



## Retningslinjer ungdomsidretten (13-19 år)

### Generelle retningslinjer

- Trening av basisferdigheter og skadeforebyggende øvelser skal være en del av treningshverdagen.
- Det oppfordres til deltakelse i flere idretter og fellestreninger for ulike idretter.
- Fokus på utvikling av ferdigheter og mestring – ikke resultater.
- Et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap skal fremmes. Sosiale sammenkomster utenfor treningsfeltet skal være en del av lagets/gruppens sesong.
- Differensiering og hospitering brukes aktivt for å gi et godt nok tilbud til alle.
- I løpet av en treningsuke bør intensiteten på treningene variere mellom lav, moderat og høy, både i løpet av en økt og totalt for en økt. Dette må tilpasses under konkurransesesong.

### Anbefalinger for trening og kamp

Klasse	Varighet trening	Hyppighet trening	Anbefalinger cuper/renn	Spilletid
13-14 år	90 min	2-3 ganger per uke	Maxiturneringen, Tiller cup, GD cup og Otta Cup.	Minst 1/2 av kampen
15-16 år	90 min	3-4 ganger per uke	Tiller Cup (Fredrikstad cup/Partille cup), Norway Cup, Otta Cup, Gåå Cup og hovedlandsrennet.	Minst 1/2 av kampen

- (1) Fravik på anbefalingene på spilletid kan forekomme ved dårlig oppmøte på trening, altså de som er med i kamptroppen får spille minst 1/2 av kampen.
- (2) Utøverne skal konkurrere på det nivået man er konkurransedyktig i den grad det lar seg gjøre.

