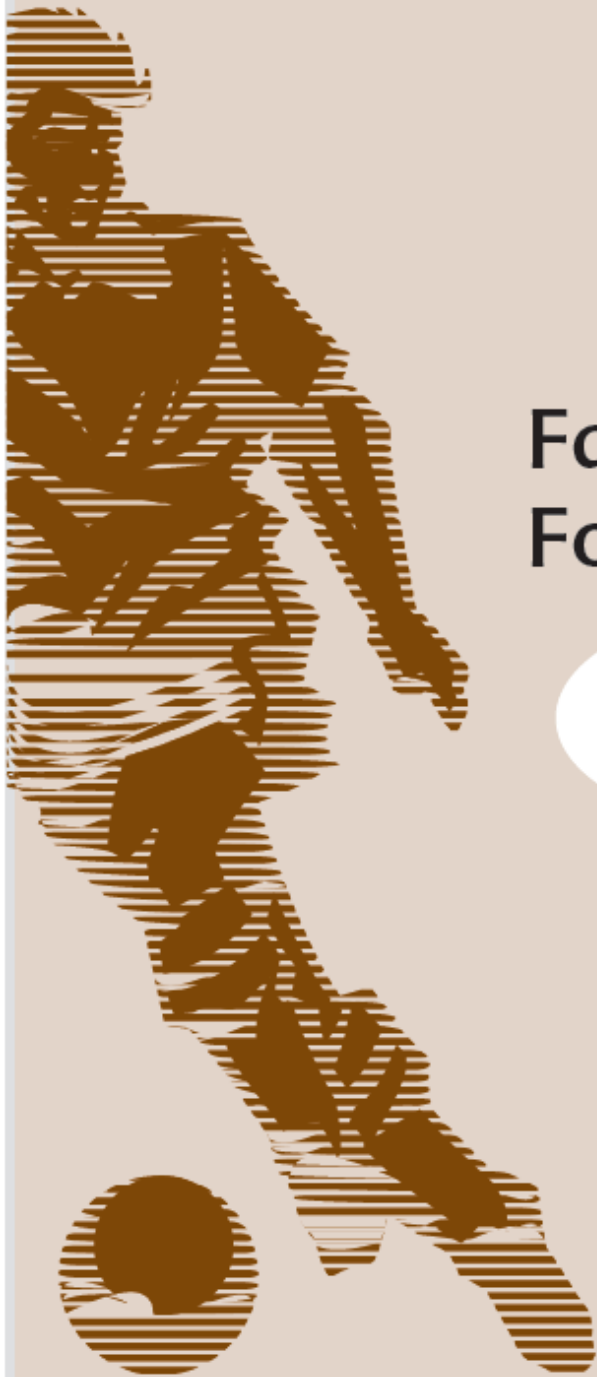




Fagernes IL
Fotball

Sportsplan



INNHOLD

- 1. INNHOLD**
- 2. KLUBBENS VISJON**
- 3. HOLDNING, MOTIVASJON OG MILJØ**
- 4. HOLDNING OVENFOR MOTSPILLERE**
- 5. TRENERS HOLDNING**
- 6. BARNEFOTBALL: 6 – 12 ÅR**
- 7. Lagleders oppgaver**
- 8. 6 – 8 ÅR – KNØTT**
- 9. KAMPER/CUPER**
- 10. SPILLER/FORELDRE – ANSVAR**
- 11. 9-12 ÅR - MINI OG LILLE – GUTTER/JENTER**
- 12. KAMPER/CUPER**
- 13. UTSTYR**
- 14. UNGDOMSFOTBALL: 13-16 ÅR**
- 15. 13-16 ÅR - SMÅ - GUTTER/JENTER, GUTTER OG JENTER:**
- 16. SAMMENSETTING AV LAG**
- 17. UTSTYR**
- 18. ARBEIDSOPPGAVER OG ANSVAR FOR LAGLEDERE**
- 19. UTSTYR**
- 20. FLYTTING AV KAMPER**
- 21. NØKKEL**
- 22. SOSIALE**
- 23. FORELDREVETTREGLER**
- 24. BANEOPPSETT – 5'er FOTBALL**
- 25. BANEOPPSETT – 7'er FOTBALL**

Revidert nov. 2014

I 2015 vil FIL tilby: knøtt-mini-lille-jenter/gutter 10 - jenter/gutter 12 – jenter/gutter14

Jenter/gutter 16

2. KLUBBENS VISJON

- Fotball for alle.
- Fagernes IL fotball har som intensjon å være en klubb der det er plass til alle uansett sportslig nivå. Klubben ønsker også å skape et sosialt miljø for foreldre og andre på sidelinja.

VERDIGRUNNLAGET

- Fotball skal være gøy. Vi skal sammen med spillere, trenere, lagledere og foreldre skape et sosialt og trygt miljø der fotball er i fokus.

MÅLSETTINGER

- Klubben har som mål å gi et tilbud til alle barn og unge innen fotball i vårt nærrområde, uansett ferdigheter og nivå.
- Vi ønsker bredde i aldersbestemt fotball.
- Vi ønsker å beholde flest mulig lengst mulig.
- Vi ønsker å skape et miljø med trygghet, trivsel og mestring.
- Vi ønsker å legge forholdene til rette for spillere som har spesielle talenter/ferdigheter, slik at de har mulighet for å utvikle seg som spillere i klubben vår.
- Vi ønsker å arbeide for å få fram gode spillere som blir i klubben vår lengst mulig.
- Vi vil arbeide for å skape gode holdninger både på banen og på sidelinjen.
- Vi ønsker å gi trenere og lagledere nødvendig kompetanse i form av tilbud om kurs tilpasset alderstrinn og nivå.

Differensiering og jevnbyrdighet

//Jeg spiller alltid med klassekameraten min!//

Differensiering

Innenfor verdirammen som er satt, ønsker NFF å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering.

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

Differensiering skal styres av klubben. Les mer om differensiering på: www.fotball.no

Jevnbyrdighet I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotballen. Jevnbyrdighet vil si at man får noenlunde jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape spenning, glede og engasjement. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal oppleve trygghet og mestring.

Hvordan få til differensiering og jevnbyrdighet?

I klubb.

Klubben må være sjef over barnefotballen – den skal ikke være styrt av den enkelte trener eller lagleder. Samarbeid på og mellom årskull gir muligheter for å viske ut kunstige skiller mellom lagenheter, og setter klubben og spilleren i sentrum. Dette gir gode forutsetninger for differensiering og et tilpasset trenings- og kamptilbud.

Klubben skal melde på nok lag i alle aldersklasser i serie- og turneringsspill. • Det ideelle er å være syv spillere tilgjengelig pr. lag i 5'er-fotball og ti spillere tilgjengelig i 7'er-fotball

• Klubben kan melde på lag en aldersklasse opp i serie og turneringsspill. Bytt på hvilke spillere som er med. Spillernes modning, motivasjon og holdninger (Fair Play) er kriteriene for å delta her. Dog, spillerne må aldri forlate sine alderslag.

Varier gruppesammensetning slik at dine spillere møter ulik motstand på trening. Det ideelle i løpet av ett år er å spille og trene:

- 1/3 av tida med og motspillere som har kommet lengre enn en selv
- 1/3 av tida med og mot de som er på samme nivå som en selv
- 1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling. Dette gir bedre læringseffekt, ikke minst knyttet til mesterlære og dermed også økt trivsel.

HENSIKT MED SPORTSPLANEN

- Sportsplanen skal være et arbeidsverktøy for trenere og lagledere. Planen skal gi retningslinjer og være et hjelpemiddel i forhold til det sportslige, og i forhold til å skape gode holdninger både på og utenfor banen

3. HOLDNING, MOTIVASJON OG MILJØ

(Bygd på Tiller IL's ideer)

Det er viktig at aktivitetene er gode, instruksjonen presis, kampoppsettet fornuftig og miljøet tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring for å oppnå GOD fotballaktivitet. I bunnen for alt dette arbeidet må det ligge en sterk bevissthet overfor holdninger:

- HOLDNINGER SOM ANGÅR KRAV TIL SEG SELV
- HOLDNINGER SOM GJELDER FORHOLDET TIL ANDRE

Ledere/ trenere/ foreldre som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid, bidrar til å øke fotballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet må starte fra spillerens første dag i klubben og må være en del av det daglige og kontinuerlige arbeidet i hvert lag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder, trener og foreldre i denne sammenheng, vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Vi vil se litt nærmere på hvordan disse momentene bør vektlegges i ulike sammenhenger.

HOLDNINGER OVERFOR SEG SELV

- Punktlighet i enhver sammenheng
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og mentalt
- Positivt forhold til riktig kosthold
- Forståelse for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler
- Ansvar for egen utvikling, møte på trening for å trene, ikke for å bli trent

- Ta skolegangen på alvor
- Tåle seier og tap
- Være bevisst sin egen opptreden både på og utenfor banen

• **HOLDNINGER OVERFOR MEDSPILLER**

- Vær positiv, vær ”kompis” i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring
- Kjeftbruk tolereres ikke– godta at også andre gjør feil
- Vektlegg fair play, klubben skal bruke fairplay- kontrakter mot enkeltspillere
- Vis respekt
- Vær inkluderende

• **4.HOLDNINGER OVERFOR MOTSPILLER**

-
- Vis god sportsånd
- Vis respekt
- Fair play
- Vær positiv
- Vis høflighet
- Fagernes IL Fotball er en gjestfri klubb og skal alltid ta godt i mot våre motstandere i kamp, enten det gjelder laget som helhet eller enkeltspillere

• **HOLDNINGER OVERFOR TRENER/LAGLEDER**

- Lytt! Kanskje noe å lære ?
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp, ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Vær samarbeidsvillig
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Tilstreb lojalitet overfor treners/leders beslutninger

• **HOLDNINGER OVERFOR DOMMER/REGELVERK**

- Godta dommerens avgjørelser
- Unngå negative reaksjoner – vær positiv

• **HOLDNINGER OVERFOR KLUBBEN**

-
- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste – vis god dugnadsånd !
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen
- Behandle drakter, utstyr og anlegg for øvrig med respekt. Hold orden, rydd etter deg og følg ordensregler. Forlat idrettsanlegget slik du selv ønsker å møte det når du kommer

• **SAMSPILLET MELLOM HOLDNINGER OG FOTBALLFERDIGHET VIL VÆRE HELT AVGJØRENDE FOR:**

-
- Ens egen utvikling som spiller
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt laget kan bli

5. TRENERS HOLDNINGER

-
-
- Husk at du er et forbilde for spillerne dine
- Lytt til spillerne dine når de prøver å si deg noe, kanskje noe å lære ?
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp (under fire øyne). Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Vær samarbeidsvillig overfor medtrenere og andre
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Alle spillere behandles rettferdig, dog med individuelle tilpasninger ut fra den enkeltes forutsetninger
- Trener representerer klubben og følgelig også dens sportsplan

6. BARNEFOTBALLEN 6 – 12 ÅR

KARAKTERISTISKE TREKK:

- første møte med organisert fotball
- stort sprik i utvikling, modenhet og ferdigheter, uavhengig av og innad i årskull
- søker til fotballen for å være sammen med venner
- spiller lokal serie i Valdres. Det spilles femmerfotball. 7-er for G/J 12.

BARNEFOTBALLENS TRE GRUNNPRINSIPPER (NFF)

- **Likhetsprinsippet;**
- uavhengig av alder, kjønn, ferdighetsnivå og kulturell bakgrunn. lik spilletid, ingen ”topping”, rullering på start, plass og kaptein.
- **Jevnbyrdighetsprinsippet;**
- Tilstrebe ”jevne” lag i egen klubb
- Med ”spilleren i sentrum” tar vi vare på alle, også de som er kommet påfallende lenger i ferdigheter/ spilleforståelse

BREDEFORMELEN – TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL Lagleders oppgaver

7. Lagleders oppgaver

Før sesongstart:

- Før sesongstart blir det innkalt til ett lagleder og trener møte i idrettslaget. Dette er det viktig å møte opp på, da det blir formidlet mye viktig informasjon.
- Fotballsesongen er fra mars – oktober. Tidlig i sesongen er det som regel ikke mulig å trene på Blåbærmyra. I denne perioden må man finne alternative treningssteder som gymsaler, Valdreshallen og lignende.
- Etnedal har en cup i februar, så det er en fordel å ha kommet i gang med treninger før denne cupen.
- Trener og lagleder må sammen før cuper/sesongen avtale seg i mellom hvor mange og lange treninger man ønsker å ha. For knøtt er det anbefalt 1 trening pr uke. For Mini og Lillnivå er det anbefalt 1 – 2 treninger i uken. Ref Sportsplan.

- Meld fra om ønsket treningsdag/dager til leder i FIL for å få avklart leie av baneplass på Blåbærmyra. Pass på at treningstiden blir lagt inn i banekalenderen. Dette gjør leder i FIL, men følg det opp selv. Leiekalenderen for Blåbærmyra finner du på www.fagernesil.no. Venstre meny – leie bane. Skroll til bunns, og klikk på ”kalender utleie finnes HER”.
- Her må man velge naturgressbanen for de yngste lagene.. Det som er merket med grønt, er kamper. Resten er treninger.
- Send en komplett liste med spillere til leder for FIL fotball,: **fil@n2u.no**. Denne skal inneholde spillerens navn, alder, navn på foreldre, tlf nr og epostadresse.
- Send også en komplet liste med spillere, lagledere og trenere til alle foreldre på laget.
- Send en oversikt til leder i FIL fotball hvem som er lagleder og trener for de ulike lagene.
- Gi beskjed til leder i FIL fotball hvor mange lag man ønsker å melde på til serien innen
- **Før** kamper/cuper er i gang, må det innbetales kontingent til idrettslaget. Det er lagleder som er ansvarlig for å få levert ut dette til foreldrene. Kontingenten består av medlemsavgift til FIL og en aktivitetskontingent til FIL fotball. I dette ligger det en **forsikring** på ungene som må være på plass før man kan spille kamper. Ved spørsmål om beløp, blir dette opplyst på lagleder/trener møte.

- **Serien er i gang:**

- Så snart serien er klar, kan man hente dette på www.fotball.no
Man finner kampoppsettet under terminlister og tabeller, hvor man søker på barnefotball (6-12), velg hvilken aldersgruppe, sorter på krets ”Indre Østland Fotballkrets”, Klubb ”Fagernes Idrettslag” Her vil man finne igjen de lagene man har meldt på til serien.

- NB!! Når kampoppsettet er klart er det viktig å sende kampoppsettet på hjemmekamper + tidspunkt for ditt lag til leder for FIL, han legger dette inn i baneleiekalenderen. Det kan hende det blir kollisjon med oppsatt treningstid, så mulig forandringer må gjøres mtp treningstidene. Det er lurt å følge med på denne kalenderen, da kamper alltid vil gå foran treninger. Selv om et lag har satt opp treningstid, så må disse vike hvis det er kamp.
- Leiekalenderen for Blåbærmyra finner du på www.fagernesil.no. Venstre meny – leie bane. Skroll til bunns, og klikk på ”kalender utleie finnes HER”.
- Her må man velge enten kunstgressbanen eller naturgressbanen. Det som er merket med grønt, er kamper. Resten er treninger.
- Informer foreldrene på ditt lag om kampoppsett og evt endringer på treningstidspunkt. Send også med en liste med hvilke spillere som hører til hvilket lag. Jo mer foreldrene blir informert, jo lettere er det å få de delaktig.
- Sjekk at det er riktig informasjon som ligger inne på deg som lagleder og trener på www.fotball.no. Det er denne informasjonen lagleder på motstanderlaget bruker når han skal informere om bortekamper. Informasjonen finner du inne på kampoppsett for ditt lag. Trykk på eks Fagernes 1 og du vil få en oversikt over hvem som er lagleder og hvem som er trener. Hvis det ligger feil informasjon her, sende en mail til leder i FIL fotball.

- **Før hver kamp:**

- Opprett en sms/mail/face gruppe der alle foreldre til spillere på ditt lag er med. Send en melding ett par dager før hver kamp med informasjon om hvor og når den enkelte skal møte. Viktig at de får beskjed om å melde fra hvis spilleren ikke kan stille til kamp. Det er ille å møte opp til kamp, så har man plutselig ikke nok spillere.
- Har man for lite spillere, kan man ta kontakt med lagleder for aldersgruppen under. Det er mange gode mindreårige spillere som har godt av, og ønsker å hospitere.
- De gangene det er hjemmekamp, ta kontakt med lagleder/trener på bortelaget og ønsk dem velkommen til kamp. Opplys om møtested og kampstart. Hvem som er lagerleder/trener for de ulike lagene, finner du på [kampoppsettet på www.fotball.no](http://www.fotball.no)
- (bare klikk på motstanderlaget, så kommer det opp en oversikt)
- Ta kontakt med dommeransvarlig i idrettslaget, pt. Geir Helge Skattebo. Du vil da få en oversikt over hvilke dommere som er satt opp på de ulike kampene. Ta en telefon til dommeren dagen før kampen og opplys om sted og tid. Ønsk de velkommen.
- Har du oppsatt kamp på naturgressbanen, avklar med leder i FIL om banen er merket opp.

- **Kampdagen (hjemmekamp):**

- Møt opp i god tid, slik at du er på plass før spillere og motstanderlaget kommer
- Klargjør bane, merk med kjepler, sett opp mål etc. Ta hensyn til de som evt har trening frem til kampstart.
- Ta imot spillere, motstanderlag, dommere.
- Hjelp treneren under kamp ved skader etc (dette kan avklares med trener om nødvendig)
- Rydd banen etter kamp.

- **Kampdag (bortekamp):**

- Er bortekampen langt unna, kan det være greit å organisere samkjøring. Dette avgjør det enkelte lag hvor mye planlegging de vil legge i dette.

- **Cuper:**

- I løpet av sesongen så blir fotballaget invitert på mange ulike cuper. Denne informasjonen vil komme fra leder i FIL på mail. Viktig at lagleder følger med på disse, og avtaler sammen med trener hvilke cuper man ønsker å stille opp på.
- Aktuelle cuper i Valdres er:
 1. Etnedalscupen i feb
 2. Dnb cupen først uke etter påske
 3. Leira cup i juni
 4. Slidrefjord cup i august
 5. Knøttetturnering i Øystre Slidre i august

6.

- På de cupene man ønsker å stille, må lagleder og trener bli enig om hvor mange lag de ønsker å melde på
- Lagleder har ansvar for påmelding innen tidsfrister.
- Det er også en tidsfrist for påmelding av spillere, denne er lagleder ansvarlig for å overholde
- Informer foreldre i god tid før fristen for påmelding, og få avklart hvor mange som kan stille. Viktig at foreldrene får beskjed om at det er bindende påmelding. Igjen kjedelig å komme på cup, og det viser seg at det ikke er nok spillere som stiller.
- Når kampoppsettet på cupen ligger klart, send en sms/mail med detaljeinformasjon til foreldrene med kampoppsett, tider og sted. Og viktigheten av at alle stiller en halvtime før første kamp.
- FIL betaler kontingent til de ulike cupene, så gi beskjed til leder i FIL fotball når du har meldt på ditt lag til cup. Fakturaen sendes til FIL fotball v/leder.
- Cuper som Norway cup, Sogndal Cup og lignende er mest aktuelt for G – 12, dvs lillegutt. Samme regler her, men det blir litt mer omfattende. Viktig her å ta et foreldremøte før disse cupene, slik at man kan samkjøre både reise og opphold.
- Til cuper utenfor Valdres kan man søke FIL om støtte pr spiller.
- **Diverse:**
- **Konto:** Det er opprettet en bankkonto pr alderstrinn, informasjon om denne får du av hovedlagets kasserer. Som lagleder skal du ha tilgang til denne kontoen. Viktig å passe på at kioskpenge og andre dugnadsmidler blir satt inn på denne kontoen. Ved sesongens slutt bør overskuddet av det som er samlet inn gjennom året, fordeles mellom de to alderstrinn som har vært sammen.
- I løpet av sesongen så er det ulike dugnad/pengeinnsamlende tiltak som blir gjennomført:

Loddsalg:Fotballgruppa gjennomfører årlig ett lotteri. Lagleder vil da få utlevert loddbooker fra FIL. Dette gjelder ikke for knøtt. Disse må distribueres ut til spillerne så snart som mulig. Lagleder er også ansvarlig for å få bøkene og pengene inn igjen etter fastsatt frist. Pengene settes inn på konto, evt følg instruksjon som blir gitt.

- **Kioskvakt:**

I sesongen vil hvert fotballag i FIL ha sin uke med ansvar for kiosken på Blåbærmyra. Det er lagleder som er ansvarlig for å skaffe folk til å stå i kiosken den fastsatte uke. Kiosken skal være oppe under hver kamp som blir spilt i man - tors i regi av FIL. Denne oversikten finner du på leiekalenderen. Inntekten fra kiosken går til de ulike lagene. NB: Kiosken trenger ikke være oppe under VFK sine kamper. Gutter/Jenter 14 har ansvar for sine egne kamper fre – søn.

- **Dovask:**

I løpet av våren kan man søke FIL om å få en vaske måned på doene nede i parken. Dette gjelder for sommermånedene juni/juli og august. Hvis for eksempel ditt lag tar på seg å vaske doene i parken en måned, får laget kr 10 000,- Man skal være innom doen en gang hver dag, for å påse at det er rent, ryddig og nok dopapir. Vaktordningen fordeles mellom foreldrene.

- **Støtte/tilskudd:**

Som lagleder er det viktig å følge med på informasjon som kommer fra styret i Fotball FIL eller hovedstyre i FIL. Det kan være ulike tilskudd og midler man kan søke på gjennom året som er verdt å ta med seg.

- **Egne tiltak:**

En hver lagleder står fritt til å finne muligheter til å samle inn penger til laget sitt, så lenge disse tiltakene er i samsvar med FIL sitt reglement. Kakelotteri, kakesalg, sponsorstøtte osv.

- **Avslutning:**

Man kan søke støtte til sesongavslutning til FIL fotball på kr 120,- pr spiller

- **Rapportering:**

Det skal rapporteres inn resultater på hjemmekamper for ditt lag. Du får en mail fra FIL fotball lederen etter endt vårsesong og endt høstsesong. Lurt å notere seg resultat etter hver kamp.

- **Årsrapport:**

Etter endt sesong skal det sendes inn en liten kort oppsummering fra sesongen til leder for FIL fotball. Denne skal være med i årsrapporten.



6 – 8 ÅR - KNØTT

HOLDEPUNKTER FOR OPPLÆRINGEN.

- Fokus på leken, mestringen, trivselen og ferdighetsutviklingen
- Kjønn- og aldersblanda lag
- Mye ballkontakt på den enkelte, unngå kø
- Enkle øvelse som ivaretar ferdigheter på den enkeltes nivå
- Korte intervaller på øvelsene
- Vekt på småspill – mest mulig likt ferdighetsnivå
- Foreldre er en ressurs – foreldrevettregler
- Gjennomgå spilleregler foran hver sesong

TRENERE/LAGLEDERE

- Minst en trener og en lagleder pr lag.
- Gi spillerne mye og bare ros.
- Møte forberedt i treningstøy i god tid til trening og kamp.
- Bør/ skal ha gjennomgått aktivitetsleder kurs eller tilsvarende intern opplæring.
- Skal ha kjennskap til førstehjelpsbehandling og skadeforebyggende tiltak.
- Skal møte på oppstartmøte før - og oppsummeringsmøte etter sesong.
- Plikter å kjenne til klubbens sportsplan og å viderføre den til spillere og foreldre.
- Avholde foreldremøte før eller tidlig i sesongen
- Etter hver sesong levere årsrapport til styret
- Føre og ajourføre spillelister til klubben hele sesongen.
- Følge klubbens retningslinjer for fair play, orden på/utenfor bane/ klubbhus.

SAMMENSETTING AV LAG

- Hvert lag består av 8 – 10 spillere
- Det skal ikke være noen form for topping av lagene

8. KAMPER/CUP

- Lagene spiller i intern serie i Valdres. Organiseres med faste kvelder annenhver uke hvor de spiller 2-3 kamper hver gang.
- Knøttene deltar i DnB Nor cup vår og Storefoss turneringen høst.
- Lik spilletid
- Spillerne bør ha begynt på skolen før de er med på kamp.
- Alle spillere får prøve alle plasser på laget
- Kapteinsfunksjonen går på omgang
- Antall spillere under **cuper** kan arrangøren fravike hovedregelen om antall spillere på hvert lag, samt fastsette maksimumstall på antall innbyttere. Still heller med 2 lag og la alle få delta.(NFF)

TRENING

- Trening 1 gang pr uke
- Lagene skal ha trening og aktiviteter sammen
- Oppvarming/ uttøyning som lek med ball.
- NFFs minimerke 1 bør øves på.
- Teknikk: Spillerne skal lære:
 - å løpe etter en ball

- å sparke en ball
- å føre en ball
- å stoppe en ball

- Taktikk: Det skal spilles fotball på kamper og treninger. Spillerne skal først og fremst søke å sentre/ passe ball til medspillere.

På Indre Østland fotballkrets sider, finnes en nettbasert video ”Gøy med fotball” under ”øvelse gjør mester”

UTSTYR

A: Trener/ lagleder ansvar

- Ball til hver spiller
- Baller, kjepler og førstehjelpkoffert skal holdes i orden og tas med til alle treninger og kamper
- Påse godkjente mål
- Draktsett og nødvendig utstyr utleveres/innleveres av/til materialforvalter, primært på oppstarts- og oppsummeringsmøtene.

B: SPILLERE/FORELDRES ANSVAR

- Leggbeskyttere skal alltid brukes
- Fotballsko bør være vasket og pusset før kamp og trening
- Draktsett skal være helt og rent til kamp. Korrekt påkledning og riktig klubbdrakt shorts og strømper.
- Adekvat påkledning og drikke etter værforhold.
- To spillere er på omgang ansvarlig for å samle inn utstyr etter trening

FOTBALLSESONGEN

- Fra mars til oktober

SKADEFØREBYGGENDE ARBEID

- Variasjon på treningene, bruk hele kroppen. Utnytt også området rundt banen til oppvarming
- Innføre enkle prinsipper fra forebyggende oppvarmingsprogram: knær over tær i løp og finter, balanseøvelser uten Brett...

10. 9 – 12 ÅR - MINI OG LILLENIVÅ

1. HOLDEPUNKTER FOR OPPLÆRINGEN

- Fokus på det lystbetonte, mestringen, trivselen og ferdighetsutviklingen.
- Aldersblanda lag – delt etter kjønn dersom det er nok spillere.
- På lille nivå aldersblanda men delt etter kjønn
- Mye ballkontakt på den enkelte, unngå kø
- Enkle øvelser som ivaretar ferdigheter på den enkeltes nivå
- Korte intervaller på øvelsene
- Vekt på småspill – mest mulig likt ferdighetsnivå

- Foreldre er en ressurs- foreldrevettregler
- Gjennomgå spilleregler foran hver sesong.

TRENERE/LAGLEDERE

- Minst en trener og lagleder pr lag.
- Gi spillerne mye og bare ros. Samtidig forvente ro og konsentrasjon.
- Møte forberedt, i treningsklær, i god tid til trening og kamp.
- Bør/skal ha gjennomgått aktivitetslederkurs eller tilsvarende intern opplæring i klubben.
- Skal ha kjennskap til førstehjelpsbehandling og skadeforebyggende tiltak.
- Skal møte på oppstartmøte før – og på oppsummeringsmøte etter sesongen.
- Plikter å kjenne til klubbens sportsplan og å videreføre den til spillere og foreldre.
- Avholde foreldremøte før eller tidlig i sesongen.
- Etter hver sesong levere årsrapport til styret.
- Føre og ajourføre spillelister til klubben hele sesongen, og melde tilgang og avgang.
- Følge klubbens retningslinjer for fair play, orden på/utenfor bane/klubbhus.

SAMMENSETTING AV LAG

- Hvert lag består av 8-10 spillere på mininivå
10 – 14 spillere på lillnivå
- Det skal ikke være noen form for topping av lagene

KAMPER/CUPER

- Lagene spiller intern serie i Valdres, administrert fra I Ø fotballkrets med kamper hver uke.
- Både minilag og lillelag deltar på DnB Nor cup vår og Slidrefjord cup i Røn høst.
- Lillegutt/-jente kan delta på Norway cup.
- Lik spilletid, men begynnende vurdering ut fra oppmøte og innsats.
- Alle spillere får prøve alle plasser på laget.
- Kapteinsfunksjonen går på omgang.
- Oppvarming, med elementer fra oppvarmingsprogrammet ”Bedre fotball – uten skader”
- Uttøyning

TRENING

- Trening 1-2 ganger pr uke
- Lagene skal ha trening og aktiviteter sammen.
- Oppvarming helt eller delvis etter oppvarmingsprogrammet ”Bedre fotball – og uten skader”
- Vekt på teknikktraining med en ball hver, på lillnivå minst 50% av tida.
- Trening mest mulig variert og lystbetont.
- Uttøyning etter hver trening.
- Forberede 11er spill på lillnivå.
- NFFs Minimerke 2 bør øves på.

- **Teknikk:**

- **Spillerne skal lære:**

- å løpe etter, å sparke og å føre en ball
- å dempe en ball
- å nikke en ball
- å trene på finter: overstegsfinte, sålefinte, Cruyff-vending, pasnings- og skuddfinte.
- på lillnivå i tillegg utføre de forskjellige sparkene; innside, ytterside, vristspark, mottak/ medtak, vending og hodespill.

- **Taktikk:**

- **Spillerne skal lære:**

- noen enkle regler for: innkast, avspark, utspark fra keeper og hjørnespark
- bruk av banenes bredde og veggspill
- bevegelse uten ball (å være spillbar)
- å spille ballen til medspillerne. Dersom det ikke lar seg gjøre, føre eller drible seg ut av situasjonen.

- **Fra lillnivå:**

- pasning og bevegelse i forhold til med- og motspillere
- når vi har ballen, er alle angripere og når motstanderne har ballen, er alle forsvarsspillere.

Øvelsesbank i papirutgave fås hos klubbens trenerkoordinator. På Indre Østland fotballkrets' sider finnes en nettbasert video "Gøy med fotball" under "øvelse "gjør mester" i menyen.

UTSTYR

A: Treneres/laglederes ansvar

- Ball til hver spiller
- Baller, kjebler og førstehjelpskoffert skal holdes i orden, tas med til alle treninger og kamper.
- Påse godkjente mål.
- Draktsett og nødvendig utstyr utleveres/innleveres av/til materialforvalter, primært på oppstarts- og oppsummeringsmøtene.

B: Spillere/foreldres ansvar

- Leggbeskyttere skal alltid brukes
- Fotballsko bør være rengjort før kamp og trening.
- Draktsettet skal være helt og rent til kamp. Korrekt påkledning og riktig klubbdrakt, shorts og strømper.
- Adekvat påkledning og drikke etter værforhold.
- To spillere er på omgang ansvarlig for å samle inn utstyr etter trening.

FOTBALLSESONGEN.

- Fra mars til oktober. Åpent for valgfri trening utenom sesong dersom det er ledig kapasitet i Valdreshallen/ gymsal.

SKADEFORBYGGENDE ARBEID.

- Variasjon på treningene, bruk hele kroppen.
- Oppvarmingsprogram: ”Bedre fotball – uten skader” Vekt på oppvarming av alle ledd og muskler, balanse og muskelstyrke.
- Fair play er sentralt. Mange skader oppstår under Foul play. oppvarmingsprogrammet er et vedlegg. Ved henvendelse Norsk Tipping kan dvd`n ”skadefri” med nyttige tips, kjøpes

13. UNGDOMSFOTBALLEN 13 – 16 ÅR

J-14 er hovedsaklig 9'er fotball. (fra 16m til 16m på stor bane.)

Styre i fotball, sammen med trenere vurder eventuelt samarbeid med andre klubber, i disse aldersklassene.(dette må godkjennes av IØFK)

'KARAKTERISTISKE TREKK

- store forskjeller i fysisk og mental utvikling – puberteten er i gang.
- stor variasjon i prestasjoner og humør
- sterk vekst påvirker koordinasjonsevnen
- kreativitet og konsentrasjon i sterk utvikling
- begynnende opposisjon mot trenere og dommere
- ambisjonsnivået varierer, mange slutter med fotball i denne aldersgruppen.
- kan være behov for større differensiering av tilbudet

UNGDOMSFOTBALLENS TRE GRUNNVERDIER (NFF)

MEDBESTEMMELSE: ungdommen tas med på råd, får reell innflytelse på eget fotballtilbud.

DIFFERENSIERING: legge forholdene bedre til rette for den enkelte spiller, tilby så langt som mulig ulike tilbud ut i fra ambisjonsnivå

Breddeformelen: Trygghet + Mestring = Trivsel



13 - 16 ÅR - SMÅGUTT/-JENTE, GUTT OG JENTE

HOLDEPUNKTER FOR OPPLÆRINGEN.

- Fokus på lystbetont trening, trivsel og mestring
- Stor grad av teknisk trening, mange repetisjoner.
- Mer samhandlingstrening, bevegelse med og uten ball, flere pasningsalternativer, skaffe overtallspill og skaffe overblikk
- Spilleprinsipper: Offensivt: bredde og dybde i banen og spill framover
Defensivt: begreper som 1., 2. og 3. forsvarer, med spesielt fokus på 1. forsvareren som skal tett og vinne ballen
- Lag organisering: spille ut i fra eget forsvar via midtbanen, sette fokus på overtallssituasjoner på hele banen, systematisere forsvarsarbeidet – spesielt press på ballfører.
- Alders blanda lag
- Gi rom for medbestemmelse for spillergruppa
- Tilstrebe et differensiert tilbud, evt. i samarbeid med andre klubber, etter konsultasjon med de respektive styrer
- Foreldre er en ressurs – foreldrevettregler
- Gjennomgå spilleregler foran hver sesong
- Vi oppfordrer alle spillere til å gjennomgå dommerkurs.

TRENERE/LAGLEDERE

- 1- 2 trenere + lagleder pr. lag
- Gi spillerne positiv og konstruktiv tilbakemelding
- Samarbeide med klubbens sportlig utvalg.
- Trenerne bør ha gjennomgått B-trener kurs (Trener 1)
- Trenerne skal ha kunnskap om førstehjelp/ skadebehandling og skadeforebygging
- Møte forberedt, i treningsklær, i god til trening og kamp
- Føre og ajourføre spillerlister til klubben hele sesongen
- Plikter å kjenne til klubbens sportsplan og å videreføre den til spillere/ foreldre.
- Foreldremøter og spillermøter før eller tidlig i sesongen
- Etter hver sesong levere årsrapport til styret
- Skal møte på oppstartmøte før - og oppsummeringsmøte etter sesong
- Følge opp klubbens retningslinjer for fair play, orden på/utenfor bane/klubbhus

SAMMENSETTING AV LAG

- 11er lag består av 15-16 spillere
- Evt. 7er lag består av 10-12 spillere
- Gi rom for differensiering og hospitering oppover i klassene og på tvers

KAMPER/CUP

- Lagene deltar i kretsserie
- Lagene deltar i DnB Nor cup vår og Slidrefjord cup i Røn eller Slidre høst
- Lagene kan delta på cuper, søknad med budsjett, sendes styre.
- Alle spillere får spilletid – vurdert etter oppmøte og innsats
- Oppvarming, med elementer fra programmet ”bedre fotball – og uten skader”
- Uttøyning

TRENING

- Trening 2-3 ganger pr uke
- Stor grad av teknisk trening med ball
- Mer vekt på lagorganisering på gutt/ jentnivå
- Grundig gjennomgang av regler (mye nytt)
- Oppvarming etter oppvarmingsprogrammet ”Bedre fotball – uten skader”
- Økt grad av fysisk trening: allsidig – mye bruk av ball
Styrketrening med bruk av egen kroppsvekt
- Uttøyning etter hver trening
- NFFs ferdighetsmerke blå og rød
- Teknikk: Spillerne skal
 - beherske mottak/ medtak.
 - videreutvikle dribble-/ finteferdigheter, skal kunne minst 3 valgte finter.
 - beherske vending med inn- og ytterside.
 - beherske og kunne momentere ved innsidepasning.
 - trene på langpasninger over 30 meter.
 - kunne utføre teknisk riktig heading.
- **Taktikk**
- **Spillerne skal:**

- kunne forstå begrepene 1. forsvarer, sikring, sonespill og markering
- kunne at ”bevegelse utløser pasning”
- starte med individuelle taktiske valg ved pasninger og mottak
- lære om ulike spillestiler
- bevisstgjøres i overtallspill, 2 mot 1 situasjoner (overlapp, veggspill)
- lære spilleroller

- **Fysikk:**
 - starte med hurtighetstrening og spenst
 - koordinasjon
 - balanse
 - utholdenhetstrening i form av øvelser med ball

På Indre Østland fotballkrets sider finnes en nettbasert video ”Gøy med Fotball” under ”øvelse gjør mester” i menyen

6. UTSTYR

Klubben er ansvarlig for drakter(Skjorte,shorts og strømper) Vi har gode avtaler med Fagernes Sport (Intersport) det skal kun benyttes Diadora utstyr, i henhold til avtale med sponsor.

A: Trener/laglederens ansvar

- Ball til hver spiller
- Baller, kjepler og førstehjelpskoffert skal holdes i orden, tas med til alle treninger og kamper
- Påse godkjente mål
- Draktsett og nødvendig utstyr utleveres/ innleveres av/til materialforvalter primært på oppstarts- og oppsummeringsmøtene.

B: Spillers/ foreldres ansvar

- Leggbeskyttere skal alltid brukes
- Fotball sko bør være rengjort før kamp og trening
- Draktsett skal være helt og rent til kamp. Korrekt påkledning og riktig klubbdrakt, shorts og strømper
- Adekvat påkledning og drikke etter værforhold
- 2 spillere er på omgang ansvarlig for å samle inn utstyr etter trening
- Fra januar til oktober

7. SKADEFØREBYGGENDE ARBEID

- Variasjon på treningene, mer vekt på fysisk trening med kroppsbevissthet, kondisjon, muskelstyrke, balanse og tøyninger i fokus.
- Vær oppmerksom på belastningsproblematikk spesielt ved økning av treningsmengde
- Oppvarmingsprogrammet ” Bedre fotball – og uten skader” følges på hver trening og løpsøvelsene før kamp.
- Fair play står sentralt. Mange skader oppstår under Foul play
Oppvarmingsprogrammet er et vedlegg. Ved henvendelse Norsk Tipping kan det kjøpes en dvd som heter ”Skadefri” med nyttige tips

Hospitering :

Hospitering opp på et lag på høyere nivå, bestemmes av trener og lagledere på de respektive lag.

Nominering til talentsamlinger gjøres av trener sammen med treningskoordinator, og meldes til styreleder.

DOMMERE I FIL FOTBALL

Klubben arrangerer klubbdommerkurs hver vinter i samarbeid med IØFK.

Deltagerne på kurset får tilbud om å dømme under DnB NOR cup`n under veiledning fra erfarne dommere.

Klubbens dommere kan etter kurs dømme hjemmekamper påfølgende sesong for klubben etter IØFKs takster for betaling. Det er oppgjør etter henholdsvis vår- og høstsesong.

Dommerne får nødvendig utstyr fra klubben; dommerdrakt, fløyte..

Klubbens dommerkontakt skal fungere som støttespiller for dommerne og er kontaktleddet mellom dommere, klubb, lagledere og IØFK.

Dommerkontakt i 2015 er : Geir Helge Skattebo

ARBEIDSOPPGAVER OG ANSVAR FOR LAGLEDERE

SPILLERREGISTRERING OG ØKONOMI m.m.

SPILLELISTER / REGISTRERING

Spillerne på laget skal registreres på klubbens spillerlister. I det året spillerne fyller 12 år (lille - lagene) skal de også registreres i fotballforbundets spillerregister. Opplysninger som skal registreres er: navn, fødselsdato, foresattes navn, telefonnumre(arbeid, privat og mobil),adresse og e-post. Dette sendes til daglig leder.

BANKKONTO

Alle lag har sin egen bankkonto i DnB NOR. Ta kontakt med styret's leder i fotballgruppa for å få tildelt konto / kontonr. Det er styrets leder som oppretter og avslutter kontoene. Til kontoen overføres blant annet lagets andel av dugnadspenger. Disse pengene benyttes av laget, gjerne ved turer, for eksempel tur til "Norway cup".

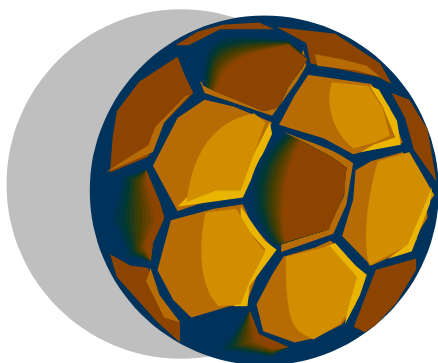
KIOSK

Den som har hatt kiosksalg,teller opp kassen, fører kassebilag. Husk, bilaget skal være undertegnet av 2 stk. Bilag og penger legges i bankpose, som legges i kassen. Deretter vil daglig leder innbetale til bank.

Lagene skal drive kiosken på Blåbærmyra under FIL fotballs kamper. Det settes opp vaktlister før hver sesong, av kioskansvarlig. Lagledere må sette opp lister over hvem som har, skal ha vakter innenfor laget. Det er info-møte om driften før sesongstart om våren.

LOTTERIET

Lagleder har ansvaret for å fordele loddbookene på spillerne. De har også ansvaret for å få inn igjen loddpengene fra de enkelte spillere, og levere disse videre til kasserer. Det er en loddomgang pr.kalenderår.



UTSTYR

Utstyr må kvitteres ut. Nødvendig utstyr deles gjerne ut på et felles møte om våren v/ sesongstart. Har dere behov for utstyr utover dette, må dere kontakte materialforvalter Karl Hope Jr, mob.nr 90010775, eller på e-post : fil@n2u.no

Utstyr er baller, kjebler, vester, drakter, førstehjelpsskrin og ballpumpe. Ta godt vare på utstyret, slik at det kan leveres tilbake mest mulig komplett etter at sesongen er over.

TRENING

Treningstider på Blåbærmyra må bestilles hos daglig leder i FID (Fagernes Idrettspark Drift AS). E-post: fil@n2u.no Treningstider for lagene tas opp på trener- og lagledermøte om våren. Da samordnes også treningstider på kunstgress og naturgress. Ved tildeling av treningstid vil lagenes ønsker bli imøtekommet så langt det er mulig.

Lagleder sender ut informasjon til foreldrene om treningstider i god tid. På selve treningen er det trener som har ansvar, men trener og lagleder avtaler seg imellom hvem som oppbevarer og tar med utstyret. Lagleder kan assistere på treninger etter treners ønske.

KAMPER

Fotballgruppa v/ styret sørger for påmelding av lagene til serien. Styret setter også opp dommere til kampene. Lagleder må ta ut terminlister fra IØFKs hjemmeside vår og høst. Du må sende ut informasjon til spillerne om når og hvor kampene skal spilles, samt oppmøtetid for avreise til bortekamper. Sett opp liste over hvem som skal kjøre til bortekampene. (Hvis ønskelig; ”kaffe og bolle /frukt - liste”, for det sosiale) Lagleder må også sette opp en oversikt over hjemmekamper, som viser tid (start) og sted for kampen. Det må også fremgå hvor lange omgangene og pausen er. Denne oversikten skal også sendes til daglig leder i FID.

Flytting av kamper bør unngås. Er det likevel nødvendig å flytte en kamp MÅ flyttingen avtales med daglig leder FID, dommeren som er oppsatt og dommerkontakt. Ny tid for kampen avtales med daglig leder FID og dommerkontakt.

Benyttes dommere fra andre klubber, skal de ha kontant oppgjør ved kampens slutt.

Fra og med smågutt og småjente skal dommerkort fylles ut før kampen.

Styret i fotballgruppa setter opp dommere på hjemmekamper. Ring til oppsatt dommer dagen før kampen for å forsikre deg om at han / hun møter til avtalt tid. Lagleder tar i mot dommer før kampen, og sørger for oppfølging underveis, samt en tilbakemelding etter kampen.

Gi også beskjed til daglig leder FID om treninger som faller bort. Dette gir andre mulighet til å benytte banen.

Lagleder har ansvaret for merking av banen ved hjemmekamper. Ved merkingen skal det brukes små markeringskjegler (kinahatter). Disse finner du i fotballgruppas lager inne i klubbhuset. Lageret er innenfor ballrommet. Skjemaer som viser hvordan banen skal merkes følger vedlagt. Det henger også et oppslag om banemerking på oppslagstavla ved inngangen til klubbhuset på Blåbærmyra.

Fra og med lillegutt/-jente 7`er fotball, kan det vurderes større baner, f. eks. den ene banehalvdelen.

RESULTATER

Lagleder må melde inn kampresultatene til kretsen (IØFK).

BORTE LAG

Ring til borte lagets lagleder dagen før kamp og informer om hvor kampen skal spilles (kunstgress/naturgress).

Lagleder ønsker borte laget velkommen, og viser laget hvilken garderobe de kan benytte.

Det er viktig at lagleder har sjekket garderoben før bortelaget får tildelt garderoben.

Å takke for kampen er obligatorisk for spillere, trenere og lagleder. Dette gjelder uansett hvordan kampen har gått.

Lagleder låser opp fasilitetene før kamp, og sørger for at alt er ryddet, lukket og låst etter kampslutt.

- **NØKKEL**

Lagleder eller trener skal ha en nøkkel til anlegget på Blåbærmyra. Nøkkelen må kvitteres ut hos daglig leder i Fagernes Idrettspark Drift AS (FID). Ta godt vare på nøkkelen. Blir den borte må du / dere skaffe ny for egen regning.

- **AVSLUTNINGSFEST / SESONGAVSLUTNING**

Send ut informasjon om tid og sted. Dersom klubbhuset på Blåbærmyra velges, må det reserveres på forhånd. Styret bevilger kr. 120,- pr. spiller på laget til avslutningsfest. Samt kr.50.- pr spiller til premie . Pengene kan blant annet brukes på premier og vareinnkjøp.

- **ÅRSMELDING**

Etter at høstsesongen er over, skal det skrives årsmelding. Dette er en liten rapport om lagets aktivitet i løpet av sesongen. Den skal inneholde: antall treninger, antall kamper, hva er det lagt vekt på under treninger og kamper?, navn på spillere som har vært med gjennom sesongen, hvem som har vært trener og lagleder, og eventuelt hvem som skal overta som trener/lagleder neste sesong. (Dette bør avgjøres på avslutningsfest/foreldremøte etter avsluttet høstsesong).

I årsmeldingen skal lagets bankkontonummer med innestående beløp medtas. I tillegg nevnes også hvem (trener / lagleder) som beholder nøkkelen videre. Slutter du som lagleder, skal nøkkelen leveres inn til daglig leder i FID.

- **TRENER- OG LAGLEDERMØTER**

Styret holder normalt ett til to møter om våren og et om høsten. Alle lag må være representert på møtene.

- **BORTEKAMPER**

Alle barn må sitte fastspent i bilbelter under reisen. Kjør forsiktig selv om dere har dårlig tid. Det er bedre å komme 10 minutter for sent.....

Sjåføren som har med barna til kampene har ansvar for at disse barna også blir med tilbake.

- **DET SOSIALE**

Det sosiale samværet utenom treninger og seriekamper bør være viktig. Opprett gjerne en egen fotballkomité som tar seg av dette. For eksempel besøk på badeland, ut og spise pizza, bowling etc. Slike ting kan også kombineres ved å reise på ulike fotball cuper.

- **DELEGERING**

Husk at det er lov til å delegerer oppgaver og ansvarsområder til andre.

- **INTERNETT OG E-POST**

Etter hvert er det mye informasjon som går via Internett og e-post. Dette gjelder møteinnkalling m.m. Oppgi treners og lagleders e-postadresse sammen med laglista. Det er også viktig at du / dere gir beskjed hvis du får ny e-postadresse (dette gjelder også annen kontaktinformasjon som telefonnummer m.m.).

For øvrig anbefales det å gå inn og hente generell informasjon om barnefotball, treningstips, etc fra Internett.

Adressa er www.fotball.no Her finner du også masse informasjon fra Indre Østland Fotballkrets.

Informasjon om Fagernes idrettslag finner dere på : www.fagernesil.no

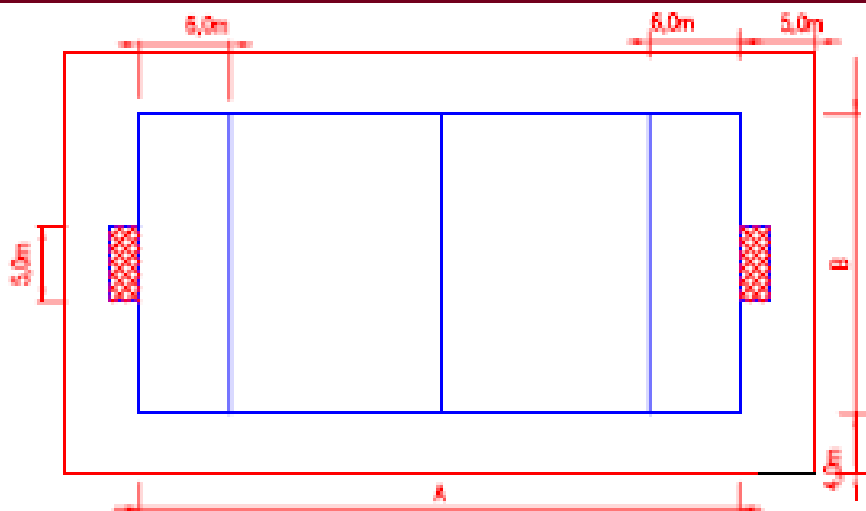
Fagernes II-fotball har sponsoravtale med Fagernes Sport (Intersport). De støtter oss økonomisk og med gode priser!

FIL-fotball benytter kun Diadora utstyr, ihenhold til denne avtale. Eventuelle ønsker om unntak, taes opp med fotballstyret.

FORELDREVETTREGLER:

1. Møt opp på trening og kamp
 - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne
 - ikke bare ditt eget barn
3. Gi oppmuntring i medgang og motgang
4. Respekter trener/lagleders bruk av spillere
 - seriøse innspill kan du gi etter kampen
5. Se på dommeren som en veileder
 - respekter avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta
 - ikke press
7. Spør om kampen var morsom og spennende
 - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr
 - men ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid
 - delta på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball
 - ikke du
11. Vis respekt for andre – ikke røyk på sidelinja
12. Husk at barna gjør som du gjør
 - ikke som du sier

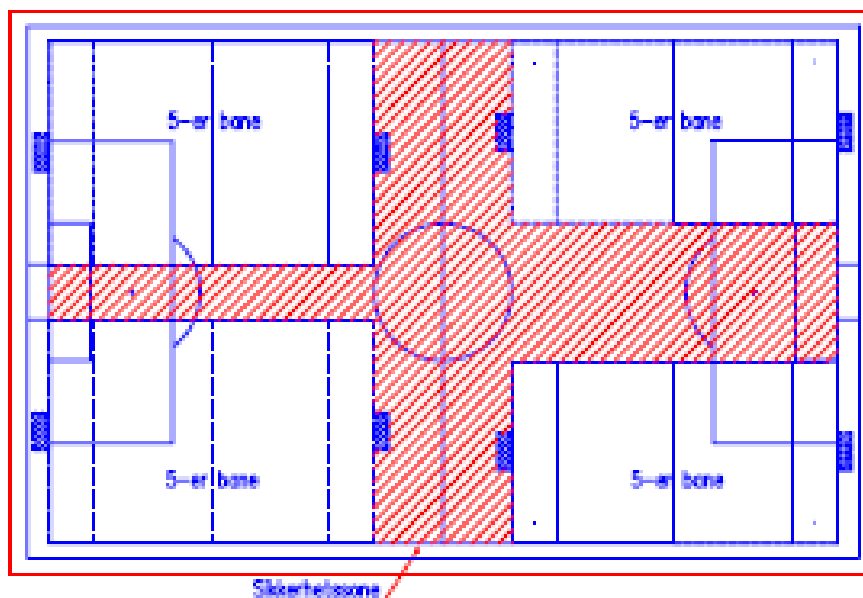
Vi står sammen om Fair Play
Norsk Tipping og Norges Fotballforbund



Anbefalt banestørrelse:

Regler for banestørrelse	A (lengde)		B (bredde)	
	Maks.	Min.	Maks.	Min.
Spilleregler, generelle regler	45	33	25	18
Anbefalte mål	40		20	

Ubenyttede mål i meter

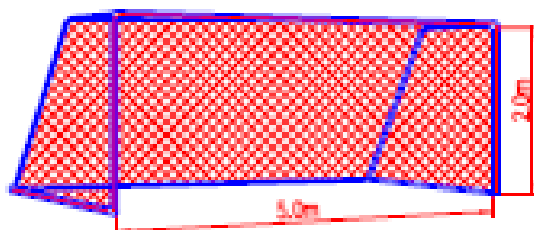


OPPDDELING AV STOR BANE TIL FIRE BANER FOR 5-ER FOTBALL

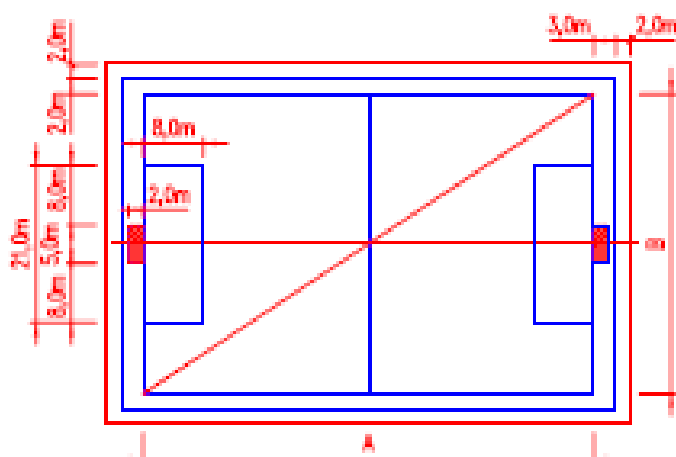
(Planen viser 2 alternativer for oppmerking)

OPPMERKING:

- Linjebredde : 50mm
- Linjelengde : Annen lunge enn hvit

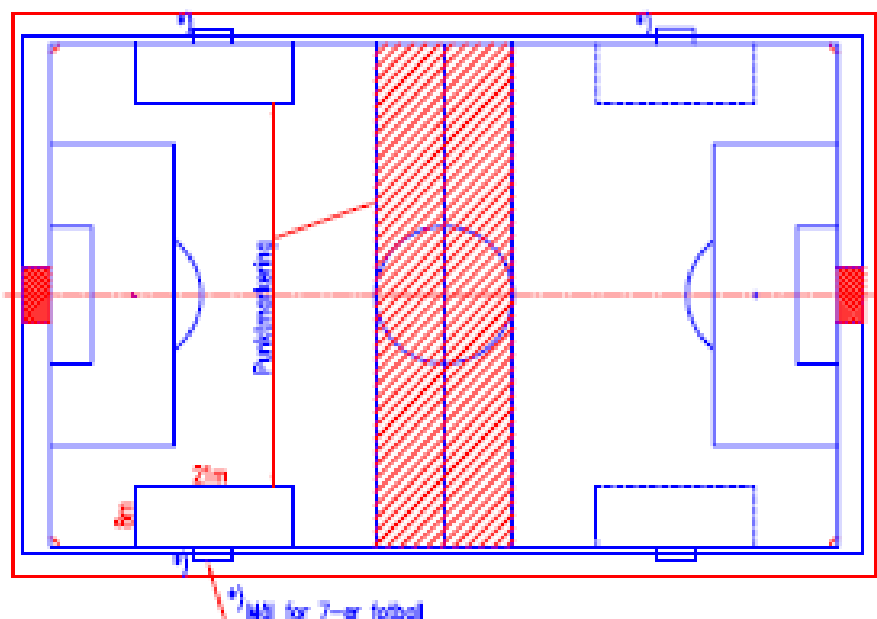


^{*)} Tilsv. flyttbare mål som for 7-er fotball
 NB! Målene må sikres mot vind.



Regler for bonestørrelse	A (lengde)		B (bredde)	
	Maks.	Min.	Maks.	Min.
Spilleregler, generelle regler	75	55	50	35
Anbefalte mål	60		40	

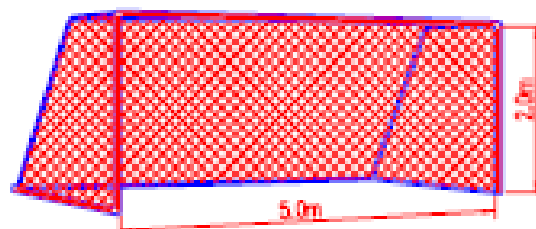
URBEHENTE MÅL I METER



OPDELING AV STOR BANE TIL TO BANER FOR 7-ER FOTBALL

OPMÆRKNING:

- Linjebredde : 50mm
- Linjeløse : Annen farge enn hvit når banen oppmerkes på tvers av stor bane.



^{*)} Flyttbare mål for 7-er fotball
NB! Målene må sikres mot velt.

*Det handler
om respekt,
ikke sant?*







Fagernes IL
Fotball

Sportsplan

