Kids har lang og bred erfaring med kvalitetsklubb. Så istedenfor å måtte ansette personer i store stillinger for å lykkes, kan vi hjelpe dere med å bli kvalitetsklubb til en mye lavere kostnad.

Kvalitetsklubb er et nytt utviklingstiltak fra NFF, se [www.fotball.no/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/](http://www.fotball.no/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/). Det er NFF som sertifiserer kvalitetsklubbene, men Fotball for Kids kan hjelpe klubber i gang med og/eller bidra i prosessen for å bli kvalitetsklubb. I tillegg kan vi hjelpe klubber med de fleste av kravene for kvalitetsklubb nivå 1. Det vil si å få på plass en sportsplan, lage en plan for rekruttering av nye årskull og implementere denne, følge opp klubbens trenere på feltet, lage et effektivt organisasjonskart med begrunnelse, kurse trenere slik at de får riktig kompetanse, og hjelpe til med oppgaver under ”Samfunns- og verdiparbeid”.

Veiledende pris er NOK 500-950,- per time, men her kan vi også avtale en totalpris på forhånd etter mengde jobb.