



Rammeplan Lervik IF Barneidrett															
Gruppe	Mini			BIG											
	4-5 år		6 år	7 år		8 år		9 år		10 år		11 år		12 år	
			6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år						
Fotball															
Håndball															
		Vår	Høst	Vår	Høst	Vår	Høst	Vår	Høst	Vår	Høst	Vår	Høst	Vår	Høst
Lek	60 %	40 %	40 %	20 %	20 %	20 %	20 %	10 %	10 %						
Håndball	10 %	10 %	10 %	30 %	30 %	30 %	30 %	35 %	35 %	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %
Fotball	10 %	30 %	30 %	30 %	30 %	30 %	30 %	35 %	35 %	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %
Basis	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %
Annen idrett anbefales		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Antall treninger totalt pr. uke	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3-4	3-4	4	4
Varighet pr. trening	45 min	45 min	1t	1t	1t	1t	1t	1.15t	1.15t	1.30t	1.30t	1.30t	1.30t	1.30t	1.30t
Seriespill/turneringer															
1. Loppetassen håndball				X	X										
2. Intersport 4'er håndball						X	X								
3. Kortbaneserie 5'er håndball								X	X	X	X	X			
3. Seriespill håndball													X	x	x
4. Fredrikstad Cup (håndball)									X Frivillig		X Frivillig		X Frivillig		
5. NFF Minifestivaler				X											
6. Seriespill fotball						X		X		X		X		X	
7. BIG-Cup fotball		X		X		X		X		X		X			
8. 3v3 Lervik			X		X		X		X		X		X		X
9. Lokal Cup				X		X									
10. Cup i Østfold / Viken								X		X					
11. Cup i Norge												X			
12. Cup i Skandinavia														X	
Antall spillere pr. lag til kamp															
Inkl. innbytter (maks)															
3V3		5		4		4		4		4		4		4	
Loppetassen						8									
Mini-runde håndball								8		8					
Seriespill håndball										10		10		10	
Seriespill fotball				5		7		7		10		10		13	
Hospitering				N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Utlån/hjelp til lag over/under.				J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
Sesongprioritet															
Håndball				1.10-31.3		1.10-31.3		1.10-31.3		1.10-31.3		1.9-15.3		1.9-15.3	
Fotball				1.4-30.9		1.4-30.9		1.4-30.9		1.4-31.8		1.3-1.9		1.2-30.9	
Trenerkompetanse															
Trenerattesten	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
Barneidrettstreneren	N	N	N	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
Trener 1 Håndball	N	N	N	N	N	N	N	N	N	J	J	J	J	J	J
Grasrottrener Fotball	N	N	N	N	N	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
* Benytt garderoben før og etter trening til sosialt. "garderobekultur er viktig"															