

GREI FOTBALL

SPORTSPLAN

2023 - 2026



1. DESEMBER 2022
SPORTSFORENINGEN GREI
Apalløkkveien 35, 0956 Oslo

Innhold

<u>Hensikt</u>	2
<u>Visjon, verdier og mål</u>	2
Visjon	2
FOR LAGET!	2
Mål	3
<u>Barnefotball i Grei (6-12 år)</u>	4
<u>6-9 år: Ballglede</u>	4
<u>10-12 år: Spilleglede</u>	5
<u>Ungdomsfotball i Grei (13-19 år)</u>	5
<u>13-14 år: Læreglede</u>	6
<u>15-16 år: Treningsglede</u>	6
<u>17-19 år: Konkurransglede</u>	7
<u>Differensiering og hospitering</u>	7
<u>Differensiering</u>	8
<u>Hospitering</u>	8
<u>Grei-treneren</u>	9
<u>Trenerkompetanse</u>	9
<u>Trenerveiledere</u>	9
<u>Trenerforum</u>	9

Hensikt

Grei Fotballs sportsplan beskriver hvordan vi skal organisere, trene og utvikle fotballen i Grei Fotball. Planen er først og fremst ment for ledere og trenere i klubben. Vi ønsker at dere gjennom denne planen får en forståelse av hvordan Grei Fotball ønsker å legge til rette for fotballaktivitet for alle klubbens fotballag. Samtidig utvikle fotballspillere og et godt sosialt samhold blant barn og unge.

Sportsplanen er et aktivt verktøy som skal brukes ute i det daglige treningsarbeidet. Det er det enkelte lags ansvar å drive iht. planen, samtidig som klubbens trenerveiledere skal være tilgjengelige blant lag og trenere. Det er trenerveiledernes ansvar å videreformidle innholdet i sportsplanen til trenere og lagledere.

Grei Fotball vil at dette skal være en dynamisk plan som tilpasser og utvikler seg i tråd med ny kunnskap, informasjon og erfaring.

Visjon, verdier og mål

Visjon

Grei Fotball skal ha et tilbud som baserer seg på NFFs visjon om «FOTBALL FOR ALLE - glede, drømmer og fellesskap.» Grei Fotballs arbeid for å nå dette baserer seg blant annet på å tilpasse treningstilbudet etter modnings- og ferdighetsnivå og ved å fremme positive holdninger på og utenfor banen. Videre skal det også være et godt tilrettelagt tilbud til alle, uavhengig av alder, kjønn, ambisjons- og/eller ferdighetsnivå. Alle spillere, trenere, ledere og foreldre, skal føle at sin stemme blir hørt i alt arbeid som angår våre medlemmer.

FOR LAGET!

«FOR LAGET!» er et begrep som forteller hvilke verdier vi har i klubben og i laget.

- **F**orbilledlig
- **O**ppbyggende
- **R**espekt
- **L**oyalitet
- **A**mbisiøs
- **G**lede
- **E**nergi
- **T**rivsel



Vi skal være **forbilledlig** i måten vi opptrer på, og representere klubben på en god måte når vi bærer klubbens logo. Vi vet at laget ikke er noe bedre enn troppens svakeste spiller, og skal derfor være **oppbyggende** med hverandre ved å stille oss bak og pushe hverandre til å yte maks. Vi skal behandle alle med verdighet og **respekt**, og sørge for at alle i klubben føler seg minst så betydningsfulle som de er. Vi skal vise **lojalitet** mot hverandre og støtte hverandre i både medgang og motgang. Vi skal være **ambisiøse** med klubbens arbeide generelt, i tillegg til å ha målsettinger om å være en klubb som dekker bredde, men også et sted man kan utvikle seg som toppspiller. Vi skal ha **glede** når vi spiller fotball, det skal være drivstoffet til hvorfor vi driver med idretten. Vi skal vise mye **energi** og være 100 % oss selv når vi er på fotballbanen. Vi skal sørge for at **trivsel** er noe alle i klubben føler!

Mål

Greifotball har et mål om å gi et tilpasset tilbud til alle våre spillere, med et rikt utvalg av aktiviteter innad i klubben og med vekt på en rekke verdier:

- **Trivsel og tilhørighet:** Vi skal skape og opprettholde et godt miljø der spillerne trives og ønsker å være.
 - *Tiltak:* Sosiale arrangementer på tvers av alder og kjønn – bli kjent med andre enn bare de man er på samme lag som.
- **Personlig utvikling:** Vi har som mål at hver enkelt skal ha en personlig utvikling også utover det som omhandler idretten. Det handler om mer enn bare det fotballmessige, vi tar del i utviklingen av unge mennesker.
 - *Tiltak:* Vi skal tilføre spillerne holdninger og ferdigheter som de vil kunne ha glede og nytte av også på andre arenaer enn i fotballmiljøet.
- **Redusere frafallet blant ungdommer:** Vi skal ivareta alle spillere slik at flest mulig fortsetter i klubben.
 - *Tiltak:* Vi skal ha et tilbud til alle spillere i klubben, uansett ambisjonsnivå.
- **Legge til rette for at de som ønsker og kan skal kunne utvikle seg mot å bli toppspiller på sikt**

Barnefotball i Grei (5-12 år)

Barnefotballens hovedmål er å gi så mange barn som mulig et godt fotballtilbud og gode fotballopplevelser.

- Barnefotballen vår skal kjennetegnes ved:
 - Trygge sosiale rammer
 - Fair play
 - Gode mestringsopplevelser
 - Spilleren skal bli sett av de trenere/ledere rundt laget
 - Aktiviteten på banen er forankret i NFFs skoleringsplaner
- **Trygghet + utfordringer + Mestring = Trivsel og Utvikling** - en god formel som skal jobbes etter, men for de yngste i barnefotball vil vi legge mest vekt på:
 - Trygghet og mestring = Trivsel
 - Utfordring blir i større grad i ungdomsfotball, men skal selvfølgelig individuelt tilpasses yngre spillere.
 - Differensiering og jevnbyrdighet er et bra utgangspunkt i barnefotballen, der «utfordring» fint kan dekkes under differensiering ved behov.
- De ovennevnte punktene er klare rammer for at man skal få best mulig ferdighetsutvikling i denne aldersgruppen. I tillegg er det viktig for de yngste å lære seg det å forholde seg til en gruppe og trene sine egne ferdigheter og samhandling.
- Det er også viktig å tenke på at 8-11 år regnes som den motoriske og tekniske «gullalder», så man legger til rette for at de med øvelser for begge disse tema.

Barnefotballen i Grei starter i 5-6 års alderen, her er det 100 % spilleren som er i fokus. Målet er at alle treninger skal ha trygge rammer og stor grad av gjenkjennelse fra trening til trening, der «sjef over ball» står sentralt i alle aktiviteter. Opplevelsen av å lykkes er viktig å få frem i spillerne og det er derfor viktig at trenere gir positive tilbakemeldinger til spillerne, slik at de kjenner på mestringsfølelse. På den måten vil de føle at fotball er gøy. Oppstart av nye lag skjer i august hvert år, der førsteklasinger inviteres til vår rekrutteringsdag: «Barnas Grei-dag».

- **Gutter:** Vi skal rekruttere inn 50-60 nye spillere til hvert årskull, hovedsakelig fra skolene Ammerud, Rødtvet og Nordtvet. Disse blir til én stor gruppe som trener sammen, men er delt inn i flere mindre grupper på treningene. Dette for å sikre det sosiale og samtidig at aktiviteten blir best mulig.
- **Jenter:** Vi skal for hvert årskull rekruttere inn 20-30 jenter, hovedsakelig fra skolene Ammerud, Rødtvet og Nordtvet, men også Grorud, Romsås og Veitvet i de tilfellene der dette er hensiktsmessig. To og to årskull samles til ett stort lag på 40-60 jenter, som igjen deles inn i flere mindre grupper på treningene. Sammenslåing av to årganger gjøres for å bedre kunne gi et godt tilbud også når jentene blir eldre, med ulike ferdighets- og ambisjonsnivåer, noe som sjelden er lett å få til for én årgang uten samarbeid med de som er yngre eller eldre. Treningsgruppene skal deles slik at vi også ivaretar det sosiale på laget.

6-9 år: Ballglede

Det viktige her er spilleren og ballen. Spillerne skal bli tryggere med ballen i beina og kunne føre ball, slå pasninger/skyte, utføre enkle finter og vendinger *uten* press, og gradvis også *med* press. Det er viktig at trenerne lar spillerne ha så mye ball som mulig under økta, gjerne i spilldel også. Her vil spillerens individuelle ferdigheter utvikles gjennom lek og moro med ball, øve på morsomme finter og bare bruke ballen så mye som mulig. Ros med positive tilbakemeldinger når spillerne mestrer finter og vendinger. Husk at gjennom positiv oppmuntring lærer barna best, dette fremmer mestringsfølelse og selvtillit

Trening

- **Treningsmengde:** 1-2 ganger per uke. I tillegg til felles trening bør laget tilby en ivrigtrening som et tilbud til de som ønsker en ekstra trening. Laget skal også ta hensyn til barn som driver med flere idretter.
- **Antall:** Maks åtte på hver gruppe for tekniske øvelser og maks 4v4 på liten bane i spilldel – helst 3v3 eller 2v2.
- **Sosialt:** Tiltak for at gruppen skal bli kjent med hverandre på tvers av gruppe og skole er viktig.

Kamp

- **Spilletid:** Alle spillere skal som et utgangspunkt alltid spille minst 50 % av kampen de er tatt ut til. Dette kan variere noe fra kamp til kamp, av hensyn til prinsippet om jevnbyrdighet og forutsatt at spilleren er på avtalte/oppsatte treninger.
- **Spillform:** 3er (6 og 7 år) og 5er (8 og 9 år)
- **Kamptropp:** 3er: 4 - 5 spillere / 5er: maks 8, men helst 7 spillere.

10-12 år: Spilleglede

Spillere skal fortsette å utvikle gode individuelle ferdigheter, men nå vektlegges i større grad teknisk-taktiske ferdigheter, slik at spillerne våre lærer *når* ulike ferdigheter bør brukes i kampsituasjon. Ferdigheter og teknikk skal fortsatt prioriteres, men det skal tenkes noe mer på lagorganisering. Det å bruke medspillere skal introduseres mer og mer, og man skal kunne løse forskjellige situasjoner sammen med medspillere. Her skal spillerne også begynne med rolletrening, der de skal lære mer om hensikten og oppgavene i de ulike posisjonene på banen, samt ferdigheter som det ønskes/forventes at spillerne skal lære seg for å beherske de ulike rollene.

- **Trening:**
 - **Treningsmengde:** 2-3 ganger per uke. I tillegg til to treninger i midtuka bør laget tilby en ivrigtrening i helgen som et tilbud til de som ønsker en ekstra. Laget skal også ta hensyn til barn som driver med flere idretter.
 - **Antall:** 10-12 spillere.
 - **Sosialt:** Deltakelse i lokale fotballcuper, fotballskoler og andre sosiale tiltak.
- **Kamp:**
 - **Spilletid:** Alle spillere skal som et utgangspunkt alltid spille minst 50 % av kampen de er tatt ut til. Dette kan variere noe fra kamp til kamp, av hensyn til prinsippet om jevnbyrdighet og forutsatt at spilleren er på avtale/oppsatte treninger.
 - **Spillform:** 7er og 9er
 - **Kamptropp:** 7er: maks 11, helst 10 spillere / 9er: maks 13, helst 12 spillere

Ungdomsfotball i Grei (13-19 år)

Overgangen fra barnefotballen til ungdomsfotballen kan være utfordrende for noen. Med større resultatfokus blir det for noen for «seriøst», som igjen betyr at det ikke lenger er gøy for enkelte. For å få med flest mulig, lengst mulig er det viktig å ivareta gleden i å spille fotball. Samtidig er det helt vesentlig å legge stor vekt på de spillerne som ønsker å jobbe hardt, for å se hvor langt de kan komme i sin fotballkarriere. Derfor må det i denne aldersgruppen være sterkt fokus på hospitering (ved behov), differensiering på lag og/eller i trening, samt at det jobbes bevisst med rolletrening og større vektlegging av lagstruktur, kjemi og samhandling.

Rolletrening kan være alt fra å forstå det taktiske i ut ifra en posisjon på banen og hvordan den aktuelle posisjonen kan/skal brukes i ett eller flere spillsystemer. I tillegg kan det være fysiske, mentale og tekniske ferdigheter som man ønsker at spillere skal tilegne seg i de forskjellige posisjoner.

13-14 år: Læreglede

- **Trening:**
 - **Treningsmengde:** 3-4 ganger per uke. Her skal laget også ta hensyn til spillere som driver med flere idretter.
 - **Inndeling:** Alltid én treningsgruppe, der alle trener samtidig og sammen. Differensiering brukes aktivt på hver trening. Se eget punkt.
 - **Sosialt:** Dette er en tid der noen vil kunne oppleve en splittelse i gruppa. Skap trivsel med ulike tiltak for å holde spillerne samlet. Overnattingscup bør gjennomføres årlig.

- **Kamp:**
 - **Lag og nivå:** Minst to lag i seriespill, ett lag i 1. div eller øvre halvdel 2. div. Minst ett lag i 2./3. div.
 - **Spilletid:** Alle spillere skal som et utgangspunkt spille 50 % av kampen de er tatt ut til. Dette kan variere fra kamp til kamp, av hensyn til klubbens sportslige målsettinger og spillerens treningsoppmøte.
 - **Spillform:** 9er og 11er
 - **Kamptropp:** 9er: maks 13, helst 12 / 11er: Maks 16, helst 14-15.

15-16 år: Treningsglede

- **Trening:**
 - **Treningsmengde:** 3-4 ganger per uke. Noen vil også ha mulighet til å hospitere med juniorlaget, eller eventuelt seniorlagene.
 - **Inndeling:** I utgangspunktet ønsker vi alltid én treningsgruppe, der alle skal trene samtidig og sammen. Differensiering brukes aktivt på hver trening. Det må på hvert lag vurderes om det skal være én felles gruppe, sett opp mot sportslige mål, antall spillere, og antall spillere sett opp mot deres ambisjoner.
 - **Sosialt:** Overnattingscup bør gjennomføres årlig. Ha spillere som deltar på klubbtrenerkurs og er trener for yngre lag og fotballskoler.
- **Kamp:**
 - **Lag og nivå:** I seriespill ønsker vi ett lag i 1. div, eller øvre halvdel 2. div. Minst ett lag i 2./3. div.
 - **Spilletid:** Alle spillere skal som et utgangspunkt spille 50 % av kampen de er tatt ut til. Dette kan variere fra kamp til kamp, av hensyn til klubbens sportslige målsettinger og spillerens treningsoppmøte.
 - **Spillform:** 11er
 - **Kamptropp:** Inntil 18 spillere, men helst færre, for å sikre spilletid (spesielt på et andrelag)

17-19 år: Konkurransglede

- **Trening:**
 - **Treningsmengde:** 3-4 ganger per uke. Noen vil også ha muligheten til å hospitere med A-laget, ev. annet seniorlag.
 - **Inndeling:** I utgangspunktet ønsker vi alltid én treningsgruppe, der alle skal trene samtidig og sammen. Differensiering brukes aktivt på hver trening. Det må på hvert lag vurderes om det skal være én felles gruppe, sett opp mot sportslige mål, antall spillere, og antall spillere sett opp mot deres ambisjoner.
 - **Sosialt:** Et godt miljø rundt trening og kamp er viktig.
- **Kamp:**
 - **Lag og nivå:** I seriespill ønsker vi ett lag i 1. div. Minst ett lag i 2./3. div.
 - **Spilletid:** Alle spillere skal som et utgangspunkt spille 50 % av kampen de er tatt ut til. Dette kan variere fra kamp til kamp, av hensyn til klubbens sportslige målsettinger og spillerens treningsoppmøte.
 - **Spillform:** 11er.
 - **Kamptropp:** Maks 18, helst 15-16.

Differensiering og hospitering

For å skape et best mulig tilbud til alle våre spillere, og dermed også kunne nå målene våre, skal differensiering og hospitering stå sentralt i det vi gjør. Vi ønsker at våre spillere skal oppleve mestring på trening og kamp. Det vil gi dem gode opplevelser på fotballbanen og økt motivasjon til å holde på med fotball lenger.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillers ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Hospitering er et eksempel på differensiering der spilleren i perioder får trene og evt. også spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Differensiering

For 6-8 år brukes ikke differensiering i klubben. Vi skal differensiere på treninger fra 9 år og oppover, og dette skal gjøres etter klubbens retningslinjer. Det er viktig at treneren har et bevisst forhold til og planlegger differensiering i lagets aktiviteter.

Aller først:

- Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillers ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.
- 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 to eller flere øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre trener på pasninger.
- 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.

Videre:

- Grei skal også stille krav tilbake til spillerne, i form av oppmøte, holdninger ovenfor trenere, ledere og medspillere, og at de skal ha et ønske om å yte på treninger. Det vil si at spilleren skal i utgangspunktet delta på alle oppsatte treninger, så sant man ikke har gyldig forfall etter avtale med trener, for å opprettholde sine «rettigheter» til jevnbyrdighet, spilletid, differensiering, hospitering ol.
- Det skal også være lov til å drive med andre idretter, som også her skal avtales individuelt med lagets trener.
- Jevnbyrdighet i barnefotballen betyr at alle skal få delta med like muligheter, på det nivå de selv er.

Slik gjør vi det i Grei:

- **Oppvarming og «Sjef over ballen»:** Alle er sammen
 - Ved en stor spillergruppe deler vi fortsatt opp gruppa i mindre enheter, men ikke etter ferdighetsnivå.
- **«Spille med og mot»:** Spillerne deles inn i flere grupper, etter ferdighetsnivå
 - Derfor er det ideelt at spillerne over tid spiller:
 - 1/3 av tiden med og mot dem som er på *samme nivå*
 - 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet *lenger*
 - 1/3 av tiden med og mot dem som *ikke* har kommet så langt
- **«Tilpasset smålagsspill»:** I løpet av en måned skal det variere mellom følgende:
 - Smålagsspillet der alle lagene er jevnbyrdige
 - Smålagsspill tilpasset ferdighetsnivået
- **«Scoringstrening»:** Spillerne deles inn i flere grupper, etter ferdighetsnivå

Eksempler på hva differensiering IKKE er:

- Når laget deles i flere grupper og trener på *ulike* steder eller på *ulike* tidspunkt
- Når laget deles i flere grupper etter nivå og lar de forbli delt over flere treninger
- Når laget deles i flere grupper og det gjennomføres treninger eller turneringer for noen av nivåene
- Når laget deles i flere lag i kamper uten at det endres på lagene over en lengre periode

Eksempler på hva differensiering ER:

- Når laget deles i flere grupper etter ferdighetsnivå og øver på pasningsspill.
- Når laget har smålagsspill, deler vi oss i to eller flere jevne lag.
- Av og til deles laget i grupper etter ferdighetsnivå og de samme gruppene holdes fast gjennom hele treningen.

Hospitering

Hospitering skal være en helt sentral del i måten vi tilrettelegger for at spillere som viser ekstra interesse, skal kunne få ekstra trening.

Retningslinjer for hospitering styres av klubben, der spillerens trener og klubbens sportslige leder tar avgjørelser på hvem og hvor mye de enkelte spillerne skal hospitere. Videre skal det diskuteres og bestemmes i samråd med spilleren og spillerens foreldre (opptil 16 år), der også spilleren skal ha et klart ønske om å hospitere. Hovedkriteriet for hospitering er at spilleren skal være ivrig og normalt følge alle treninger på sitt eget lag/nivå, samt vise gode holdninger på treninger.

Hensikten med hospitering i Grei er å gi spilleren større utfordringer ut ifra eget nivå og dermed videre utvikling, og det kan være forskjellige behov for hver enkelt spiller:

- Spilleren kan være tidlig fysisk utviklet sammenlignet med sin egen spillergruppe, så hen kan ha behov for en ekstra utfordring på et høyere nivå. Dermed kan spilleren bli utfordret mot like sterke (eller sterkere) spillere, samtidig som spilleren utfordres på det tekniske.
- Noen spillere kan være ganske anonyme, men er gode til å «ta» nivået man blir satt inn på, og kan dermed ha behov for å bli utfordret på et høyere nivå enn sitt eget kull.
- Spilleren er på et klart høyere ferdighetsnivå enn andre på eget kull og har behov for å bli utfordret.
- Merk at spilleren selv også må være klar og ønske dette selv. Alle spillere utvikler seg i forskjellig tempo både fysisk, mentalt og sosialt.
- (Vurdere å sette inn at man aldri skal ha mer enn 2 kamp arena)

Grei-treneren

For å kunne møte målene våre, må det være kvalitet på treningene og dermed også på våre trenere. Denne kvaliteten skal søkes oppnådd med de ressurser Grei Fotball har tilgjengelig, både foresatte og de spillerne som har gått trenerkurs internt i klubben. Grei skal gi tilbud om skolering til alle som ønsker å bli trenere i klubben.

Det er den sportslige ledelsen i Grei Fotball som bestemmer hvem som skal trene de ulike årgangene, og alt skal være klubbstyrt. Trenerne i Grei Fotball må ha satt seg inn i klubbens føringer for aktivitet, slik at alle treninger og kamper gjennomføres i tråd med retningslinjer gitt av sportsplan. Det er også viktig at trenerne jobber etter prinsippene om **differensiering** og **jevnbyrdighet** i både trening og kamp.

Kartlegging og kommunikasjon

For å kunne legge til rette for god differensiering og jevnbyrdighet, er det viktig at Grei-treneren kjenner spillerne sine godt.

Det er forventet at en trener skal bruke tid på å kartlegge spillerens fotballferdigheter, generelle interesser og ambisjoner. Dette skal igjen brukes til kommunikasjon med spiller, og i alderen 8-15 år bør også foreldrene informeres jevnlig.

Gjennom dette skal trener, sammen med støtteapparatet, bidra til utvikling av spilleren både på og utenfor banen, og på den måten også ha en best mulig oversikt over spillerens livssituasjon.

Hovedtrener for et kull har ansvaret for at hele gruppa får det sportslige tilbudet slik det er beskrevet i sportsplan

Trenerkompetanse

Grei Fotball er opptatt av at vi skal ha god kompetanse blant trenere på alle lag, og tilbyr hvert år flere trenerkurs til klubbens trenere. Trenerne våre skal i den grad det er mulig delta på alle aktuelle kurs som er tilbudt av klubben. Vi ønsker følgende kompetansenivå på klubbens trenere:

Alder	Hovedtrener	Trener (assistent)
6-9 år	Delkurs 1-2	Barnefotballkvelden
10-12 år	Delkurs 1-3	Delkurs 1
13-16 år	UEFA C-lisens	Delkurs 1-3
17-19 år	UEFA C-lisens / UEFA B-lisens	UEFA C-lisens

Sportslig leder og trenerveiledere

Sportslig leder har sammen med trenerveiledere ansvaret for å bidra til at klubbens trenere på både barne- og ungdomslagene, utvikler seg. De vil tilstrebe å komme innom alle lag flere ganger i året. Først og fremst på trening, men i enkelte tilfeller også kamp. Dette avtales med hvert enkelt lag og trener i forkant. De har også ansvar for å legge til rette for utvikling og kursing av trenere eksternt og internt, samt å lede trenerforum i barne- og ungdomsavdelingen.

Trenerforum

Grei Fotball har som mål å gjennomføre trenerforum, der alle klubbens trenere samles, ledet av klubbens sportslige leder og/eller trenerveiledere. Trenerforumene skal være en arena for utvikling av kompetanse, utveksling av erfaringer, og fotballfaglig diskusjon. Årets første og siste trenerforum vil også brukes til å gjennomgå og evaluere sportsplanen.

Linker:

- [NFF \(fotball.no\)](https://www.nff.no)
- [NFFs barne- og ungdomssider](#)
- [Fair play](#)
- [Foreldrevettregler](#)
- [Spiller- og trenervettregler](#)
- **Spilleregler og retningslinjer**
 - [6-12 år](#)
 - [13-17 år](#)
 - [Fra 19 år](#)