



# Sportsplan

## Innhold

- Forord - om sportsplanen
- Verdier – mål, visjoner og virkemidler
- Definisjoner av begreper
- Barnefotballen og ungdomsfotballen
- Hospitering, oppgradering og tilpasset trening
- Forventninger til Grand Bodø – sportslig leder/trenerutvikler/sportsligutvalg – trenere – spillere – foresatte
- Utviklingstrinn fra barn til ungdom
- Organisering av treninger – treningskultur
- Grand økta - hvordan trener vi
- Turneringsspill alle klasser



# Til alle Grand Bodø medlemmer!

- Grand Bodøs sportsplan legger føringer for aktiviteten i klubben. Sportsplanen inneholder temaer som våre verdier, evne til samarbeid, innhold, mengde, tilpasset trening og progresjon i treningen.
- Sportsplanen er en utviklingsplan og er et dokument med formål å utvikle klubben og spillere sportslig og sosialt.
- Sportsplanen skal kunne brukes av alle i klubben og beskriver hvilke forventninger vi stiller til våre trenere og spillere, samt hva omgivelsene kan forvente av klubben.
- Sportsplanen vil være et dokument vi skal «leve etter og i», det vil kunne bli korreksjoner underveis – denne planen evalueres kontinuerlig, og vil være tilgjengelig på våre nettsider for alle.
- I Grand Bodø har vi en sammenhengende plan i utviklingen av spillere og lag, for å nå hovedmålene i klubben Sportsplanen beskriver aktivitetene i barnefotballen, ungdomsfotballen og seniorfotballen.
- Gjennom arbeidet ønsker vi å se ferdigheter og måte å spille på som er gjenkjennbart i vår klubb uavhengig av aldersgruppene.
- Vår modell er i tråd med og bygger i stor grad på NFF sin utviklingsmodell, tilpasset vår klubb slik at vi ser det som hensiktsmessig for utviklingen av våre spillere og lag.
- Helhetlig, nytenkende og nysgjerrighet er vesentlige faktorer i vårt arbeid og søken etter nye impulser vil være viktige for å videreutvikle oss som klubb. Grand Bodø ønsker å jobbe aktivt for å utvikle samarbeid med gode utviklingsmiljøer som kan gi referanser på hvordan kvaliteten er på arbeidet vi gjør.



# Forord

- **Grand Bodø-modellen.** I Grand utarbeider vi Grand-modellen som skal sikre kvaliteten i treningen vi tilbyr våre spillere. Klubben som «sjef» er en viktig faktor i denne sammenhengen. Det betyr at klubben bestemmer hvordan Grand skal drives på alle nivå. Det er viktig at trenere, foreldre og andre involverte følger klubbens retningslinjer. Grand-modellen er utarbeidet etter innspill fra trenere, utarbeidet av sportslig utvalg i klubben og vedtatt av styret.
- **Fotball for alle.** Alle er like mye verdt. Alle som har lyst til å spille fotball i barne- og ungdomstiden skal ha et godt tilbud. Klubben skal gi spillerne muligheter ut fra deres egne ambisjoner og interesse. Det er rom både for dem som vil spille hele tiden, og for dem som vil være med, men ikke bruke all fritid på fotballen.
- **Å tilby kvalitet er å ta de unge på alvor.** Det er i befolkningen i dag større bevissthet omkring kvaliteten klubbene kan tilby spillere og lag. Kravene til klubbene har endret seg fra tidligere. For de som vil mye med fotballen – og for de som ser på fotball som om et fritidstilbud. Det vil slik vi ser det være hensiktsmessig at fotballfamilien (altså klubbene) gir det tilbudet den enkelte spiller søker i Bodø.
- Mange klubber fra de fleste nærmiljø har fotballag i aldersbestemt avdeling. Kvaliteten og kvantiteten er her som i de fleste regioner varierende. Dette gjelder nok alle klubber. Hvordan fotballutviklingen av gutter og jenter i de forskjellige aldersgruppene skal gjøres er det mange meninger om. I Grand har vi erkjent at fotball er blitt tilnærmet helårsidrett, og vi gir nå helårstilbud til de som måtte ønske det - uansett alder. Våre trenere skal minst ha gjennomført UEFA C- lisens trenerkurs, og vi gjennomfører jevnlig trenerforum for trenere i egen klubb, men vi ser for oss at vi gjør dette også for våre naboklubber i fremtiden.
- For at vi i vår region skal oppnå et helhetlig fotballtilbud vil samarbeid og deling av kompetanse mellom klubbene/ressurspersoner på tvers være av avgjørende betydning for å bygge opp kompetansemiljøet i regionen på lang sikt. Gjennom et slikt samarbeid kan vi i vår region utvikle flere spillere og lag som holder et godt sportslig nivå. En slik organisering og tilnærming vil være hensiktsmessig for alle klubbene - og ikke minst ungdommen som går med et ønske om satse på fotball.



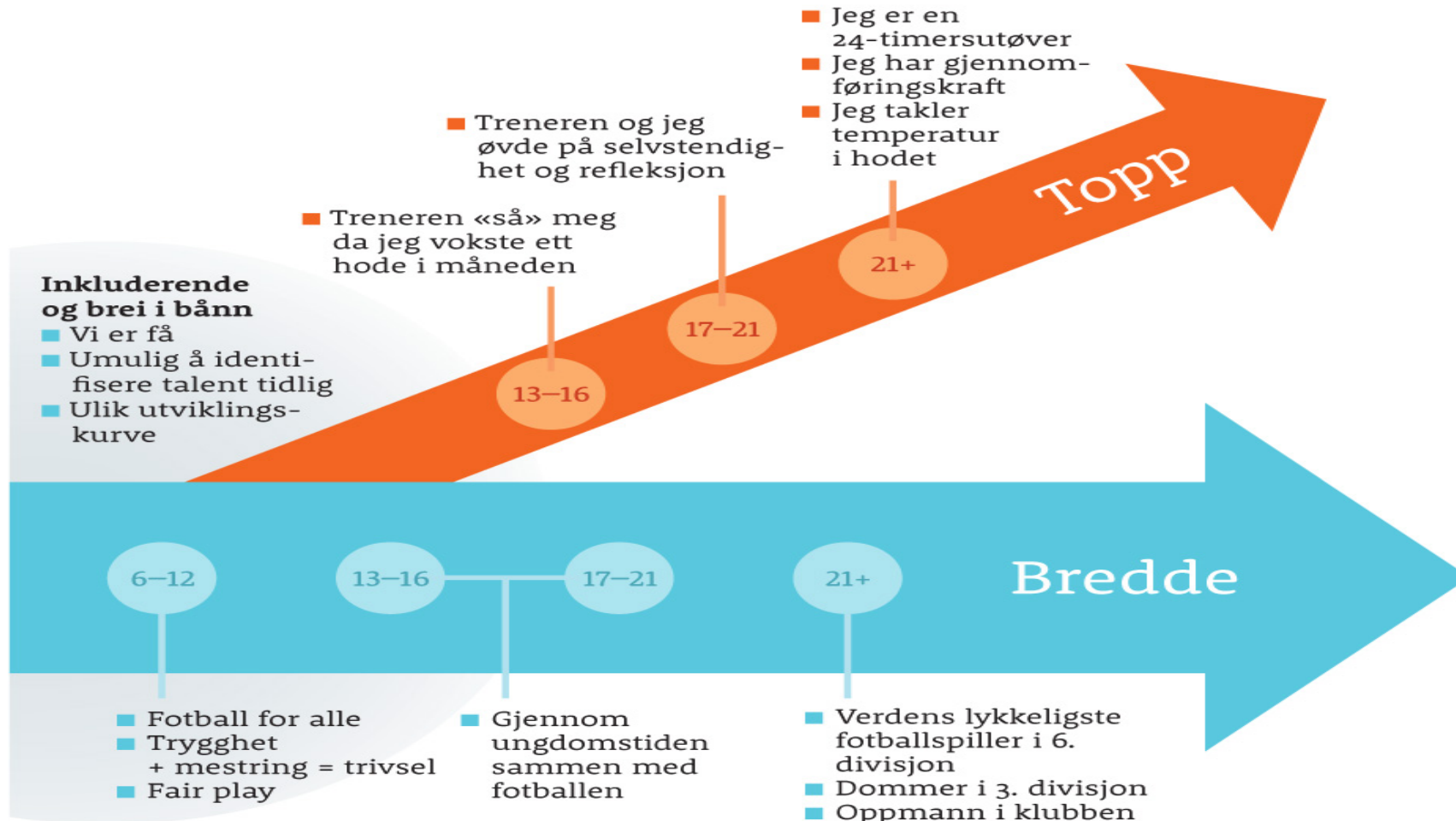
# Grand Bodø – bredde- og utviklingsklubb

- **Hovedmål:** - Grand Bodø skal være «mulighetens» klubb og utvikle lag, spillere, trenere og ledere til all Norsk fotball
  - Aktivt rekruttere gutter og jenter, samt legge til rette for et trygt tilbud gjennom barne- og ungdomsfotballen
- Bidra til glede og god folkehelse gjennom aktivitet
- Grand Bodø skal så langt det lar seg gjøre tilby felles treningstid for jevnaldrende spillere uavhengig av nivå i barne- og ungdomsfotballen – treningen kan/skal tilpasses
- Et mål med satsingen i klubben er å utvikle fotball kompetansen i klubben på lang sikt, og utvikle spillere til toppfotballen i Nord-Norge.
  - Dette i nært samarbeid med NTG Bodø, andre skoler, naboklubber og Nordland Fotballkrets
- **Utviklingsmål:** Flest mulig – lengst mulig – best mulig
  - Tilby trening tilpasset den enkeltes ønsker og behov
- **Utviklingsmål:** Utvikle spillere til krets, region og landslag fra J15 år og oppover

*«Vi ønsker mer påfyll til eget seniorlag nedenfra – enn utenfra»*



# Fotballens verdigrunnlag





# Trygghet, mestring og utvikling

## ▶ **Vi ser hverandre:**

Vi vil at den enkelte spiller blir sett på sine premisser.

## ▶ **Vi skaper positive opplevelser:**

Vi ønsker at den enkelte skal trives og ha det gøy – sammen med andre.

## ▶ **Vi gir mulighet til å bli bedre**

- Vi ønsker å tilrettelegge med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønsker, modning og forutsetninger.
- Vi ønsker tilpasset trening, som betyr at den enkelte blir sett på sine premisser og gis muligheter i forhold til dette.



# Barnefotballen

- ▶ I barnefotballen (5-12 år) har vi som mål å gi så mange gutter og jenter som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, mestring og trivsel både i trening og kamp.
- ▶ Barn har ulike behov. Vi må derfor drive fotballaktivitetene på barnas egne premisser. Hvert barn bør få utfordringer som det kan mestre.
- ▶ I barnefotballen er «her og nå» viktigere enn langsiktige mål. Resultater er underordnet læringen vi skal tilby barna som er i den motoriske gullalderen for innlæring av ferdigheter.
- ▶ Vi etterstreber å gi tilpasset tilbud til flest mulig spillere som gjenspeiler spillernes ønsker, modning og behov
- ▶ Alle skal ha tilnærmet lik spilletid. Vi ser det hensiktsmessig at kampene er jevnbyrdige.



## Ungdomsfotballen 13 - 16 år

- ▶ Vi skal bidra i til å skape fotballglede og utvikling for gutter og jenter slik at flest mulig blir med fra barnefotballen og over i ungdomsfotballen.
- ▶ Tilbudet i klubben tilpasses spillernes ambisjoner, treningsvilje og ferdigheter. Trenings- og kamptilbudet tilpasses i forhold til dette.
- ▶ Vi ønsker å være en utviklingsklubb og spillere som har ferdigheter og vilje til å satse mot toppfotballen skal kunne gjøre det i klubben.
- ▶ Tilnærmingen under treningene i klubben skal så langt det er mulig sette spillere i øvelser og spill sekvenser som er tilpasset spillernes nivå (tilpasset læring/flytsone).
- ▶ Forventninger/krav og mengde trening vil variere fra spillernes egne mål og ferdigheter.
- ▶ Hospitering/oppgradering og tilpasset trening er en del av organiseringen rundt lagene. Spillere kan flyttes opp og ned gjennom sesongen.
- ▶ Alle spillere som møter på kamp skal ha spilletid. Dette forutsetter oppmøte på treninger i forkant.





# Hospitering / oppgradering

- Hospitering er et tiltak for de spillerne med spesielt gode fotballferdigheter på hvert alderstrinn og er et virkemiddel som skal bidra til å gi disse spillerne utfordringer på deres eget nivå.
- Det å finne en arena tilpasset ferdighetene til spillerne (mestring, utfordring) er avgjørende for at spillere kan nå de målsetningene klubben har satt med tanke på spillerutvikling.
- Hospitering er i utgangspunktet et ekstratilbud som kommer i tillegg til trening og kamper på eget alderstrinn.
- Kun spillere som er modne nok med hensyn til holdninger, motivasjon, oppførsel og ferdigheter er aktuelle for hospiteringsordningen.
- Hospitering og oppgradering er klubbstyrt og sportslig utvalg koordinerer spillerlogistikken sammen med trenerne og spiller/foresatte på de involverte lagene.
- Oppgradering betyr at spillere flyttes opp et nivå permanent.



# Tilpasset trening

- Med tilpasset trening menes at treningene tilpasses slik at mestringen blir størst mulig.
- Tilpasset trening betyr å gi et tilbud som er individuelt tilpasset hver enkelt spiller og som gir likevekt mellom mestring og utfordring.
- Tilpasset trening betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i klubben og innenfor hvert enkelt lag. Konkret betyr det at man for lag innen barne- og ungdomsfotballen **kan** praktisere tilpasset trening ved inndeling av ulike grupper på treninger slik at flest mulig føler mestring og oppnår fremgang (les flytsonen).
- En spiller med lav fotballmessig ferdighet får liten framgang ved å spille mot spillere med langt bedre ferdigheter. Vi har som utgangspunkt 1/3- prinsippet (1/3 mot bedre spillere, 1/3 med jevnbyrdige og 1/3 med svakere spillere).
- Biologisk alder er ikke det samme som «fotballalder».



# Forventning til Grand Bodø

- Ansvar for innkjøp av utstyr knyttet til aktiviteten
- Rekruttere og utvikle trenere og ledere på alle lag
- Klubben aktivt rekrutterer dommere
- Utvikle anlegg/fasiliteter som er behovstilpasset aktiviteten
- Legge til rette for behovstilpasset treningsarena



# Sportslig leder/trenerutvikler/sportslig utvalg

- Ansvarlig for spiller- og trenerutvikling i Grand Bodø
- Fokus på klubben som sjef
- Ansvarlig for at retningslinjer og utvikling av all aktivitet i Grand Bodø og at alle trenere forholder seg til sportsplanen
- Ansvarlig for utarbeidelse av klubbens sportsplan og at dokumentet er et levende dokument. Aktiviteten i klubben skal være i tråd med sportsplanen
- Ansvarlig for trenerforum og sikrer at det er god aktivitet og at god differensiering blir ivaretatt på alle års trinn. I tillegg ansvar for å styrer hospiteringsordningene i klubben
- Involvere trenere, spillere, foresatte i utarbeidelse av sportsplanen, samt informere planens innhold, virkemidler og fokus. Dette vil være avklarende for alle involverte i klubben
- Trenerveilederen er trenerens trener. Har ansvar for oppfølging og veiledning på feltet gjennom lagsbesøk og veiledning i praksis



# Forventning til trenere

- Vis Fair Play
- Skape fotballglede før, under og etter trening og kamp
- Spillerne føler seg velkommen og involvert
- Vær positiv, se alle og jobb aktivt med tilpasset læring. Ha likevekt mellom mestring og utfordring for flest mulig – HUSK! Fotballalderen er ulik hos våre gutter og jenter
- Lojal mot klubbens sportsplan og retningslinjer
- Treneren skal hjelpe spillere og foresatte å «se de lange linjene». Fotball er «her og nå», men utviklingen av spillere/mennesker er en maraton, ingen sprint.
- Aktivt bruk av problemløsningsmetoden – ikke gi alle svar
- Det handler ikke bare om prestasjonen, men om historien bak prestasjonen
- Din måte å lede på representerer hele klubben, ikke bare deg selv og ditt lag
- Utvikle seg selv som trener kontinuerlig

*«Om spillerne ikke forstår hva vi lærer dem – må vi lære dem slik at de forstår»*



# Forventninger til Grand spilleren

- Vis «Fair play»
- Vær presis. Meld fra om forfall i god tid
- Vis lojalitet mot alle du møter i og rundt klubben. Vær bevisst på at du representerer klubben også utenfor banen
- Evne til å lære: Talent er viktig, men hardt og tålmodig arbeid er viktigst
- Innsats inn – glede ut. Utviklingen er spillerens eget ansvar (tilrettelegge)
- Fotball er et lagspill – bidra til å gi alle rundt deg en positiv fotballopplevelse
- Delta på dugnader eller andre tiltak laget ditt utfører



# Forventning til foresatte

- En av våre viktigste ressurser i Grand Bodø er de foresatte, og da sier det seg selv at det er viktig at samarbeidet mellom klubb og foresatte fungerer godt.
- De foresatte er de som kjenner barna sine best. Det er til dere de kommer til når fotballivet er fantastisk, eller når treningene og kampene ikke gir den gleden eller utviklingen spillerne våre hadde håpet på.
- Klubben forventer at barnet blir møtt med en positiv og støttende holdning fra sine foresatte, uansett resultat på fotballbanen.
- Klubben forventer at treneren blir snakket positivt om, selv om du som foresatt mener barnet ditt ikke trener i riktig treningsgruppen, eller slik du ser det ikke spiller tilstrekkelig mye i kamper.
- Det viktigste vi i klubben kan bidra med er tilby fysisk aktivitet, samt sette spillerne i stand til å ta ansvar for seg selv og sin evne til å lære, i det fellesskapet fotballen gir fra de begynner til de eventuelt slutter.
- Delta på dugnad tilknyttet klubben og laget.



# Treningskultur i Grand

*Å trene mye med god kvalitet er det nærmeste vi kommer definisjon på hva god treningskultur er.*

Å utvikle en god treningskultur i Grand er avgjørende for å nå de sportslige mål klubben har satt. I denne sammenhengen er det avgjørende at klubben og klubbens medlemmer har aksept for at dette er nødvendig for måloppnåelse.

## **Tiltak for å bedre treningskulturen:**

- Vi trener som vi konkurrerer
- Flere og bedre treninger for de yngste spillerne som ønsker det
- Det skal stilles større krav til de beste spillerne i ungdomsfotballen når det gjelder treningsmengde, kvalitet og holdning
- Økende grad av hospitering/oppgradering
- Mer individuell oppfølging av spillere som spiller i ungdomsfotballen
- 24 timers utøveren i fokus





# Tilnærming i fotballopplæringen

## Mest mulig ballkontakt

- Mål om at «spillerne har en god følelse med ballen i beina», koordinasjon og kjappe foter

## Basisferdigheter

- Beherske delferdighetene (mottak, pasning, føring, vending, heading og skudd)
- Grand spilleren vil ha ballen

## Spill sekvenser

- Fokus på spillernes evne til å løse spillesituasjoner og gjøre gode valg
- I tidlig alder ønsker vi i stor grad spill uten touch begrensninger. Spillerne skal lære seg (og veiledes) til å ta gode valg med ballen. Drible, pasning eller skudd. Ved spill med ett eller to touch begrenser vi spillernes muligheten til å ta naturlige valg

## Tilnærming

- Spørrende tilnærming – ikke gi alle svar. Ønske om å utvikle tenkende fotballspillere.



# Fokus i treningen

## Viktig fokus i treningshverdagen:

- Vær bevisst på øvelsenes formål, intensitet og tempo
- Treningene har en «rød tråd» og progresjon i intensiteten (se Grand-økta)
- Fotball er en start-stopp idrett. Antall spurter og hastigheten i spurtene er den viktigste referansen på god fotballfysikk. Trening gjøres i forhold til dette. Øvelsene skal gjøres i så høy hastighet som mulig, og med best mulig kvalitet. Arbeidsperioden må være slik at kvalitet opprettholdes. Pausene må også være lange nok (ikke opphopning av melkesyre)

## Fire avgjørende faktorer i treningen:

- Ball
- Mål
- Retningsbestemt spill – spill motspill, persepsjon
- Motstandere



# Treningsprinsipper

## hva gjør vi - hva gjør vi ikke

### ► Slik trener vi:

- Korte spilløvelser med høy intensitet
- Kjappe bein/agility
- Høyintense aerobe økter
- Optimalisere
- Kvikk og rask til kamp

### ► Slik trener vi ikke:

- Lange spilløvelser med moderat tempo
- Ren sprinttrening
- Lange løp
- Maksimere
- Sliten til kamp



## Forslag til aktivitetstilbud- alle nivå

Alder	Trening pr. uke	Ekstra treningstilbud	Kamp	Fase
5-6 år	1	Lørdagstrening?	- 3-er fotball Kamphelger + cuper	Skape interesse og glede
7-9 år	1-2	FFO + gruppetrening	- 5-er fotball - Seriespill og cuper	Skape interesse og glede
10-12 år	2-3	FFO + gruppetrening hospitering	- 10 år: 5-er fotball - 11-12 år: 7er fotball - Serie + cuper	Glede og læringsevne
13-14 år	3-6 Individuell tilpasning	Ekstraøkter hospitering	- 9- og 11-er fotball - Seriespill + cuper - «Ut» å få referanser med de beste på alderen	- Ungdomsfotball - Utviklingsfokus. Inndeling av grupper og lag i forhold til dette
15-16 år	3-6 Individuell tilpasning	Gruppetrening Hospitering	- 11-er fotball - Serie cup - «Ut» å få referanser med de beste på alderen	- Ungdomsfotball - Utviklingsfokus. Inndeling av grupper og lag i forhold til dette
16-19	4-6 Individuell tilpasning	Individuell + gruppetrening	- Seriespill, cuper - De beste på høyest nivå tidligst mulig	Utvikling + resultat
Senior	Optimalisere	Optimalisere	Divisjonsspill	Resultat + utvikling

## 5-6 år

Kroppslig forståelse	Utviklingstrekk	Konsekvens for aktiviteten	Holdning	Hovedmål	Aktivitet
Jeg og ballen	«Fulle av liv»	Unngå kø	Lære regler	- Skape fotballglede	Lek og morro
Føre ball og endre retning	Ulik konsentrasjons evne	Gjenkjenning viktigere enn variasjon	Følge instruksjon	- Glede over kroppslig utfoldelse	Smålagsspill 2vs2, 3vs3
Pasning og mottak	Spørrende (filosofer) - Utålmodig - Impulsiv	- Korte sekvenser - «Vis –ikke snakk»	Lære å vente på tur	Lære spillets ide og regler gjennom smålagsspill	Endre retning med ball (innside, utside og såle)
		Læring gjennom aktivitet			Scorings-trening

## 7-9 år

Kroppslig forståelse	Utviklingstrekk	Konsekvens for aktiviteten	Holdning	Hovedmål	Aktivitet
Jeg og ballen	«Fulle av liv»	Unngå kø	Lære regler	- Skape fotballglede	Lek og moro
- Føre ball og endre retning - Loddrett vristspark	Ulik konsentrasjons- evne	Gjenkjenning viktigere enn variasjon	Følge instruksjon	- Glede over kroppslig utfoldelse	- Smålagsspill - Trene på 1 vs 1 situasjoner
- Pasning og mottak	- Spørrende (filosofer) - Utålmodig - Impulsiv	- Korte sekvenser - Vis – ikke snakk	Lære å vente på tur	-Lære spillets ide og regler Gjennom smålagsspill	Endre retning med ball (innside, utside og såle)
Innsidepasninger og vristspark		Læring gjennom aktivitet			Scorings- trening

# 10-12 år

Kroppslig forståelse	Utviklingstrekk/ forståelse	Konsekvens for aktiviteten	Holdning	Hovedmål	Aktivitet
Spiller, ballen og med- /motspillere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stort vitebegjær</li> <li>- Følsom for kritikk</li> <li>- Utvidet horisont (ser mer av sine omgivelser)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korte sekvenser</li> <li>- Mye spill</li> </ul>	Oppmøte til riktig tid	- Skape fotballglede	Lek og moro
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Føre ball og endre retning</li> <li>- Loddrett vristspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Større evne til finkoordinerte bevegelser</li> <li>- Mer moden intellektuelt</li> <li>- Fortsatt leken</li> <li>- Stor rettferdighetssans</li> </ul>	Gjenkjenning viktigere enn variasjon	Følge instruksjon, normer og verdier	- Glede over kroppslig utfoldelse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spill 5vs5 og 7vs7</li> <li>- Trening på 1vs1 situasjoner</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasning og mottak</li> <li>- Innsidepasninger og vristspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Være spillbar</li> <li>- Ut av pasningsskyggen</li> <li>- Vende spillet</li> <li>- Gi støttepasninger</li> <li>- Lært samspilletts fordeler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korte sekvenser</li> <li>- Vis – ikke snakk</li> </ul>	Vise evne til å ta til seg læring		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1vs1 offensivt og defensivt</li> <li>- Overtallsspill</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinasjon og kjappe foter</li> </ul>		Læring gjennom aktivitet			Scorings-trening

# 13-16 år

Kroppslig forståelse	Utviklingstrekk	Forståelse av spillet	Holdning	Hovedmål	Aktivitet
Spiller, ballen og med-/motspillere	Lært samspillet fordeler og forståelse av kampdimensjonen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se helheten i spillet</li> <li>- Rolleforståelse</li> </ul>	Oppmøte til riktig tid	Gi spillerne systematisk påvirkning over tid.	Fokus på teknisk/taktisk trening
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherske spill med begge bein</li> <li>- Driblinger og finter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vende spillet</li> <li>- Gi støttepasninger</li> </ul>	Time «slippet» på pasningen	Følge instruksjon, normer og verdier	Individuelle utviklingsmål for spillere	- Spill med retning (2 mål) er den viktigste treningsform
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherske ulike pasnings- og skuddteknikker</li> <li>- Verne om ballen med egen kropp</li> <li>- Valg i spillsituasjoner</li> <li>- Koordinasjon og kjappe føtter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Være spillbar</li> <li>- Ut av pasningsskyggen</li> <li>- Vite forskjellen på trening og fritidsaktivitet</li> <li>- «Vinduet» for innlæring av tekniske ferdigheter er fortsatt åpent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motsatte bevegelser og skape rom i forhold til ball og medspillere</li> <li>- Skape overtalls-situasjoner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vise evne til å ta til seg læring</li> <li>- Ansvar for felleskapet</li> </ul> <p>NB! Vær rollemodell</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klubbens «øvelsesbank» med progresjon ut fra spillers nivå</li> <li>- Utvikle driblere, ikke bare «ballflyttere»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjennom spill og deløvelser lære defensive og offensive prinsipper</li> <li>- Skape/utnytte overtall</li> <li>- Fortsatt individuell fokus (i roller)</li> <li>- Scoringstrening</li> </ul>



# 16 +

Hovedmål	Fokusområde	Holdning	Aktivitet
- Optimalisere hverdagen for spillere med potensial/ferdigheter til å bli toppspillere.	Fokus på spisskompetanse og rolle	Rollemodell for alle du møter i klubbens regi (og ellers i livet)	- Helhet i treningen med fokus på hvordan laget skal fremstå i kamp (rolleforståelse)
- Gi spillerne systematisk påvirkning over tid.	Soneforsvar defensive prinsipper (1f og vi andre)	- Punktlig - Følge instruksjon, normer og verdier	- Individuell oppfølging i forhold til rolle - Klare retningslinjer i forhold til det taktiske
- Skape spillerutviklingsmiljø basert på kunnskap.  - Legge til rette for flere økter med veiledning - basert på spillers egen kapasitetsanalyse  - Kampdimensjonen – og egen rolle i laget	- Offensiv samhandling (samtidige bevegelser)  - Fokus på styrketrening  NB! Fortsatt store fysiske forskjeller	- Fulle miljøet med energi – ikke tappe	- De beste skal følges opp tettere individuelt + de som kan overraske



# Turneringsspill

## Barnefotballen

- 5-6 år – lokale turneringer
- 7-9 år – lokale turneringer
- 10 år – lokale turneringer
- 11 år – lokale turneringer, samt turneringer innen Barentsregionen
- Alle spillere skal kunne delta

## Ungdomsfotballen

- 13-16 år – lokale turneringer
  - Alle spillerne skal kunne delta – lagene kan deles inn i første og andrelag
- Om ønskelig kan lagene reise på nasjonale/internasjonale turneringer
  - Alle spillerne skal kunne delta
- *Ut av regionen for å få sportslige referanser, i den grad laget/spillerne er kommet lengre enn jevnaldrende spillere i egen regionen*
  - *Spillere i denne sammenheng tas ut på bakgrunn av ferdigheter og interesse*