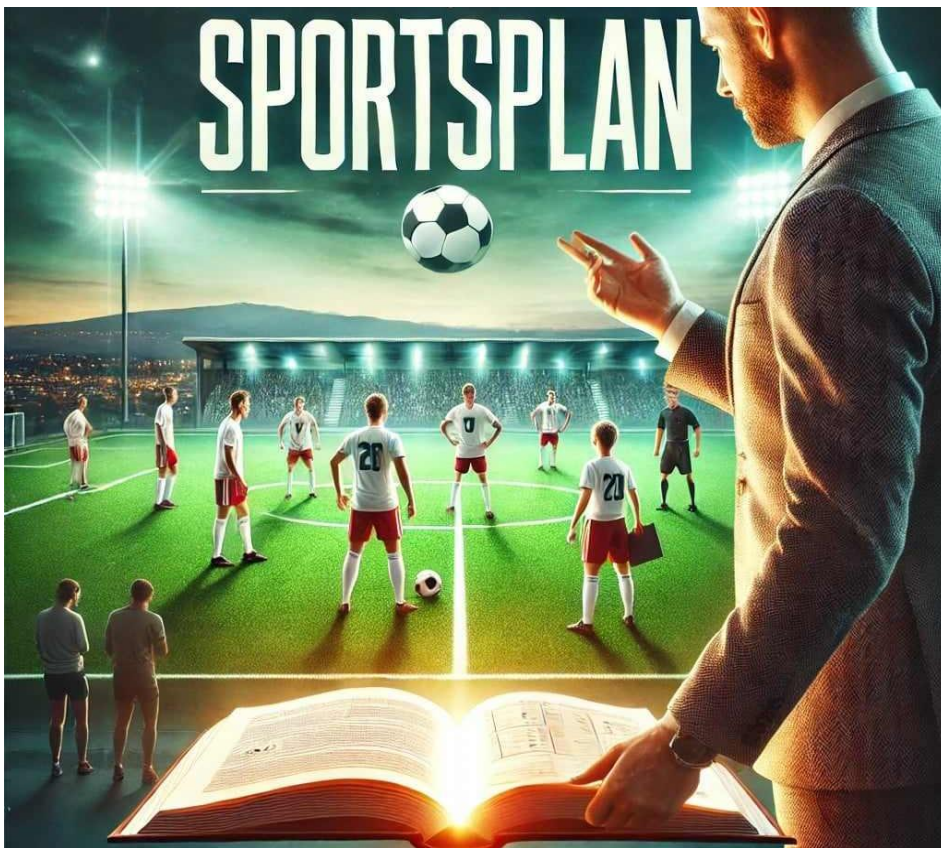




Overhalla IL Fotball

Revidert
2025



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 skal til enhver tid være tilgjengelig for trenere, lagledere og annet støtteapparat. Den offentliggjøres 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 fortløpende av styret og/eller sportslig ledelse ved behov og endringer legges ut på hjemmeside og/eller felles informasjonskanal for trenere og lagledere. Sportsplanen legges fram som orienteringssak på årsmøtet.

2. Visjon og verdier

2.1 Visjon

Visjonen til OIL Fotball er et godt tilbud til alle spillere, med mål om å skape et livslangt engasjement til fotballen og klubben med målet "*Flest mulig, lengst mulig, best mulig*"

2.2 Verdier

Verdiene for Overhalla IL fotball er fra 2025: "Omsorg, Innsats, Læring" som kommuniserer en tredelt tilnærming til fotballklubben.

- **Omsorg:** Understreker et trygt, inkluderende og støttende miljø for alle involverte – spillere, trenere, foreldre og funksjonærer. Det handler om å ta vare på hverandre, både på og utenfor banen.
- **Innsats:** Fremhever viktigheten av hardt arbeid, dedikasjon og engasjement fra alle involverte. Både spillernes innsats på banen og trenernes og foreldrenes bidrag utenfor banen er avgjørende for klubbens suksess.
- **Læring:** Fokus på kontinuerlig utvikling og forbedring, både på det sportslige og personlige plan. Det handler om å lære nye ferdigheter, utvikle seg som spiller, trener eller klubbmedlem, men også som menneske.

Kort sagt, verdiene "Omsorg, Innsats, Læring" representerer en helhetlig tilnærming til fotball der utvikling, fellesskap og hardt arbeid går hånd i hånd.

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



2.3 Dugnader

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

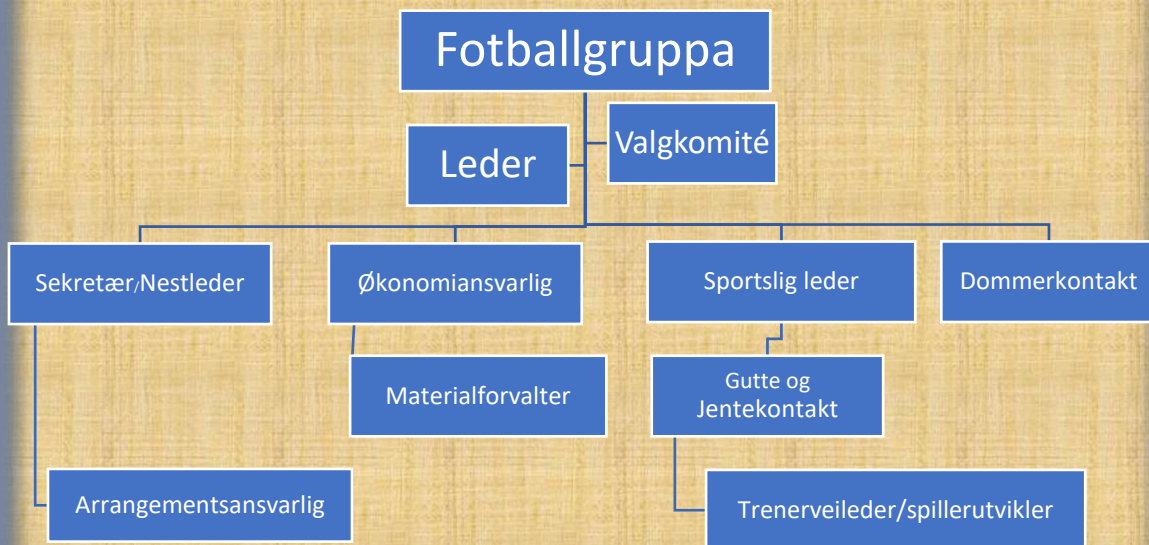
3. Roller og Forventninger

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

3.1 Krav til klubben/styret

Skal tilby et bredt tilbud i alle aldersklasser. Rekruttere trenere og ledere, og jobbe med klubb utvikling. Sikre et godt samarbeid internt og med naboklubber. Tilby utdanning til trenere for å sikre kvalitet, samt utvikle anlegg sammen med hovedlaget for å skape gode forutsetninger for spiller og trenerutvikling. Styret skal være en aktiv deltaker og påvirkningsfaktor mot krets og i beslutninger som påvirker klubben og spillernes utviklingsmuligheter.

Overhalla IL fotballs styre er underlagt hovedlaget i Overhalla IL og skal til enhver tid bestå av følgende medlemmer: Leder, nestleder, økonomiansvarlig, materialforvalter, dommerkontakt, sportslig leder, guttelagskontakt, jentelagskontakt. I tillegg skal følgende funksjoner tilsettes av styret; arrangementsansvarlig, treningsveileder og ved behov spillerutvikler.



De tre øverste nivåene er hovedstyret som velges av medlemmene på innstilling av en valgkomité. Nivået lengst ned er resurspersoner som bistår styret med spisskompetanse og organisering av ulike praktiske tiltak i felt. De er med i styret og på møter da det er saker som er aktuelle for deres kompetanse. De har ikke stemmerett i styret, men uttalelsesrett. Dette nivå og disse personer velges/utses av hovedstyret.

3.1.1 Sportslig ledelse – Oppgaver, mandat og organisering

Sportslig ledelse i Overhalla IL Fotball har som hovedmål å sikre en helhetlig og bærekraftig sportslig utvikling i tråd med klubbens verdier, sportsplan og strategiske målsettinger. Dette innebærer å:

- Skape et trygt og utviklende miljø for spillere på alle nivåer.
- Støtte trenere og sikre god trenerutvikling.
- Legge til rette for spillerutvikling og progresjon fra barnefotball til seniornivå.
- Sikre at klubbens verdier, Fair Play og retningslinjer etterleves.

3.1.2 Organisering av sportslig ledelse

Sportslig ledelse er organisert i sportslig utvalg (SU), som har ansvar for å planlegge, følge opp og utvikle klubbens sportslige aktiviteter.

Ansvar:

- Hovedansvar for implementering og oppfølging av sportsplanen.
- Veiledning og oppfølging av trenere og lag.
- Evaluere og utvikle klubbens sportslige tilbud.
- Være et bindeledd mellom klubbens lag, trenere og styret.

Sammensetning:

- Sportslig leder (leder av SU)
- Leder
- Guttelagskontakt
- Jentelagskontakt
- Trenerveileder (ved behov)
- Dommeransvarlig (ved behov)

Møter:

- Minst 2 ganger per år, samt ved behov.
- Trenerforum arrangeres minst to ganger i året.

3.1.3 Hovedoppgaver for sportslig ledelse

- Implementere og følge opp sportsplanen.
- Støtte og utvikle trenere gjennom veiledning og faglig påfyll.
- Sikre god spillerutvikling fra barnefotball til seniornivå.
- Arrangere trenerforum for å skape faglig utvikling og felles forståelse.
- Følge opp hospiterings spørsmål og spørsmål om differensiering for å gi spillerne best mulig utviklingsmuligheter.
- Sikre god dialog mellom lag, trenere og støtteapparat.

3.1.4 Mandat og beslutningsmyndighet

Sportslig utvalg har mandat til å:

- Ta avgjørelser knyttet til sportsplanen og trenerutvikling.
- Gjennomføre tiltak for å heve det sportslige nivået i klubben.
- Følge opp eventuelle avvik fra sportsplanen og gi tilbakemelding til trenere.

Styret skal godkjenne større sportslige endringer, som:

- Rekruttering av hovedtrenere på alle lagsnivå.
- Endringer i klubbens sportsplan.
- Langsiktige strategiske valg for klubbens sportslige satsing.

3.1.4 Evaluering og videreutvikling

- Sportslig utvalg evaluerer sitt arbeid årlig og justerer tiltak etter behov.

- Klubben gjennomfører årlige trener- og spillerundersøkelser for å vurdere kvaliteten på tilbudet gjennom et forms-skjema.
- Sportslig leder bidrar inn i årsmelding med en årlig sportslig rapport til styret.

3.2 Krav til trenere og lagledere

Respektere klubbens retningslinjer og være innsatt i klubbens visjon og verdier. Være gode forbilder og fokusere på spillerutvikling og trivsel. De har ansvar for at spillergruppens læringsmiljø er god.

3.2.1 Politiattest trenere og lagledere

Alle som har tillitsverv i OIL må framvise godkjent attest. Attest søkes det om digitalt, via denne lenken <https://www.politiet.no/tjenester/politiattest/>

Bekreftelse på formål med attest må vedlegges søknaden. Den ligger i dokumentarkivet på nettsiden <https://www.overhalla-il.com/politiattest/>

Du kan også få papirversjon av denne på klubbhuset. Politiattest, kan ikke være eldre enn tre måneder gammel, framvises daglig leder som dokumenterer at du har levert attest. Har du spørsmål, kontakt daglig leder i OIL på: post@overhalla-il.com

3.3 Krav til spillere

Skal respektere dommere og trenere, vise god sportsånd samt vise lojalitet til klubben og laget sitt. Forholde seg til og være kjent med klubbens verdier: Omsorg Innsats Læring. Nulltoleranse for bruk av rusmiddelbruk på eller i tilknytning til trening/kamper er et absolutt krav.

Annet:

- Møt presis til trening og kamp med riktig utstyr.
- Gi alltid beskjed dersom du kan eller ikke kan møte i så god tid som mulig.
- Signere og forplikte seg til fair play kontrakt før sesong.

3.4 Forventninger til foreldre

Aktiv involvering og støtte er viktig. Foreldrene må respektere trenere og dommere, oppmuntre barna sine til deltakelse, og unngå negativ omtale. De forventes å følge NFFs foreldrevettregler.



OIL Fotball drives gjennom frivillighetsprinsippet. Vi er derfor særlig 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. Vi ønsker derfor at foreldrene:

- Motiver barnet 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 i god tid før trening/kamp.
- Motiver barnet ditt til engasjement/innsats på trening.
- Respekter sportsplanen og trenerteamets 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.
- Klager som først ikke vært innom trener/lagleder kommer IKKE til å vurderes av fotballstyret.
- Vær med på å skape et godt miljø i foreldregruppa. Unngå negativ omtale av andre foreldre, spillere og trenere. Vær lojal til laget ditt. Et godt foreldremiljø skaper et godt spillermiljø!
- Still opp på dugnader og ta ansvar for verv (oppmann, kjøring, kaffesalg m.m).
- 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:
 - **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.

Husk at Overhalla IL (hovedlaget) har et fond som gir mulighet for barn og familier med sårbar økonomi å søke støtte til både utstyr og medlemskontingenter/treningsavgifter samt støtte til

deltakelse av cuper. Dersom aktuelt ta kontakt med daglig leder eller din lagleder for å søke om støtte. OIL ønsker ikke at økonomi skal være et hinder til deltakelse i idretten.

4. Konsekvenser og sanksjoner

Ved brudd på Fair Play, klubbens sportsplan og NFFs regelverk kan klubben iverksette sanksjoner mot spillere, ledere og/eller foresatte/tilskuere(e). Endelige sanksjoner kan gjøres gyldig av styret ved sportslig utvalg. Klager som skal vurderes av styret **MÅ** sendes skriftlig til epost fotball@overhalla-il.com

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 ved sportslig utvalg.

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

Ved alvorligere hendelser under trening eller kamp må sportslig utvalg involveres. For eksempel hvis foreldre påvirker lagets utvikling på en måte som strider mot sportsplanen.

4.3 Lagledere / trenere/støtteapparat

Ved brudd på retningslinjer fra lagledelse skal dette først tas med trener og/eller lagleder. Om man ikke klarer avgjøre/bli enig i om dette er et brudd skal saken rapporteres inn til OIL fotball ved sportslig utvalg. De vurderer om saken tas videre til styret i fotballgruppa, hovedlaget eller krets. 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

5. Støtteapparat - instruks

Støtteapparat rundt lagene skal minst dekke følgende roller/funksjoner

- Trener
- Lagleder
- Kampvert

5.1 Møter

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

- Orientering om klubben
- Sportsplanen i korte trekk
- Visjon og verdier
- Forventningsavklaring i forhold til målsetting for laget, trenere, spillere og foreldre
- Fair Play
- Foreldrevettreglene
- Foreldregruppen

- Kamparrangement
- Kamper og cuper
- Hoopit
- Andre aktiviteter/sosialt/miljø
- Informasjon og forventninger ifb. dugnader.

Det kan med fordel også vurderes spillermøter og 1-1 spillersamtaler fra ungdomsfotballen om man finner dette nyttig og gjennomførbart.

5.2 Kommunikasjonssystem

Hoopit er klubbens medlems og kommunikasjonssystem. All betaling av treningsavgifter og medlemsavgifter går via denne kanalen. Grunnet de unike funksjonene i Hoopit med banekalender, ønsker vi at dette systemet brukes til all kommunikasjon, som invitasjon til treninger og kamper. Dette for å få banekalenderen til å fungere sånn at vi kan utnytte banekapasiteten best mulig på våre anlegg. Derfor kreves det at trenere og/eller lagledere tar ansvar og oppdaterer dette kontinuerlig. Opplæring og spørsmål om bruk av dette systemet kan rettes til daglig leder eller kundeservice.

5.3 Kampvertrollen

Det er et krav i breddereglementet om minst en kampvert på alle kamper som ønsker motstanderlag, dommer(e) og tilskuere velkommen. Kampverten har på gul kampvertvest og er synlig for alle i og rundt kampen. Anbefaler at alle lag har noen med hovedansvar for dette. Du finner kampvertinstruksen her:

<https://www.fotball.no/globalassets/samfunnsansvar-og-verdier/fair-play/kampvert.pdf>

En trener og lagleder har som oftest hendene fulle i forbindelse med en kamp, og for å sikre en fin ramme rundt aktiviteten har kampverten(e) en avgjørende rolle i å skape god atmosfære rundt kampen, preget av Fair play. Det er både viktig og hyggelig at hjemmelaget har en vert som tar imot bortelaget og har en tydelig og respektert rolle under kampen.

5.4 Fair Play

Fair play er samlebegrepet for vårt verdiarbeid og handler om det som skjer på og utenfor banen. Fair play handler om det som skjer på og utenfor banen, og er normen som skal prege aktiviteten vår på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av, gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett.

Fotballarenaen er en arena hvor vi skal ha respekt for alle mennesker og forsterke fellesskapet. Fotballkamper skal foregå i trygge rammer slik at alle får gode opplevelser. Fair play skal synliggjøre hvordan fotballen tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom, og er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger.

Det er et krav at alle spillere og trenere/lagledere tar Fair play kurset og signerer Fairplay-kontrakten: <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=991>

5.5 Spilleroverganger – retningslinjer

Ingen spiller kan trene eller spille kamp med en annen klubb, uten at skriftlig bekreftelse fra nåværende klubb foreligger. Dette gjelder også i de tilfeller der spiller selv tar kontakt, eller dukker uanmeldt opp på trening. Spillere skal da bortvises/henvises til egen klubb for å gjøre de nødvendige avtaler som kreves. Hvis man tillater en spiller å trene med sitt lag uten at de nødvendige formalitetene er på plass, vil ikke spilleren være forsikret og den nye klubbens leder står da ansvarlig om noe skulle skje.

Ingen trener eller leder skal henvende seg til spillere i annen klubb, uten at nåværende klubb (ved sportslig leder eller annen person i styret med myndighet) er skriftlig underrettet i forkant. For spillere under 18 år må også foresatte kontaktes. En spiller kan tidligst bli spilleklar dagen etter at en overgangssak er komplett i FIKS.

Som regel vil det være betaling av gebyr og opplasting dokumenter som bekrefter fra tidligere klubb at forpliktelser er oppgjort som medfører at det tar tid. Som forpliktelser regnes betaling av medlemskontingent og treningsavgift, tilbakelevering av lagutstyr samt forpliktelser i henhold til en eventuell spillerkontrakt.

Med bakgrunn i «flest mulig, lengst mulig, best mulig» er det ønskelig at spillere står lengst mulig i egen klubb. OIL ønsker å unngå ukritiske overganger i barne- og ungdomsfotballen og vil som hovedregel ikke godkjenne overganger så lenge spilleren har et tilbud i egen klubb eller geografisk nærhet, dersom ikke særskilte grunner foreligger. Dette gjelder frem til spillere har fullført sesongen som G/J15.

Dersom det foreligger særskilte grunner, kan overganger forekomme tidligere enn det som kommer frem av hovedregelen. Hva som kvalifiserer til særskilt grunn avklares av klubbens ledelse, ved styreleder og sportslig utvalg, i fellesskap. Vi ønsker at eventuelle overganger i barne- og ungdomsfotballen skal gjennomføres i god tid før lagspåmeldingsfrist for vår- og høstsesong, slik at man har mest mulig forutsigbarhet i sesongoppkjøring. Denne hovedregelen kan kun avvikes ved særskilte grunner, og avklares av begge klubbens sportslig ledelse/leder i fellesskap.

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. På tross av at Overhalla er en breddeklubb skal kvaliteten i organisasjonen og blandt trenerne være på et nivå som gjør at du som spillere kan oppnå ditt høyeste potensielle utviklingsnivå.

For å oppnå dette må vi ha:

- Tilstrekkelige treningsfasiliteter både sommer og vinterstid.
- Kompetente og engasjerte trenere på alle lag med grassrottrenerkurs motsvarende nivået laget man trener.
- Gjennomføre faste og regelmessige lagledermøter og trenerforum som sikrer utvikling og kompetanse i trener/lederstab.

- Tilrettelegge for årlig utvikling av trenere/ledere og støtteapparat i form av kurs lokalt og regionalt.
- Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben
- Ha et utstrakt og godt samarbeid med naboklubber
- Bygge et positivt omdømme og en kultur som gjør det attraktivt å spille for Overhalla

For å sikre god kvalitet i kamper så trenger vi å:

- Tilstrekkelig antall klubbdommere og rekruttdommere til enhver tid
- Mål om flere kretsdommere i egen klubb.

6.2 Delmål

6.2.1 Barnefotball (opp tom 12 år)

- Barnefotballen utøves i tråd med [NFFs retningslinjer for barnefotball](#)
- Alle lag **skal** ha minimum 1 trener som har gjennomført Grasrottrenerkurs for lagets års trinn.
- Ha et fotballtilbud fra og med skolestartere.
- Det bør etterstribes minst 2 trenere pr. lag eller pr. 10 spillere.
- Det bør brukes differensiering og hospitering (se nærmere beskrivelse av disse begreper seinere i teksten) for å stimulere optimal utvikling.
- Trenere må samarbeide mellom årsklasser for å sikre dette.

6.2.2 Ungdomsfotball (13 – 19 år)

- Ungdomsfotballen utøves i tråd med [NFFs retningslinjer for ungdomsfotball](#)
- I henhold til NFFs handlingsplan å tilrettelegge for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner.
- Alle lag **skal** trenes av minimum 1 trener som har gjennomført trenerkurs for lagets års trinn.
- Det bør etterstribes minst 2 trenere pr. lag eller pr. 20 spillere.
- Det **skal** brukes differensiering og hospitering for å stimulere optimal utvikling.

6.2.3 Senior

- Skal være et tilbud til alle spillere over 17 år på damesiden og 19 år på herresiden.
- Laget bør trenes av minimum 1 trener som har gjennomført minimum grassrottrener 1-4.
- Det bør legges tilrette for samarbeid med G19 og ev G16 samt J17 og ev J15 som en hospiteringsarena for spillere som har nådd et høyere modningsnivå.
- Målet er et lavterskeltilbud til alle som ønsker å spille fotball (flest mulig/lengst mulig)

6.2.4 Målbare tiltak

- Gjennomføre en årlig kartlegging av trenerkompetanse og en utdanningsplan for hvert enkelt lag/trenere.
- Gjennomføre grassrottrenerkurs årlig.
- Gjennomføre minimum 1 trenerforum med fokus på keeperrollen.
- Gjennomføre minimum 1 keeper trening på tvers av aldersgruppene i klubben.
- Gjennomføre minst 2 lagledermøter og trenerforum årlig.

- Vurdere fasiliteter og behov for oppgraderinger årlig før årsmøtet. (legges inn i budsjett)
- Finne ulike tiltak for å rekruttere spillere fra skolestart og videre opp i aldersklassene. Mål om minimum 80% rekrutering i hver aldersklasse hvert år.
- Aktiv dialog med naboklubber og deltakelse på samarbeidsmøter.
- Tilrettelegge for dommerkurs årlig ved behov.
- Ha mål om minimum 8 klubbdommere til enhver tid.
- Ha mål om minimum 2 rekruttdommere hvert år.
- Ha minimum 4 kretsdommere som er autorisert i egen klubb og egen sone.

7. Lag og utvikling

7.1 Anbefaling for lagspåmelding

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

7.1.2 Cupdeltakelse

Fotballgruppa dekker påmeldingsavgift for inntil 2 cuper per lag for våre kretslag. Cupdeltagelse utover dette dekkes av hvert enkelt lag. Lag i alderen 6-9 år kan delta på dagscuper, mens det først fra 10 års alder åpnes opp for at laget kan delta på overnattingscup. Det oppfordres til at våre lage samsnakker om cupdeltakelse, og at man har en naturlig progresjon i cuptrappa. Se forøvrig <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

7.2 Barnefotball 6-7 år

	Gutter	Jenter
Generelt	For spilleren er dette er et av de første møter med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.	
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 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	Det legges vekt på å lære spillerne å innordne seg etter lover og reglement samt respektere både dommere og motspillere. Holdepunkter for opplæring: - 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
Trening	- 1 trening pr uke á 60-90 minutter + kamper - Hovedsesong er 1.april-30.september - I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter, men gjerne med innslag av fotball i under perioden.
Kamp	- 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. - 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
Cup	Aldersgruppen deltar på Skage Cup.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå. (se definisjon senere i sportsplan).
Lagstruktur	To årsklasser (skolestartere og 1. klasse).
Trenerkompetanse	Krav om Grasrottrenerkurs 1. Trenere som ikke oppfyller kompetansekrav vil få tilbud om trenerkurs.

7.3 Barnefotball 8-9 år

	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på aktivitet, lek og trivsel.	
Mål	- Vektlegge trygghet, mestring og trivsel - Videreutvikle grunnleggende ferdigheter	
Ferdighetsmessig påvirkning	- Videreutvikling av ferdighetene under forrige års gruppe - Samspill, pasningsspill - alltid prøve å spille til medspiller	
Innhold på trening	- Hver trening skal inneholde 3 deler. Oppvarming, deløvelse og spill. Oppvarmingsøvelse gjerne med ball. - Fokus på individuelle ferdigheter - Introduksjon til spilleforståelse/problemløsende øvelser - Ulike spill varianter 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 + kamper. - Hovedsesong er 1.mars -30.september - I vintersesong oppfordres spillerne til andre aktiviteter, men gjerne med innslag av fotball under perioden.
Kamp	<ul style="list-style-type: none"> - Kretsspill 8-9 år. - Det skal være lik spilletid for alle under kamp. - Differensiere gjerne i forkant av kamp dersom du vet laget møter svakere motstand og på samme vis når laget møter sterkere motstand. Men ikke på bekostning av mindre/mer spilletid totalt i sesongen.
Cup	Årsklassen deltar på Skage Cup.
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå.
Lagstruktur	Rene årsklasser, men felles trening anbefales om mulig.
Trenerkompetanse	Krav om Grasrottrenerkurs 1 og 2. Trenere som ikke oppfyller kompetansekrav vil automatisk bli påmeldt trenerkurs.

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.	
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 inneholde 3 deler. Oppvarming, deløvelse og spill. Oppvarmingsøvelse gjerne med ball. - Terping ferdighetene ovenfor - Utvikle hurtighet (gjerne systematisk som innslag i deløvelsene) - Ulike spill varianter – fortrinnsvis småspill, for eksempel 4v4 m/keeper 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Fortsatt rullering på de ulike posisjonene på laget men starte med gradvis mer spesialisering fra og med 9er fotball. - Begynne med lett stabiliserende styrketrening uten vekter
Trening	<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 treninger pr uke á 60-90 minutter + kamper. - For J/G 12 år 2-3 treninger a 60-90 minutter + kamper. - 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. - Differensiere gjerne i forkant av kamp dersom du vet laget møter svakere motstand og på samme vis når laget møter sterkere motstand. Men ikke på bekostning av mindre/mer spilletid totalt i sesongen. - 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
Cup	Aldersgruppen J/G10 deltar på Skagecup.
Hospitering	<p>Spillere med som kommet lengre i utviklingen kan i perioder hospitere på treninger/kamp sammen med eldre årsklasse. Ved hospitering forutsettes det at følgende er involvert</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trener på begge lag - Foreldre - Spiller <p>En spiller som hospiterer, forlater primært ikke sitt eget års trinn. Hospitering er et tillegg til eget lag som et verktøy i spillerutviklingen.</p>
Topping	Topping av lag skal ikke forekomme på dette nivå.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes så lenge det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i årsklassen, skal styret involveres før årsklasser eventuelt slås sammen. Felles treninger mellom års trinn er aktuelt dersom behov for å få til gode differensieringsmiljøer.
Differensiering/jevnbyrdighet	På trening bør det om mulig tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.
Trenerkompetanse	Ønske om Grasrottrenerkurs 1-3. Trener som ikke oppfyller kompetansekrav vil få tilbud om trenerkurs.

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

	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse	
Mål	- Videreutvikle de individuelle/taktiske ferdighetene	
Ferdighetsmessig påvirkning	<ul style="list-style-type: none"> - Pasning - Førsteforsvarer/andreforsvarer ferdighet - Mottak/medtak 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Avslutning/skudd - Føringsfinte - Vending/skjerming - Heading - Litt lagdelssamarbeid - Samhandling i og mellom leddene i laget - Starte med prinsipper i soneforsvar
Innhold på trening	<ul style="list-style-type: none"> - Hver trening skal inneholde 3 deler. Oppvarming, deløvelse og spill. Oppvarmingsøvelse gjerne med ball. Deløvelsene kan med fordel utformes med fokus på hurtighet. - Mange berøringer i spill øvelser - 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 bør 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”
Trening	<ul style="list-style-type: none"> - 2-3 treninger pr uke á 90 minutter (inklusive basistrening) + kamper. - Trenings- og konkurransesesong fra 13 år er definert som «helårsidrett» - Oppfordrer til pause minimum 4 uker pr. år for å sikre restitusjon og motivasjon.
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 vurderes ift. treningsoppmøte og holdninger/engasjement samt mtp skader og totalbelastning. - Alle skal over tid starte kamper/starte omganger. - Ved flere lag på samme års trinn anbefales det at det differensieres mellom lagene slik at flere opplever mestring på sitt nivå. - Differensiere gjerne i forkant av kamp dersom du vet laget møter svakere motstand og på samme vis når laget møter sterkere motstand.
Hospitering	Se «7.4 - Hospitering»
Topping	Kampen kan nå i større grad vurderes utefra spillernes ferdigheter og holdninger/innsatsvilje. Alle som er med på kamp skal spille minimum halve kampen så lenge ikke andre forhold tilsier at mindre spilletid er å foredra.
Lagstruktur	Rene årsklasser skal benyttes så lenge det er tilstrekkelig antall spillere i årsklassen. Ved lite spillere i årsklassen, skal styret involveres før årsklasser eventuelt slås sammen. Felles treninger mellom års trinn er aktuelt og ønskelig for å få til gode differensieringsmiljøer.
Differensiering/ jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.
Trenerkompetanse	Grasrottrenerkurs 1-4, kunnskap om fotball og pedagogisk relasjonelle ferdigheter.

7.6 Ungdomsfotball 15-16 år gutter/15 år jenter

	Gutter	Jenter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse	
Mål	<ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikle de relasjonelle ferdighetene - Utvikle grunnleggende delferdigheter - Innføre sonedeforsvar 	
Ferdighetsmessig påvirkning	<ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikle de tidligere grunnferdigheter som: - Pasning - Førsteforsvarer ferdighet - Mottak/medtak - Avslutning/skudd - Føring/finte - Vending/skjerming - Heading - Større grad av lagsamhandling og rollefordeling - Utvikle sonedeforsvar (1F, 2F, avstander, sideforskyvning, pumping) 	
Innhold på trening	<ul style="list-style-type: none"> - Hver trening skal inneholde 3 deler. Oppvarming, deløvelse og spill. Oppvarmingsøvelse gjerne med ball. - Legge opp øvelsene etter mål og ferdighetsmessig påvirkning - Fotballspesifikk trening - Styrketrening med egen kroppsvekt - Utholdenhetstrening 	
Trening	<ul style="list-style-type: none"> - Trenings- og konkurransesesong fra 13 år er definert som «helårsidrett» - Oppfordrer til pause minimum 4 uker /år for å sikre restitusjon og motivasjon. - Inntil 3-4 treninger pr uke á 90 minutter (inkludert basistrening) + kamper. - I vintersesong oppfordres det fortsatt til allsidighet og alternativ trening med fokus på styrke/kondisjon/hurtighet. 	
Kamp	<ul style="list-style-type: none"> - Spill i TFK krets - Alle som er med på kampen bør spille minst halvparten av kampen. Spilletid må også vurderes ift. treningsoppmøte og holdninger/engasjement samt mtp skader og totalbelastning. - Ved flere lag på samme års trinn anbefales det at det differensieres mellom lagene slik at flere opplever mestring på sitt nivå. 	
Hospitering	Se «7.4 - Hospitering»	
Topping	Kampen kan nå i enda større grad vurderes utefra spillernes ferdigheter og holdninger/innsatsvilje. Alle som er med på kamp bør spille minimum halve kampen så lenge ikke andre forhold tilsier at mindre spilletid er å foredra.	
Differensiering/Jevnbyrdighet	På trening skal det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere.	
Trenerkompetanse	Grasrottrenerkurs 1-4, kunnskap om fotball og pedagogisk relasjonelle ferdigheter.	

7.7 Ungdomsfotball 19 år gutter/17 år jenter

	Gutter
Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse
Mål	Sportslige mål, ambisjoner og følgelig treningsmengde fastsettes felles av spillere, trenere, trenerteam senior/junior og styret før sesongen tar til. Bør være et nært samarbeid mellom junior/senior lag ev med felles treinger.
Ferdighetsmessig påvirkning	- Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe
Innhold på trening	- Hver trening skal inneholde 3 deler. Oppvarming, deløvelse og spill. Oppvarmingsøvelse gjerne med ball. - Legge opp øvelsene etter mål og ferdighetsmessig påvirkning - Fotballspesifikk trening - Styrketrening - Utholdenhetstrening
Trening	- I periode mars-oktober anbefales inntil 3-4 treninger pr uke á 60 - 90 minutter (inklusive basistrening) + kamper. - I perioden desember-mars anbefales 2-3 treninger (inklusive basistrening)
Kamp	- Spill i TFK krets - Alle som er med på kampen bør spille minst halvparten av kampen. Spilletid må også vurderes ift. treningsoppmøte og holdninger/engasjement samt mtp skader og totalbelastning. - Ved flere lag på samme års trinn anbefales det at det differensieres mellom lagene slik at flere opplever mestring på sitt nivå.
Hospitering	Spillere med som kommet lengre i utviklingen kan i perioder hospitere på treninger/kamp med A-lag. En spiller som hospiterer, forlater primært ikke sitt eget års trinn. Hospitering er et tillegg til eget lag som et verktøy i spillerutviklingen. - Trenerteam senior/junior avgjør hvilke spillere fra denne aldersgruppen som eventuelt fast deltar med A-lag i kamp og på trening.
Topping	Kampen kan vurderes utefra spillernes ferdigheter og holdninger/innsatsvilje. Alle som er med på kamp bør spille minimum halve kampen så lenge ikke andre forhold tilsier at mindre spilletid er å foredra.
Differensiering/ Jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere
Trenerkompetanse	Grasrottrenerkurs 1-4, kunnskap om fotball og pedagogisk relasjonelle ferdigheter. Dokk anbefalt UEFA B.

7.8 Senior

Generelt	Det legges vekt på begrepet hurtighet i forhold til bevegelse, valg og utførelse
Mål	Sportslige mål, ambisjoner og følgelig treningsmengde fastsettes felles av spillere, trenere, trenerteam senior/junior og styret før sesongen tar til. Bør være et nært samarbeid mellom junior/senior lag ev med felles treinger.
Ferdighetsmessig påvirkning	- Videreutvikle og perfektionere punktene under forrige aldersgruppe

Innhold på trening	- Hver trening skal inneholde 3 deler. Oppvarming, deløvelse og spill. Oppvarmingsøvelse gjerne med ball. - Legge opp øvelsene etter mål og ferdighetsmessig påvirkning - Fotballspesifikk trening - Styrketrening - Utholdenhetstrening
Trening	- I periode mars-oktober anbefales inntil 4 treninger pr uke á 60 - 90 minutter (inklusive basistrening) + kamper. - I perioden desember-mars anbefales 2-3 treninger (inklusive basistrening)
Kamp	Spill i TFK krets -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 skjer nå i større grad på grunnlag av spillernes ferdigheter og holdninger/innsatsvilje slik at de mest ivrige spillerne får spille mest.
Differensiering/ Jevnbyrdighet	På trening bør det tilrettelegges for jevnbyrdighet mellom spillere
Trenerkompetanse	Grasrottrenerkurs 1-4, kunnskap om fotball og pedagogisk relasjonelle ferdigheter. Dokk anbefalt UEFA B.

7.9 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. Det skal oppfordres til å velge annen trening foran fotballtrening om disse kolliderer i vinterhalvåret. Styret skall prøve legge til rette så langt det går for å kombinere begge deler i samarbeid med undergruppene og hovedstyret. Deltakelse i andre idretter skal ikke medføre redusert spilletid eller ikke bli prioritert for spill på 1. lag.

Begrep som vikeplikt og forkjørsrett er blitt beskrevet i OILs sine barneidrettsbestemmelser, der man ønsker at idretter i sesong, i fred og uten konkurranse fra idretter utenfor hovedsesong, skall få bedrive sine idretter. Samtidig ser en i dag en utvikling hvor inaktivitet og skjermbruk er en like stor konkurrent som andre idretter i OIL. Derfor mener fotballgruppa at vi i undergruppene også må vurdere, sammen med daglig leder/hovedstyret i OIL, om aktivitetstilbudet i OIL gir til barn og unge utenfor hovedsesong et tilstrekkelig aktivitetstilbud. Idretters rett til monopol på aktivitet i sesong må ikke gå på bekostning av aktivitetsnivået totalt i idrettslaget.



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, og god egeninnsats. I de tilfeller hvor disse kriteriene **ikke** oppfylles så bør man ikke starte en hospitering. Hospitering kan og bør skje f.o.m. 10 år, muligens tidligere, om man mener dette er til det beste for spillerens utvikling. Hospiteringen trenger et nært samarbeid og kommunikasjon mellom trenere på de forskjellige alderstrinnene. Derfor er trenerforum eller andre trenersamlinger en viktig arena for å diskutere dette.

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 eller like gode spillere når de er på trening i hospiteringsmiljøet.

8.3 Hvem – ansvarsforhold

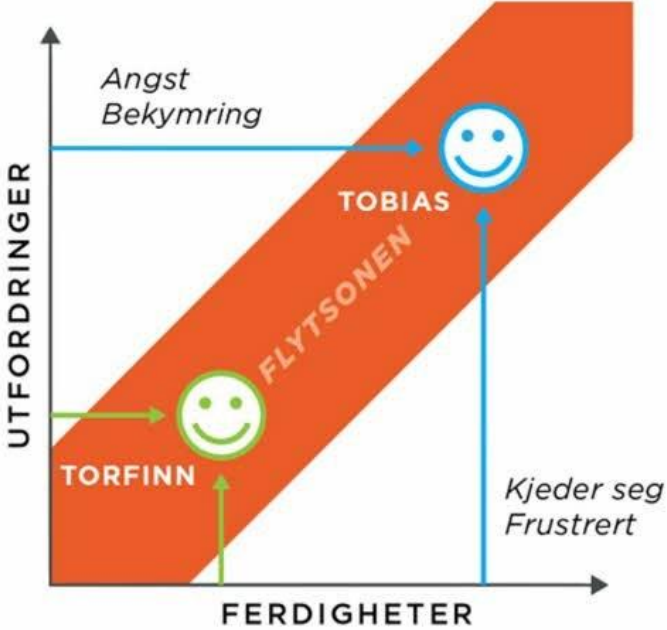
Før hospitering iverksettes skal følgende involveres:

- Trenere på begge lag
- Foreldre (om under 18 år)
- 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/jevnbbyrdighet/topping – begrepsavklaring.

Overhalla fotball ønsker aktivt bruke differensiering som et verktøy for å gi best mulig spillerutvikling samt mest mulig mestring for enkelte spiller. Det er et begrep som mange sammenblander med andre begreper som topping og seleksjon, men som ikke har noe med det begrepet å gjøre. Vi ønsker derfor avklare noen definisjoner:

Hva er differensiering?	<ul style="list-style-type: none"> • Med differensiering mener vi at spillergruppa blir delt etter modning/ferdighetsnivå i øvelse eller spill-sekvens
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 mer selvtillit (flytzone) 
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 kan gjennomføres i delte grupper • Spillesekvensen oppdeles med jevne lag alt. beste spissene på 1 lag mot beste forsvarerne på det andre laget. Periodevis i differensierte grupper om tilstrekkelig mange spillere, særlig i ungdomsfotballen, men ikke hele tiden. Viktig å tenke lagmiljø også. Trenerteamet vurderer dette!
Differensiering/jevnbbyrdighet	<ul style="list-style-type: none"> • Differensiering kan også brukes i kamper for å oppnå jevnbyrdighet (dette er IKKE topping). Man tar da ut spillere

	<p>til kamp etter ferdighetsnivå for å tilpasse motstander. Ta ut spillere med lavere ferdighetsnivå dersom du vet laget møter svakere motstand og på samme vis når laget møter sterkere motstand.</p> <p>OBS! I yngre aldersgrupper må man dokk passe på dette med spilletid totalt under året og i kamp. Differensiering skal IKKE gå på bekostning av mindre/mer spilletid totalt i sesongen eller anbefalinger i forhold til spilletid i kamp. Dersom motstander er kjent anbefales det å gjøre en kampplan før sesongstart, der spillere fordeles/tas ut til kamper basert på ferdighetsnivå og motstander.</p>
Topping	<ul style="list-style-type: none">• Er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkelt spillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen, men kan brukes fra ungdomsfotballen i begrenset omfatning. (Se under pt. 7. Lag og Utvikling, hva som er anbefalt for respektive års trinn i sportsplanen)

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.

- [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.