



# FK MJØLNER NARVIK

---

FK Narvik/Nor	1914
FK Mjølner	1932
Sammenslått	1997

---

# SPORTSPLAN



# Endringslogg

DATO FOR ENDRING	ENDRET KAPITTEL	ENDRING
11.11.2014	Hele dokumentet	Rettet skrivefeil. Hele dokumentet på en og samme mal med tanke på fonttype og fontstørrelse.
13.11.2014	Hele dokumentet	Rettet skrivefeil. Lagt til bunntekst «Vi skal begeistre». Lagt inn lenker til Fair Play avtale og Merkeprøver side 42





# Innhold:

1	FORORD .....	4
2	VISJON, FORMÅL OG VERDIER .....	5
3	BARNEFOTBALLEN 6 - 12 ÅR.....	6
4	6-ÅRINGENE (REKRUTTERING) .....	7
5	ALDERSGRUPPA 7 - 8 ÅR .....	7
6	ALDERSGRUPPA 9-10 ÅR.....	11
7	ALDERSGRUPPA 11-12 ÅR .....	15
8	UNGDOMSFOTBALLEN 13-19 ÅR.....	19
9	HOSPITERING I MJØLNER.....	21
10	ALDERSGRUPPA 13-14 ÅR .....	22
11	ALDERSGRUPPA 15 - 16 ÅR.....	27
12	MJØLNER VIKINGS - VI SKAL BEGEISTRE!.....	31
13	SENIORFOTBALL.....	33
14	ROLLER I MJØLNER'S SPORTSLIGE ARBEID.....	38
15	VEDLEGG OG LINKER.....	42
16	EGNE NOTATER.....	43



## 1 FORORD

### 1.1 HISTORIKK

Mjølner utarbeidet en sportsplan allerede på siste halvdel av 1970-tallet som en av de aller første i Norge. Planen tok for seg metoder for fotballoplæring i videste forstand, der holdningsaspektet og sosial tilpasning var sterkt poengtert. Siden dette har klubben hatt flere sportsplaner: I februar 2003 ble Sportslig aktivitetsplan for Narvik FK ungdomsavdeling ferdigstilt. Denne planen omhandlet aldersklassene til og med guttenivå. I 2006 ble ny Sportsplanen, nå for Mjølner, ferdigstilt. Denne bygget i stor grad på tidligere sportsplaner, strategidokumenter og retningslinjer fra Norges Fotballforbund.

### 1.2 HVORFOR SPORTSPLAN?

- ⊕ Sportsplanen er en overordnet plan som skal være et retningsgivende hjelpemiddel i det sportslige arbeidet som legges ned i Mjølner.

Sportsplanen er bygget opp rundt Mjølners visjon, verdier og målsettinger, samt retningslinjer og prinsipper fra Norges Fotballforbund. Sportsplanen skal prege innholdet i vårt sportslige arbeid både på og utenfor banen.

Denne planen sammen med en Sesongplan for de enkelte treningsgrupper/ lag, vil gi trenerne i ungdomsgruppa gode verktøy for god og systematisk påvirkning innenfor gitte retningslinjer for Mjølner.

### 1.3 PROSESSEN MED NY SPORTSPLAN (2014)

På Talentkonferansen i januar 2013 holdt Andre' Paulsen et foredrag om klubb utvikling og Norges Fotballforbunds kvalitetsklubb-prosjekt.

Mjølner tok i etterkant kontakt med NFF og fikk hjelp til å starte en omfattende klubb utviklingsprosess. I mars 2013 ble det avholdt et møte med Norges Fotballforbund ved Andre' Paulsen, tillitsvalgte og administrasjon i Mjølner.

I april 2013 ble det avholdt et folkemøte der hele Narviks befolkning og næringsliv var invitert til å bidra i prosessen. Ut fra alle innspill på møtet besluttet styret i Mjølner seg for 3 hovedfokusområder som det skulle jobbes videre med. Disse ble presentert på et eget møte i juni 2013. Utarbeidelse av en ny Sportsplan var et av disse. Høsten 2013 ble det nedsatt to arbeidsgrupper der den ene skulle utarbeide ny Sportsplan. Dette skulle gjøres i nært samarbeid med den gruppa som utarbeidet Klubbhåndbok for Mjølner. Begge gruppene var sammensatt av tillitsvalgte, ansatte og andre frivillige.





Sendt ut på høring til klubbens medlemmer, trenere og tillitsvalgt <dato.måned.år>

Midlertidig brukstillatelse av sportsplanen ble gitt på styremøte <dato.måned.2014>

Sportsplanen ble vedtatt på styremøte <dato.nov.2014>

- ⚽ Arbeidet med Sportsplanen 2014 bygger i noe grad på de tidligere Sportsplanene som Mjølner har hatt.

Mjølner var en av de første klubbene i landet som utarbeidet sin egen Sportsplan og har i løpet av 70-, 80-, 90-, 00-tallet hatt flere Sportsplaner. Hovedarkitekten bak mye av dette arbeidet har vært Terje Skarsfjord.

## 2 VISJON, FORMÅL OG VERDIER

### 2.1 VISJON

- ⚽ VI SKAL BEGEISTRE

### 2.2 FORMÅL

- ⚽ Mjølner skal være en klubb som har et tilbud til alle som ønsker å spille fotball, uavhengig av ambisjoner, individuelle forutsetninger og kjønn.

### 2.3 VERDIER

- ⚽ Inkludering
- ⚽ Fair Play
- ⚽ Kvalitet

VISJON, FORMÅL OG VERDIER forklares nærmere i Klubbhåndboka og skal gjenspeiles i det sportslige arbeidet i Mjølner.



## 3 BARNEFOTBALLEN: 6 – 12 ÅR

### 3.1 NFF SITT HOVEDMÅL OG VERDIGRUNNLAG FOR BARNEFOTBALLEN

#### 3.1.1 HOVEDMÅL

Gi så mange barn som mulig et fotballtilbud og en fotballopplevelse preget av trygghet, mestring og trivsel gjennom både trening og kamp, samt deltakelse i sosiale og trygge lag og - klubbmiljø

### 3.2 VERDIGRUNNLAG

#### 3.2.1 FOTBALL FOR ALLE

Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen. For å si det på en annen måte: alle spillere er like mye verdt!

#### 3.2.2 TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitetene, sine lagkamerater og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring, og videre beherske den og oppnå et mål – alene eller i samspill med andre. I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring.

#### 3.2.3 FAIR PLAY

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Dette er verdier som er viktigere enn resultatet i en kamp. Som en klubb i Norges største sær-idrettsforbund vil vi bruke vår lærings- og utviklingsarena for barn til å gi dem den gode oppveksten.

### 3.3 MJØLNERS HOVEDMÅLSETTING FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

⚽ Flest mulig. Best mulig. Lengst mulig

### 3.4 MJØLNERS MÅLSETTINGER FOR BARNEFOTBALL

- ⚽ Å være en klubb som motiverer og rekrutterer flest mulig barn til å spille fotball
- ⚽ Å være en klubb for alle barn som ønsker å spille fotball
- ⚽ Å gi barn et godt første møte med fotball
- ⚽ Å gi et differensiert, jevnbyrdig og likeverdig tilbud til alle spillerne
- ⚽ Å skape et trygt og godt utviklingsmiljø på alle alderstrinn for både idrettslig og sosiale utvikling
- ⚽ Å stille egne gutte- og jentelag på alle alderstrinn
- ⚽ Å ta minimerket og ferdighetsmerket





### **3.4.1 DIFFERENSIERING, JEVNBYRDIGHET OG LIKEVERD I BARNEFOTBALL**

Mjølner ønsker 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.

I barnefotballen skal alle få delta med like muligheter. Alle er verd like mye og skal oppleve et fotballtilbud basert på sine forutsetninger. Topping av lag innebærer at noen får spille vesentlig mer enn andre, og dette skal ikke forekomme i barnefotball.

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.

## **4 6-ÅRINGENE (REKRUTTERING)**

4.1 ...

4.2 ...

## **5 ALDERSGRUPPA 7 – 8 ÅR**

### **5.1 VERDIARBEID**

Trivsel, mestring, trygghet, fotball for alle.

For aldersgruppen 7-8 år har trivsel hovedfokus i klubbens verdiarbeid. For å lykkes med dette skal alle aktørene arbeide for å skape trygghet på alle fotballarenaer (trening, kamp, i garderoben, reise, osv.). På treninger og kamper skal spillerne oppleve mest mulig mestring og skal roses av trenerne, foreldre osv. for dette.

⚽ Miljøet skal preges av at fotball og Mjølner er for alle og alle er likeverdige.

### **5.2 TRENERROLLEN**

⚽ Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator

Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og skal jobbe for å skape et godt miljø i spiller- og foreldregruppen. Fokus på trening skal være ferdighetsutvikling gjennom lekpreget aktiviteter. Treneren skal veilede og motivere spillerne ved å være positiv, smilende, og ved å gi positive tilbakemeldinger og ros. Skryt av flest mulig, mest mulig



### 5.3 ORGANISERING

- ⚽ Trening i gymsal på skoler og/eller eventuelt i Narvikhallen.
- ⚽ Minst 2 trenere pr 12 spillere. En av trener er hovedansvarlig for hvert alderstrinn for guttene og en er hovedansvarlig for jentene.
- ⚽ En trening pr uke for 7-åringene +kamper/turneringer.
- ⚽ To treninger pr uke for 8-åringene + kamp/turneringer.
  
- ⚽ Jenter og gutter kan være på samme lag, men vi ønsker helst rene jentelag.
  
- ⚽ Hvert alderstrinn er en treningsgruppe. Treningsgruppene deles inn i det antall lag som er hensiktsmessig. Trenerne avklarer/planlegger seg i mellom hvem som er ansvarlig for hva i trening og kamp.
  
- ⚽ Lagsammensetting varierer gjennom sesongen ut fra jevnhetsprinsippet. Geografi og sosiale forhold skal også ivaretas.
  
- ⚽ 7-åringene: 45-60 tiltak pr år (1 tiltak = 1 trening, 1 kamp etc.).
- ⚽ 8-åringene: 90-110 tiltak pr år (1 tiltak = 1 trening, 1 kamp etc.).
  
- ⚽ Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne. Telles som et tiltak på lik linje med tiltak i Mjølner regi.
  
- ⚽ Trenerne skal lage noen få og enkle samspillsregler om oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
  
- ⚽ Treninger foregår i perioden begynnelsen av januar – slutten av oktober, med treningsfri en måned på sommeren.
  
- ⚽ Trening ut over dette kan organiseres av foresatte. Mjølner er behjelpelig med å skaffe treningstid. I november – desember skal ev fokus være på koordinasjon-/basistrening.
  
- ⚽ Antall lag som skal være med i seriespill blir foreslått av trenerne for trenerveileder/sportslig ansvarlig innen 1. mars.
  
- ⚽ Påmelding til seriespill gjøres av daglig leder.
  
- ⚽ Påmelding til turnering gjøres av repr. for ungdomsutvalget.
  
- ⚽ Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.





#### 5.4 TRENINGSIINHOLD

- ⚽ [treningsokta.no](https://treningsokta.no) er veiledende i forhold til hva man skal ha fokus på. Spesielt «sjef over ballen» og «lekaktiviteter» er viktig på disse alderstrinnene.
- ⚽ Andre aktiviteter i selve treninga skal være lek og koordinasjonstrening. 25 % av treningstiden skal være av en slik karakter. LINK TIL EKSEMPLER PÅ ØVELSER
- ⚽ Alle skal kunne føre ballen kontrollert, gjøre retningsforandringer og start/stopp.
- ⚽ Alle skal kunne såle-, inn- og utsidevendinger.
- ⚽ Alle skal kunne pasnings- og skuddfinte.
- ⚽ Alle skal kunne score mål.
- ⚽ Begge bein skal vektlegges like mye i alle øvelser.
- ⚽ I forsvarsspillet skal vi ha fokus på å vinne ballen tilbake så raskt som mulig (nærmeste raskt i press)
- ⚽ Ca. halve treningen skal være smålagsspill - mest 2 mot 2 og 3 mot 3 på små baner, maksimum 5 mot 5
- ⚽ Spillerne har to valg med ball: Drible eller spille pasning til medspiller. Aldri «sparke» ballen bort! Ballen skal alltid trilles ut fra keeper.
- ⚽ Coaching fra trenerne skal utelukkende være positiv og være i forhold til føring, finter, vending og rask gjenvinning. Dette gjelder på trening og kamp.



## 5.5 KAMPER

- ⚽ For aldersgruppa 7-8 år er femmerfotball (4 mot 4 + 2 keepere) hovedspillet.
- ⚽ Maks 10 spillere pr lag til kamper/turneringer.
- ⚽ Hoved formasjonen i femmerfotball skal være 1-2-2
- ⚽ Det skal praktiseres lik spilletid
- ⚽ Spillerne skal få spille på ulike plasser på banen, også som keeper.
- ⚽ 3 til 5 turneringer pr år. Alle lag skal være med i Funn Cup og ellers velge mellom turneringene i Ballangen, Gratangen, Beisfjord og Ankenes.
- ⚽ Kamper i den årsklassen vi tilhører. (Jentene kan om nødvendig spille mot guttene eller eldre jenter)
- ⚽ Tilskuerne (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne. Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.

## 5.6 SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- ⚽ Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2 og Klubbhåndboka om formål, visjon og verdier), og vise dette i opptreden på og utenfor banen
- ⚽ Ha på Mjølner-treningstøy.
- ⚽ Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp
- ⚽ Ha med egen ball på trening
- ⚽ Møte i god tid til alle tiltak
- ⚽ Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter osv.)



## 6 ALDERSGRUPPA 9 – 10 ÅR

### 6.1 VERDIARBEID

Trivsel, mestring, trygghet, fotball for alle, idrettsglede, sosialutvikling, fairplay.

For aldersgruppen 9-10 år har trivsel fortsatt hovedfokus i klubbens verdiarbeid. For å lykkes med dette skal alle aktørene arbeide for å skape trygghet på alle fotballarenaer (trening, kamp, i garderoben, reise, osv.). På treninger og kamper skal spillerne oppleve mest mulig mestring og skal roses av trenerne, foreldre osv. for dette.

⚽ Miljøet skal preges av at fotball og Mjølner er for alle og alle er likeverdige.

Fotball og fysisk aktivitet skal oppleves som givende og spillerne skal ønske å utvikle seg både som fotballspiller og personlig. Det skal arbeides med sosiale forhold. Alle spillerne skal bli godt kjent med noen av medspillerne og begynne å danne vennskap som kan vare livet ut. Spillerne skal likevel bli kjent med alle i samme aldersgruppe. Fair Play skal innarbeides i spillegruppen.

### 6.2 TRENERROLLEN

⚽ Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator

Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og skal jobbe for å skape et godt miljø og gode holdninger blant spillere. Fokus på trening skal være mestring og ferdighetsutvikling gjennom lekpreget trening og målrettet øvelser.

Treneren skal veilede og motivere spillerne ved bl.a. å være positiv, smilende, ved å gi gode konstruktive tilbakemeldinger og ros samt utfordre spillerne til utvikling. Skryt av flest mulig, mest mulig.



### 6.3 ORGANISERING

- ⚽ Trening i gymsal på skoler og i Narvikhallen.
- ⚽ Minst 2 trenere pr 12 spillere. En av trener er hovedansvarlig for hvert alderstrinn for guttene og en er hovedansvarlig for jentene.
- ⚽ 2 treninger pr uke + kamp/turnering.
  
- ⚽ Jenter og gutter kan være på samme lag, men vi ønsker helst rene jentelag.
  
- ⚽ Hvert alderstrinn er en treningsgruppe. Treningsgruppene deles inn i det antall lag som er hensiktsmessig. Trenerne avklarer/planlegger seg i mellom hvem som er ansvarlig for hva i trening og kamp.
  
- ⚽ Lagsammensetting varierer gjennom sesongen ut fra jevnhetsprinsippet. Geografi og sosiale forhold skal også ivaretas.
  
- ⚽ 110 - 130 tiltak pr år (1 tiltak = 1 trening, 1 kamp etc.).
  
- ⚽ Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne. Telles som et tiltak på lik linje med tiltak i Mjølner regi.
  
- ⚽ Trenerne skal lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
  
- ⚽ Jenter som er kommet langt kan, i særskilte tilfeller, fra fylte 10 år, få mulighet til å hospitere på trening og i kamp hos guttene eller i eldre jenteklasser. Trener skal avklare dette med Trenerveileder. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte (se punkt om hospitering under ungdomsfotballen).
  
- ⚽ Gutter som er kommet langt kan, i særskilte tilfeller, fra fylte 10 år, få mulighet for å hospitere på trening og i kamp i eldre årsklasser. Trener skal avklare dette med Trenerveileder. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte (se punkt om hospitering under ungdomsfotballen).
  
- ⚽ Treninger foregår i perioden begynnelsen av januar – slutten av oktober med treningsfri en måned på sommeren. Trening ut over dette kan organiseres av foresatte. Mjølner er behjelpelig med å skaffe treningstid. I november – desember skal ev fokus være på koordinasjon-/basistrening.
  
- ⚽ Antall lag som skal være med i seriespill blir foreslått av trenerne for trenerveileder/sportslig ansvarlig innen 1. mars.
- ⚽ Påmelding til seriespill gjøres av daglig leder.
- ⚽ Påmelding til turnering gjøres av repr. for ungdomsutvalget.
- ⚽ Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.



#### 6.4 TRENINGSIINHOLD

- ⚽ [Treningsøkta.no](http://Treningsøkta.no) er veiledende i forhold til hva man skal ha fokus på. Spesielt «sjef over ballen» og «å spille med og mot» er viktig på disse alderstrinnene.
- ⚽ Andre aktiviteter i selve treninga – lek og koordinasjonstrening. 25 % av treningstiden skal være av en slik karakter.
- ⚽ Alle skal kunne oversteg - og Cruyff-vending.
- ⚽ Alle skal kunne overstegsfinte (enkel og dobbel).
- ⚽ Alle 9-åringene skal kunne skyte med strak vrist på trillende ball i mot.
- ⚽ Alle 10-åringene skal kunne skyte med strak vrist på ball som ligger i ro.
- ⚽ Alle 9-åringene skal ha gjennomført Minimerket 1.
- ⚽ Alle 10-åringene skal ha gjennomført Minimerket 2.
- ⚽ Pasning og bevegelse skal være hovedfokus f.o.m 10 år.
- ⚽ Spillerne har to valg med ball: Drible eller spille pasning til medspiller. Aldri «sparke» ballen bort. Ballen skal alltid trilles ut fra keeper.
- ⚽ Forskjellige firkant-øvelser (3 mot 1, 4 mot 1, 6 mot 2, 8 mot 4 osv.). Varier størrelsen ut fra ferdighetsnivået. Vær tålmodig i starten, det blir bedre.
- ⚽ I tillegg til å vinne ballen i forsvarsspillet, skal spillerne bevisstgjøres på å gjøre det trangt (komprimere/sideforskyve) og skråstille seg i press.
- ⚽ Ca. halve treningen skal være smålagsspill. Maks 5 mot 5, mest 2 mot 2 og 3 mot 3 på små baner! Overtallsspill er også en god aktivitet.



## 6.5 KAMPER

- ⚽ For aldersgruppa 9-10 år er femmerfotball (4 mot 4 + 2 keepere) hovedspillet.
- ⚽ Maks 10 spillere pr lag til kamper/turneringer.
- ⚽ Hoved formasjonen i femmerfotball skal være 1-2-2.
- ⚽ Kamper i den årsklassen vi tilhører.
- ⚽ Mulighet for å melde på et ekstra lag i 11-årsklassen. Trener skal avklare dette med Trenerveileder.
- ⚽ Det skal praktiseres lik spilletid (spillerens manglende deltakelse på tiltak kan ha betydning for ev forskjeller).
- ⚽ Spillerne skal spille på ulike plasser på banen, også som keeper. Det er naturlig at noen har mer lyst å stå i mål.
- ⚽ 3-5 turneringer pr år. Alle lag skal være med i Funn Cup og ellers velge mellom turneringene i Ballangen, Gratangen, Beisfjord, Ankenes samt turneringer i Hålogaland Fotballkrets fra Hamarøy i sør – til Storsteinnes i Nord. En av disse kan være overnattingsturnering.
- ⚽ Tilskuerne (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne.
- ⚽ Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.

## 6.6 SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- ⚽ Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2 og Klubbhåndboka om formål, visjon og verdier) samt vise dette i opptreden på og utenfor banen.
- ⚽ Være gode forbilder for de som er yngre.
- ⚽ Ha på Mjølner-treningstøy.
- ⚽ Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp.
- ⚽ Ha med egen ball på trening.
- ⚽ Møte i god tid til alle tiltak.
- ⚽ Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).



## 7 ALDERSGRUPPA 11 – 12 ÅR

### 7.1 VERDIARBEID

Trivsel, mestring, trygghet, fotball for alle, idrettsglede, sosialutvikling, fairplay, helse.

For aldersgruppen 11-12 år har trivsel gjennom trygghet og mestring fortsatt hovedfokus i klubbens verdiarbeid. Spillerne kommer til å oppleve mer og mer i Mjølner regi uten at foreldre er i nærheten i like stor grad. F.eks. reise til og fra trening og turneringer som er langt hjemmefra. I tillegg er spillerne i en alder hvor konkurranse, vinn og tap og toleranse for medspillerne med forskjellige ferdighetsnivåer kan være utfordrende. Forannevnte skal det jobbes bevisst med, slik at miljøet preges av at fotball og Mjølner er for alle. Alle er likeverdige. Fotball og fysisk aktivitet skal oppleves som givende og spillerne skal ønske å utvikle og utfordre seg selv. Det skal arbeides med sosiale forhold. Alle spillerne er nå godt kjent med noen spillere, men skal bli bedre kjent med alle i samme aldersgruppe. Det skal arbeides med Fair Play. Helse og kosthold skal det også fokuseres på, spesielt i tilknytning turneringsopphold.

### 7.2 TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator

Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og jobbe for å skape et godt miljø og gode holdninger blant spillere. Fokus på trening skal være mestring og ferdighetsutvikling gjennom lekpreget trening og målrettet øvelser. Treneren skal veilede og motivere spillerne ved bl.a. å være positiv og smilende, ved å gi gode konstruktive tilbakemeldinger og ros, samt utfordre spillerne til utvikling. Skryt av flest mulig, mest mulig

### 7.3 ORGANISERING

- ⚽ Alle spillerne skal undertegne Norges Fotballforbunds Fair Play holdningskontrakt f.o.m. det året de fyller 12 år - <http://www.fotball.no/nff/Fair-Play/>.
- ⚽ Trening i Narvikhallen og på Narvik Stadion.
- ⚽ 2-3 treninger pr uke + kamp/turnering.
- ⚽ Minst 2 trenere pr 12 spillere. En av trener er hovedansvarlig for hvert alderstrinn for guttene og en er hovedansvarlig for jentene.
  
- ⚽ Jenter og gutter kan være på samme lag, men vi ønsker helst rene jentelag.
  
- ⚽ Hvert alderstrinn er en treningsgruppe. Treningsgruppene deles inn i det antall lag som er hensiktsmessig. Trenere avklarer/planlegger seg i mellom hvem som er ansvarlig for hva i trening og kamp.
- ⚽ Lagsammensetting varierer gjennom sesongen ut fra jevnhetsprinsippet. Geografi og sosiale forhold skal også ivaretas.





- ⚽ Trenerne skal lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
- ⚽ 120 - 150 tiltak pr år (1 tiltak = 1 trening, 1 kamp etc.).
- ⚽ Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne. Telles som et tiltak på lik linje med tiltak i Mjølner regi.
- ⚽ Trenerne skal lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
- ⚽ Jenter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp hos guttene eller i eldre årsklasser. Trener skal avklare dette med Trenerveileder. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte. (se punkt om Hospitering under ungdomsfotballen)
- ⚽ Gutter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp i eldre årsklasser. Trener skal avklare dette med Trenerveileder. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte. (se punkt om Hospitering under ungdomsfotballen)
- ⚽ Mulighet for å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Trenerne og Trenerveileder avgjør dette.
- ⚽ Treninger foregår i perioden begynnelsen av januar – slutten av oktober med treningsfri en måned på sommeren.
- ⚽ Trening ut over dette kan organiseres av foresatte. Mjølner er behjelpelig med å skaffe treningstid. I november – desember skal ev fokus være på koordinasjon-/basistrening.
- ⚽ Antall lag som skal være med i seriespill blir foreslått av trenerne for trenerveileder/sportslig ansvarlig innen 1. mars
- ⚽ Påmelding til seriespill gjøres av daglig leder
- ⚽ Påmelding til turnering gjøres av repr. for ungdomsutvalget
- ⚽ Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben





#### 7.4 TRENINGSINNHold

- ⚽ [treningsokta.no](https://treningsokta.no) er veiledende i forhold til hva man skal ha fokus på. Spesielt «sjef over ballen» og «spille med og mot» er viktig på disse alderstrinnene.
- ⚽ Andre aktiviteter i selve treninga – lek og koordinasjonstrening. 25 % av treningstiden skal være av en slik karakter.
- ⚽ Alle 12-åringene skal minst ha gjennomført Blått-Ferdighetsmerke. 11-åringen skal også få muligheten til å gjennomføre Ferdighetsmerket.
- ⚽ Pasning og bevegelse skal være hovedfokus på disse alderstrinnene. Spillerne skal bevisstgjøres på å skape 2 mot 1 situasjoner (herunder veggspill og overlapping).
- ⚽ I angrepsspillet innføres begrepene bredde, dybde, vending av spill og å utfordre.
- ⚽ I forsvarsspillet innføres begrepene komprimere, sideforskyve, støte/gå i press og falle av.
- ⚽ Forskjellige firkant-øvelser (3 mot 1, 4 mot 1, 6 mot 2, 8 mot 4 osv.) og spill med forskjellige målvarianter (2 eller 4 små mål, føring over linje, keepere i endesonene og antall pasninger e.l.). Varier størrelsen ut fra ferdighetsnivået.
- ⚽ Ca. halve treningen skal være spill. Mest smålagsspill 5 mot 5, 2 mot 2 eller 3 mot 3 på små baner! Av og til kan vi spille 7 mot 7. Ulike overtallsspill er også god aktivitet.
- ⚽ Spillerne har to valg med ball: Drible eller spille pasning til medspiller. Aldri «sparke» ballen bort! Ballen skal alltid kastes ut fra keeper.
- ⚽ Det skal gjennomføres minimum 15 minutters keepertrening to ganger pr uke (samarbeid på tvers av aldersgrupper). Fokus på kast, grep, utgangsstilling og enkel fallteknikk.



## 7.5 KAMPER

- ⚽ For aldersgruppa 11–12 år er sjuerfotball (6 mot 6 + 2 keepere) hovedspillet
- ⚽ Maks 12 spillere pr lag til kamper/turneringer
- ⚽ Hoved formasjonen i sjuerfotball skal være 1-2-3-1
- ⚽ Det skal praktiseres lik spilletid (spillerens manglende deltakelse på tiltak kan ha betydning for ev. forskjeller).
- ⚽ Spillerne skal få prøve seg på ulike plasser på banen, også som keeper.
- ⚽ Fire turneringer pr år. Alle lag skal være med i Funn Cup. Ellers kan man velge mellom Piteå Summer Games og turneringer fra Bodø i sør til Tromsø i nord. Ei overnattingsturnering i tillegg til Piteå.
- ⚽ Tilskuerne (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne.
- ⚽ Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.

## 7.6 SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- ⚽ Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kap.2 og Klubbhåndboka om formål, visjon og verdier), og vise dette i opptreden på og utenfor banen
- ⚽ Være gode forbilder for de som er yngre.
- ⚽ Ha på Mjølner-treningstøy.
- ⚽ Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp.
- ⚽ Ha med egen ball på trening.
- ⚽ Møte i god tid på alle tiltak.
- ⚽ Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).



## 8 UNGDOMSFOTBALLEN: 13 – 19 ÅR

### 8.1 NFF SITT HOVEDMÅL OG VERDIGRUNNLAG FOR UNGDOMSFOTBALL

- ⚽ Gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud i et miljø preget av trygghet, involvering og trivsel. Spillerne skal gis mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiver og behov.

### 8.2 VERDIGRUNNLAG

#### ⚽ Fotball for alle!

- ⚽ For Mjølner vil det si:

Alle ungdommer skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen. Alle spillere er like mye verdt! Mjølner skal gi spillerne muligheter til ulike «løp» i klubben. Vi skal ha tilbud både for de som har lyst til å spille hele tiden og for de som har lyst til å være med, men som ikke ønsker å bruke all fritid på fotballtrening. Mjølner er ansvarlig for å legge til rette for de ulike løpene på en god måte. Det krever at vi i klubben, tillitsvalgte, trenere og foreldre er innforstått med og ser verdien av at spillerne får ulike utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning.

#### ⚽ Trygghet + Mestring + Utfordring = Trivsel + Utvikling

- ⚽ For Mjølner vil det si:

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Mestring handler om å få til noe. Det handler om å se den enkelte spiller og holde han eller henne i «flytsonen». Nøkkelen er å gi den enkelte spilleren den rette blandingen av trygghet og utfordringer på trening, i kamp og i miljøet ut ifra modning, forutsetninger og interesser. Å holde flest mulig i flytsonen gjennom ungdomsårene øker igjen sannsynligheten for å nå målsetningen *flest mulig – lengst mulig – best mulig*. Konsekvensen av å nå målet, vil naturlig nok ha stor helsemessig gevinst. Trening og idrettsdeltakelse fører til god fysisk form, som igjen gir god helse.

### 8.3 FAIR PLAY.

- ⚽ For Mjølner vil det si:

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen. Med Fair Play ønsker vi å sette fokus på verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd. Dette er verdier som er viktigere enn resultatet i en kamp. Alle ungdomsspillere undertegner Norges Fotballforbunds Fair Play holdningskontrakt som en forpliktelse til denne verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet i Mjølner

### 8.4 MJØLNERS HOVEDMÅLSETTING FOR BARNE- OG UNGDOMSFOTBALL

- ⚽ Flest mulig. Lengst mulig. Best mulig





### 8.5 MJØLNERS MÅLSETTINGER FOR UNGDOMSFOTBALL

Mjølners ungdomsfotball skal gi et likeverdig og differensiert trenings- og kamptilbud med utgangspunkt i spillernes forutsetninger og motivasjon.

Spillerne skal få veiledning til å sette egne utviklingsmål og klubben skal gjennomføre minst to utviklingssamtaler pr. år med den enkelte spiller.

Spillerne bevisstgjøres om hva som kreves til å bli toppspiller og hva det vil si å være 24-timers utøver

Lagene skal sette utviklingsmål

Mjølner skal utvikle fremtidige A-lags spillere

Mjølner skal utvikle representasjonsspillere (regionalt og nasjonalt)

Mjølner skal motivere og gi tilbud til utøverne som vil utvikle seg i andre sportslige roller i klubben som f.eks. trenere, dommere osv.

### 8.6 DIFFERENSIERING, JEVNBYRDIGHET OG LIKEVERD I UNGDOMSFOTBALLEN

Fotballtilbudet som Mjølner tilbyr ungdom har sitt grunnlag i verdiene og målsettingene ovenfor. Tilbudet skal være likeverdig, tilpasset spillernes forutsetninger og motivasjon. Differensiering er med å gi spillerne et trenings- og kamptilbud tilpasset deres behov.

⚽ Over 80 % av fotballtilbudet Mjølner tilbyr er i form av trening.

Treningstilbudet er den vesentlig største delen av det totale fotballtilbudet. Det er derfor viktig at spillere, trenere og foreldre har størst fokus på denne delen.

⚽ Den resterende delen av tilbudet består av kamper.

Kamptilbudet er tidsmessige mindre, men likevel meget viktig. For mange spillere er kampene resultatet eller belønningen for mye og hard trening. Det er kamptilbudet og utviklingen på denne arenaen som er den største motivasjonen for mange spillere. For andre spillere er ikke kamptilbudet like viktig. Dette vises bl.a. med at treningsoppmøtet er mindre. For disse spillerne antar man at den sosiale delen av fotball er det viktigste. Disse spillerne vil være med på en sportslig- og sosial arena sammen med sine kompis, men de er ikke like sportslig motiverte.

⚽ I Mjølner ser vi på totaltilbudet i sammenheng.

Det vil si at for å spille kamp for Mjølner er det en forutsetning at man trener. For spillernes utvikling og motivasjon er dette viktig. Oppmøte og treningsiver skal premieres. Alle spillere som trener regelmessig kan forvente å spille tilnærmet like mye for aldersgruppens lag i løpet av sesongen. Det vil ikke si at alle skal spille like mye i hver kamp eller at man blir tatt ut til hver kamp.



Trener skal vurdere uttak av laget fra et jevnbyrdighetsprinsipp hvor nivået på motstanderlaget og sammensetning av eget lag er førende.

Hvis Mjølner stiller med både 7'er og 11'er lag i aldersgruppen, er det ønskelig at alle spiller for begge lag i løpet av sesongen. De skal spille mest på det laget som er best tilpasset deres mestringsnivå. Spillere som delta på flere lag, på grunn av hospiteringsordningen, kan oppleve å få mer spilletid enn andre.

Spillere som velger å trene mindre vil sannsynligvis oppleve mindre spilletid i løpet av sesongen. Det er likevel trenernes ansvar å påse at denne spillergruppen får et likeverdig fotballtilbud, et tilbud basert på deres forutsetninger og motivasjon. Når disse spillerne deltar på kamper skal de få tilstrekkelig spilletid slik at også de kan utvikles i kamparenaen.

⚽ **NB!** Spillere som trener regelmessig refereres til utøvernes totale treningsmengde, inkludert andre idretter.

## 9 HOSPITERING I MJØLNER

### 9.1 UTGANGSPUNKT FOR HOSPITERING.

⚽ Det grunnleggende ved hospitering er at enkelte spillere med spesielle ferdigheter skal gis tilbud om trening og kamp på et høyere nivå enn det spillerne erfarer i sin egen treningsgruppe.

⚽ Hospitering kan gjelde fra og med det året spillerne fyller 10 år.

For spillere i aldersgruppene 10-12 år skal hospiteringen ikke gå på bekostning av eget lags kamper. I denne aldersgruppa, skal man så langt det lar seg gjøre, la hospiteringen komme som ekstra trening.

### 9.2 HVEM SKAL HOSPITERE?

Hvem som skal gis tilbud om hospitering avgjøres av følgende faktorer:

- ⚽ Holdninger (Fair Play, treningsiver, fokus og evnen til å ta vare på seg selv og utstyr).
- ⚽ Fotballferdighet (individuell og relasjonell).
- ⚽ Utviklingspotensialet (det er viktig å ta hensyn til fysisk utvikling og når på året spilleren er født).

### 9.3 HVEM AVGJØR HOSPITERING?

Trenerteamene/trenerveileder avgjør, i samarbeid med Trenerkoordinator, hvilke spillere som skal gis tilbud om hospitering.

⚽ Hospitering skal alltid avtales og godkjennes av spiller og foresatte.

### 9.4 GJENNOMFØRING AV HOSPITERING.





- ⚽ Som ekstra treninger, en eller flere ganger pr uke i en begrenset periode.
- ⚽ Som ekstra treninger og deltakelse i kamper, i en begrenset periode.
- ⚽ Spilleren flyttes opp i en eldre årsgruppe på alle tiltak i en begrenset periode.
- ⚽ Jenter kan hospitere hos gutter.

## 10 ALDERSGRUPPA 13 – 14 ÅR

### 10.1 VERDIARBEID

Flest mulig, lengst, mulig, best mulig, fotball for alle, medvirkning, idrettsglede, fairplay, helse.

For aldersgruppen 13-14 år skal verdiarbeidets fokus rette seg i større grad mot målet Flest mulig, lengst mulig og best mulig. Spillerne blir mer og mer selvstendige. Spillernes ferdigheter, interesser og motivasjon for å fortsette å spille fotball vil variere stort. Det må jobbes bevisst med miljøet slik at det fortsatt preges av trivsel, trygghet og mestring og at fotball og Mjølner er for alle.

Alle spillerne er nå godt kjent med noen spillere, men skal bli bedre kjent med alle i samme aldersgruppe. Fellesskap, toleranse, respekt, likeverd og menneskeverd er verdier som ligger som et fundament i verdiarbeidet.

Fotball og fysisk aktivitet skal oppleves som givende og spillerne skal ønske å utvikle - og å utfordre seg selv til å bli best mulig. Det skal arbeides med Fair Play og alle spillerne skal undertegne Norges Fotballforbunds Fair Play holdningskontrakt.

Helse og kosthold skal ha fokus, både generelt og i forhold til å være idrettsutøver. Spillernes medvirkning skal ha større fokus og spillegruppen skal bl.a. medvirke ved å utarbeide og etterleve samspillsregler for gruppen.





## 10.2 TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator, veileder, ekspert

- ⚽ Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid.
- ⚽ Treneren skal være en omsorgsperson og jobbe for å skape et godt miljø og gode holdninger blant spillere. Fokus på trening skal være mestring og ferdighetsutvikling gjennom målrettet øving og i tillegg lekpreget aktiviteter.
- ⚽ Treneren skal motivere spillerne og utvikle en kultur for trening.
- ⚽ Treneren skal være fotballfaglig sterk. Spillernes behov for differensiering skal ha større fokus.
- ⚽ Treneren skal veilede spillerne til å ha større forståelse for det de holder på med (bevisstgjøring). Målsettingen er å skape selvstendige utøvere (24 timers utøvere) med indre motivasjon.



### 10.3 ORGANISERING

- ⚽ Trening på Narvik Stadion og i gymsal.
- ⚽ 3-4 treninger pr uke + kamp/turnering.
- ⚽ Minst 2 trenere pr 15 spillere. En av trener er hovedansvarlig for hvert alderstrinn for guttene og en er hovedansvarlig for jentene.
  
- ⚽ Trenerne har ansvar for å lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
  
- ⚽ 170-190 tiltak pr år (1 tiltak = 1 trening, 1 kamp etc.).
  
- ⚽ Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne. Telles som et tiltak på lik linje med tiltak i Mjølner-regi.
  
- ⚽ Jenter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp hos guttene eller i eldre årsklasser. Trener skal avklare dette med Trenerveileder. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte.
  
- ⚽ Gutter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp i eldre årsklasser. Trener skal avklare dette med Trenerveileder. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte.
  
- ⚽ Trenere og spillere skal sammen utvikle gruppens samspillsregler.
  
- ⚽ Mulighet for å melde på et lag i årsklassen over i enkelte turneringer. Trenere og Trenerveileder avgjør dette.
  
- ⚽ Treninger foregår i perioden begynnelsen av januar – slutten av oktober med treningsfri en måned på sommeren.
  
- ⚽ Trening ut over dette kan organiseres av foresatte. Mjølner er behjelpelig med å skaffe treningstid. I november – desember skal ev fokus være på koordinasjon-/basistrening.
  
- ⚽ Antall lag som skal være med i seriespill blir foreslått av trenerne for trenerveileder/sportslig ansvarlig innen 1. februar.
  
- ⚽ Påmelding til seriespill gjøres av daglig leder.
  
- ⚽ Påmelding til turnering gjøres av representant for ungdomsutvalget.
  
- ⚽ Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.





#### 10.4 TRENINGSINNHold

- ⚽ [treningsokta.no](https://treningsokta.no) er veiledende.
- ⚽ Koordinasjonstrening. 25 % av treningstiden skal være av en slik karakter.
- ⚽ Pasning, mottak og bevegelse skal være hovedfokus på denne aldersgruppen. Spillerne skal bevisstgjøres på å skape 2 mot 1 situasjoner (herunder veggspill og overlapping).
- ⚽ Fokus på "trekant"-prinsippet. "Ut av skyggen".
- ⚽ I angrepsspillet innføres bredde, dybde, vending av spill, utfordre og spill i rom.
- ⚽ I forsvarsspillet innføres 1F-2F, komprimere, sideforskyve, støte/gå i press, falle av og sette linjen, grunnleggende prinsipper for sonedeforsvar skal vektlegges.
- ⚽ Forskjellige firkant-øvelser (4 mot 1, 4 mot 2, 8 mot 4 osv.) og spill med forskjellige målvarianter (2 eller 4 småmål, føring over linje, antall pasninger o.l.). Varier størrelsen ut fra ferdighetsnivået.
- ⚽ Ca. halve treningen skal være spill. Mest 4 mot 4, 2 mot 2 eller 3 mot 3 på små baner! Det skal også varieres mellom 7 mot 7 og 11 mot 11. Ulike overtallsspill er også god aktivitet.
- ⚽ Spillerne har to valg med ball: Drible eller spille pasning til medspiller. Husk momentene med utfordring før pasning. Det bør også oppfordres til "å ta risiko" i angrepssonen, og "spille enkelt" i forsvarssonen.
- ⚽ Spillerne må bevisstgjøres ved rolletrening.
- ⚽ Spillerne må bevisstgjøres i ulike formasjoner.
- ⚽ Det skal gjennomføres minimum 15 min keepertrening to ganger pr uke (samarbeid på tvers av lag og aldersgrupper). Fokus på kast, grep, utgangsstilling og enkel fallteknikk.



## 10.5 KAMPER

- ⚽ For aldersgruppa 13 – 14 år er 11er-fotball hovedspillet, men det er også vanlig at man arbeider med 7er-fotball (6 mot 6 + 2 keepere).
- ⚽ Hoved formasjonen i 7er-fotball skal være 1-2-3-1.
- ⚽ I 11er-fotball skal laget prøve ut minst to ulike formasjoner gjennom sesongen.
- ⚽ Spillere skal kjenne til og kunne opptre på ulike roller på banen.
  
- ⚽ Hovedregelen er at alle spillere som er tatt ut til kamp, skal delta i kampen. I prioriterte kamper kan man fravike dette (1 turnering og KM-sluttspill).
  
- ⚽ 4-6 turneringer pr år innen Skandinavia. Alle lag skal være med i Funn Cup og Piteå Summer Games. 14-åringene skal delta i en større anerkjent turnering eller treningsleir.
  
- ⚽ Kamper i den årsklassen vi tilhører.
  
- ⚽ Tilskuere (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne. Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.

## 10.6 SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- ⚽ Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2 og Klubbhåndboka om visjon, formål og verdier) samt vise dette i opptreden på og utenfor banen.
  
- ⚽ Være gode forbilder for de som er yngre.
  
- ⚽ Bidra til å utvikle og etterleve lagets samspillsregler .
  
- ⚽ Velger spillernes tillitsvalgt.
  
- ⚽ Ha på Mjølner-treningstøy.
  
- ⚽ Gi beskjed til trenerne dersom du ikke kan møte til trening og kamp.
  
- ⚽ Møte i god tid på trening.
  
- ⚽ Ha med egen ball på trening.
  
- ⚽ Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).
  
- ⚽ Spilleren har ansvar for å spise riktig og nok mat i forkant av trening og kamp.
  
- ⚽ Det er viktig med nok hvile og søvn dersom vi skal yte vårt beste. Spillerne skal påse at de møter så uthvilt som mulig til trening og kamp.



## 11 ALDERSGRUPPA 15 – 16 ÅR

### 11.1 VERDIARBEID

Trivsel, mestring, trygghet, fotball for alle, medvirkning og medbestemmelse, idrettsglede, sosialutvikling, fairplay, helse.

For aldersgruppen 15-16 år har trivsel gjennom trygghet og mestring fortsatt hovedfokus i klubbens verdiarbeid. Spillerne er mer og mer selvstendige. Spillerens ferdigheter, interesse og motivasjon for å spille fotball vil variere veldig. Det må jobbes bevisst med miljøet slik at det fortsatt preges av at fotball og Mjølner er for alle og at alle er likeverdige. Fotball og fysisk aktivitet skal oppleves som givende og spillerne skal ønske å utvikle - og utfordre seg selv. Det skal arbeides med sosiale forhold. Det skal arbeides med Fair Play, og alle spillerne skal undertegne Norges Fotballforbunds Fair Play holdningskontrakt. Helse og kosthold skal ha fokus, både generelt og i forhold til å være idrettsutøver. Spillernes medvirkning og medbestemmelse skal ha fokus og spillegruppen skal bl.a. være med å bestemme samspillsregler for gruppen og velge tillitsvalgt.

### 11.2 TRENERROLLEN

Verdiarbeider, forbilde, pådriver, omsorgsperson, miljøskaper, ferdighetsutvikler, motivator, veileder, ekspert

- ⚽ Treneren skal være forbilde og pådriver i klubbens verdiarbeid. Han/hun skal være en omsorgsperson og jobbe for å skape et godt miljø og gode holdninger blant spillere. Fokus på trening skal være mestring og ferdighetsutvikling gjennom målrettet øving og i tillegg lekpreget aktiviteter.
- ⚽ Treneren skal motivere spillerne og utvikle en kultur for trening.
- ⚽ Treneren skal være fotballfaglig sterk. Spillernes behov for differensiering skal ha større fokus.
- ⚽ Treneren skal veilede spillerne til å ha større forståelse for det de holder på med (bevisstgjøring). Målsettingen er å skape selvstendige utøvere (24 timers utøvere) med indre motivasjon.



### 11.3 ORGANISERING

- ⚽ Trening på Narvik Stadion og i gymsal.
- ⚽ 3-4 treninger pr uke + kamp/turnering.
- ⚽ Minst 2 trenere pr 15 spillere. En av trener er hovedansvarlig for hvert alderstrinn for guttene og en er hovedansvarlig for jentene.
  
- ⚽ Trenerne har ansvar, sammen med spillegruppen, for å lage noen få og enkle regler i forhold til oppførsel på trening og kamp. Disse blir gjennomgått med spillerne og på foreldremøtet.
  
- ⚽ 180 - 200 tiltak pr år (1 tiltak = 1 trening, 1 kamp etc.).
  
- ⚽ Annen trening er ikke i konflikt med fotballen, men et pluss. Ved kollisjon skal dette avtales med trenerne. Telles som et tiltak på lik linje med tiltak i Mjølner-regi.
  
- ⚽ Jenter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp hos guttene eller i eldre årsklasser. Trener skal avklare dette med Trenerveileder. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte.
  
- ⚽ Gutter som er kommet langt kan få mulighet for å hospitere på trening og i kamp i eldre årsklasser. Trener skal avklare dette med Trenerveileder. Ordningen er frivillig og skal avtales med spiller og foresatte.
  
- ⚽ Trener og spillere skal sammen utvikle og bestemme gruppens samspillsregler .
  
- ⚽ Treninger foregår i perioden begynnelsen av januar – slutten av oktober med treningsfri en måned på sommeren.
  
- ⚽ Trening ut over dette kan organiseres av foresatte. Mjølner er behjelpelig med å skaffe treningstid. I november – desember skal ev fokus være på koordinasjon-/basistrening.
  
- ⚽ Antall lag som skal være med i seriespill blir foreslått av trenerne for trenerveileder/sportslig ansvarlig innen 1. februar.
  
- ⚽ Påmelding til seriespill gjøres av daglig leder.
  
- ⚽ Påmelding til turnering gjøres av repr. for ungdomsutvalget.
  
- ⚽ Kjegler, vester, pumpe, ekstra baller og medisinskrin skaffes av klubben.



#### 11.4 TRENINGSINNHOLD

- ⚽ [treningsokta.no](https://treningsokta.no) er veiledende.
- ⚽ Andre aktiviteter i selve treninga er koordinasjonstrening. 25 % av treningstiden skal være av en slik karakter. LINK TIL EKSEMPLER PÅ ØVELSER
- ⚽ Pasning, mottak og bevegelse skal være hovedfokus på denne aldersgruppen.
- ⚽ I angrepsspillet videreutvikles begrepene bredde, dybde, vending av spill og å utfordre. Innføring i angrep mot etablert forsvar og lag i ubalanse.
- ⚽ I forsvarsspillet videreutvikles begrepene komprimere, sideforskyve, støte/gå i press, falle av og forskjellen mellom soneforsvar og markeringsorientert forsvarspill.
- ⚽ Forskjellige firkant-øvelser (3 mot 1, 4 mot 1, 6 mot 2, 8 mot 4 osv.) og spill med forskjellige målvarianter (2 eller 4 småmål), føring over linje, keepere i endesonene og antall pasninger, (possession) eller lignende. Varier størrelsen ut fra ferdighetsnivået.
- ⚽ Ca. halve treningen skal være spill. Fortsatt varierer vi mellom smålagsspill, 7-er og 11-er spill. Ulike overtallspill er fortsatt en god aktivitet. HUSK: taktiske momenter.
- ⚽ Spillerne skal spille på ulike plasser på banen, for utvikling av de forskjellige "rolle-ferdighetene".

#### 11.5 KAMPER

- ⚽ For aldersgruppa 15 – 16 år er 11-er fotball hovedspillet.
- ⚽ Lagets sammensetting skal være til det beste for laget! Det vil si at det er ikke nødvendigvis de 11 beste som starter kampen.
- ⚽ I 11er-fotball skal laget prøve ut minst to ulike formasjoner gjennom sesongen.
- ⚽ 4-6 turneringer pr år. Alle lag skal være med i Funn Cup og Piteå. 16-åringene skal delta i en større anerkjent turnering eller treningsleir.
- ⚽ Kamper i den årsklassen vi tilhører.
- ⚽ Tilskuere (foreldrene) skal under kamp stå på motsatt side av lagledelsen og innbytterne. Trenerne har ansvaret for spillerne under kamp og trening.



### 11.6 SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- ⚽ Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper (se kapittel 2 og Klubbhåndboka om visjon, formål og verdier) og vise dette i opptreden på og utenfor banen.
- ⚽ Være gode forbilder for de som er yngre.
- ⚽ Bidra til å utvikle, bestemme og etterleve gruppens samspillsregler
- ⚽ Velge spillernes tillitsvalgt
- ⚽ Ha på Mjølner-treningstøy.
- ⚽ Gi beskjed til trenerne dersom den ikke kan møte til trening og kamp.
- ⚽ Ha med egen ball på trening.
- ⚽ Møte i god tid på trening.
- ⚽ Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).
- ⚽ Spilleren har ansvar for å spise riktig og nok mat i forkant av trening og kamp.
- ⚽ Det er viktig med nok hvile og søvn dersom vi skal yte vårt beste. Spillerne skal påse at de møter så uthvilt som mulig, til trening og kamp.





## 12 MJØLNER VIKINGS – VI SKAL BEGEISTRE!

Inkludering – Fair Play – Kvalitet

- ⚽ Mjølner Vikings skal være et fotballtilbud for ungdom og voksne som av ulike grunner ikke kan delta på våre andre lag.
- ⚽ Mjølner Vikings skal være et tilbud til spillere av begge kjønn.
- ⚽ Det sosiale samspillet og helseperspektivet skal være i fokus.

### 12.1 VERDIARBEID

- ⚽ Trivsel for alle som ønsker å være med, er det viktigste.
- ⚽ Trygghet + Mestring = Trivsel

### 12.2 TRENERROLLEN

- ⚽ Treneren skal være forbilde.
- ⚽ Treneren skal være en omsorgsperson og skal jobbe for å skape et godt miljø i spillergruppen.
- ⚽ Treneren skal veilede og motivere spillerne ved å være positiv, smilende, og ved å gi positive tilbakemeldinger og ros. Skryt av flest mulig, mest mulig.

### 12.3 ORGANISERING:

- ⚽ Trening i Narvikhallen eller på Narvik Stadion
- ⚽ To treninger pr. uke
- ⚽ Trenerne skal, sammen med spillerne lage noen få og enkle samspillsregler om oppførsel på trening og kamp.





#### 12.4 TRENINGSINNHOOLD

- ⚽ Oppvarming bør bestå av enkle ferdighetsøvelser (føring, vendinger og finter).
  - **Ca. 10 min**
  
- ⚽ Deretter en mer spesiell øvelse. F.eks. 1 mot 1 eller en pasningsøvelse. Her kan man også legge inn lekpregede aktiviteter (ulike stafetter, sisten eller konkurranser).
  - **Ca. 15 min**
  
- ⚽ Spill. 3 mot 3 og 5 mot 5 er fine spillformer. Bruk gjerne joker (ballfordeler), slik at alle får være mye delaktig i spillet. Man kan spille både med og uten keeper.
  - **Ca. 25 min**
  
- ⚽ Avslutning. Skudd på trillende ball i mot, på trillende ball til siden, på ball som spretter og etter føring/finter.
  - **Ca. 10 min**

#### 12.5 KAMPER

- ⚽ Mjølner Vikings bør delta i 2-4 turneringer pr år.
  
- ⚽ Dersom man er mange skal man melde på flere lag. Om man stiller i samme klasse skal lagene være jevnbyrdige.
  
- ⚽ Mjølner Vikings skal delta i Funn Cup.

#### 12.6 SPILLERENS ANSVAR/PLIKTER

- ⚽ Møte i god tid til trening og kamp.
  
- ⚽ Oppføre seg ordentlig og etter de regler gruppen er blitt enige om.
  
- ⚽ Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter osv.).
  
- ⚽ Det er ikke lov å nyte alkohol under deltakelse på turneringer.





## 13 SENIORFOTBALL

### 13.1 A-LAG

#### 13.1.1 MÅLSETTING FOR A-LAG HERRER

- ⚽ Stabilisere seg i 2. divisjon.
- ⚽ Nå tredje runde i NM-cupen.
- ⚽ Hente to etablerte spillere hvert år de neste tre til fem årene.
- ⚽ Utvikle minst to nye spillere fra egne rekker eller lokalt til A-stallen.
- ⚽ Videreutvikle treningskulturen og prestasjonskulturen.
- ⚽ Videreutvikle og beholde eksisterende spillere for spill i norsk toppfotball.

#### 13.1.2 VERDIARBEID

- ⚽ Fadderordning
- ⚽ Samspillsregler
- ⚽ Coaching

#### 13.1.3 TRENERTEAMET

- ⚽ Miljøskaper
- ⚽ Holdningsskaper
- ⚽ Prestasjonsutvikler
- ⚽ Utviklingsorientert
- ⚽ Inspirator
- ⚽ Lagbygger
- ⚽ Samtalepartner
- ⚽ Coach
- ⚽ B-lisens

#### 13.1.4 ANALYSEVERKTØY

- ⚽ Sjanseanalyse
- ⚽ Analyse av spillets ulike faser

#### 13.1.5 TRENINGSINNHOOLD

- ⚽ A-lagets trener er ansvarlig for å tilkjennegi treningsinnhold gjennom overordnet årsplan og månedsplaner.

#### 13.1.6 SPILLESTIL

- ⚽ Ballbesittende/ spillstyrende/ dikterende stil.

##### 13.1.6.1 Offensiv samhandling

- ⚽ Frispilling – Oppspillsvarianter - Bevegelse i forhold til ballholder (bevegelse foran ballholder) – Innlegg - Avslutninger - Omstilling

##### 13.1.6.2 Defensiv struktur

- ⚽ Høyt press – Lavt press - Gjenvinning/1F/2F/komprimering - F5 - Omstilling





### 13.1.6.3 Possession

- ⚽ Overblikk - Pasning/Mottak – Vinkler - Dybde i spillet - Bevegelse rundt ballholder  
- Spille gjennom ledd - Vending av spill - Dobbel pasning

### 13.1.6.4 Fysiske krav

- ⚽ Utholdenhet – Styrke – Hurtighet – Koordinasjon – Forebyggende arbeid(ankel, kne, lyske)

### 13.1.6.5 Dødballer

- ⚽ For - Mot

### 13.1.6.6 Kvalitetssikring

### 13.1.7 TESTING

- ⚽ Hurtighet, styrke, utholdenhet

### 13.1.8 KOMMUNIKASJON

- ⚽ Planleggingsmøter før tiltak
- ⚽ Coaching hver tredje uke
- ⚽ Spillesamtaler tre ganger pr året
- ⚽ Spillerutvalget møtes etter behov
- ⚽ Spillermøter før kamp
- ⚽ Ledermøter hver kveld på samlinger
- ⚽ Lagbyggingsmøter jevnlig
- ⚽ Evalueringsmøte etter sesongslutt

### 13.1.9 RØD TRÅD I TRENINGSARBEIDET I SENIORAVDELINGEN

- ⚽ Rollekrav
- ⚽ Godt samarbeid med FFA
- ⚽ Kontroll på totalbelastningen til hver enkel spiller
- ⚽ 2 spillere hospiterer til en hver tid
- ⚽ Skape gode holdninger til enhver tid





### 13.1.10 KAMPER

- ⚽ Matching i forhold til divisjonsstatus(det vil være nødvendig å spille kamper mot lag i høyere divisjoner for å utvikle laget og spillerne til å matche et høyere nivå.)
- ⚽ 8-12 treningskamper pr år.
- ⚽ Treningsleir

### 13.1.11 ORGANISERING

- ⚽ Tropp på 18-22 spillere
- ⚽ 200-250 tiltak pr år (inkludert FFA)
- ⚽ Hovedtrener, assistenttrener og keepertrener
- ⚽ Medisinsk støtteapparat (lege/ fysioterapeut).
- ⚽ Oppmenn
- ⚽ Ukeentlig møte

### 13.1.12 SPILLERNES ANSVAR OG PLIKTER

- ⚽ Omdømmebygging
- ⚽ Dugnad (skal dette stå her eller i klubbhåndboka?)
- ⚽ Fadderordning
- ⚽ Bidra til å utvikle, bestemme og etterleve lagets samspillsregler
- ⚽ Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper og vise dette i opptreden på og utenfor banen.
- ⚽ Være gode forbilder for de som er yngre.
- ⚽ Ha på Mjølner-treningstøy.
- ⚽ Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.)
- ⚽ Spilleren har ansvar for å spise riktig og nok mat i forkant av trening og kamp.
- ⚽ Det er viktig med nok hvile og søvn dersom vi skal yte vårt beste. Spillerne skal påse at de møter så uthvilt som mulig, til trening og kamp.



## 13.2 REKRUTTERINGSLAG (JUNIORLAG)

### 13.2.1 MÅLSETTING JUNIORLAG

- ⚽ Være blant de tre beste juniorlagene i Nord-Norge
- ⚽ Nå tredje runde i NM-cupen
- ⚽ Utvikle spillere med gode fotballferdigheter
- ⚽ Skape et miljø som inspirerer til god treningskultur og gode holdninger

### 13.2.2 VERDIARBEID

- ⚽ Fadderordning
- ⚽ Samspillsregler
- ⚽ Coaching

### 13.2.3 TRENERROLLEN

- ⚽ Miljøskaper
- ⚽ Holdningsskaper
- ⚽ Prestasjonsutvikler
- ⚽ Utviklingsorientert
- ⚽ Inspirator
- ⚽ Lagbygger
- ⚽ Samtalepartner
- ⚽ Coach

### 13.2.4 TRENINGSINNHOOLD

- ⚽ Spillestil
- ⚽ Offensiv samhandling
- ⚽ Defensiv struktur
- ⚽ Rollekrav
- ⚽ Fokus på ferdighetsutvikling
- ⚽ Godt samarbeid med FFA
- ⚽ Ha kontroll på totalbelastningen til hver enkel spiller

### 13.2.5 KAMPER

- ⚽ Matching mot de beste NN-juniorlagene
- ⚽ Spille mot seniorlag(3/4 div)
- ⚽ 8-12 Treningskamper
- ⚽ Treningsleir(samarbeid med FFA, der de får internasjonal matching)





### 13.2.6 ORGANISERING

- ⚽ Årsplan (ressursperiode, oppkjøringsperiode, testing, kampsesong)
- ⚽ Periodeplan - Ukeplan - Øktplan
- ⚽ Tropp på 16-18 spillere
- ⚽ 200 - 250 tiltak pr år (inkludert FFA)
- ⚽ Hovedtrener, assistenttrener og keepertrener (samarbeid med A-lag)
- ⚽ Medisinsk støtteapparat(samarbeid med A-lag)
- ⚽ Oppmenn
- ⚽ Delta jevnlig på ukens møte med A-lag

### 13.2.7 SPILLERNES ANSVAR OG PLIKTER

- ⚽ Dugnad (skal dette stå her eller i klubbhåndboka?)
- ⚽ Inntektsbringende tiltak (skal dette stå her eller i klubbhåndboka?)
- ⚽ Bidra til å utvikle lagets samspillsregler
- ⚽ Handle etter klubbens retningslinjer og prinsipper og vise dette i opptreden på og utenfor banen.
- ⚽ Være gode forbilder for de som er yngre.
- ⚽ Ha på Mjølner-treningstøy.
- ⚽ Ta godt vare på klubbens utstyr (treningsutstyr, baller, drakter etc.).
- ⚽ Spilleren har ansvar for å spise riktig og nok mat i forkant av trening og kamp.
- ⚽ Det er viktig med nok hvile og søvn dersom vi skal yte vårt beste. Spillerne skal påse at de møter så uthvilt som mulig, til trening og kamp.



## 14 ROLLER I MJØLNER'S SPORTSLIGE ARBEID

### 14.1 SPORTSLIG UTVALG

#### 14.1.1 MANDAT

#### 14.1.2 ANSVARSOMRÅDE

#### 14.1.3 ARBEIDSOPPGAVER

#### 14.1.4 MEDLEMMER

### 14.2 SPORTSLIG LEDER

### 14.3 HOVEDTRENER A-LAG HERRER

### 14.4 TRENERVEILEDER

- ⚽ Gjennomgang og evaluering av trenernes sesongplaner.
- ⚽ Delta på trenerforum.
- ⚽ Involveres i og tar avgjørelse rundt differensiering i form av hospitering etc.
- ⚽ Være trenernes rådgiver, veileder og sparringspartner.
- ⚽ Implementering, oppfølging og evaluering av sportsplanen.

### 14.5 TRENERFORUM

- ⚽ Trenerforum er et treffpunkt/fora for trener, trenerveileder og sportslig leder.

Trenerforum skal være en sentral aktør i forhold til å gjennomføre tanker, retningslinjer og prinsipper som er nedfelt i Sportsplanen.

I trenerforumet er intensjonen at det diskuteres treningsopplegg/treningssystematikk, temaer og øvelser samt pedagogisk tilnærming i trenerrollen.

- ⚽ Trenerforumet ledes av sportslig leder.

I trenerforum "utdannes" alle trenere i Sportsplanen og Sesongplanmalen slik at de mål og prinsipper som er nedfelt i planen, blir iverksatt i arbeidet med spillerne.

Trenerforum for barnefotballen og ungdomsfotballen er separate (hver annen måned for barnefotballen og hver måned for ungdomsfotballen (for ofte??) Det arrangeres Trenerforum som er felles, dersom aktuelle temaer er relevant for begge gruppene



## 14.6 TRENER

- ⚽ I Mjølner planlegger, organiserer og leder trenerne sin treningsgruppe i henhold til Sportsplanen og de øvrige retningslinjer som gjelder for klubben.
- ⚽ I Mjølner utarbeider trenerne sesongplaner for sitt lag, som skal gjennomgås med og godkjennes av trenerveileder. I ungdoms- og seniorfotballen utarbeides også periodeplaner (eks. uke- og/eller månedsplaner).
- ⚽ I Mjølner foretar trenerne en evaluering hver sesongslutt – spillerne og trenerveileder (i barne- og ungdomsfotballen).
- ⚽ I Mjølner deltar minst en av trenerne pr aldersgruppe på Trenerforum.

## 14.7 EVALUERING AV MÅLOPPNÅELSE

### 14.7.1 SESONGEVALUERING

- ⚽ Ved hver sesongslutt skal alle trenerne i Mjølner, sammen med "sin" trenerveileder, eventuelt Sportslig Leder, foreta en evaluering – også gjerne sammen med spillerne.

Evalueringen vil gjennomføres i forhold til oppsatte mål for barnefotballen, for ungdomsfotballen og for seniorfotballen (fordelt på dame-, herre- og rekrutteringslag)

Til hjelp i en slik vurdering har klubben utarbeidet en standardmal (vedlegg nr.?) for hvordan dette gjøres. Hvert enkelt lags rapport sendes til årsmøteberetningen.

Standardmalen sikrer at det Mjølner vurderer som viktig for å utvikle klubben etter definerte målsettinger, gjennomgås og evalueres av de enkelte lag.



## 14.7.2 IMPLEMENTERING OG EVALUERING AV SPORTSPLANEN

### ⚽ Fra implementering til institusjonalisering

Mjølner har gjennom årene hatt flere sportsplaner. Utfordringen har ikke vært mangel på gode planer, men heller hvordan man bruker planen slik at den "kommer inn under huden" på alle i Mjølner, at den blir en integrert del av vår idrettskultur og at den blir institusjonalisert.

### ⚽ **Sportslig leder, trenerveileder og sportslig utvalg har de viktigste rollene i arbeidet med implementering, oppfølging og evaluering av sportsplanen.**

Hovedstyret og ungdomsstyret er også viktige. Planen må alltid forankres i styrene.

Klubbens digitale plattformer, trenerforum, foreldremøter, spillermøter og lokale media er viktige arenaer i implementeringen av sportsplanens innhold.

### ⚽ **Implementeringsfasen**

Fasen varer i to (2) år og skal sikre at sportsplanen kommer under huden på alle i klubben og at den er institusjonalisert. Sportslig leder og sportslig utvalgt er ansvarlige for koordinering av arbeidet.

### ⚽ **Tiltak**

Formalisering av planen

Planen skal ut på høring blant trenere, i trenerforum, i Ungdomsutvalget og i klubbens styre samt blant spillerne på A-laget og klubbens Rekruttlaget.

Sportsplanen gjøres tilgjengelig på klubbens nettside.

Den endelige planen vedtas av styret i Mjølner







### 14.7.3 PLANEN IVERKSETTES

Etter at planen er forankret ved vedtak i hovedstyret iverksettes planen ved følgende tiltak:

- ⚽ Info på klubbens nettsider.
- ⚽ Info som trenere tar med på trening og kamper: Det utarbeides App, laminerte ark, etc.
  
- ⚽ I media: Det utarbeides tiltak for å sikre spredning av planen gjennom media. Hovedsakelig i lokalavisene Fremover/ Mjølneravisen.
  
- ⚽ Åpent møte: Det inviteres til åpent møte etter at planen er vedtatt.
- ⚽ Trenerforum: Innhold i minst fire (4) møter.
- ⚽ Foreldremøter: Tas opp minst en gang i året i alle aldersklasser.
- ⚽ Spillermøter: Tas opp med alle lag (tilpasset).
  
- ⚽ Utarbeidelse (og bruk) av planen i kortversjon.
- ⚽ Utarbeidelse (og bruk) av PowerPoint- presentasjon til foreldremøter, trenerforum og evt. spillermøter.
  
- ⚽ Evaluering og rullering av planen ved sesongslutt (Sportslig leder og sportslig utvalget)

### 14.7.4 INSTITUSJONALISERINGSFASEN

- ⚽ Etter to år skal planen være nærmest institusjonalisert. Sportslig leder og sportslig utvalg er ansvarlige for koordinering av arbeidet med planen.

### 14.7.5 TILTAK

- ⚽ Følgende tiltak gjennomføres årlig for å ivareta sportslig utviklingen av klubben:
  - Info på klubbens hjemmeside, Facebook side osv.
  - PowerPointpresentasjonene og kortversjonen av planen (brukes i foreldremøter, spillermøter og trenerforum) justeres årlig.
  - Trenerforum: tas opp minst en gang i året
  - Foreldremøter: Tas opp minst en gang i året i alle aldersklassene
  - Spillermøter: Tas opp med alle lagene (tilpasset) minst en gang i året.
  - Info som trenere tar med på trening og kamper: Det utarbeides App, laminert ark, osv.
  - Evaluering og rullering av planen ved sesongslutt hvert år. Påse at sportsplanen gjenspeiler virkeligheten på samtlige nivå i Mjølner, dvs. fange opp og regulere planen i takt med lagenes situasjon hvis noe må presiseres tydeligere, kanskje andre ting kan fjernes.





## 15 VEDLEGG OG LINKER (KOMMER I SENERE VERSJON)

Klikk på understreket tekst i elektronisk versjon.

### 15.1 HJELPEDOKUMENTER (SOM MÅ UTARBEIDES):

#### 15.2 SESONGPLANMAL

#### 15.3 SESONGEVALUERING (MAL)

#### 15.4 TIPS TIL ULIKE TRENINGSSOPPLEGG

#### 15.5 LINK (NAVN PÅ LINK)

#### 15.6 LINK (NAVN PÅ LINK)

#### 15.7 LINK (NAVN PÅ LINK)

#### 15.8 TRENINGSSOPPLEGG 1 (LAGES AV MICK OG KENNETH)

#### 15.9 TRENINGSSOPPLEGG 2 (LAGES AV MICK OG KENNETH)

#### 15.10 TRENINGSSOPPLEGG 3 (LAGES AV MICK OG KENNETH)

#### 15.11 [LINK TIL FAIR-PLAY-AVTALE](#)

<http://www.fotball.no/nff/Fair-Play/>

#### 15.12 [LINK TIL MINIMERKET 1 OG 2: MERKEPRØVER](#)

<http://www.fotball.no/Kretser/NogR/krets/Breddereglementet1/Barnefotball/Merkeprover/>

#### 15.12.1 [BROSJYRE I PDF FORMAT](#)





## **16 EGNE NOTATER**



