

Sportsplan



Vestbyen IL

Innhold

1. Klubbens verdier	
Visjon	s. 4
Verdier	s. 5
Målsetninger	s. 5
Delmål	s. 5
2. Den røde tråd	s. 5
3. Fotballferdighet	s. 7
4. Kjennetegn aldersgrupper	s. 8
5. Aldersgruppe 6-8år	s. 8
Kjennetegn	s. 8
Mål for aldersgruppen	s. 8
Organisering av treningen	s. 9
Trenerens oppgaver	s.10
Holdninger	s.10
Ferdigheter	s.10
Forslag til treningsøkt	s.11
6. Aldersgruppe 9-10år	s.11
Kjennetegn	s.11
Mål for aldersgruppen	s.11
Organisering av treningen	s.12
Trenerens oppgaver	s.13
Læringsmål	s.13
Ferdigheter	s.13
Hvordan foregår læringen	s.14
Forslag til treningsøkt	s.14
7. Aldersgruppe 11-12år	s.15
Kjennetegn	s.15
Mål for aldersgruppen	s.15
Organisering av treningen	s.15
Trenerens oppgaver	s.16
Hva skal læres?	s.16
Individuelle ferdigheter	s.17
Taktiske ferdigheter	s.17
Hvordan skal det læres?	s.18
Forslag til treningsøkt	s.18
8. Ungdomsfotball	s.19
Generelle mål	s.19
Spillestil	s.20
Hospitering	s.20
Oppflytting	s.21

9. Aldersgruppe 13-14år	s.21
Mål for aldersgruppen	s.21
Trenerens oppgaver	s.22
Slik skal det organiseres	s.23
Hva skal læres	s.23
Ferdigheter	s.23
Individuelle ferdigheter	s.24
Taktiske/relasjonelle ferdigheter	s.24
Kampdimensjonen	s.24
Hvordan skal det læres	s.25
Forslag til treningsøkt	s.25
10. Aldersgruppe 15-19år	s.25
Mål for aldersgruppen	s.26
Slik skal det organiseres	s.26
Trenerens oppgaver	s.27
Hva skal læres	s.28
Ferdigheter	s.28
Individuelle ferdigheter	s.29
Taktiske/relasjonelle ferdigheter	s.29
Kampdimensjonen	s.29
Hvordan skal det læres	s.30
Forslag til treningsøkt	s.30
Skadeforebygging	s.30
11. Vedlegg	
Reisebestemmelser til turneringer i inn- og utland	s.31

Visjon

«Med Vestbyen – i livet – for livet»

Dette er en visjon vi skal leve etter i hele vårt virke innen Vestbyen. Visjonen skal være noe vi strekker oss etter hver dag og gjelder for alle som er medlem av Vestbyen. Visjonen legger føringer for hvordan vi som klubb og enkeltmenneske skal tenke, beslutte og utføre.

Visjonen kan brytes ned til definerte målsetninger i klubben:

- Rekruttere og inkludere flest mulig som sogner til Vestbyens naturlige område
- Beholde så mange som mulig så lenge som mulig
- Skape livslang bevegelsesglede gjennom fotballen i Vestbyen
- Skape fellesskap og samhold i hele klubben
- Etterleve fotballens verdigrunnlag; «Trygghet + mestring = trivsel og utvikling
- Skape en kultur for utvikling av egne godt skolerte trenere
- Skape en ungdomsavdeling og seniorlag bestående av egenutviklede spillere
- Utvikle spillere som rekrutteres inn i toppfotballen

For å nå disse målene har vi definert noen delmål:

- Jobbe aktivt for å skape en kultur for samarbeid, samhold og utvikling
- Følge en rød tråd i all aktivitet fra 6 år til senior
- Være bevisst vårt samfunnsoppdrag i å oppdra og skape «gangs menneske»
- Høyt utdannede trenere fra barnefotballen og ut seniorlivet
- God differensiering på lagsnivå
- Hospiteringsordninger for de tidlig modne spillerne
- Sørge for et godt tilbud til så vel bredde spilleren som toppspilleren

Verdier

Vestbyens grunnverdier: INKLUDERENDE, UTVIKLENDE OG INVOLVERENDE

Inkluderende

Vi ønsker å være inkluderende gjennom å skape et miljø der foreldre, spillere og trenere/lagledere sammen er med på å bidra til at "flest mulig blir med lengst mulig" i klubben og i fotballsporten. Uorganisert fotballaktivitet og annen allsidig idrettsaktivitet vil ha en positiv innvirkning på fotballspillernes utvikling, spesielt i ung alder. Vi skal derfor oppfordre spillerne våre til å delta i flere idretter.

Utviklende

Et grunnleggende prinsipp for utvikling er at klubbens fotballaktivitet er klubbstyrt i stedet for lagstyrt. Det vil si at klubbens treningsmetoder fra ungdomsfotballen skal være preget av ensartede og systematiske metoder, og at ferdighetsviklingen i klubben trekker i samme retning etter de samme prinsippene. Dette krever igjen at klubben må jobbe godt med både sportslig og administrativ kompetanse.

Involverende

Klubben skal ha fokus på å involvere hele fotballfamilien i avdelingen. Gjennom å få involvert flest mulig foreldre vil klubbens aktiviteter bli enda bedre utført og fulgt opp. Hvis noen slutter med fotball, må klubben følge opp disse slik at de kan utføre andre oppgaver for avdelingen, f. eks være dommer. Klubben må også ha et aktivt arbeid for å involvere innflyttere til nærområdet i klubben. Vestbyen Fotball har et godt samarbeid med Ila skole og inviterer alle skolens elever og spesielt barn med minoritetsspråklig bakgrunn velkommen til klubben.

Den røde tråden:

Vestbyen IL har som visjon å holde medlemmene i klubben så lenge som mulig. Vi tror en av forutsetningene for å lykkes med dette er å tilrettelegge for en god aktivitet. Skal vi oppnå trivsel og utfordring må kvaliteten i det vi gjør i treningshverdagen være så god som mulig. Det betyr at vi må utvikle fotballferdigheten til spillerne. Denne prosessen må starte så tidlig som mulig og vi ønsker derfor å innføre dette allerede for 6- åringene.

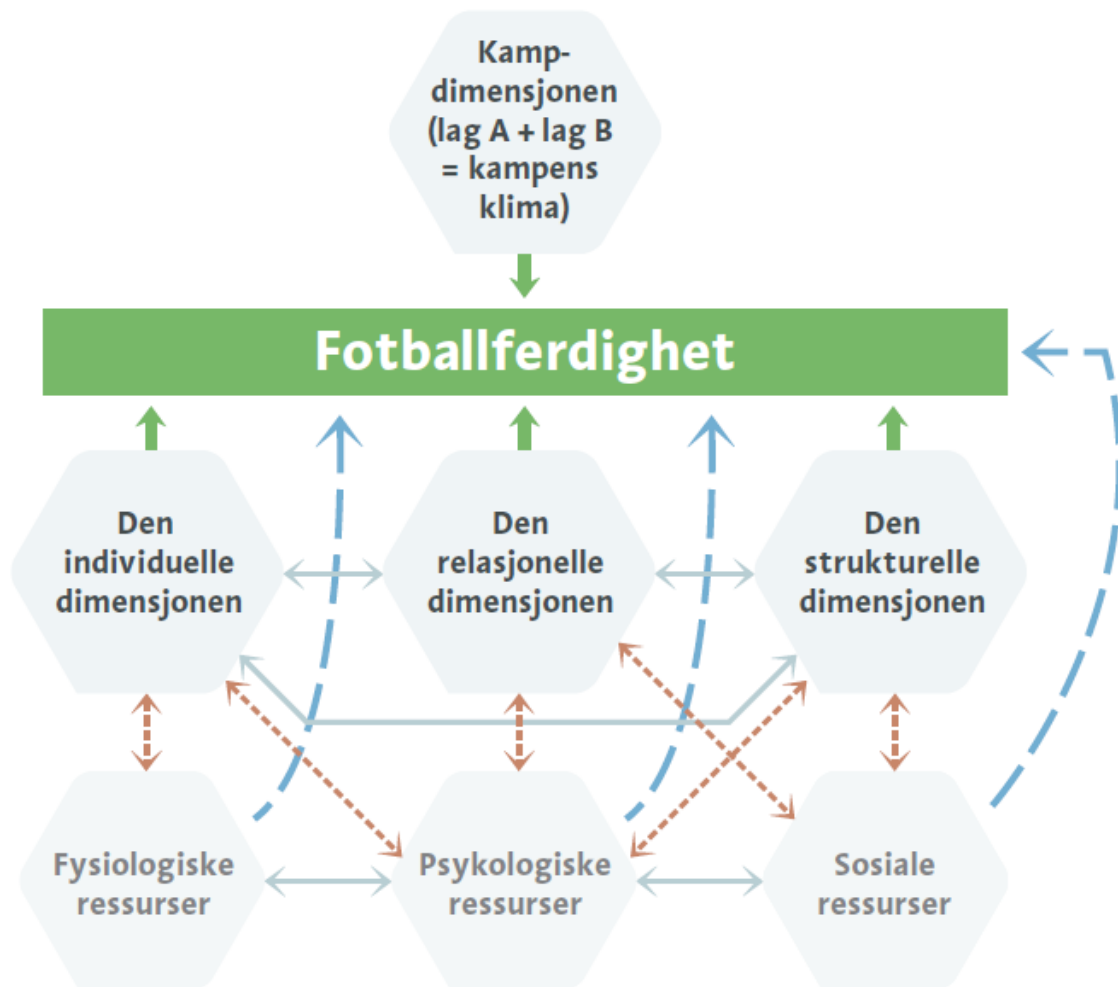
Vestbyen ønsker videre å sørge for en progresjon i arbeidet slik at det er en sammenheng mellom det vi gjør i barnefotballen over til ungdomsfotballen og senior. Dette arbeidet skal ha utgangspunkt i våre verdier og sørge for at klubben utvikler seg i henhold til vår visjon.

Den røde tråden i Vestbyen skal sørge for at alle drar i samme retning og skal bidra til forutsigbarhet, kontinuitet og målstyring av den sportslige utviklingen. Videre skal den røde tråden også sørge for at spillere fra Vestbyen fremstår som sympatiske og fornuftige samfunnsborgere som er et forbilde både på og utenfor banen.

Fotballferdighet

I definisjonen av fotballferdighet heter det at; *Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utbytte spillsituasjoner til fordel for eget lag.*

Under denne definisjonen finnes ulike dimensjoner som påvirker fotballferdigheten og en del faktorer som preger dimensjonene (figur 1).



Figur 1

Arbeidet med å utvikle spillere med gode fotballferdigheter krever et langsiktig og målrettet arbeid. I denne Sportsplanen vil vi beskrive prosessen i hvert alderssegment. Det er ikke meningen at planen skal diktere innholdet i hvert aldersstrinn, men tjene som en målstyrt plan med rom for tilpasning til det enkelte lag. Alderssegmentets fysiske, sosiale og kognitive kjennetegn blir beskrevet. Som en konsekvens av disse vil vi foreslå mål og tiltak i aktiviteten

for å sikre en god utvikling. I treningsøkta.no har vi laget en del øvelser som er tilpasset hvert alderstrinn.

Kjennetegn på spillere i ulike aldre.

Når vi skal legge opp en trening i Vestbyen er det viktig å vite at barn ikke er «minivoksne». Fysiske, kognitive og sosiale ressurser er forskjellig fra de voksne. Barn er under stadig utvikling og den enkelte modnes også i forskjellig tempo. Guri, som var den minste og mest beskjedne spilleren som 10-åring kan allerede som 12-åring ha vokst fra de andre og viser en modenhet som skiller seg fra de andre. Som trenere må vi ta hensyn til at de er ulike individer. Derfor er det viktig at vi *ser, lytter og kommuniserer* med spillerne. På den måten kan man lettere kartlegge ståsted hos den enkelte.

Selv om det er individuelle forskjeller kan man finne noen fellestrekk ved aldersgruppene.

6-8-åring

Kjennetegn:

Fulle av liv

Spørrende

Vanskelig å sitte stille

Konsentrert om en oppgave i gangen

Tar verbal instruksjon dårlig

Følsom for kritikk

Koordinasjon utvikles

Forbilder står sentralt

Mål for aldersgruppa:

Skap trygge omgivelser på og utenfor banen

Lag egne regler for laget

Ha faste rammer ved all aktivitet

La leken være i fokus

Sørg for variasjon i treningene

Mye småspill i enkle omgivelser på små baner

Stor spillinvolvering – aldri kø!

Spillernes egen nysgjerrighet bør stimuleres

Stimuler til lek med ball utenom den organiserte treningen

Trenere bør minimum ha tatt ett delkurs fra Trener I i løpet av første år

Organisering av treningen:

Trening skal planlegges på forhånd! Involver hjelpere slik at overganger mellom øvelser går raskt.

En kort prat med spillerne før start av økta. Si hva vi skal trene på.

Oppvarming MED ball. Alle har sin egen ball. Gjør oppvarmingen lekbetont (Haien kommer, stiv heks, krabben, nappe halen e.l.).

Hoveddel kan organiseres som stasjonstrening med 3 stasjoner. Her er organisering viktig. Det må IKKE gå for lang tid i byttene mellom stasjonene. Spillerne mister lett fokus og treningen kan bli kaotisk. Differensiering kan og bør gjennomføres i hoveddel.

Minimum halve treningen skal være i spill. 3v3 eller 4v4 på relativt små baner sikrer mye spillinvolvering.

Banestørrelse på trening anbefales å tilpasses reglene for 3-er (15x10m) og 5-er – fotball (30x20m).

Variasjon er viktig, men ikke lag for mange øvelser. Bruk 6-8 øvelser som fungerer. Gjenkjenning er viktig.

Tre kategorier alle treninger må inneholde:

- a) Lek – med (og uten) ball
- b) Sjef over ballen
- c) Smålagspill

Kamp:

Det skal tilstrebes å spille med max 2 innbyttere på kamp. Dette for å sikre nok spilletid til alle.

Unngå topping av lag. Lag jevne lag i Miniserien og roter gjerne på spillere.

Trenerens oppgaver:

Treneren skal være ute i god tid og komme forberedt.

Utstyr o.l må være klart før treningen begynner.

Trenere skal ALDRI benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp.

Trenere skal bruke positiv selvforsterking som metode. Det betyr MYE ros!

Trenere skal fremstå rolige og trygge, men samtidig være tydelige.

Alle spillere skal behandles rettfærdig og få lik spilletid.

Trenere skal være kledd i Vestbyens treningsutstyr under trening og kamp.

Læringsmål:

Holdninger

Lagsregler skal defineres av alle lag. Spillerne skal gis medbestemmelse.

Spillerne skal forholde seg til lagsreglene.

Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp.

Spillerne skal lytte til trenerens instruksjon.

Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.

Ferdigheter (individuelle og taktiske)

Overordnet fokus: SPILLEREN OG BALLEN

Individuelle ferdigheter

Generell og fotballspesifikk kroppsbeherskelse, balanse, smidighet, kvikkhet.

Ballmestring: Kontrollerte føringer, vendinger og finter med inside, utside, såle.

Pasninger hvor ballen er i ro og i bevegelse

Mottak av pasning

Skudd på død/rullende ball

Taktiske ferdigheter

Pasning og unngå pasningssskyggen.

Keepere i Vestbyen er en utespiller som har rett til å ta ballen i hendene. Bruk derfor keeperen som vanlig medspiller!

Relasjonelle ferdigheter

Gjøre seg spillbar

Hvordan foregår læringen?

Etterstreb så mange ballberøringer/spillsituasjoner som mulig per spiller per trening.

Vis spillerne gode bilder ved instruksjon, enten selv eller la spillere som behersker ferdigheten best vise.

Forklar fotballens «atom», 2 mot 1 – situasjoner. Hvordan skape og utnytte dette?

Ikke fortell, instruer eller kommander. Still spørsmål til spillerne om hvilken løsning man kan velge.

Men, begrens praten. La spillerne spille fotball! Lag heller en aktivitet som «prater selv».

Det skal scores masse mål på trening. Lag gjerne «Ch.League – finale» som kamp.

Innholdsbeskrivelse av en treningsøkt for gutter/jenter 6-8 år:

5min egen lek med ball

10min oppvarming med hver sin ball

15min ferdighetsutvikling

30 – 45 min smålagspill

Avslutning rundt trener med oppsummering av økta. Ros alle!

9-10 - åringer

Kjennetegn

Fortsatt fulle av liv

Undrer, spør og grubler mye

Tar verbal instruksjon dårlig

Lar seg lett påvirke

Utvider horisonten

Gutter og jenter utvikler seg relativt likt

Opptatt av rettferdighet

Mål for aldersgruppen:

Sørge for at treningene preges av lek

Fokus på samhold og trivsel

Repeter lagsregler

Differensier på trening

Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening

Tilstreb mye ballkontakt per spiller.

Antall spillsituasjoner hver spiller må forholde seg til sørger for ferdighetsutvikling

Laget bør delta på max to turneringer i året

Støtteapparat bør utvides til 2- 3 ekstra personer.

Støtteapparatet bør ta ansvar for det sosiale rundt laget.

Organisering av trening

Treningene skal planlegges på forhånd. Alle involverte trenere skal være informert om aktivitetene i god tid før økta starter.

Treningsopplegget skal være i tråd med Vestbyens «røde tråd» og de rammer som gjelder for årskullets aktiviteter.

Spillerne samles før trening for gjennomgang av dagens tema.

Dersom det er praktisk mulig bør spillerne varme opp uten ball 15min før treningen starter.

Oppvarming MED ball. Bruk lekbetonte aktiviteter som spillerne liker. Legg til rette for mange ballberøringer.

Hoveddel skal ta for seg dagens/ukens tema. Velg i størst mulig grad en spillbasert aktivitet ved innlæring av tema. Differensiering i denne delen er ønskelig.

Spill mot mål siste del av treningen. 50-60% av treningen bør være i spill. Smålagsspill med max 5v5 på små baner. Følg dagens tema i spilløkten og tilstreb flytende veiledning. Sørg for at kampene blir jevne.

Kategorier en trening må inneholde:

- a) Sjef over ballen
- b) Spille med og mot
- c) Smålagsspill
- d) Scoringstrening

Trenerens oppgaver:

Treneren skal være ute i god tid og komme forberedt.
Utstyr o.l må være klart før treningen begynner. Trener organiserer dette.
Trenere skal ALDRI benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp.
Trenere skal være kledd i Vestbyens treningsutstyr under trening og kamp.
Trenere skal bruke positiv selvforsterking som metode. Det betyr MYE ros!
Trenere skal fremstå rolige og trygge, men samtidig være tydelige.
Alle spillere skal behandles rettferdig og få lik spilletid. La spillerne rullere på posisjoner.
Topping skal ikke forekomme.
Treneren skal samarbeide tett med trenere på kullet over og under og vurder hospitering av spillere.
Treneren skal møte på alle trenerforum i klubben som er relevante for kullet.
Treneren skal sende inn en rapport til klubbens trenerveileder etter hver sesong.
Mal for rapporten fås av klubben.

Turneringsbestemmelser for arrangement i egen klubb og i deltagelse eksternt
Klubben følger NFFs turneringsbestemmelser ved egne arrangement som tar utgangspunkt i:

- Turneringer der alle lag får spille like mange kamper
- Turneringer der alle får premie
- Turneringer der en tar hensyn til jevnbyrdige kamper (Monrad-systemet)

Klubben søker alltid sin krets om godkjenning.

Klubben velger eksterne turneringer som også tar utgangspunkt i NFFs turneringsbestemmelser.

Retningslinjer for deltagelse i turneringer i utlandet

Klubben følger NFFs retningslinjer for deltagelse på turneringer i utlandet.

Læringsmål

Holdninger

Lagsregler skal defineres av alle lag. Spillerne skal gis medbestemmelse.
Spillerne skal forholde seg til lagsreglene.
Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp.
Spillerne skal lytte til trenerens instruksjon.
Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
Spillerne skal lære at trening gir resultater

Ferdigheter

Individuelle og relasjonelle ferdigheter

Overordnet fokus: spilleren, ballen og pasningen

Generell og fotballspesifikk kroppsbeherskelse og hurtighet.

Ballmestring med kontrollerte føringer, vendinger, driblinger og finter med hele foten.

Innfør konkurransen mot seg selv.

Legg til rette for å trene pasningsspill hvor ballen er i ro eller i bevegelse.

Tren på mottak og medtak av pasning.

Taktiske ferdigheter

Skape rom for seg selv og andre. Bruk hele banens bredde og dybde
Mottaker av ball må vise initiativ og posisjonere seg ut av pasningsskygge for å få ball

Sørg for å skape og utnytte 2 mot 1 - situasjoner

Fokuser på ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre og skyte?

La spillerne selv avgjøre egne valg! Still spillerne spørsmål som de selv må svare/reflektere over.

Keeperen er en naturlig del av spillet som skal benyttes som utespiller der det er naturlig (vending av spill – dybdealternativ)

Hvordan foregår læringen

Sørg for så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.

Sørg for at aktivitetene følger et tema og at de kommer tett etter hverandre uten unødige pauser.

Sett trening av individuelle ferdigheter i en sammenheng. Det betyr f.eks at pasningstrening kan implementeres i en spillsituasjon hvor det er motstandere til stede. Lille-Per i midten, Hawk & Due, Nappe hale og diverse «Possesjon» - øvelser passer til dette.

Sørg for progresjon i innlæringen. Benytt fotballspill mot 2 mål så ofte som mulig. Fra null press til fullt press. Fra få motspillere til mange motspillere.

Skap gode bilder – eller stopp spillet for å vise gode bilder. Spør spillerne hvorfor dette er et godt bilde. Taktisk påvirkning skjer best visuelt!

Smålagsspill med 3v3 opp til 5v5 som fremmer mange scoringer og mange involveringer.

Omtrent halvparten av hver trening skal være fritt spill. Her kan flytende påvirkning (av dagens tema) benyttes.

Innholdsbeskrivelse av en treningsøkt for gutter/jenter 9-10år:

15 min felles oppvarming med egen ball.

15 min ferdighetsutvikling av dagens tema

30 – 45 min smålagsspill

Avslutning rundt trener med oppsummering av økta. Ros alle.

11 – 12 -åringer

Identitetsdannelse og blomstring

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

Jevn og harmonisk vekst

Evne og vilje til læring blir større

Jenter og gutter utvikler seg likt

Er lette å lede og påvirke

Enkelte har en betydelig vekstperiode

Tar til seg verbal instruksjon

Stor rettferdighetssans

Større «horisont» på banen – evner å se det store bildet

Mål for aldersgruppa

Samhold i laget, men med differensiering og hospitering som verktøy

Treningsrutiner og treningskultur introduseres

Trenere skal minimum ha trenerkurs tilsvarende kravet til den årsklassen man er trener for

Introduser øvelser som kan gjennomføres også utenom organisert trening

Laget skal ha minimum to ekstratrenerer på feltet under trening. Disse brukes som hjelpetrenerer og for å sikre effektiv gjennomføring av treningene (logistikk underveis).

Laget skal også ha støttespillere fra foreldregruppa som ordner med sosiale aktiviteter, en oppmannsfunksjon og en dugnadsansvarlig.

Organisering

Laget skal lage og følge et årshjul som definerer når vi har sesongoppstart, - avslutning, foreldremøter og andre faste gjøremål (Vestbydagen f.eks.).

Hvert lag skal ha egne lagsregler som spillerne selv er med på å bestemme innholdet.

Aktivitetsnivå: 2 treninger i snitt gjennom hele sesongen. Kamper kommer i tillegg.

Trenerens oppgaver

Treneren skal komme forberedt til trening og kamp og skal vise gode holdninger ved å gå foran som et godt eksempel.

Treneren skal sørge for at støtteapparatet på banen er orientert om treningens innhold slik at hver trening blir effektivt gjennomført – uten dødtid

Treneren skal sjekke at alt utstyr er i orden. Mangler varsles til oppmann som effektuerer.

Treneren skal tilrettelegge for morsomme og varierte treninger.

Husk at dette stimulerer til mer fotballek utenom organiserte treninger.

Treningsopplegget skal være i tråd med Vestbyens «røde tråd» og de rammer som gjelder for årskullets aktiviteter

Treneren skal benytte treningsøkta.no som verktøy for å planlegge og gjennomføre økta – samt holde orden på oppmøte og annen registrering.

Treneren skal ha en mer spørrende tilnærming som veiledningsmetode

Treneren skal samarbeide tett med trenerveileder i klubben og holde kontakt med andre trenere i kullet over og under.

Unngå topping av laget og la alle få spille like mye.

La spillerne prøve seg på flere posisjoner

Treneren skal bruke ros som metode for positiv selvforsterking.

Gi aldri kritikk ved feil valg, men påpek avvik fra holdningsforventninger der det er nødvendig (helst i en 1 til 1 – situasjon).

Hva skal læres?

Holdninger. Klubbens verdigrunnlag og lagsregler legges til grunn.

Spilleren skal møte forberedt og tidsnok på trening og kamp med utstyr i orden

Spilleren skal følge lagets regler om varsling ved forfall e.l til trening og kamp.

Toleranse for andres feil og egne feil. Kjefting tolereres ikke

Spillerne skal introduseres for prinsipper ved treningsgjennomføringen for å sikre «treningsintelligens».

Individuelle ferdigheter

Spilleren og ballen! Det er fortsatt et overordnet mål å bedre spillernes ferdigheter med ballen i bena.

Pasningen må perfektioneres.

Denne ballmestringen trenes med økende vanskelighetsgrad etter hvert som nytt nivå utvikles.

Sentrale ferdigheter er:

Føring av ball i ulike hastigheter og retningsforandringer.

Vendinger med hele foten og i alle retninger.

Finter av varierende type.

Pasninger hvor ballen er i ro eller bevegelse.

Mottak og medtak av ball i ulike hastigheter og med ulike kroppsdeler.

Skudd fra forskjellige posisjoner med død og rullende ball.

Dribleferdigheter.

1 mot 1 – ferdigheter som angriper og forsvarer.

Taktiske ferdigheter

Bevegelse uten ball for å komme ut av pasningsskygge og skape rom for seg selv og andre.

Ballførers handlingsvalg: Når skal spilleren drible, sentre eller skyte? La spillerne finne ut av dette selv.

Hvordan skape og utnytte 2 mot 1 – situasjoner.

Bruk blikket aktivt for å orientere seg før handlingsvalg.

Hvordan skal det læres?

Sørg for mange ballberøringer som mulig per spiller per trening.

Sørg for at aktivitetene følger et tema og at de kommer tett etter hverandre uten unødige pauser.

Sett trening av individuelle ferdigheter i en sammenheng. Det betyr f.eks at pasningstrening kan implementeres i en spillsituasjon hvor det er motstandere til stede. Lille-Per i midten og diverse «Possesjon» - øvelser passer til dette.

Sørg for progresjon i innlæringen. Fra null press til fullt press. Fra få motspillere til mange motspillere.

Skap gode bilder – eller stopp spillet for å vise gode bilder. Spør spillerne hvorfor dette er et godt bilde. Taktisk påvirkning skjer best visuelt!

Smålagspill med 3v3 opp til 5v5 som fremmer mange scoringer og mange involveringer.

Omtrent halvparten av hver trening skal være fritt spill. Her kan flytende påvirkning (av dagens tema) benyttes.

Noe hurtighetstrening uten ball kan forekomme, men prioriter hurtighetstrening MED ball!

Forslag til en trening på dette nivået (1,5 time)

Oppstartmøte (15 minutter). Gå gjennom økta. Hva er dagens tema. Annet.

Oppvarmingsdel (15 minutter)

– Lekbetont oppvarming – med ball!

Ferdighetsutvikling (25 minutter)

– Velg tema for økta. Lag «snakkende» øvelser som fremprovoserer bilder/ situasjoner som forsterker dagens tema.

Spilldel (40 minutter)

– Smålagsspill med differensiering. Hold fast ved dagens tema. Fremhev gode situasjoner fra dagens tema og gi skryt underveis.

Avslutning (10 minutter)

– Scoringsstrening. Bruk en populær øvelse hvor de får score mål i en konkurransepreget aktivitet.

Oppsummering/opprydding. Spillerne hjelper til å rydde på plass. High five. Gi skryt til alle. Takk for i dag!

Ungdomsfotballen (13-19 år)

Denne fasen i utviklingen tar for seg overgangen til en hverdag hvor kravene til den enkelte blir større både sosialt, fysiologisk og treningsmessig. Erfaringsmessig vil en del falle fra i denne perioden. Økte krav på mange fronter gjør at enkelte må velge (bort) hva man skal satse på fremover mot voksenlivet. I tråd med Vestbyens visjon; Med Vestbyen – i livet - for livet ligger det en forpliktelse fra klubben om å tilrettelegge for et variert og differensiert tilbud som favner alle. Dette må også synliggjøres i treningshverdagen. Det vil være naturlig at en del spillere vil satse mer enn andre for å bli en god fotballspiller. Disse spillerne skal også tas vare på. Sentralt i arbeidet med spillere i denne alderen er spillernes ønske om inkludering, involvering og medbestemmelse.

Et målrettet fokus på å skaffe oversikt over den enkelte spillers ønsker og krav må bestrebes. Med gode strategier for å takle denne overgangen vil det være mulig å legge til rette for et tilbud som ivaretar interessene til alle.

NFFs målsetting for ungdomsfotballen:

Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel. Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiv og behov, i sosiale og trygge lags- og klubbmiljøer

Generelle mål:

Alle hovedtrenerne i ungdomsfotballen skal være formelt skolerte i forhold til aldersgruppen de trener

Alle trenerne skal kjenne til og etterleve klubbens sportsplan

Alle trenerne skal være med på klubbens trenerforum og stimuleres til å ta eksterne kurs

Alle skal oppleve mestring, glede og føle seg inkludert

Alle spillerne skal skrive under en fair play - kontrakt

Alle spillerne skal oppfordres til å drive uorganisert fotball på fritiden

Klubben skal tilby kurs til spillere som er interessert i å bli dommere

Klubben skal rekruttere egne spillere til å ta trenerutdanning, tilby treneroppdrag og gi dem tilstrekkelig oppfølging

Klubben skal sørge for et godt tilbud til alle ungdommer som spiller

fotball mest av sosiale grunner – og for de som ønsker å satse på toppfotball

Spillestil

Vestbyen skal spille fotball ved å fremstå angrepsvillig og spillende. Spillet skal funderes rundt hurtig trekantspill langs bakken med bruk av brede kantspillere og offensive backer.

Keeper skal i utgangspunktet sette i gang kort ved å spille til forsvarsrekken. Spillere skal tørre å kreve ball selv i pressede situasjoner hvor tid og rom er en knapp faktor.

Det skal alltid være en hovedide å spille ballen fremover i banen for tidlig gjennombrudd og scoring. (<https://www.youtube.com/watch?v=zDMP3Yhm-IE>)

Soneforsvar skal være den overordnende strategi ved forsvarsarbeid.

Unntakene er ved dødball og ved andre spesielle taktiske forhold.

Rollebeskrivelse og rolletolkning skal innlæres fra 16- års alder og følge en felles rød tråd i klubben.

Hospitering

Et generelt mål i Vestbyen går ut på at man i barnefotballen kan hospitere mens man i ungdomsfotballen skal hospitere.

For at spillerne skal oppleve å være i flytsonen er det viktig å differensiere på trening og i kamp. Dette gjennomføres på hver trening i henhold til den plan for differensiering klubben har presentert i trenerforum og på klubbsidene i treningsokta.no.

Hospitering forekommer når en spiller flyttes til en annen spillergruppe for å oppleve større utfordringer enn der en naturlig hører hjemme. Det er derimot lett å misbruke denne ordningen og klubben har derfor laget noen kjøreregler for hvordan hospitering skal gjennomføres.

- Hospitering skal så langt det er mulig avtales før sesongen starter slik at forutsigbarhet sikres for alle parter.

- En forutsetning for hospitering er at spilleren ønsker dette selv og at foreldre er informert om ordningen.
- Det er trener på det avgivende lag som nominerer spillere som hospitanter.
- Det er en avgjørende faktor at trenerne på de samarbeidende lag regulerer belastningen til spilleren slik at man sikrer fornuftig progresjon. Klubbens retningslinjer for belastning skal legges til grunn.
- Klubbens trenerveileder skal informeres om hvilke spillere som hospiterer.
- Spillere som hospiterer i annet lag skal informeres om at det er en forventning om like stor dedikasjon til begge lag man spiller for.
- Gjennom jevnlige møter i trenerforum og etter en kamp – og treningsperiode skal trenere som er involverte i en hospiteringsordning rapportere til avgivende lags trener.

Oppflytting

- Dersom en spiller er på et modnings- og ferdighetsnivå som tilsier at denne har størst utbytte av å flyttes til et lag på et høyere nivå kan dette prøves.
- Spilleren bør være et klart førstevalg på det lag hun/han flyttes opp til.
- Det skal avklares med spilleren og foreldrene om permanent oppflytting.

13-14 åringer

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen:

Ulik vekst og modning – fysisk og mentalt i spillergruppen

Bedre konsentrasjonsevne

Spillerne tar veiledning lettere

Spillere klarer å se flere trekk fremover i spillet og utvikler spill - intelligens

Spillere utvikler større kreativitet i spillet

Spillerne blir mer prestasjonsorienterte

Holdninger blir lett skapt og de er opptatt av rettferdighet og medbestemmelse

Mål for aldersgruppa

Styrke lagfølelsen gjennom et tilbud preget av samhold, trygghet, involvering og trivsel

Lagsregler skal utformes i samarbeid med spillerne

Laget skal utforme et årshjul som definerer aktivitetene i laget

Laget bør tilby 2- 3 treninger per uke gjennom hele sesongen

Sørge for å tilby alle spillerne aktiviteter ut fra eget ønske og behov

Etablere et stort støtteapparat for hele kullet. 2. laget skal ha «verdens beste» støtteapparat

Lag skal meldes på til det nivå (divisjon) som er hensiktsmessig i forhold til ferdighetsnivå

Sørge for fornuftig hospitering til eldre alderstrinn

Spillere skal meldes inn til tiltak som organiseres via Trøndelag Fotballkrets

Trenerens oppgaver

Treneren skal være ute i god tid, være forberedt og gjøre klart til treningen.

Støtteapparatet skal være informert om treninger og kamper god tid i forveien

Treneren skal legge til rette for individuell tilpasning for spillerne og sørge for god differensiering og hospitering.

Treneren skal sette seg inn i, og følge klubbens Sportsplan.

Treneren forplikter seg til å følge klubbens «røde tråd».

Treneren skal bruke treningsøkta.no som verktøy for å planlegge aktiviteter

Treneren skal gi mye ros.

Treneren skal fokusere på utvikling av spilleren mer enn lagets resultater.

Treneren skal delta på trenerforum og være i jevnlig dialog med andre trenere og trenerveileder.

Slik skal det organiseres

Det skal arrangeres et spillermøte i forkant av sesongen, senest 1. november. Der skal klubbens sportsplan og lagets planer legges frem for spillergruppen. Holdningskontrakt og lagsregler skal defineres.

Planene skal legges frem på et foreldremøte før sesongstart.

Laget skal delta på minst en sommerturnering.

Ved deling av et kull på grunn av ulik satsning skal det enkelte lag legge frem hver sin årsplan for sportslig leder og trenerutvikler i klubben. Aktivitetsnivået skal gjenspeile satsningen.

Det skal arrangeres en avslutningsfest ved sesongens slutt.

Hva skal læres?

Holdninger. Klubbens verdigrunnlag og lagets egne regler skal legges til grunn. Spillerne skal lære å jobbe hardt for å oppnå fremgang.

Spillerne skal møte forberedt og til rett tid til trening og kamp.

Spilleren skal gi beskjed om forfall i god tid før trening og kamp.

Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere, støtteapparat, dommere og motstandere.

Spillerne skal KUN rose og oppmuntre sine medmennesker i laget.

Spillerne skal møte til trening med et uttrykt mål om å utvikle sine ferdigheter innen gjeldende tema for perioden.

Spillerne skal introduseres for de krav og forventninger som stilles til de som ønsker å nå langt som fotballspiller.

Spillerne skal videreutvikle sin spill – intelligens.

Ferdigheter

Spilleren, ballen og de andre.

Spilleren og ballen skal fortsatt være det viktigste fokusområdet. Med større baner og flere spillere på banen vil kravet til de relasjonelle ferdighetene øke. Forståelsen for andre spilleres handlinger og utnyttelse av disse skal utvikles i

denne fasen av spillernes utvikling. Grunnleggende prinsipper for lagets struktur kan også utvikles.

Individuelle ferdigheter

Et allsidig repertoar av finter, føringer, vendinger, mottak, medtak, pasninger, skudd og headinger skal trenes på.

Hurtighet, utholdenhet, spenst, styrke og bevegelse skal tilnærmes i en fotballspesifikk kontekst. Det betyr at disse ferdighetene i stor hovedsak skal foregå i spillbaserte øvelser.

Ferdighet som førsteforsvarer og førsteangriper skal ha stort fokus.

Taktiske/relasjonelle ferdigheter

Bevegelse som grunnstein i spillet for å oppnå rom, gjennombrudd og scoring

Ferdigheter innen bevegelse:

- Bevegelse for å skape rom
- Bevegelse for å utnytte rom
- Bevegelse for å motta ball
- Bevegelse for å bedre betingelsene for andre
- Samtidige bevegelser
- Motsatte bevegelser
- Tredjemanns bevegelse

Det skal være fokus på ballførers handlingsvalg. Gjennom gode aktiviteter som fremmer læringsmålet skal trener bevisstgjøre spillerne de valg som kan foretas. Dette tilnærmes med en spørrende metode.

Alle andre enn ballfører skal bevisstgjøres de handlingsvalg som finnes for disse.

Spillerne skal bevisstgjøres viktigheten av kommunikasjon.

Spillerne skal utvikle kunnskap om spillets «klima» for å kunne utnytte de spillsituasjoner som oppstår. Spillerne skal vite hvordan man utnytter forhold som balanse, bredde, dybde og press i spillet til egen fordel.

Kampdimensjonen

Det skal innlæres en bevisst måte å spille på som er i tråd med klubbens vedtatte spillestil. Denne skal derimot ikke være en avansert og fullverdig stil. Det er de mest grunnleggende prinsippene som skal utvikles.

Hvordan skal det læres?

Alle møter til trening 15 min før treningstid for oppvarming uten ball.

Oppvarming med ball i en spillsentrert aktivitet hvor alle spillerne er involvert i mange spillsituasjoner.

Alle aktivitetene i økta skal følge et tema.

Bruk øvelser fra klubbens innhold i treningsøkta.no som utgangspunkt.

Individuelle og relasjonelle ferdigheter skal utvikles gjennom spill. Det kan være smålagsspill 3v3 til 9v9/11v11 eller andre spillformer med motstand, retning og mål (posession f.eks.)

Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør derimot dominere spill - sekvensene.

Forslag til treningsøkt.

Oppvarming uten ball 15min

Oppvarming med ball 15min

Ferdighetsutvikling i spill(tema) 25min

Spill 50min

Nedtrapping 10min

16-19 -åringer

Denne fasen i utviklingen kjennetegnes ved at man tilstreber en perfektjonering av alle sidene ved fotballspillet. Som et ledd i denne perfektjoneringen ligger et klart skille mellom de som vil satse mye og de som satser mindre.

Frafallsproblematikken er derfor relativt stor, spesielt på jentesiden. Et fortsatt fokus på å tilby aktiviteter som favner alle vil være et viktig element for å hindre frafall i perioden.

Ungdomstiden preges av at spillerne er inne i en vekstperiode som i noen tilfeller kan være ekstrem. Vekstspurten kan komme til ulik tid og har ulik karakter. Det er viktig at man tilpasser aktiviteter og belastning til dette forholdet. Blant annet er vekstsonene i skjelettet ømfintlige for overbelastning. Styrketrening med ekstern belastning bør derfor først iverksettes når vekstperioden er over. Manglende harmoni mellom kroppslig og mental utvikling gir seg ofte utslag i

manglende koordinasjon og varierende adferd. Derimot vil finmotorikk og koordinasjon bli ferdigutviklet når vekstperioden går mot slutten. Kreativitet bedres betraktelig og evnen til å tenke langsiktig både taktisk og strategisk utvikles raskt.

Som en konsekvens av kjennetegnene for aldersgruppen vil en individuell opplæringsplan være nødvendig.

De sosiale behovene står fortsatt veldig sterkt. Spesielt vil dette vises innen jentefotballen. Samhold, lagskultur og glede vil derfor være viktig for en god utvikling også i denne perioden.

Mål for aldersgruppa

Styrke lagfølelsen gjennom et tilbud preget av samhold, trygghet, involvering og trivsel

Gode holdninger og bevisstgjøring av Fair Play - regler skal beskrives i lagsreglene og utformes i samarbeid med spillerne før sesongstart.

Laget skal utforme et årshjul som definerer aktivitetene i laget.

En sportslig plan før sesongen skal fremlegges klubbens Sportslig leder og Trenerutvikler.

Laget bør tilby 3-5 treninger per uke gjennom hele sesongen.

Det skal være minimum en trener på kullet som har trener B – lisens fra NFF

Sørge for å tilby alle spillerne aktiviteter ut fra eget ønske og behov. Miljølag kan være et godt alternativ til de som ikke vil satse mye på fotball.

Etablere et stort støtteapparat for hele kullet. 2. laget skal ha «verdens beste» støtteapparat.

Lag skal meldes på til det nivå (divisjon) som er hensiktsmessig i forhold til ferdighetsnivå.

Laget skal sørge for fornuftig hospitering til nivået over. Laget skal ha som mål og rekruttere spillere til klubbens seniorlag.

Det skal kartlegges og rekrutteres spillere som kan bli dommere eller trenere i klubben.

Slik skal det organiseres

Det skal arrangeres et spillermøte i forkant av sesongen, senest 1. november. Der skal klubbens sportsplan og lagets planer legges frem for spillergruppen. Holdningskontrakt og lagsregler skal defineres.

Planene skal legges frem på et foreldremøte før sesongstart.

Laget skal gjennomføre en treningsleir før sesongstart. Denne behøver ikke gjennomføres i utlandet. Videre skal laget delta på minst en sommerturnering.

Ved deling av et kull på grunn av ulik satsning skal det enkelte lag legge frem hver sin årsplan for sportslig leder og trenerutvikler i klubben. Aktivitetsnivået skal gjenspeile satsningen.

Det skal arrangeres en avslutningsfest ved sesongens slutt.

Trenerens oppgaver

Treneren skal sette seg inn i klubbens verdier og Sportsplan og planlegge alle treninger i tråd med denne. Klubbens spillestil skal gjennomføres i alle lag fra 16år og oppover.

Alle treningene skal ha et klart definert mål og være del av en helhet innenfor planverket.

Treneren skal komme til rett tid og gå gjennom økta med spillerne og støtteapparatet.

Treneren skal legge til rette for individuell tilpasning for spillerne og sørge for hensiktsmessig hospitering i henhold til reglene for dette i klubben.

Treneren skal bruke treningsøkta.no som verktøy for å planlegge aktiviteter.

Treneren skal gå foran som et godt eksempel og være et forbilde for spillerne.

Treneren skal bruke positiv selvforsterking som pedagogisk tilnærming. Det betyr at treneren i hovedsak skal ha rose gode handlingsvalg fremfor å fokusere på spillernes mangler.

Treneren skal ha en spørrende tilnærming til spillerne ved innlæring. Veiledning – IKKE instruksjon!

Treneren skal fokusere på utvikling av spillerens fotballintelligens mer enn lagets resultater.

Treneren skal sørge for flyt mellom treningsgruppene der det er naturlig.

Treneren skal delta på trenerforum og være i jevnlig dialog med andre trenere og trenerveileder.

Treneren skal ta nødvendig videreutdanning eksternt.

Treneren skal rapportere til sportslig leder og trenerveileder etter vår – og høstsesong.

Treneren skal lage en periodiseringsplan for laget og for enkeltspillere i samarbeid med trenerutvikler i klubben.

Hva skal læres?

Spillernes holdninger skal påvirkes. Klubbens verdigrunnlag og lagets egne regler skal legges til grunn. Spillerne skal lære å jobbe hardt for å oppnå fremgang.

Spillerne skal møte forberedt og til rett tid til trening og kamp.

Spilleren skal gi beskjed om forfall i god tid før trening og kamp.

Spillerne skal vise respekt for medspillere, trenere, støtteapparat, dommere og motstandere.

Spillerne skal KUN rose og oppmuntre sine medmennesker i laget.

Spillerne skal møte til trening med et uttrykt mål om å utvikle sine ferdigheter innen gjeldende tema for perioden. Spillerne kommer ikke for å bli trent, men for å trene.

Spillerne skal introduseres for de krav og forventninger som stilles til de som ønsker å nå langt som fotballspiller.

Spillerne skal stimuleres til selvregulerende adferd. Det vil si at spillerne skal lære hvordan man lærer på egen hånd.

Spillerne skal foreta egenvurdering

Spillerne skal lære seg å være mentorer for yngre spillere i klubben

Ferdigheter

Spilleren, ballen, laget og klubben.

Spilleren og ballen skal fortsatt være et viktig fokusområde. Viktigst i denne fasen er å styrke de relasjonelle og strukturelle delene av spillet. Forståelsen for andre spilleres handlinger og utnyttelse av disse skal utvikles i denne fasen av spillernes utvikling. Prinsipper for lagets struktur og spillestil skal utvikles. Herunder skal rollebeskrivelser og krav til enkeltspillere presenteres for den enkelte. Spillerne skal også bevisstgjøres sin rolle som forbilde for andre og se sin plass i fellesskapet. Sosiale ferdigheter skal utvikle spillerne til å bli gode samfunnsborgere.

Individuelle ferdigheter

Et allsidig repertoar innen hele spekteret av individuelle ferdigheter skal trenes på.

Hurtighet, utholdenhet, spenst, styrke og bevegelse skal tilnærmes i en fotballspesifikk kontekst. Det betyr at disse ferdighetene i stor hovedsak skal foregå i spillbaserte øvelser. Det er derimot ønskelig at spillere som er ferdig utviklet fysisk skal gjennomgå alternativ trening for å bedre ferdighetene. Det vil i særlig grad gjelde styrketrening.

Ferdigheter som førsteforsvarer og førsteangriper skal ha stort fokus. Videre skal andre- og tredjemanns bevegelser læres. Lagdelenes forflytning i alle spilllets faser skal læres.

Taktiske/relasjonelle ferdigheter

Bevegelse som grunnstein i spillet for å oppnå rom, gjennombrudd og scoring

Ferdigheter innen bevegelse er beskrevet for aldersgruppen 13-15 år og gjelder også for denne gruppen.

Det skal være fokus på ballførers og alle de andres handlingsvalg for å skape samtidige og automatiserte bevegelser.

Gjennom gode aktiviteter som fremmer læringsmålet skal trener bevisstgjøre spillerne de valg som kan foretas. Dette tilnærmes med en spørrende metode.

Spillerne skal utvikle kunnskap om spilllets «klima» for å kunne utnytte de spillsituasjoner som oppstår. Spillerne skal vite hvordan man utnytter forhold som balanse, bredde, dybde og press i spillet til egen fordel. Det skal være en plan for hvordan laget opptrer i følgende spillsituasjoner:

- Angrepsspill mot etablert forsvar
- Angrepsspill mot forsvar i ubalanse
- Forsvarsspill med laget i balanse
- Forsvarsspill med laget i ubalanse
- Offensiv og defensiv dødball

Kampdimensjonen

Laget skal spille etter klubbens vedtatte spillestil. Denne skal perfektioneres. Det overordnede målet for kampen skal være det tema som laget har hatt fokus på

i forrige treningsperiode. Alle spillere som er tatt ut i en tropp skal få spilletid. Unntaket er dersom særskilte forhold vanskeliggjør en slik ordning.

Hvordan skal det læres?

Alle møter klar til trening 20 min før treningstid for gjennomgang av økta samt oppvarming uten ball .

Oppvarming med ball i en spillsentrert aktivitet hvor alle spillerne er involvert i mange spillsituasjoner.

Hoveddelen skal alltid ha et klart definert mål hvor læring skjer gjennom en spørrende tilnærming til spillerne. Repetisjon uten gjentakelse skal være et gjennomgående prinsipp.

Individuelle og relasjonelle ferdigheter skal utvikles gjennom spill. Det kan være smålagsspill 3v3 til 9v9/11v11 eller andre spillformer med motstand, retning og mål (posession f.eks.)

Smålagsspill bør derimot dominere spillsekvensene. En gang i uken skal det trenes på spill 11v11 i kamplik intensitet. Denne bør legges til den økta som ligger midt mellom kamper. Periodiseringen må legges til grunn!

Alltid nedtrapping etter endt treningsøkt.

Forslag til treningsøkt.

Oppvarming uten ball 15min

Oppvarming med ball 15min

Ferdighetsutvikling i spill (tema) 25min

Spill 50min

Nedtrapping 10min

SKADEFORBYPNING

Klubben benytter Olympiatoppens øvelser fra skadefri.no hvor blant annet oppvarmingsøvelsene i «spilleklar» skal implementeres i alle lag i klubben.

VEDLEGG

Reisebestemmelser til turneringer i inn- og utland fra NFF

MÅL

Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

VALG AV TURNERING

Ved valg av turnering bør klubben vurdere en del ulike faktorer. Det er viktig at klubben planlegger i god tid, slik at det passer inn i familienes (ferie-)planer. Spillere, ledere og foresatte/foreldre bør involveres i prosessen med valg av turnering. Samtidig bør det avklares hvorvidt laget ønsker å dra på en stor turnering eller om det passer bedre med en liten.

For de yngste lagene vil det naturlig nok være avgjørende om foresatte/foreldre kan være med, og da er det viktig å ta disse med på råd.

Én stor turnering kan planlegges som et høydepunkt i sesongen. I mange klubber blir ofte denne ene turneringen lagt til sommerferien, da det kan være lettere å få med seg voksne.

Lokale turneringer kan være noe klubbene deltar på for å gi et tilbud til laget i nærområdet. Det bør ikke være noe i veien for å delta på flere turneringer i lokalmiljøet eller innenfor kretsen.

INNHold

Når klubben skal vurdere hvilken turnering laget skal delta på, bør det tas hensyn til hva arrangøren har å tilby når det gjelder:

- bane- og garderobeforhold
- antall kamper som laget får spille
- totalt antall lag i turneringen
- dommerkvaliteten
- campingmuligheter

- lagledermøter/informasjon
- aktiviteter utenom det sportslige
- kostnad i forhold til tilbud

Ut fra dette må en gjøre en vurdering av hvilken turnering som gir det beste sportslige og sosiale tilbudet.

PROGRESJON

Klubben må være bevisst i forhold til valg av turneringer ut fra alderstrinnet laget befinner seg på. Dette er viktig for å sikre at spillerne vil sitte igjen med positive fotballopplevelser.

Klubben bør derfor lage noen «interne retningslinjer» om hvor de enkelte årsklassene skal kunne delta. Avstanden fra «hjemmemiljøet» til turneringen bør øke i takt med alderen. På denne måten sikrer man en progresjon i turneringstilbudet.

For å ivareta disse anbefalingene, bør klubbene påse at NFFs tilrådinger følges, spesielt når det gjelder klassene 12 år og yngre:

Miniklassene

10 år og yngre

For spillere 10 år og yngre, så bør disse i hovedsak delta i kamper/turneringer i lokalmiljøet (bokommune, nabokommune, med inntil 1 times reise én vei).

Lillegutt/-jente

11-12 år Disse klassene bør i all hovedsak delta i kamper/turneringer innen kretsen og nabokretsene. Som et høydepunkt i sesongen kan laget delta på én turnering innenfor landets grenser.

Deltakelse i utlandet anbefales ikke for disse klassene.

GODKJENNING AV DELTAKELSE I UTLANDET

Når det gjelder turneringer i Norge eller Norden, får NFF tilsendt deltakerlister fra en del av arrangørene og godkjenner disse direkte med arrangøren.

Skal man delta på cuper eller turneringer utenfor Norden, må man søke kretsen om godkjenning. Lag en enkel søknad om lag, alderstrinn og aktuell turnering!

