



SAMMEN OM DE STORE PRESTASJONENE



Spisset toppidrett kvinnefotball

TRONDHEIMS-ØRN

Hvem går på spisset toppidrett kvinnefotball?

- Holdnings- og ambisjonssterke utøvere/elever
- Fotballspillere med høyt ferdighetsnivå og et iboende potensiale for å bli toppserie- og landslagsspiller
- Utøvere som vil jobbe målrettet med sin fotballutvikling på alle relevante områder
- Elever som prioriterer fotball og skole i sin hverdag
- Elever som har gode samarbeidsevner på tvers av alder.
- Elever som håndterer et liv på hybel
- Spillere som har støtte hjemmefra
- Spillere i hovedsak tilknyttet Trondheims-Ørn, men også Byåsen og KIL/Hemne.



TRONDHEIMS-ØRN



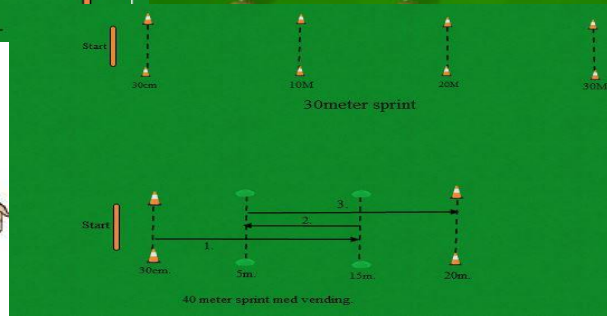
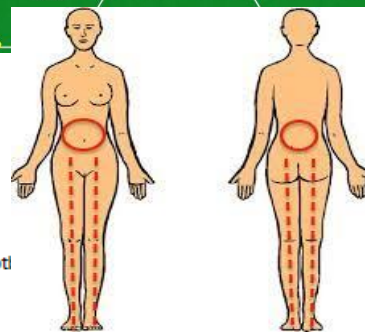
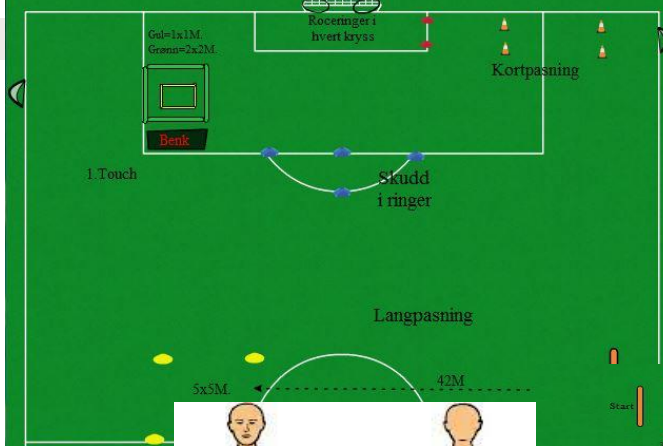
Hva gjør vi på spissa?

- Individualisert toppspillerutvikling
- Kombinerer vgs. og toppfotballambisjoner.

The screenshot shows a software interface for 'Fotball' (Football) management. At the top, there are navigation tabs: 'Dagbok', 'Import', 'Årsplan', 'Statistikk', 'Kontakter', and 'Innstillinger'. Below this is a 'Fotball' header with a date filter for 'Uke 5 | 30. januar - 5. februar'. A table displays training plans for various players, with columns for 'Styrke', 'Utholdenhet', 'Hurtighet', and 'Fotballtrening'. Below the table is a pyramid diagram titled 'Olympiatoppen Midt Norge' with the following levels from top to bottom:

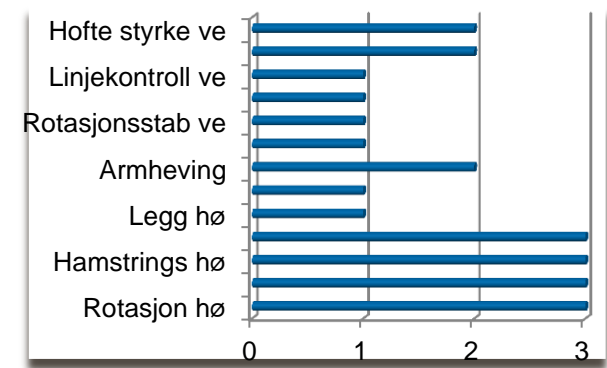
- TRØNDERMODELLEN**: Universitet, Høgskoler, Yrke
- Landslag**: Klubber og Team
- Videregående skoletilbud** (idrettsfag, almenne fag, yrkesfag)
- Heimdal**: Kombinert, Hopp, Langrenn, Skiskyting, Håndball, Orientering
- Strinda**: Fotball damer, Fotball herrer, Ishockey, Friidrett
- Oppdal**: Alpint
- Melhus**: Sykkell
- Meråker**: Langrenn, Skiskyting, Skyting
- Steinkjer**: Volleyball, Friidrett, Langrenn
- Verdal**: Håndball
- Aldersbestemt klubbaktivitet**

Tir	Ons	Tor	Fre
Fotballspesifikk hurtighetstrening på Lade (Ørn arena). Med og uten ball.	Basistrening, styrke, bevegelse og fotarbeid. OLT Granåsen. Prosjekt med screening av alle elevene.	Individuell utviklingsmål. Periodeplan, læringsmål og test-retest utarbeides av spiller, med veiledning fra trener. Treningsarena vil være Ørn Arena, Treningssenter, Skolen avhengig av utøverens utviklingsmål.	Fotballspesifikk utholdenhet. Cageball.



Måloppnåelse (spisset)toppidrett fot

Hva (vurderes når?)	Kjennetegn på måloppnåelse			Kompetansemål (Hentet fra alle årssteg på vgs. Vg1, Vg2 og Vg3)	
	Høy	Middels	Lav	Aktivitetslære	Toppidrett
Toppidrettsutøveren (i alle deler av undervisningen)	<ul style="list-style-type: none"> -Kunne vurdere og utnytte muligheter i din hverdag (på og utenfor trening/kamp) for å optimalisere din egen spillerutvikling. -Reflektere omkring kombinasjonen av skole, toppidrett og andre faktorer i ditt liv på en hensiktsmessig måte for å optimalisere personlig og idrettslig utvikling. -Kunne å forklare og ta hensiktsmessige valg i din hverdag knyttet til kosthold, søvn og hvile. -Kunne vurdere eget ferdighetsnivå i forhold til øverste internasjonale og nasjonale referansenivå. 	<ul style="list-style-type: none"> -Gjennomføre alle hverdager hensiktsmessig for din egen utvikling. -Klarer å håndtere kombinasjonene av skole, toppidrett og andre faktorer i ditt liv, slik at det ikke hemmer din personlige og idrettslige utvikling. -Kunne å ta hensiktsmessige valg i din hverdag knyttet til kosthold, søvn og hvile. -Kunne forklare eget ferdighetsnivå i forhold til øverste nivå i nærområdet. 	<ul style="list-style-type: none"> -Gjennomføre noe av hverdagen slik trener/læreren beskriver. -Klarer å håndtere kombinasjonene av skole og toppidrett. -Vite om hensiktsmessige valg knyttet til kosthold, søvn og hvile. -Kunne plassere eget ferdighetsnivå i forhold til egen aldersgruppe. 	<ul style="list-style-type: none"> - gjøre rede for egenskaper som er sentrale for prestasjonsutvikling i en valgt idrettsaktivitet 	<ul style="list-style-type: none"> -vurdere krav til livsstil som stilles til en toppidrettsutøver -vurdere betydningen av restitusjon, kosthold og væsketilførsel for prestasjonsutvikling i spesialidretten -forklare hovedtrinnene i en utviklingstrapp for ferdighetsutvikling i spesialidretten - opptre i samsvar med normer som kreves av en toppidrettsutøver - lage en utviklingstrapp for egen ferdighetsutvikling i spesialidretten -gjøre rede for hvordan mediene fungerer, og hvordan en toppidrettsutøver bør



Verdiene – de 5 grunnpillarer

Råskap, Lidenskap, Ærlighet, Samhold, Glede

Spilleregler – de 10 bud

1. Vi møter til avtalt tid.
2. Vi hilser på hverandre når vi møtes. Blikkontakt.
3. Vi er 100% forberedt. Det innebærer bla at måltid er inntatt til riktig tid før trening, gjort seg kjent med trening som skal gjennomføres, innstilt, opplagt og fokusert.
4. Vi behandler hverandre og motstandere med respekt.
5. Vi gjennomfører trening med 100% kvalitet i henhold til treningens mål.
6. Vi gir ærlige tilbakemeldinger til utøver/trener med en gang det oppstår noe man mener bryter med lagets verdier/regler. Gjennom dette har vi tillit til medelever og trenere.
7. Vi stiller krav til utøvere/trenere og kommer med konstruktive tilbakemeldinger når det er nødvendig.
8. Vi er bevisst vår rolle som utøver på spisset toppidrett og opptrer i henhold til våre verdier/regler på og utenfor trening.
9. Vi er stolte av å gå på spisset toppidrett. Vi fremsnakker elever/trenere og spiller de gode.
10. Utøvere/trenere som over tid bryter reglene vil miste plassen på spisset toppidrett.

Ambisjoner og Målsetting

Ambisjon lengre sikt (konkret + årstall)	Landslag (når?)
---	-----------------

Din målsetting inneværende sesong	Bidra til Ørn Individuelt mål
--	----------------------------------

Primære utviklingsmål + forsterke styrker + utvikle svakheter (maks 4: 2+2)	Hurtighet, teknisk, avslutning, utholdenhet, spenst, (konkretiser så langt det lar seg gjøre)



TRONDHEIMS-ØRN



Krav til utøvere og trenere på Spissa toppidrett

- Følger og jobber med verdigrunnlaget for Spissa på Strinda vgs.
- Søker egenutvikling i hverdagens detaljer
- Tåler å leve i en kontinuerlig evalueringsprosess
- Legge «alt i potten» for å bli topputøver/topptrener
- Viser utvikling i idretten
- Tar skolearbeidet på alvor
- Planlegger og har kontroll på personlige faktorer i sin utøverutvikling
- Viser tillit, lagånd og medmenneskelighet til sin medelever
- Deltagelse på skoleturneringer (høst og vår)



TRONDHEIMS-ØRN



Ulikheter fra et ordinært studieløp

- 4.årig løp
 - 1.året som vanlig idrettsfag
 - Kontinuerlig evaluering av din sportslige utvikling
 - Ikke garantert plass på Spissa fra år til år (sportstlig vurdering)
- Restriksjoner fra Lånekassen i forhold til timeantall og stipend (ta kontakt med skolen for mer info)
- Kombinasjon av skole og fotballutvikling
- Representant for Strinda og Spissa toppidrett kvinnefotball i alle på og utenfor skole.



TRONDHEIMS-ØRN

