



Overhalla IL Fotball

Revidert
2024

Sportsplan Overhalla IL Fotball



Innholdsfortegnelse

1. Sportsplanen.....	3
1.1 Publisering og implementering	3
1.2 Revidering.....	3
2. Visjon og verdier.....	3
2.1 Visjon	3
2.2 Verdier	3
2.3 Dugnader	3
3. Klubb, ledere, trenere og spillere.....	4
3.1 Krav til klubben.....	4
3.2 Krav til trenere og lagledere.....	4
3.3 Krav til spillere	5
3.4 Forventninger til foreldre	5
4. Konsekvenser og sanksjoner	6
4.1 Spillere	6
4.2 Foreldre/foresatte/tilskuere	6
4.3 Lagledere / trenere/støtteapparat.....	7
5. Støtteapparat	7
6. Sportslige målsettinger.....	8
6.1 Hovedmål	8
6.2 Delmål.....	8
6.2.1 Barnefotball (opp tom 12 år)	8
6.2.3 Senior.....	9
6.2.4 Generelt.....	9
7. Lag og utvikling.....	10
7.1 anbefaling for lagspåmelding.....	10
7.2 Barnefotball 6-7 år	10
7.3 Barnefotball 8-9 år	11
7.4 Barnefotball 10-12 år	13
7.5 Ungdomsfotball 13-14 år gutter/13-15 år jenter.....	15
7.6 Ungdomsfotball 15-16 år gutter/15-17 år jenter.....	17
7.7 Ungdomsfotball 17-19 år gutter/18-19 år jenter	19
7.8 Annen trening.....	21
8. Hospitering og oppflytting.....	21
8.1 Hvilke spillere - når	21

8.2 Hva - innhold	21
8.3 Hvem – ansvarsforhold	22
9. Differensiering/jevnbyrdighet	22
10. Fotballøvelser	23
11. Revisjon 29.11.17	23
12. Revisjon pr 20.11.18	24
13. Revisjon pr 31.12.19	24
14. Revisjon pr 28.02.22	24
15. Revisjon pr 30.11.22	25
16. Revisjon pr 26.02.24	25

1. Sportsplanen

Sportsplanen beskriver målene til OIL Fotball samt tiltak og virkemidler som kreves for å nå målene. Sportsplanen er et styringsredskap for klubben. All aktivitet i OIL Fotball skal utføres i henhold til retningslinjene i sportsplanen.

1.1 Publisering og implementering

Sportsplanen publiseres til trenere, lagledere og annet støtteapparat rundt lagene i januar hvert år. I tillegg offentliggjøres sportsplanen på OIL Fotballs hjemmesider, www.overhalla-il.com, samt der det ellers er nødvendig. Siste oppdaterte versjonen ligger alltid på www.overhalla-il.com

1.2 Revidering

Sportsplanen revideres innen utgangen av februar hvert år og endringer loggføres bakerst i sportsplanen. Sportsplanen legges fram som orienteringssak på årsmøtene.

2. Visjon og verdier

2.1 Visjon

OIL Fotball skal ha et godt tilbud til alle våre spillere, med mål om å skape et livslangt engasjement til fotballen og klubben under mottoet "*Flest mulig, lengst mulig, best mulig*"

2.2 Verdier

Følgende verdier er av betydning for Overhalla IL Fotball:

- **Offensive**
 - *Spillestil, utvikling, positiv, frisk og fremsynt*
- **Inkluderende**
 - *Alle skal ha rom for å være med i OIL fotball, ta vare på mangfoldet*
- **Likeverd**
 - *Alle verdsettes like mye i OIL gjennom lagfølelse, tilbudet til den enkelte og våre trenere, lagleder og støttefunksjoner*

Huskeregul for våre grunnverdier er **O I L**

2.3 Dugnader

I OIL Fotball er dugnadsånden godt forankret hos både ledelse, trenere og støtteapparat, spillere og foreldre, fordi dette bidrar til klubbens eksistens og et godt tilbud til medlemmene. Dugnader er også et verdsett som klubben ønsker å videreføre.

3. Klubb, ledere, trenere og spillere

OIL Fotballs visjoner og mål angir hvilke krav som stilles til klubben, ledere, trenere og spillere i OIL Fotball.

3.1 Krav til klubben

- Gi et bredt fotballtilbud til alle
- Tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter
- Rekruttere trenere, oppmenn, ledere og dommere
- Jobbe aktivt med klubb utvikling
- Utvikle et tett og godt samarbeid mellom de ulike lagene i både barne-/ungdoms- og seniorfotballen
- Skape samhold mellom ledere, trenere, spillere og foreldre
- Jobbe med tilfredsstillende treningsfasiliteter både sommer og vinter
- Ha et godt samarbeid med naboklubber og krets
- Ansvar for å gi trenere kompetanseutvikling og fotballfaglig støtte og bistand

3.2 Krav til trenere og lagledere

- Respektere klubbens retningslinjer
- Ta vare på klubbens eiendeler
- Husk at som trener/lagleder er du et forbilde for spillerne, spillerne legger større vekt på det du gjør enn det du sier
- Lær spillerne respekt og toleranse, både overfor hverandre og dem man møter gjennom fotballen
- Gi ros og oppmuntring – også når laget ditt taper en kamp. Fokuser på konstruktive løsninger
- Vis oppriktig interesse for alle spillerne og være opptatt av det "hele mennesket"
- Vis at du ser alle spillerne og at hver spiller betyr like mye. Husk at du er avhengig av et velfungerende lag for å vinne en kamp.
- Formidle og praktisere foreldrevettreglene
- Trenere/ledere har også ansvar for spillernes oppførsel på banen
- Er helhetstenkende – ikke bare bryr seg om eget lag
- Også helhetstenkende i forhold til allsidighet og respekt for andre idretter
- Er positiv til å ta imot og bistå hospiterende spillere fra andre lag i klubben
- Respekterer og er lojal mot de beslutninger klubben tar innenfor sport og administrasjon
- Oppfordrer til bruk av OIL profilert tøy på trening og i kamp
- Være prestasjonsorientert og ikke resultatorientert
- Hvert år blir det arrangert sonesamling for utvalgte grupper. Trener skal ta med seg tillatt antall spillere på disse samlingene. Dersom trener ikke har anledning, er det hans/hennes ansvar å skaffe erstatter, slik at spillerne ikke blir skadelidende og går glipp av samlingene.

3.3 Krav til spillere

- Respekter dommeren og trenerens avgjørelser
- Vis god folkeskikk, alltid. Banning og mobbing blir ikke akseptert
- Vis toleranse og respekt for dine medspillere og trenere, og alle andre du møter gjennom fotballen
- Møt presis til trening og kamp med riktig utstyr
- Gi alltid beskjed dersom du ikke kan møte
- Alle spillere har med egen ball på trening
- Vis lojalitet til klubben og laget ditt
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne baller, samle vester etc.
- Delta i alle fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Vær en like god taper som en god vinner
- Bruk av rusmidler i forbindelse med trening og kamp er ikke tillatt

3.4 Forventninger til foreldre

OIL Fotball drives gjennom frivillighetsprinsippet. Vi er derfor avhengige av at foreldrene involverer seg i klubben gjennom verv eller på andre måter. Det er helt avgjørende for klubbens drift og viktig for at våre spillere skal trives best mulig i klubben. Klubbens holdning er at engasjerte foreldre bidrar til engasjerte og positive spillere. En av de aller viktigste ressurser klubben har er nettopp foreldrene. OIL forventer at foreldre forholder seg til [NFFs foreldrevettregler](#).

- Motiver barnet ditt til å møte på alle treninger med mindre det er en god grunn til at barnet uteblir. Bruk Hoopit for å registrere om barnet kommer eller ikke på trening/kamp.
- Motiver barnet ditt til engasjement på trening
- Motiver barnet ditt til spilletglede uansett kampresultat
- Vær støttende for barnet ditt. Det er viktig å støtte barnet både i medgang og motgang
- Respekter trenerne og deres avgjørelser. Dersom du er uenig når det gjelder avgjørelser angående ditt barn, ta direkte kontakt med trenerne
- Hver forelder representerer sitt barn og tar kontakt direkte med trenerne ved uenighet angående treneravgjørelser. Ikke ta opp avgjørelser som omhandler andres barn
- Dersom barnet ditt kommer hjem og er misfornøyd med spilletid, trening, oppmerksomhet fra trener eller andre ting. Vent i 24 timer før du tar det opp med trener. Da får barnet ditt og du selv tenkt gjennom hvorfor det er misnøye. Snakk med barnet ditt en gang til før du kontakter trener. Kanskje er ikke problemet like stort som det var

- Vær med på å skape et godt miljø i foreldregruppa. Unngå negativ omtale av andre foreldre, spillere og trenere. Vær lojal til laget ditt. Godt foreldremiljø skaper godt spillermiljø
- Still opp på dugnader og ta ansvar for verv (oppmann, kjøring, kaffesalg m.m)
- Følg foreldrevettreglene!
- Respekter dommeren. Ikke rop ut på banen eller snakk med dommeren i pausen. Det er dommeren som dømmer
- La trenerne styre kampen. Ikke rop ut på banen til barnet ditt. Barnet blir lett forvirret og usikker på hvem det skal høre på.
- Husk at det er foreldrene som har ansvaret for betaling av kontingent til OIL, treningsavgift og lisens, slik at barna får delta på kamper. Jamfør OIL's retningslinjer:
- Nytt styrevedtak for OIL 2015:
- **For de som er 16 år og eldre:** Manglende betalt OIL-medlemskontingent og manglende betalte treningsavgifter/lisenser medfører at man ikke får delta på treninger, kamper og cuper.
- **For de mellom 10 – 16 år:** Manglende betalt OIL-medlemskontingent og manglende betalte treningsavgifter/ evt. lisenser for de som må ha det, får delta på treninger, men ikke på kamper, cuper eller sosiale arrangement som krever betaling.

4. Konsekvenser og sanksjoner

Ved brudd på Fair Play, klubbens sportsplan og NFFs regelverk kan klubben iverksette sanksjoner mot spillere, ledere og/eller foresatte/tilskuer(e). Endelige sanksjoner kan gjøres gyldig av styret i OIL fotball.

4.1 Spillere

Umiddelbare sanksjoner mot spillere (tilsnakk, tas av banen etc.) kan utføres av trener/lagleder. Ved alvorlige overtredelser i barne- og ungdomsfotballen kobles utøverens foreldre inn for å vurdere passende tiltak. Tiltakene tilpasses utøverens alder. Mer alvorlige sanksjoner skal idømmes av styret i OIL fotball.

Følgende tiltak/sanksjoner kan vurderes:

- Tilsnakk
- Tas av banen
- Karantene fra trening og kamp

4.2 Foreldre/foresatte/tilskuere

Ved behov skal fortrinnsvis kampverter ta aksjon ovenfor vedkommende under kamp.

Følgende tiltak/sanksjoner kan vurderes:

- Tilsnakk
- Bortvisning fra gjeldende arrangement

4.3 Lagledere / trenere/støtteapparat

Ved brudd på retningslinjer fra noen i lagledelsen skal dette rapporteres inn til styret i OIL fotball. Rapport kan mottas fra NFF, krets, dommer, motstandere, øvrig lagledelse, foreldre/foresatte, tilskuere, spillere.

Følgende tiltak/sanksjoner kan vurderes:

- Tilsnakk
- Fratas myndighet i gjeldende arrangement (sett seg på tribunen)
- Bortvisning fra arena
- Fratas verv
- Uønsket i klubb

Det er alles ansvar å sørge for et godt og trivelig miljø i OIL Fotball!

5. Støtteapparat

Støtteapparat rundt lagene skal minst dekke følgende roller/funksjoner

- Trener
- Lagleder
- Økonomiansvarlig

Det bør avholdes foreldremøter 2 ganger pr. år, fortrinnsvis før og etter sesong. Lagleder kaller inn. Innhold på foreldremøtene bør være:

- Fair Play
- Verdisett
- Kamparrangement
- Orientering om klubben
- Sportsplanen
- Forventningsavklaring i forhold til målsetting for laget, trenere, spillere og foreldre
- Foreldrevettreglene
- Foreldregruppen
- Kamper og cuper
- Andre aktiviteter/sosialt/miljø
- Informasjon og forventninger ifb. dugnader.

6. Sportslige målsettinger

6.1 Hovedmål

OIL Fotball skal være en breddeklubb og har mål om å ha lag i alle årsklasser for begge kjønn.

For å oppnå dette må vi ha:

- Tilstrekkelige treningsfasiliteter
- Kompetente og engasjerte trenere på alle lag
- Tilrettelegge for dommerkurs for spillere fra 13 år og eldre
- Gjennomføre faste og regelmessige lagledermøter og trenerforum
- Tilrettelegge for utvikling av ledere og støtteapparat
- Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben
- Ha et utstrakt og godt samarbeid med naboklubber
- Bygge et positivt omdømme

6.2 Delmål

6.2.1 Barnefotball (opp tom 12 år)

- Barnefotballen utøves i tråd med [NFFs retningslinjer for barnefotball](#)
- Barnefotballen utøves i et utstrakt samarbeid med foreldre og foresatte
- Barnefotballen skal først og fremst være et godt og trygt miljø tilrettelagt for utvikling
- Skape stolthet og klubbtilhørighet til OIL Fotball
- Fotball skal være morsomt og spillerne skal trives både på trening og i kamp
- I henhold til NFFs handlingsplan å tilrettelegge for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner
- Alle lag skal trenes av trenere som har gjennomført Grasrottrenerkurs for lagets årstrinn
- Utvikle individuelle- og lagspillere
- Ha et fotballtilbud fra og med skolestartere-3.klasse for spill i Grendaserien, J/G10, J/G11 og J/G12
- Alle skal føle seg som en del av fotballfamilien i klubben

6.2.2 Ungdomsfotball (13 – 19 år)

- Ungdomsfotballen utøves i tråd med [NFFs retningslinjer for ungdomsfotball](#)
- Utvikle individuelle- og lagspillere
- Skape stolthet og klubbtilhørighet til OIL Fotball
- Fotball skal være morsomt og spillerne skal trives både på trening og i kamp
- I henhold til NFFs handlingsplan å tilrettelegge for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner
- Alle lag skal trenes av trenere som har gjennomført trenerkurs for lagets årstrinn
- Utvikle individuelle- og lagspillere
- Alle skal føle seg som en del av fotballfamilien i klubben
- Utvikle spillere til eget seniorlag og videreutvikling til spill i klubber på høyere nivå

6.2.3 Senior

- Skal være et tilbud til alle spillere over 19år
- Legge til rette for utvikling
- Skal være forbilder for klubbens yngre spillere
- Skal ha god sportsånd, jamfør fotballgruppas verdier
- Er attraktiv for spillere i andre kommuner
- Spilletid ut i fra innsats og oppmøte
- Ønske om å ha seniorlag både på dame og herresiden.

6.2.4 Generelt

OILs **helhetlige spiller** skal bygges også gjennom:

- Bidra til at alle spillere i OIL Fotball viser fin og hensynsfull oppførsel både på og utenfor fotballbanen
- Legge vekt på sunne holdninger
- Lære de unge å yte før de kan kreve
- Si NEI til alle former for rusmidler og tobakk så lenge klubben representeres

7. Lag og utvikling

7.1 Anbefaling for lagspåmelding

	Kampform	Antall spillere på kamp	Spilletid
6-7 år	Treerfotball	4-5 spillere	2 x 20 min
8-9 år	Femmerfotball	6-7 spillere	2 x 25 min
10-11 år	Sjuerfotball	8-10 spillere	2 x 30 min
12-13 år	Sjuerfotball / Nierfotball	8-10 spillere / 10-13 spillere	2 x 35 min
14-19 år	Elleverfotball	13-15 spillere	2 x 35-45 min

Med få innbyttere får alle spille mye i hver kamp. I tillegg får treneren konsentrere seg om å være trygg veileder og motivator i stedet for å bruke mye energi på å administrere innbyttene.

7.2 Barnefotball 6-7 år

	Gutter	Jenter
Generelt	For spilleren er dette et av de første møter med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.	
Karakteristisk	<ul style="list-style-type: none"> - Jevn og harmonisk vekst - Motorisk gullalder mot slutten av perioden - Liten utvikling av kretsløpsorganene - Stor aktivitetstrang - Selvsentrerte - Tar verbal instruksjon dårlig - Kort konsentrasjonstid - Idealer og forbilder står sentralt - Stort vitebegjær - Følsom for kritikk - Aggresjon rettes mot venner 	
Mål	<ul style="list-style-type: none"> - Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet - Skape en fast ramme for trening og aktiviteter - Legge til rette for læring i grunnleggende ferdigheter 	
Ferdighetsmessig påvirkning	<ul style="list-style-type: none"> - Pasning <ul style="list-style-type: none"> o Kunne slå korte pasninger med begge ben (innside, utside, vrist) - Mottak/medtak <ul style="list-style-type: none"> o Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille med neste - Avslutning/skudd <ul style="list-style-type: none"> o Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak - Føring/finte 	

	o Kunne en finte eller to
Innhold på trening	<p>Det legges vekt på å lære spillerne å innordne seg etter lover og reglement samt respektere både dommere og motspillere.</p> <p>Holdepunkter for opplæring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grunnteknikk prioriteres i korte sekvenser - Ikke spesiell utholdenhets- eller styrketrening - Hovedvekt på spill på små områder, med 3 spillere på hvert lag - Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone - Utstrakt rullering på lag og posisjoner - Ferdighetsmerkeøvelser (rødt/blått/teknikk merker)
Trening	<ul style="list-style-type: none"> - 1 trening pr uke á 60-90 minutter - Hovedsesong er 1.april-30.september - I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter
Kamp	<p>Kampkvelder pr. uke i sesong i grendaserien i Overhalla. Lagsnavn settes til grendenavnet, for eksempel Skogmo. Alle spillere skal ha lik spilletid, dvs. "stoppeklokkeprinsippet" uansett stilling i kampen. Spillerne skal prøve alle roller i løpet av sesongen.</p>
Spillform	<p>3`er fotball</p> <p>Fra Barnefotballreglene: Når differensen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere. Det kan ikke settes inn mer enn en ekstra spiller selv om differansen blir mer enn fire mål</p>
Cup	Aldersgruppen deltar på Skage Cup
Annet	<ul style="list-style-type: none"> - Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp - Arbeide iht. NFFs og TFKs til enhver tid gjeldende regler om barnefotball - Årsplan lages - Styret i OIL Fotball skal involveres ved saker utenfor disse retningslinjene
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå, verken ved serie- eller cupspill
Lagstruktur	To årsklasser (skolestartere og 1. klasse). Jenter spiller fortrinnsvis på egne jentelag i jenteserien.
Trenerkompetanse	Ønske om Grasrottrenerkurs 1. Trenere som ikke oppfyller kompetansekrav vil få tilbud om trenerkurs.
Likeverd	Alle skal ha samme tilbud

7.3 Barnefotball 8-9 år

	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel. For noen er dette det første møtet med organisert idrett.	

Karakteristisk	<ul style="list-style-type: none"> - Jevn og harmonisk vekst - Selvkritikk og lærevillighet øker - Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter - Er lette å lede og påvirke - God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" i denne perioden - Gunstig alder for påvirkning av holdninger - Kan ta imot noe verbal instruksjon - Opptatt av regler og rettferdighet - Kreativitet utvikles - Stort vitebegjær
Mål	<ul style="list-style-type: none"> - Vektlegge trygghet, mestring og trivsel - Videreutvikle grunnleggende ferdigheter
Ferdighetsmessig påvirkning	<ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikling av ferdighetene under forrige årsgruppe - Samspill, pasningsspill - alltid prøve å spille til medspiller
Innhold på trening	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på individuelle ferdigheter - Introduksjon til spilleforståelse/problemløsende øvelser - Ulike spillvarianter med vektlegging på småspill, som f.eks. 1v1, 2v2, 3v3, 4v4, 5v5 m/u keeper - Rullering på de ulike posisjonene på laget
Trening	<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 trening pr uke á 60-90 minutter - Hovedsesong er 1.april-30.september - I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter
Kamp	<p>Kampkvelder pr. uke i sesong i grendaserien i Overhalla. Lagsnavn settes til grendenavnet, for eksempel Skogmo. Alle spillere skal ha lik spilletid, dvs. "stoppeklokkeprinsippet" uansett stilling i kampen. Spillerne skal prøve alle roller i løpet av sesongen</p>
Spillform	<p>5'er fotball</p> <p>Fra Barnefotballreglene: Når differensen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere. Det kan ikke settes inn mer enn en ekstra spiller selv om differansen blir mer enn fire mål</p>
Cup	<p>Årsklassen deltar på Skage Cup, eventuelt også andre tilsvarende cuper i Namdalen</p>
Annet	<ul style="list-style-type: none"> - Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp - Arbeide iht. NFFs og TFKs til enhver tid gjeldende regler om barnefotball - Årsplan lages - Styret i OIL Fotball skal involveres ved saker utenfor disse retningslinjene
Topping	<p>Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå, verken ved serie- eller cupspill.</p>

Lagstruktur	To årsklasser (2. og 3. klasse). Jenter spiller fortrinnsvis på egne jentelag i jenteserien.
Trenerkompetanse	Krav om Grasrottrenerkurs 1 og 2. Trenere som ikke oppfyller kompetansekrav vil automatisk bli påmeldt trenerkurs.
Likeverd	Alle skal ha samme tilbud, men kan tilpasses ferdigheter

7.4 Barnefotball 10-12 år

	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel. For noen kan dette være det første møtet med organisert idrett.	
Karakteristisk	<ul style="list-style-type: none"> - Jevn og harmonisk vekst - Selvkritikk og lærevillighet øker - Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter - Er lette å lede og påvirke - God utvikling av finmotorikken - Gunstig alder for påvirkning av holdninger - Kan ta imot verbal instruksjon - Opptatt av regler og rettferdighet - Kreativiteten utvikles 	
Mål	<ul style="list-style-type: none"> - Utvikle nøyaktighet i grunnleggende ferdigheter - Fokuserer i større grad på valgdelen av ferdigheten - Utvikle samspillet 	
Ferdighetsmessig påvirkning	<ul style="list-style-type: none"> - Pasning <ul style="list-style-type: none"> o Individuelt og relasjonelt - Førsteforsvarer ferdighet - Mottak/medtak <ul style="list-style-type: none"> o Kunne kontrollere ballen med en berøring og spille på neste berøring - Avslutning/skudd <ul style="list-style-type: none"> o Kunne skyte på mål etter føring, på direkten etter pasning og etter mottak/medtak - Føring/finte <ul style="list-style-type: none"> o Kunne en finte eller to - Vending/skjerming <ul style="list-style-type: none"> o Kunne vende – legge til rette – gjerne med en berøring. Kunne holde kroppen mellom ball og motspiller - Heading <ul style="list-style-type: none"> o Kunne heade med panna og stive av i hals/nakke 	
Innhold på trening	<ul style="list-style-type: none"> - Hver trening skal starte med 10 minutters oppvarming fra http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/ - Terping ferdighetene ovenfor - Utvikle hurtighet - Ulike spillvarianter – fortrinnsvis småspill, for 	

	<p>eksempel 4v4 m/keeper</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget - Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter - Ferdighetsmerker
Trening	<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 treninger pr uke á 60-90 minutter <p>For J/G 23 2-3 treninger á 60-90 minutter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hovedsesong er 1.mars-31.okt (10 år)/1.januar-31.okt (11 og 12 år) - I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter og spillerne skal ikke komme i lojalitetskonflikt ovenfor øvrige idretter. Det er mulig med 1 trening i vinterhalvåret.
Kamp	<ul style="list-style-type: none"> - Kretsspill i 10, 11 og 12-årsklassen avhengig av antall spillere på de ulike års-trinn. - Det skal være lik spilletid for alle
Spillform	<p>7'er fotball</p> <p>Fra Barnefotballreglene: Når differansen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere. Det kan ikke settes inn mer enn en ekstra spiller selv om differansen blir mer enn fire mål.</p> <ul style="list-style-type: none"> - G12 – 9'er/7'er fotball - J12- 9'er/7'er fotball
Cup	<p>Aldersgruppen J/G10 deltar på Skagecup, og kan i tillegg velge å delta på kippermoencup eller en annen valgfri cup i Namdalen. Aldersgruppen J/G 11 kan delta på inntil 2 cuper hvor Kippermocup er en av dem. J/G 12-kan delta på inntil 3 cuper i egen/nabokrets, der kippermoencup er en av dem.</p>
Annet	<ul style="list-style-type: none"> - Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp - Arbeide iht. NFFs og TFKs til enhver tid gjeldende regler om barnefotball - Årsplan lages - Styret i OIL Fotball skal involveres ved saker utenfor disse retningslinjene
Hospitering	<p>Spillere med gode holdninger og treningsiver kan i perioder hospitere på treninger/kamp sammen med en eldre årsklasse Ved hospitering forutsettes det at følgende er involvert</p> <ul style="list-style-type: none"> - Styret - Trenere på begge lag - Foreldre - Spiller



	En spiller som hospiterer forlater primært ikke sitt eget årstrinn, hospitering er et tillegg til eget lag.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå, verken ved serie- eller cupspill
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i årsklassen, skal styret involveres før årsklasser eventuelt slås sammen
Differensiering/ jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere
Trenerkompetanse	Ønske om Grasrottrenerkurs 1-3. Trenere som ikke oppfyller kompetansekrav vil få tilbud om trenerkurs.
Likeverd	Alle skal ha samme tilbud, men tilpasset ferdigheter

7.5 Ungdomsfotball 13-14 år gutter/13-15 år jenter

	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse	
Karakteristisk	<ul style="list-style-type: none"> - Store forskjeller i fysisk og mental utvikling - Spillerne har stor rettferdighetssans (er vi enige om regler skal de følges) - Noen har kraftig lengdevekst - Spillerne blir prestasjonsbevisste - Motorikken er i god utvikling - Holdninger blir lett skapt - Konsentrasjonsevnen er i god utvikling - Spillerne er ærgjerrige og lærenemme - Mange er psykisk labile - Kreativiteten er i god utvikling - Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte 	<ul style="list-style-type: none"> - Store forskjeller i fysisk og mental utvikling - Jenter liker godt å være 2 og 2 sammen på trening - Sosial tilhørighet er viktigere enn før - Spillerne har stor rettferdighetssans (er vi enige om regler skal de følges) - Noen har kraftig lengdevekst - Spillerne blir prestasjonsbevisste - Motorikken er i god utvikling - Holdninger blir lett skapt - Konsentrasjonsevnen er i god utvikling - Spillerne er ærgjerrige og lærenemme - Mange er psykisk labile - Kreativiteten er i god utvikling - Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte
Mål	<ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikle de relasjonelle ferdighetene - Utvikle delferdighetene finte, avslutning mot mål og 1.forsvarer 	



Ferdighetsmessig påvirkning	<ul style="list-style-type: none">- Pasning- Førsteforsvarer ferdighet- Mottak/medtak- Avslutning/skudd- Føring/finte- Vending/skjerming- Heading- Litt lagdelssamarbeid<ul style="list-style-type: none">o Samhandlingene i og mellom leddene i laget
Innhold på trening	<ul style="list-style-type: none">- Hver trening skal starte med 10 minutters oppvarming fra http://www.klokavskade.no/no/Skedefri/Fotball/- Mange berøringer i spilløvelser- Fortsatt fokus på teknikk og delferdigheter og utførelse - Fokus på tilstedeværelse og utvikling av taktisk forståelse- Utvikle tempo i spillet og nøyaktighet i pasning og mottak m.m.- Aktiv bruk av spill med motstand- Trenerstilen skal være veiledende med problemløsningsøvelser (valg)- Bli vant til treninger med høy intensitet, med intensitetsstyring gjennom treningsuken- Fortsatt fokus på fotballkoordinasjon, hurtighet og styrke uten vekter- Begynne spesifikk rolletrening- Trening på den "gale fot"- Småspill- Overgang fra 7'er til 9'er fotball
Trening	<ul style="list-style-type: none">- 2-3 treninger pr uke á 90 minutter (inklusive basistrening)- Trenings- og konkurransesesong fra 13 år er definert som «helårsidrett» Husk min en måned pause fra organisert trening.- I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter
Kamp	<ul style="list-style-type: none">- Spill i TFK krets- Alle som er med på kampen skal spille minst halvparten av kampen. Spilletid må også vurderes ift. treningsoppmøte og holdninger- Alle skal over tid starte kamper/starte omganger- For G/J13 starter lagene i 2. divisjon på vårsesong med mulighet for å spille 1. divisjon i høstsesong- For G/J14 kan lagene starte i 1. divisjon, men dette vurderes i samråd med styret basert på avdelingsoppsett/avstander og ferdigheter- Ved flere lag på samme årstrinn anbefales det at det roteres mellom lagene fra sesong til sesong slik at flere lærer å spille sammen
Spillform	<ul style="list-style-type: none">• G13 - 9'er/7'er fotball• G14 – 11'er/9'er fotball/7'er• J13 - 9'er/7'er fotball• J14 – 9'er fotball/7'er

Cup	J/G13 kan delta på inntil 3 cuper i egen/nabokrets, der kippermoencup er en av dem. Aldersgruppen J/G14-15 kan delta på inntil 3 cuper, hvor storsjøcup eller tilsvarende er en av dem.
Annet	<ul style="list-style-type: none"> - Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp - Arbeide iht. NFFs og TFKs til enhver tid gjeldende regler om ungdomsfotball - Årsplan lages - Styret i OIL skal involveres ved saker utenfor disse retningslinjene - Ingen som er med på laget (i troppen) skal sitte på benken hele kampen
Hospitering	Spillere med gode holdninger og treningsiver kan i perioder hospitere på treninger/kamp sammen med en eldre årsklasse Ved hospitering forutsettes det at følgende er involvert <ul style="list-style-type: none"> - Styret - Trenerne på begge lag - Foreldre - Spiller En spiller som hospiterer forlater primært ikke sitt eget årstrinn, hospitering er et tillegg til eget lag.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes såfremt det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i årsklassen, skal styret involveres før årsklasser eventuelt slås sammen.
Differensiering/ jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere
Trenerkompetanse	Grasrottrenerkurs 1-4, kunnskap om fotball og pedagogisk evne
Likeverd	Alle skal ha samme tilbud, men tilpasset ferdigheter

7.6 Ungdomsfotball 15-16 år gutter/15-17 år jenter

	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse	
Karakteristisk	<ul style="list-style-type: none"> - Ekstrem vekstperiode - Sterke sosiale behov - Gutter utvikler større muskulatur enn jentene - Kreativiteten i sterk utvikling - Koordinasjonsevnen i fin utvikling - Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling - Variabel opptreden; puberteten, usikker 	<ul style="list-style-type: none"> - Vekstperiode - Sterke sosiale behov - Utvikler mindre muskelstyrke enn guttene - Kreativiteten i kraftig utvikling - Koordinasjonsevnen i fin utvikling - Variabel væremåte - Sterk vekst av kretsløpsorganene

	<ul style="list-style-type: none"> - Sterk vekst av kretsløpsorganene - Sjenert, tøff utad, aggressiv 	<ul style="list-style-type: none"> - Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
Mål	<ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikle de relasjonelle ferdighetene - Utvikle grunnleggende delferdigheter - Innføre soneforsvar <p>I denne gruppen slås årsklassene (15 og 16 for gutter, 16 og 17 for jenter) sammen for å sikre et godt nok trenings- og kamptilbud. Spillerne kan deles inn i treningsgrupper basert på ferdigheter, treningsiver og holdninger</p>	
Ferdighetsmessig påvirkning	<ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikle de tidlige grunnferdigheter som: - Pasning - Førsteforsvarer ferdighet - Mottak/medtak - Avslutning/skudd - Føring/finte - Vending/skjerming - Heading - Større grad av lagsamhandling og rollefordeling - Utvikle soneforsvar (1F, 2F, avstander, sideforskyvning, pumping) 	
Innhold på trening	<ul style="list-style-type: none"> - Hver trening skal starte med 10 minutters oppvarming fra http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/ - Legge opp øvelsene etter mål og ferdighetsmessig påvirkning - Fotballspesifikk trening - Styrketrening med egen kroppsvekt - Utholdenhetstrening 	
Trening	<ul style="list-style-type: none"> - Fra mars-oktober inntil 4 treninger pr uke á 90 minutter (inkludert basistrening) - I vintersesong oppfordres det fortsatt til allsidighet - I perioden desember-mars, 2 treninger inklusive basistrening. 	
Kamp	Spill i TFK krets	
Spillform	11'er fotball/7'er	
Cup	Laget kan delta på inntil 3 cuper hvor Norway Cup eller tilsvarende, er en av dem	
Annet	<ul style="list-style-type: none"> - Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp - Arbeide iht. NFFs og TFKs til enhver tid gjeldende regler om ungdomsfotball - Årsplan lages - Styret i OIL Fotball skal involveres ved saker utenfor disse retningslinjene - Påvirke spillerne til å få gode holdninger - Ingen som er med på laget (i troppen) skal sitte på benken hele kampen. Laguttaket kan nå i større grad skje på grunnlag av 	

	spillernes ferdigheter og holdninger/innsatsvilje slik at de mest ivrige spillerne får spille mest
Hospitering	Spillere med gode holdninger og treningsiver kan i perioder hospitere på treninger/kamp sammen med en eldre årsklasse. Ved hospitering forutsettes det at følgende er involvert <ul style="list-style-type: none"> - Styret - Trenerne på begge lag - Foreldre - Spiller En spiller som hospiterer forlater primært ikke sitt eget årstrinn, hospitering er et tillegg til eget lag.
Topping	Ferdigheter, treningsoppmøte, treningslyst og holdninger avgjør hvem som får mest spilletid i kamp/cup
Differensiering/ Jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere
Trenerkompetanse	Grasrottrenerkurs 1-4, god kunnskap om fotball og god pedagogisk evne
Likeverd	Alle skal ha samme tilbud, men tilpasset ferdigheter

7.7 Ungdomsfotball 17-19 år gutter/18-19 jenter

Gutter	
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse
Karakteristisk	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasjonsevnen i god utvikling - Sterk vekst av kretsløpsorganene - Tåler store fysiske belastninger - Kreativiteten er i kraftig utvikling
Mål	FERDIGHET - KVALITET – MOTIVASJON - MILJØ - TRIVSEL – MESTRING Sportslige mål, ambisjoner og følgelig treningsmengde fastsettes av spillere, trenere, trenerteam senior/junior og styret før sesongen tar til
Ferdighetsmessig påvirkning	- Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe
Innhold på trening	<ul style="list-style-type: none"> - Hver trening skal starte med 10 minutters oppvarming fra http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/ - Legge opp øvelsene etter mål og ferdighetsmessig påvirkning - Fotballspesifikk trening - Styrketrening - Utholdenhetstrening
Trening	<ul style="list-style-type: none"> - I periode mars-oktober inntil 4 treninger pr uke á 60 - 90 minutter (inklusive basistrening) - I perioden desember-mars, 2-3 treninger (inklusive basistrening)

Kamp	Spill i TFK krets
Spillform	11`er fotball
Cup	Aldersgruppen kan delta på inntil 3 cuper hvor Norway Cup eller tilsvarende er en av dem.
Annet	<ul style="list-style-type: none"> - Stimulere til frukt/drikke etter trening/kamp - Arbeide iht. NFFs og TFKs til en hver tid gjeldende regler om ungdomsfotball - Årsplan lages - Styret i OIL Fotball skal involveres ved saker utenfor disse retningslinjene <p>Alle interesserte spillere skal få delta og få rimelig med spilletid. Ingen som er med på laget (i troppen) skal sitte på benken hele kampen. Laguttaket kan nå i større grad skje på grunnlag av spillernes ferdigheter og holdninger/innsatsvilje slik at de mest ivrige spillerne får spille mest. Hvis klubben har nok spillere (minimum 25) bør det søkes å melde på flere lag slik at alle får mest mulig spilletid.</p> <p>Noen av spillerne i denne aldersgruppen går også idrett på videregående skole, eller har topp-/breddeidrett som valgfag. I disse tilfellene skal det være et samarbeid mellom OIL og skole i forhold til spillernes totalbelastning.</p> <p>Ved flere lag stilles det med et 1. lag og 2. lag osv. hvor spillerne er differensiert ut fra treningsoppmøte, ferdigheter og holdninger. På 1. lag stilles det med klubbens beste spillere i forhold til nivå basert på treningsoppmøte, ferdigheter og holdninger.</p>
Hospitering	<p>Spillere med gode holdninger og treningsiver kan i perioder hospitere på treninger/kamp sammen med senior.</p> <p>Ved hospitering forutsettes det at følgende er involvert</p> <ul style="list-style-type: none"> - Styret - Trenere på begge lag - Spiller - Trenerteam senior/junior avgjør hvilke spillere fra denne aldersgruppen som eventuelt fast deltar med A-lag <p>En spiller som hospiterer forlater primært ikke sitt eget årstrinn, hospitering er et tillegg til eget lag.</p>
Differensiering/ Jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere
Trenerkompetanse	Grasrottrenerkurs 1-4, god kunnskap om fotball og god pedagogisk evne
Likeverd	Alle skal ha samme tilbud, men tilpasset ferdigheter

7.8 Annen trening

Klubben kan også legge til rette for andre treningstilbud som ikke er beskrevet under det enkelte laget. Dette kan være for spesielle aldersgrupper eller spillere som har behov for, eller ønsker, ekstra oppfølging og trening:

- Spillerutviklingsgruppe(r) - (fra 13 år og eldre)
- Ferietrening - (alle i klubben)
- Keepertrening
- Teknikktrening (fra 10 år og oppover)
- Fysisk/basistrening – (eventuelt samarbeid med andre idretter)

OIL Fotball ønsker å samarbeide med andre idretter, slik at spillere kan drive med flere idretter uten at det føles som en lojalitetskonflikt til trenere og medspillere. Mange driver bl.a. med håndball, ski, friidrett, svømming o.l. på vinteren og disse skal oppfordres til å velge annen trening foran fotballtrening om disse kolliderer i vinterhalvåret. Spillerne skal heller ikke løpe fra den ene treninga til den andre på samme dag – ingenting tyder på at de har utbytte av det. De skal føle aksept for at det trenes med andre idretter. Deltakelse i andre idretter skal ikke medføre redusert spilletid eller ikke bli prioritert for spill på 1. lag.

Samtidig ser en i dag en utvikling hvor inaktivitet og skjermbruk er en like stor konkurrent som andre idretter i OIL. Derfor må det være en mulighet for dialog med daglig leder/styret for å se på om aktivitetstilbudet OIL gir til barn og unge utenfor hovedsesong er tilstrekkelig.

8. Hospitering og oppflytting

OIL Fotball ønsker å være aktiv og gode på hospitering i henhold til NFFs ønske om differensiering/jevnbyrdighet. OIL Fotball vil også i enkelte tilfeller praktisere oppflytting, som vil si at en spiller flyttes opp til et høyere nivå innen samme aldersgruppe eller til et eldre årskull i en viss periode eller permanent, i tillegg til å være en del av sitt rettmessige alderslag.

8.1 Hvilke spillere - når

Først og fremst skal hospitering tilbys til spillere som holder det høyeste ferdighetsnivået i et lag og som viser stor interesse for fotballen, samt har de riktige holdninger. I de tilfeller hvor disse tre kriteriene **ikke** oppfylles så bør man ikke starte en hospitering. Hospitering kan og bør skje f.o.m. 10 år. Hospiteringen bør ikke gjelde mer enn 4 spillere pr. lag. Ut over dette skal styret i OIL fotball ta særskilt stilling til tilbudet.

8.2 Hva - innhold

Når spillere skal hospitere med et annet miljø enn sitt opprinnelige lagmiljø, så blir det viktig at de får en optimal lærings situasjon. Den aller beste og sterkeste læringen er den skjulte læringen som skjer gjennom å spille fotball med bedre spillere. Å vektlegge utholdenhetstrening, typiske egentreningsaktiviteter eller restitusjonstrening vil være feil i en slik sammenheng. La hospitantene få spille mye fotball med bedre spillere når de er på trening i hospiteringsmiljøet.

8.3 Hvem – ansvarsforhold

Før hospitering iverksettes skal følgende involveres:

- Styret i OIL fotball
- Trenere på begge lag
- Foreldre
- Spiller

Trener på spillerens opprinnelige lag har ansvar for spillerens helhet og totalbelastning. Videre så bør spillere i både den opprinnelige treningsgruppen og hospiteringsgruppen gjøres kjent med bakgrunn og premisser for at den/de spillerne får et slikt tilbud.

9. Differensiering/jevnbyrdighet

Hva er differensiering?	<ul style="list-style-type: none">• Med differensiering mener vi at spillergruppa blir delt etter modning/ferdigheter i øvelsessekvens• I spillsekvens kan det differensieres i deler av økta• Differensiering har IKKE noe med topping å gjøre
Hvorfor bruke differensiering?	<ul style="list-style-type: none">• Erfaring viser at spillere utvikler seg best når de får drive med øvelser med andre på sitt eget nivå• Følelsen av mestring blir bedre og gir selvtillit
Hvilke aldersgrupper skal innbefattes i differensieringen?	<ul style="list-style-type: none">• Se anbefalinger fra NFF her: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/#187055
Hvordan kan dette organiseres?	<ul style="list-style-type: none">• Det bør være felles oppvarming• Ferdighetsøvelser i delte grupper• Spillesekvensen oppdeles med jevne lag• Felles uttøyning
Hvor ofte?	<ul style="list-style-type: none">• Kan brukes på hver trening

10. Fotballøvelser

Følgende øvingsbanker benyttes for tips og utvikling av fotballøvelser:

- <https://tiim.no>

Dette er en digital plattform opprettet av Norges fotballforbund i 2023. Dette er en kunnskapshub av og for fotballtrenere på alle nivåer. Her finner man kursoversikt, inspirasjon, øvelser, tips til økter og fagartikler. Man har også mulighet til å lage egne økter og uke/månedspaner for sitt lag.

- [Fotball.no/barn-og-ungdom/](https://fotball.no/barn-og-ungdom/)

Her finner du sentrale øvelser og treningstips delt inn etter alder. De er delt inn i fire hovedkategorier: Individuell ballbehandling, Spille sammen med, Spille mot (smålagsspill mot ett og to mål), forskjellige fotball-lek former.

Her finner du god fotballaktivitet koblet opp mot hva vi ønsker skal skje på fotballtrening for barn. Det vises enkle og grunnleggende føringer for aktivitet og oppfølging av barn på treningsfeltet.

Dette opplegget gir både spiller og trener konkrete tips for hva som er god fotballferdighet i form av konkrete retningslinjer for valg og utførelse i ulike sentrale situasjoner i fotballspillet. Kampeksampler fra internasjonalt nivå.

- [RBK-fotballskole sine øvelseshefter](#)
- [Klokavskade.no](https://klokavskade.no)

Forslag til oppvarming (spilleklar) samt løpsøvelser som egner seg til oppvarming for å forebygge skader

Øvingsbankene er ordnet på en slik måte at det fra oversiktslister kan plukkes ut øvelser og kampsituasjoner etter ønske og behov.

11. Revisjon 29.11.17

1. Følgende presisering fra NFFs Barnefotballregler er lagt til under spillform for årsklassene 6-12 år:
Fra Barnefotballreglene: Når differensen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere. Det kan ikke settes inn mer enn en ekstra spiller selv om differansen blir mer enn fire mål
2. Krav til trenerkompetanse endret for årsklassene 6-12 år. Klubben stiller nå krav om at alle trenere for årsklassene 6-12 år skal ha trenerkurs tilsvarende den årsklassen de er trener for. Klubben vil automatisk melde trenere på kurs som ikke oppfyller kravene.
3. Cuptrappa endres til

- Kippermo Cup 11-15 år
 - Større cup etter lagets eget valg fra 15 år og opp
 - Jente og guttelag oppfordres til samordning om cupdeltakelse
4. Spillform endret på årsklasse 8-9 år fra 3`er fotball til 5`er fotball
I gutter 14 år er 11`er fotball lagt til som mulig alternativ spillform
 5. J19 tilbys ikke lenger som klasse og er derfor fjernet fra beskrivelsen som gjaldt G19 og J19
 6. I beskrivelse av aldersklassene er det fjernet spesifiserte perioder som var definert som uten organisert fotballaktivitet på vinteren. Det oppfordres fortsatt til annen idrettsaktivitet på vinterstid

12. Revisjon pr 20.11.18

Vedtatt på årsmøte 12.3.2019

1. Cuptrappa endres til
 - Kippermo Cup 11-15 år
 - Større cup etter lagets eget valg fra 15 år og opp
 - Jente og guttelag oppfordres til samordning om cupdeltakelse
2. Mindre endring i treningsoppfordringer for aldersgruppen 11-17 år.
3. Avsnittet om MOT tas ut da det ikke lenger gjelder noen avtale.

13. Revisjon pr 31.12.19

Vedtatt på årsmøte 24.2.2020

1. Tilpasninger i spillform/aldersgruppe, nå følger også OIL fotball og NFF Trøndelag nasjonal spillformmatrise
2. Tilpasninger i sesonglengde ihht. retningslinjer for trenings og konkurransesesong i regi OIL
3. Annen trening – tatt inn nytt avsnitt ift tilbud om aktivitet utenfor hovedsesong ved stor inaktivitet på enkelte årskull.

14. Revisjon pr 28.02.22

1. Cuptrappa endres til: Kippermocup fra 11-15 år – Skagecup fra Mini-10 år
2. Hovedsesong endres fra 30.sept til 31.okt på J/G 10-11



15. Revisjon pr 30.11.22

1. Koblinger til fotballøvelser i kap 10 er oppdatert.

16. Revisjon pr 26.02.24

1. Cuptrappa endres: Det åpnes opp for deltakelse på Kippermocup for J/G10.
2. Cuptrappa endres: Fra Kippermocup til Storsjøcup eller tilsvarende for J/G 14-15
3. Tiim.no legges inn som øvelsesbank under kap. 10, og erstatter tidligere treningsøkta.no