

SPORTSPLAN

TORVASTAD IL

2022

INNHold

VISION, VERDIER OG MÅLSETTINGER	2
BARNEFOTBALLENS VERDIGRUNNLAG	2
BARNEFOTBALL 4-12 ÅR	3
UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR	4
DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET	5
DIFFERENSIERING I PRAKSIS	7
HOSPITERING I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL	7
TRENERVETT I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL	8
NIVÅPÅMELDING OG LAGINNDELING	8
TURNERINGSBESTEMMELSER	9
IMPLEMENTERING AV KLUBBENS VERDIER OG VIRKEMIDLER	9
SPILLERUTVIKLING OG TRENERUTVIKLING	9

VISJON, VERDIER OG MÅLSETTINGER

Torvastad IL sin visjon «Aktivitet for alle – alle med» er utgangspunktet for sportsplanen. Alle som ønsker å bli god i Torvastad IL skal få muligheten til det og alle som ønsker å tilhøre et lag skal få muligheten til det. Torvastad IL ønsker å utvikle både mennesket og spilleren. Prinsippet om likeverd er viktig for oss i Torvastad IL. Spilleren er like mye verdt uansett hvilke nivå de ønsker å spille på og vi har samme tilbud til både jenter og gutter.

Visjonen står også i henhold til Norges Fotballforbund.

Nemlig fotballglede – muligheter og utfordringer for alle. Torvastad IL vil i praksis vise igjen breddemodellen i barnefotballen: Trygghet vs. utfordringer + mestring = trivsel og utvikling. Det vil si at vi har fokus på gode ressurser, rett kompetanse og å skape et positivt miljø i klubben vår. I barnefotballen skal vi fremstå med verdiene «flest mulig, lengst mulig, best mulig». Alle skal ha et tilbud om å spille fotball. I ungdomsfotballen er «Spilleren i sentrum». Torvastad IL vil kunne tilrettelegge for differensierte tilbud i forhold til spillerens motivasjon og modning. Klubben vår har arbeidet systematisk over tid og står veldig godt rustet i forhold til spillerrekrutteringen.

Målsettingen videre er å kvalitetssikre rekrutteringen og fortsette det systematiske arbeidet. Kvalitetssikringen betyr å øke kompetansen på flest mulig trenere og ledere i Torvastad IL. God spillerutvikling og trygge rammer forutsetter kompetente trenere og ledere i en klubb. Trygge rammer betyr at alle som er i Torvastad IL vet at de får tilbud om oppfølging. Derfor er det et konkret mål å tilrettelegge for kurser til alle med verv rundt barne- ungdomsfotballen (trenere, lagledere, foreldrekontakter, etc.) og alle ledere i Torvastad IL.

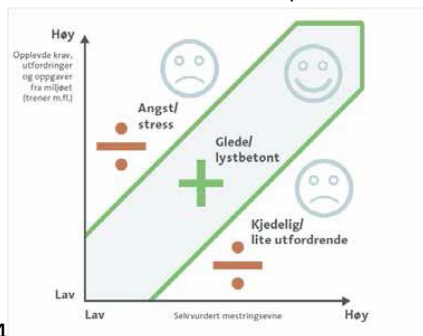
BARNEFOTBALLENS VERDIGRUNNLAG

- DE TRE GRUNNPILARENE

1. Fotball for alle er NFFs visjon om fotballglede, muligheter og utfordringer av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Torvastad IL ønsker å etterstrebe visjonen med å tilby fotball tilpasset behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal ha like muligheter og at alle er like mye verdt i Torvastad IL. Vi ønsker å kunne gi tilbud spillerne som både har lyst å spille mye fotball og de som har lyst å være med for det sosiale. Alle som har lyst til å spille fotball i Torvastad IL skal ha et godt tilbud til det.

2. TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL er NFFs breddeformell for gjennomføring av barnefotball. I Torvastad IL skal vi tilrettelegge for trivsel gjennom trygghet og mestring.

For å skape trivsel forutsetter det at våre trenere tilpasser aktiviteten og tar utgangspunkt i



flytsonmodellen.3e4

Flytsonmodellen

3. Fair Play er hverdagens folkeskikk. Spillere, trenere, ledere og dommere i Torvastad IL skal etterstrebe et godt miljø basert på gjensidig respekt. Torvastad IL ønsker å tilrettelegge for holdningsskapende arbeid. Torvastad IL vil at fotballbanen skal være en lærings- og utviklingsarena og øving i sosiale ferdigheter. Det kan være spillerens forståelse for sine omgivelser og hva som kreves uformelt (kultur og moral) og formelt (regler og etikk). Øving på sosiale ferdigheter vil utvikle spillernes kommunikasjonsevne. For trenere handler det om å være et forbilde og å kunne skape et positivt miljø. Treneren er en signifikant person for barn og unge i fotballmiljøet. Det vil si at spillerne søker anerkjennelse fra trenerne sine og vi må vise dem aksept.

BARNEFOTBALL 4-12 ÅR

«Den største forskjellsbehandling er å ikke forskjellsbehandle»

«Flest mulig lengst mulig»

«Flest mulig best mulig» NFF's visjon: FOTBALLGLEDE, MULIGHETER OG UTFORDRINGER FOR ALLE! NFFs utvidede breddeformel: Trygghet + Utfordringer + Mestring = Trivsel og Utvikling og vektlegging av differensiering og jevnbyrdighet. Differensiering er å tilpasse spillerens ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov med trenings- og kamptilbud, med hovedprioritet på treningstilbud. For eksempel hospitering fra primærslag til sekundærslag (høyere alders klasse).

Differensieringen skal styres av klubben! Jevnbyrdighet vil si jevn motstand på trening og kamp. Det skaper spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet skaper trygghet og mestring!

Oversiktsmatrise alle spillformer

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Spillform (Obligatorisk)	3mot 3	5mot 5	7mot 7	9mot 9	9mot 9	11mot 11
Banestørrelse (Bredde x Lengde)	10m x 15m	20m x 30m	30m x 50m	40-50m x 58-64m	48-50 x 67-72m	45-90m x 90-120m
Ballstørrelse	«3» eller lettvektball (290g) «4»	«3» eller lettvektball (290g) «4»	4	4	4	4/5 ¹
Straffesparkfelt	-	15m x 6m	21m x 8m	21m x 8m	21m x 8m	16,5m x 40,32m
Mål (Bredde x Høyde)	1,2–1,5m x 0,75–1m (minimål)	3m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	5m x 2m	7,32m x 2,44m ²
Offside	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
						Fra 2 x 35min Til
Spilletid	2 x 20min	2x 25min	2 x30min	2 x 35min	2 x 35min	2 x 45min
Straffespark	Nei	Ja – 6m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 8m	Ja – 11m
Anbefaltminimum spillertrupp	5	7	9	11	11	13
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja ³
Pressfrisone	Nei	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei	Nei
Kamprapport	Nei	Nei	Nei	Frivillig	Ja	Ja
Minimums- kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Rekrutt	Rekrutt	Rekrutt

1 - Ballstørrelse 5 benyttes i aldersklasser 15 år og eldre.

2 - Kretsen fastsetter om 7'er eller 11'er mål brukes i 9'er fotball for aldersklasser 15 år og eldre.

3 - Umiddelbar soning omfatter aldersklassene fra 14 til og med 16 år4 – Pressone for 5er fotball, egen banehalvdel, Pressone for 7 er fotball, halveis inn på motstanders banehalvdel

UNGDOMSFOTBALL 13-19 ÅR

UTVIKLE GODE SPILLERE OG BEHOLDE FLEST MULIG, LENGST MULIG!

NFF's visjon: FOTBALLGLEDE, MULIGHETER OG UTFORDRINGER FOR ALLE!

Trenere i ungdomsfotball bør besitte fotballfaglig kompetanse. I forhold til kurs vil det si minimum Grasrottrener del 3 og 4 (ungdomsfotball). En trener i ungdomsfotball kan fremdeles ha utfordringen med svært sammensatte grupper.

Gode treninger inneholder ulike spillformer med mål (2v2, 3v3, 4v4). Fotballspillere elsker å score mål – utfordre scoringsferdigheten i en eller annen grad på hver trening!

Fair play dreier seg mer om gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre. Bruk treningsfeltet som en sosialiseringsarena. Fotballbanen skal være en lærings- og utviklingsarena og øving i sosiale ferdigheter. Det kan bidra til å utvikle spillerens forståelse for sine omgivelser og hva som kreves uformelt (kultur og moral) og formelt (regler og etikk). For trenere handler det om å være et forbilde og å kunne skape et positivt miljø. Treneren er en signifikant person for barn- og unge i fotballmiljøet. Det vil si at spillerne søker anerkjennelse fra trenerne sine og vil må vise dem aksept.

DIFFERENSIERING OG JEVNBYRDIGHET

Alle klubber i Norge bør ha et mål om å kunne tilrettelegge for et differensiert treningstilbud. Innenfor verdirammen som er satt ønsker Torvastad IL å tilrettelegge slik at barn kan få ulike utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. NFF kaller dette et samlebegrep for differensiering. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Samarbeid mellom og på tvers av årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lagene og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud for alle barn i Torvastad IL.

Differensiering:

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte. For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger. For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Jevnbyrdighet:

Jevnbyrdighet i fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir de beste betingelsene for individuell utvikling. Trenerne kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

Årstrinn	Alder	Trening og kamp pr.uke Primærslag	Hospitering	SPU	Totalt
Barnefotball	4-7	1-2	0	0	1-2
Barnefotball	8-9	2	0 (1)	0	2 (3)
Barnefotball	10-12	2	2	1	5

Totalbelastning i barnefotball.

Lagstrening er det ukentlige tilbudet spillerne har med sitt primærslag. Torvastad IL legger til rette for SPU fra 10 års alderen. Tilbudet er utenom treninger med primærslaget. Differensiering henger sammen med jevnbyrdighet. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og på trening. Dette skaper trygghet og trivsel for den enkelte spiller. Permanent topping eller selektering skal ikke forekomme i barnefotballen i Torvastad IL. Klubben er sjef og tiltak som hospitering og ekstra treningstilbud skal være et samarbeid mellom trenere og sportslig ansvarlig. Torvastad IL ønsker å tilrettelegge for samarbeid på tvers av og mellom årskullene. Klubben ønsker å sette «spilleren i sentrum», gi gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud.

DIFFERENSIERING I PRAKSIS

Vanskelighetsgraden skal følge ferdighetene til spilleren, alle spillere skal få utfordringer der spilleren har noe å strekke seg etter og samtidig skal spilleren føle mestring.

En trening skal deles inn i 4 emner

- SJEF OVER BALEN :

Tekniske øvelser, der den enkelte spiller får øvelser som passer til ferdighetsnivået

-SPILLE MED OG MOT:

Spillerne møter og spiller mot spillere som er jevnbyrdige

-SMÅLAGSSPILL:

Deler inn i lag som er jevnbyrdige

- SCORINGSTRENING:

Avslutningsøvelser tilpasset spillerens ferdighet

HOSPITERING I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. Mesterlæring kan for eksempel være at en spiller er god på teknisk ferdighet, og at treneren bruker denne spilleren for å vise de andre. I barnefotballen i Torvastad IL (4-12år) skal alle ha et trenings- og kamptilbud (kamptilbud fra det året de fyller 7år). I praksis betyr det at spillerne spiller like mye hver gang laget har kamp eller utjevnet over flere kamper. Spillere i barnefotballen skal ikke flyttes permanent opp til lag i ungdomsfotballen, men har mulighet til periodevis hospitering. Primærlaget skal i utgangspunktet alltid prioriteres foran ekstratilbud. I ungdomsfotballen i Torvastad IL (13-19år) skal klubben tilstrebe at alle spillerne får trenings- og kamptilbud. Spillere skal ikke flyttes permanent opp i, men kun i helt spesielle tilfeller! Det skal avtales mellom klubbens sportssjef, trener for laget og laget over det skal hospiteres til, spiller og foreldre. F. eks 1 trening annenhver uke i begynnelsen. At spilleren er forblide i holdninger til de andre på eget lag er en forutsetning for å hospitere!

Vektlegging og vurdering Primærlag vs. Sekundærlag.

1. Holdning, oppmøte og ferdigheter. 2. Koordinere treningstidspunkt, årganger etter hverandre, trener ikke på samme dag. 3. Trener og klubb avtaler hvilke spiller som hospiterer.

TRENERVETT I BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

TRENERVETT i barnefotballen

«De viktigste ferdighetene til treneren min i barneåra var rettferdighetssans, humor og evnen til å skape artige treninger.»

- Oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine.

Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
3. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel - både positiv og negativ - smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

1. Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
2. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
3. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
4. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
5. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

TRENERVETT i ungdomsfotballen

«De viktigste ferdighetene til min trener i ungdomsårene var at treneren var der når det gikk tungt, satte krav når det gikk lett, hadde humor, var rettferdig og hadde peiling på fotball.»

- Oppsummering av svar fra 100 landslagsspillere

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine.

Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
3. Jeg velger å være positiv, fordi jeg vet at min oppførsel - både positiv og negativ - smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både mine spillere, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

1. Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
2. Jeg tar spillerne med på råd. Jeg har autoritet, men er ikke autoritær.
3. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
4. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
5. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

NIVÅPÅMELDING OG LAGINDELING

Dersom et årskull i Torvastad IL har flere lag er det ønskelig at man komponerer lagene med en slik sammensetning at de blir tilnærmet like gode. Det vil si jevnbyrdige lag. Erfaring fra tidligere sesonger må være det viktigste kriterier ved påmelding. Ved gjennomføring av kamper kan man «låne» fra det ene laget til det andre i tilfelle fravær av spillere. Permanent selektering skal ikke forekomme i barnefotballen.

Fokuset i barnefotballen skal være langsiktig utvikling av spillere og laget.

Andre kriterier for nivåvalg for de ulike års-trinn kan være:

- Hvor lenge har års-trinnet spilt fotball.
- Summen av aktivitetsnivå blant spillerne (egen aktivitet, allsidig aktivitet, etc.).
- Summen av aktivitetsnivå i års-trinnet/på tvers av års-trinn.
- Å ha jevnbyrdige lag innad i klubben og velge rett nivå på motstander er av avgjørende betydning for at vi går gode serieoppsett.

TURNERINGSBESTEMMELSER

Deltakelse i serie og cuper ordnes ved at lagleder gir beskjed til Torvastad IL administrative koordinator. Det tilrettelegges for at lagene deltar på to lokale cuper, en på våren og en på høsten. Torvastad IL dekker kostnader til disse to cupene. Lagene melder seg selv på og klubben blir direkte fakturert av cupens arrangør. Ønsker laget å delta på flere cuper må det tas opp med sportslig ledelse. Det står et utfyllende dokument på hjemmesiden til Torvastad IL om turneringsbestemmelsen. Mål ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget og klubben. Samtidig ønsker vi å gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne. Klubben ønsker at flest mulig lag reiser sammen på de ulike turneringene for å øke samholdet og klubbfølelsen.

- Det skal helst ikke låne spillere fra andre klubber for deltakelse på turneringer, men dersom det er for at klubben skal kunne stille lag, så kan det åpnes for lån av spillere.

Implementering av klubbens verdier og virkemidler

Klubbens verdier og virkemidler blir implementert i den daglige aktiviteten gjennom: Trenerveileder: Sportslig administrativ rolle som innebærer å følge opp klubbens sportslige plan. Har ansvar for trenerforum og sikrer at det er god aktivitet og at god differensiering blir ivarettatt på alle års trinn. Den styrer i tillegg hospiteringsordningene i klubben. Har ansvar for oppfølging og veiledning på feltet gjennom lagsbesøk og veiledning i praksis. Den har også ansvar for klubbens trenerforum.

1. I tillegg til det daglige vil klubbens trenere få kjennskap til klubbens verdier og virkemidler ved oppstartsmøter.
2. Klubben gjennomfører foreldremøter før hver sesong der klubbens verdier og virkemidler er tema.
3. Klubbens verdier og virkemidler ligger lett tilgjengelig på klubbens hjemmeside.

SPILLER- OG TRENERUTVIKLING

Vi i Torvastad er opptatt av spiller- og trenerutvikling, og jo bedre trenerne er skolert desto bedre vil treneren kunne utføre øktene, og utvikle bedre spillere i klubben. Nedenfor er det en oversikt over kompetanse kravene som stilles for trenerne i Torvastad IL.

Vi anbefaler alle trenerne å bruke Treningssøka.no aktivt i planlegging av treningene, og tilgang til denne fås ved henvendelse til daglig leder i Torvastad IL.

Nedenfor finnes også en tabell for hvordan en økt bør bygges opp, med linker til en typisk trening fra Treningsøkta.no for de forskjellige årsklassene.

Øktas oppbygning: Barnefotball 6-12 år

Øktas oppbygning	Sjef over ballen	Spille med og mot	Smålagsspill	Scoringstrening
6-8 år	40%	10%	40%	10%

<https://no-fotball.s2s.net/events/sessions/view/?id=3354649>

<https://no-fotball.s2s.net/events/sessions/view/?id=3354655>

<https://no-fotball.s2s.net/events/sessions/view/?id=3354661>

Øktas oppbygning	Sjef over ballen	Spille med og mot	Smålagsspill	Scoringstrening
9-10 år	30%	20%	40%	10%

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/plans/view/?id=65024&mode=mp>

Øktas oppbygning	Sjef over ballen	Spille med og mot	Smålagsspill	Scoringstrening
11-12 år	20%	30%	40%	10%

<https://no-fotball.s2s.net/readymade-sessions/plans/view/?id=65024&mode=mp>

Ungdomsfotball 13-19 år

Øktas oppbygning	Sjef over ballen	Spille med og mot	Smålagsspill	Scoringstrening
13-14 år	30%	20%	40%	10%

Øktas oppbygning	Sjef over ballen	Spille med og mot	Smålagsspill	Scoringstrening
15-16 år	30%	30%	30%	10%

Øktas oppbygning	Sjef over ballen	Spille med og mot	Smålagsspill	Scoringstrening
17-19 år	20%	30%	30%	20%

<https://no-fotball.s2s.net/events/sessions/view/?id=2610376>

Oppvarming: Alle i spillergruppen jobber sammen

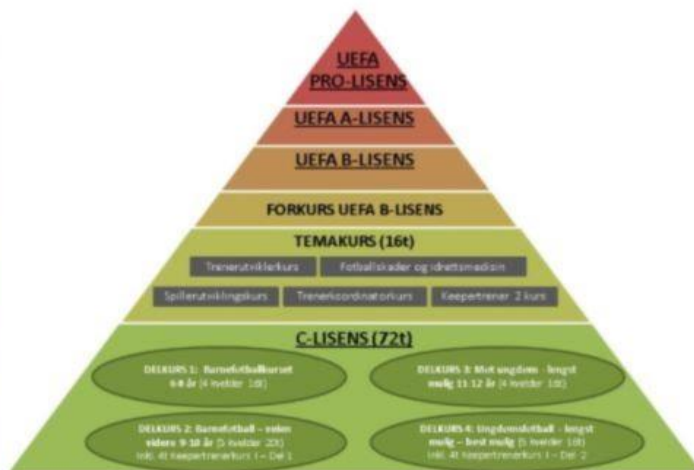
Sjef over ballen: Ulike utfordringer med hensyn til repertoar, utførelse, tempo og kraft

Spille med og mot: Spillergruppen deles inn i 2-3 ferdighetsnivåer (avhenger av antallet i spillergruppen)

Smålagsspill: Differensierer gjennom kamper der smålagsspillet har ulik vanskelighetsgrad.

Scoringstrening: Differensierer i grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid

Ned jogging/tøyning: Alle i spillergruppen med



Trenerutdannelsen:

TRENERUTVIKLING

NFF: " Klubbens trenere skal ha kompetanse"

Barnefotball (4-12år):

- En trener pr. lag på hvert årstrinn med minimum barnefotballkvelden.
- En trener pr. årstrinn med minimum ett del kurs fra Grasrottreneren.

Ungdomsfotball (13-19år):

- En trener pr. lag med ungdomsfotballkvelden.
- En trener pr. årstrinn med Grasrottreneren, del 1, 2, 3 og 4.

God spillerutvikling forutsetter kompetente trenere.



