

## SLAGEN IL - 5 ÅRINGER GUTTER/JENTER

**Introduksjons-/Nybegynneråret:** Én trening i uka - deltakelse på ulike aktivitetsturneringer - læring gjennom lek

**Hovedaktivitet:** Mye lek og moro med ball, bli kjent med hverandre, etablere gode rutiner på treningsfeltet, uformell tone fokusere på **trivsel, trygghet og gode relasjoner**. Sjef over ballen-øvelser, og mye smålagsspill. Individuelle ballferdigheter.

### Årsplan:

januar	
februar	
mars	
april	Lage infoskriv - fotballstyret
mai	Sende ut invitasjon til åpen trening - primært VOLDEN, RINGSHAUG, SANDÅSEN,
juni	Arrangere åpen trening for interesserte barn
juli	Sommerferie
august	Treningsoppstart
september	
oktober	Aktivitetsturnering
november	Sosial samling avslutning lagvis, BASAR på Framhuset
desember	Juleferie

**PEDAGOGIKK:** På feltet - Generelt fokusere på trivsel og moro. Bygge gode relasjoner. Gi barna masse positiv tilbakemelding, gi ros til hvert enkelt barn. Vi vil at alle barna ska glede seg til neste trening/kamp.

**ORGANISERING PÅ TRENINGSFELTET:** Vær på plass i god tid før treningen starter. Begynn og avslutt treningen med en liten samling. Benytt øvelser som ikke generer kødannelse. Etablere gode rutiner i foreldregruppa.

**Føringer / Begrensninger / Avklaringer:** Klubben benytter SPOND - registrer alle nye medlemmer med fullt navn, og foreldre med navn og kontaktinfo (mobil, epost, gateadresse). Klubben dekker 2 aktivitetsturneringer i løpet av året avhengig av interesse.

**TRENERTIPS** - Si hei til hvert enkelt barn når de kommer - da føler alle seg sett. Prøv å lære navn på barna og bruk dem. Still forberedt til øktene - ha en plan for gjennomføringen, men ha lav terskel for å justere underveis. Bli kjent med NFFs øvelsesbank <[treningsokta.no](http://treningsokta.no)>. Ha lave skuldre.

### FERDIGHETSMÅL (Fotballens 7 delferdigheter)

Pasning	Føre/Drible/Passere	Finte	Skudd/Avslutning	Innkast	Heading	Medtak/Mottak	Førsteforsvarer
---------	---------------------	-------	------------------	---------	---------	---------------	-----------------

**FORSTÅELSE (teoretisk)** Introdukere begrepet **FAIR PLAY** for barna - vanlig høflighet, vise respekt for med- og motspillere, trenere og ikke minst dommeren.

## SLAGEN IL - 6 ÅRINGER GUTTER/JENTER

**Hovedaktivitet:** Én treningsøkt ukentlig. Én times varighet på treningsøkten. Mye **lek og moro med ball**, bli kjent med hverandre, etablere gode rutiner på treningsfeltet, uformell tone fokusere på trivsel og gode relasjoner. Sjef over ballen-øvelser, og mye smålagsspill. Oppvarming med en ball hver - alltid ballen med.

### Årsplan:

januar	Innetreninger, MENY Cup
februar	
mars	SØLV Cup
april	
mai	Aktivitetsturnering, EAT MOVE SLEEP Cup
juni	Aktivitetsturnering, TINE Fotballskole
juli	Sommerferie
august	Slagen arrangerer Vennskapsturnering
september	Aktivitetsturnering
oktober	Aktivitetsturnering
november	Sosial samling avslutning lagvis, BASAR på Framhuset
desember	Juleferie

**PEDAGOGISK:** På feltet - Generelt fokusere på trivsel og moro. Bygge gode relasjoner. Gi barna masse positiv tilbakemelding, gi ros til hvert enkelt barn. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening/kamp.

**ORGANISERING PÅ TRENINGSFELTET:** Vær på plass i god tid før treningen starter. Begynn og avslutt treningen med en liten samling. Unngå kø. Benytt øvelser som ikke generer kødannelse. Korte drikkepauser, korte overganger - ha neste øvelse klar. Etablere gode rutiner i foreldregruppa - få foreldrene til å hjelpe med utstyr, mål, kjepler etc. samle baller underveis.

**TRENERTIPS** - Si hei til hvert enkelt barn når de kommer - da føler alle seg sett. Prøv å lære navn på alle nye barn og bruk dem. Still forberedt til øktene - ha en plan for gjennomføringen, men ha lav terskel for å justere underveis. Bli kjent med NFFs øvelsesbank <<[treningsokta.no](http://treningsokta.no)>>. Ha lave skuldre.

**Føringer / Begrensninger / Avklaringer:** Minimum én trener på hvert lag må ta **GRASROTTRENER delkurs 1** - Klubben dekker kursavgift. Hvert lag må ha minimum 2 trenere. Klubben dekker to aktivitetsturneringer (Sølvcup og Menycup) i løpet av året.

### FERDIGHETSMÅL (Fotballens 7 delferdigheter)

Pasning	Føre/Drible/Passere	Finte/Vending	Skudd/Avslutning	Innkast	Heading	Medtak/Mottak	Førsteforsvarer
2 av 10 pasninger skal treffe mellom kjepler (1m) fra 10 m.	Minimerket 1	Sålevending	Fra 10m føre ballen mot mål - avslutte fra ca 5 m mens ballen ruller. Treffe mål 5 av 10 ganger.	Utføre korrekt innkast - med begge beina i bakken og hele ballen bak hodet			

### FORSTÅELSE (teoretisk)

Introdusere begrepet **FAIR PLAY** for barna - vanlig høflighet, vise respekt for med- og motspillere, trenere og ikke minst dommeren. Kunne forklare ordene **ANGREP, FORSVAR, FRISPARK, AVSPARK, INNKAST, IGANGSETTING, CORNER**.

## SLAGEN IL - 7 ÅRINGER GUTTER/JENTER

**Hovedaktivitet:** Én økt på én times varighet ukentlig. Hele kullet har fellestrening uavhengig av antall lag. Mye **lek og moro med ball**, bli kjent med hverandre, etablere gode rutiner på treningsfeltet, uformell tone fokusere på trivsel og gode relasjoner. Sjef over ballen-øvelser, og mye smålagsspill. Oppvarming med ball

Årsplan:	
januar	Innetreninger, MENY Cup
februar	
mars	SØLV Cup
april	
mai	Aktivitetsturnering, EAT MOVE SLEEP Cup
juni	Aktivitetsturnering, TINE Fotballskole
juli	Sommerferie
august	Slagen arrangerer Vennskapsturnering
september	Aktivitetsturnering
oktober	Aktivitetsturnering
november	Sosial samling avslutning lagvis, BASAR på Framhuset
desember	Juleferie

**PEDAGOGIKK:** På feltet - Generelt fokusere på trivsel og moro. Bygge gode relasjoner. Gi barna masse positiv tilbakemelding, gi ros til hvert enkelt barn. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening/kamp.

**ORGANISERING PÅ TRENINGSFELTET:** Vær på plass i god tid før treningen starter. Begynn og avslutt treningen med en liten samling. Unngå kø. Benytt øvelser som ikke generer kødannelse. Korte drikkepauser, korte overganger - ha neste øvelse klar. Etablere gode rutiner i foreldregruppa - få foreldrene til å hjelpe med utstyr, mål, kjepler etc. samle baller underveis.

**TRENERTIPS** - Si hei til hvert enkelt barn når de kommer - så føler alle seg sett. Lær navn på barna og bruk dem. Still forberedt til øktene - ha en plan for gjennomføringen, men ha lav terskel for å justere underveis. Bli kjent med NFFs øvelsesbank «[treningsokta.no](http://treningsokta.no)». Telle ned fra 10 ved samlinger.

**Føringer / Begrensninger / Avklaringer:** Minimum én trener på hvert lag må ta **GRASROTTRENER delkurs 1** - Klubben dekker kursavgift. Hvert lag må ha minimum 2 trenere. Klubben dekker to aktivitetsturneringer (Sølvcup og Menycup) i løpet av året.

### FERDIGHETSMÅL (Fotballens 7 delferdigheter)

Pasning	Føre/Drible/Passere	Finte/Vending	Skudd/Avslutning	Innkast	Heading	Medtak/Mottak	Førsteforsvarer
4 av 10 pasninger skal treffe mellom kjepler (1m) fra 10 m.	Minimerket 1	Overstegsfinte	Fra 10m føre ballen mot mål - avslutte fra ca 5 m mens ballen ruller. Treffe mål 7 av 10 ganger.	Utføre korrekt innkast - lengde minimum 5 meter			

**FORSTÅELSE (teoretisk)** Fortsatt fokus på **FAIR PLAY**. Forklare ordet **MARKERING**, skjønne hva som menes med å dekke opp/markere motspiller. Hva gjør spillerene når egen keeper starter med ballen?

## SLAGEN IL - 8 ÅRINGER GUTTER/JENTER

**Hovedaktivitet:** Én kamp og én trening ukentlig. Én times varighet på treningsøkten. Hele kullet har fellestrening uavhengig av antall lag. **Lek og moro med ball**, opprettholde gode rutiner på treningsfeltet, Sjef over ballen-øvelser og mye smålagsspill, (maks 4 + keeper på et lag.) Øve på **femmerfotball** før serien begynner.

### Årsplan:

januar	Innetreninger, MENY Cup
februar	
mars	SØLV Cup
april	treningskamper mot andre klubber
mai	Seriekamper, EMS Cup
juni	Seriekamper, TINE Fotballskole
juli	Sommerferie
august	Slagen arrangerer Vennskapsturnering
september	Seriekamper
oktober	Seriekamper
november	Cup/Turnering, Sosial samling avslutning lagvis, BASAR på Framhuset,
desember	Juleferie

**PEDAGOGIKK:** På feltet - Fortsatt fokusere på trivsel og moro. Bygge gode relasjoner. Gi barna masse positiv tilbakemelding, gi ros til hvert enkelt barn. La øvelsene få tid til å synke inn. La barna føle mestring. **Differensiering** på trening - tilstreb at alle barna er i sin flytsone. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening/kamp.

**ORGANISERING PÅ TRENINGSFELTET:** Vær på plass i god tid før treningen starter. Begynn og avslutt treningen med en liten samling. Unngå kø. Benytt øvelser som ikke generer kødannelse. Korte drikkepauser, korte overganger - ha neste øvelse klar. Etablere gode rutiner i foreldregruppa - få foreldrene til å hjelpe med utstyr, mål, kjegler etc. samle baller underveis.

**TRENERTIPS** - Si hei til hvert enkelt barn når de kommer - så føler alle seg sett. Still forberedt til øktene - ha en plan for gjennomføringen, men vær forberedt på å måtte justere underveis. Bli kjent med NFFs øvelsesbank «[treningsokta.no](http://treningsokta.no)». Telle ned fra 10 ved samlinger - én fot på ballen - fokus på treneren, holde ballen i ro.

**Føringer / Begrensninger / Avklaringer:** Minimum én trener på hvert lag må ta **GRASROTTRENER delkurs 2** - Klubben dekker kursavgift. Hvert lag må ha minimum 2 trenere. Kun lokale seriekamper - Tønsberg og omegn. Klubben dekker to aktivitetsturneringer (Sølvcup og Menycup) i løpet av året.

### FERDIGHETSMÅL (Fotballens 7 delferdigheter)

Pasning	Føre/Drible/Passere	Finte/Vending	Skudd/Avslutning	Innkast	Heading	Medtak/Mottak	Førsteforsvarer
Etter pasning fra siden: Med godfoten og på direkten, 5 av 10 ganger mellom kjegler (1m) avst. 5 m.	Minimerket 2	Cruyff-finte og Zidane-finte	Fra 11 meter kunne «løfte» ballen inn i mål 5 av 10 ganger.	Utføre korrekt innkast - med tilløp.			

**FORSTÅELSE (teoretisk)** Fortsatt fokus på **FAIR PLAY**. Forklare ordet **innlegg, veggspill, støtte/støttepasning**.

## SLAGEN IL - 9 ÅRINGER GUTTER/JENTER

**Hovedaktivitet:** Én kamp og to treninger ukentlig. 1,5 times varighet på treningsøktene. Hele kullet trener sammen. Sjef over ballen-øvelser, spille med og spille mot, smålagsspill, (maks 4 + keeper på et lag.) **Bevegelser i forhold til hverandre - relasjonelle bevegelser.** Lørdagstrening (frivillig) med fokus på teknikk.

### Årsplan:

januar	Innetreninger, MENY Cup
februar	
mars	SØLV Cup
april	treningskamper mot andre klubber
mai	Seriekamper, EMS Cup
juni	Seriekamper, TINE Fotballskole
juli	Sommerferie
august	Seriekamper, Slagen arrangerer Vennskapsturnering
september	Seriekamper
oktober	Seriekamper
november	Cup/Turnering, Sosial samling avslutning lagvis, BASAR på Framhuset,
desember	Juleferie

**PEDAGOGIKK:** På feltet - Fortsatt bygge lagidentitet og gode relasjoner. Positive tilbakemeldinger, gi ros til hvert enkelt barn. La øvelsene få tid til å synke inn. La barna føle mestring. **Differensiering** - noen av spillerne kan av og til hospitere opp en årsklasse på kamper og trening. Vi vil at alle barna skal glede seg til neste trening/kamp.

**ORGANISERING PÅ TRENINGSFELTET:** Vær på plass i god tid før treningen starter. Begynn og avslutt treningen med en liten samling. Unngå kø. Benytt øvelser som ikke generer kødannelse. Korte drikkepauser, korte overganger - ha neste øvelse klar. Etablere gode rutiner i foreldregruppa - få foreldrene til å hjelpe med utstyr, mål, kjegler etc. samle baller underveis.

**TRENERTIPS** - Si hei til hvert enkelt barn når de kommer. Still forberedt til øktene - ha en plan for gjennomføringen. Telle ned fra 10 ved samlinger - én fot på ballen - fokus på treneren, holde ballen i ro.

**Føringer / Begrensninger / Avklaringer:** Minimum én trener på hvert lag må ta **GRASROTTRENER delkurs 2** - Klubben dekker kursavgift. Hvert lag må ha minimum 2 trenere. Seriekamper spilles i hele fotballkretsen. Klubben dekker to aktivitetsturneringer (Sølvcup og Menycup) i løpet av året. Cupdeltakelse begrenset til cuper i egen fotballkrets.

### FERDIGHETSMÅL (Fotballens 7 delferdigheter)

Pasning	Føre/Drible/Passere	Finte/Vending	Skudd/Avslutning	Innkast	Heading	Medtak/Mottak	Førsteforsvarer
Etter pasning fra siden: Med godfoten og på direkten, 7 av 10 ganger mellom kjegler (1m) avst. 5 m.	Minimerket 2	Bør kunne 4 forskjellige finter/vendinger	Fra 11 meter kunne «løfte» ballen inn i mål 7 av 10 ganger.	Utføre korrekt innkast - med tilløp.	Kaste ballen til seg selv og heade 4 meter.		

**FORSTÅELSE (teoretisk)** Fortsatt fokus på **FAIR PLAY**. Forstå begrepene **1. forsvarer, 2. forsvarer og sikring**. Kunne nevne alle leddene på et lag. Hva er **bredde** og **dybde**? Hva er **bakrom**?

## SLAGEN IL - 10 ÅRINGER GUTTER/JENTER

**Hovedaktivitet: Første år med 7'er.** Én kamp og to treninger ukentlig. Hele kullet trener sammen. Tilbud om én ekstra trening. Sjef over ballen-øvelser, spille med og mot, smålagsspill. **Bevegelser i forhold til hverandre - relasjonelle bevegelser.** Lørdagstrening (frivillig) med fokus på teknikk. **Øve 7'er fotball** før serien starter.

### Årsplan:

januar	Innetreninger (utetrening dersom det går), MENY Cup
februar	
mars	SØLV Cup
april	treningskamper mot andre klubber
mai	Seriekamper, EMS Cup
juni	Seriekamper, TINE Fotballskole
juli	Sommerferie, Weekend-Cup
august	Seriekamper, Slagen arrangerer Vennskapsturnering
september	Seriekamper
oktober	Seriekamper
november	Cup/Turnering, Sosial samling avslutning lagvis, BASAR på Framhuset,
desember	Juleferie

**PEDAGOGIKK:** På feltet - Fortsatt bygge lagidentitet og gode relasjoner. Positive tilbakemeldinger, gi ros til hvert enkelt barn. La øvelsene få tid til å synke inn. La barna føle mestring. **Differensiering** - på treningene, la de mer øvede hospitere opp en årsklasse i ny og ne på kamper og trening. Litt spørrende i tilnærmingen til spillerne.

**ORGANISERING PÅ TRENINGSFELTET:** Vær på plass i god tid før treningen starter. Få hjelp av spillerne til å bære ut utstyr. Begynn og avslutt treningen med en liten samling. Korte drikkepauser, korte overganger - ha neste øvelse klar. Etablere gode rutiner i foreldregruppa - få foreldrene til å hjelpe med utstyr, mål, kjepler etc. samle baller underveis.

**TRENERTIPS** - Still forberedt til øktene - ha en plan for gjennomføringen. **Mesterlæring** - Bruk spillere til å vise korrekt øvingsbilde. Når det er flere trenere: La det gå på omgang å lede ulike øvelser. Vi trenere skal også utvikle oss. **Periodisering** av kalenderåret, eks: oppkjøring/vårsesong/høstsesong/vintertrening.

**Føringer / Begrensninger / Avklaringer:** Minimum én trener på hvert lag må ta **GRASROTTRENER delkurs 3** - Klubben dekker kursavgift. Hvert lag må ha minimum to trenere. Seriekamper spilles i hele fotballkretsen. Klubben dekker to aktivitetsturneringer (Sølvcup og Menycup) i løpet av året.

### FERDIGHETSMÅL (Fotballens 7 delferdigheter)

Pasning	Føre/Drible/Passere	Finte/Vending	Skudd/Avslutning	Innlegg	Heading	Medtak/Mottak	Førsteforsvarer
Motta pasning, vende 180 grader, spille ballen videre langs bakken eller i lufta, treffe 5x5 firkant 15m unna, 5 av 10 g.	NFF Teknikkmerke-øvelsene; klare bronsekravet på tid	Bør kunne 4 forskjellige finter/vendinger	Halvtliggende vristspark på ball i bevegelse, 5 av 10 skudd i mål fra 16 m.	Fra cornerflagg kunne legge 3 av 5 på første stolpe, 3 av 5 til bakerste stolpe, 3 av 5 45 grader ut	Etter kast/innlegg fra hver side - heade ballen i mål fra fem meter		kjapt opp i ballfører uten å ruse oppi, sidestilt posisjon, lavt tyngdepunkt.

### FORSTÅELSE (teoretisk)

Fortsatt fokus på **FAIR PLAY**. Gjennomføre Fair Play møte i regi av kretsen. Forstå uttrykket **gjennombruddspasning, overlap**. Hva er **bueløp**? Kunne forklare **bevegelse foran ballfører**.

## SLAGEN IL - 11 ÅRINGER GUTTER/JENTER

**Hovedaktivitet:** Én seriekamp ukentlig i sesongen. To-tre faste treninger ukentlig. Hele kullet trener sammen. Tilbud om én ekstra trening. Sjef over ballen-øvelser, spille med og mot, alltid smålagsspill. **Bevegelser i forhold til hverandre - relasjonelle bevegelser.** Lørdagstrening (frivillig) med fokus på teknikk.

### Årsplan:

januar	Innetreninger (utetrening dersom det går), MENY Cup
februar	
mars	SØLV Cup
april	treningskamper mot andre klubber
mai	Seriekamper, EMS Cup
juni	Seriekamper, TINE Fotballskole
juli	Sommerferie, Weekend-Cup
august	Seriekamper, Slagen arrangerer Vennskapsturnering
september	Seriekamper
oktober	Seriekamper
november	Cup/Turnering, Sosial samling avslutning lagvis, BASAR på Framhuset,
desember	Juleferie

**PEDAGOGIKK:** På feltet - Positive tilbakemeldinger! La øvelsene få tid til å synke inn. La barna føle mestring. Skape engasjement ved å delegere ansvar/oppgaver. **Differensiering** - på treningene. La de mer øvede spillerne hospitere opp en årsklasse i ny og ne, både på kamper og trening. Enda mer spørrende i tilnærmingen til spillerne.

**ORGANISERING PÅ TRENINGSFELTET:** Vær på plass i god tid før treningen starter. Få hjelp av spillerne til å bære ut utstyr. Begynn og avslutt treningen med en liten samling. Korte drikkepauser, korte overganger - ha neste øvelse klar. Opprettholde de gode rutinene i foreldregruppa.

**TRENERTIPS** - Still forberedt til øktene. **Mesterlæring** - Bruk spillere til å vise korrekt øvingsbilde. Når det er flere trenere: La det gå på omgang å lede ulike øvelser. Vi trenere skal også utvikle oss. **Stimulere til egentrening** gjennom merketaking og individuelle målsetninger. Åpne for at spillere selv leder øvelser (f. eks oppvarming/pasningsøvelser). **Periodisering** av kalenderåret.

**Føringer / Begrensninger / Avklaringer:** Minimum én trener på hvert lag må ta **GRASROTTRENER delkurs 3** - Klubben dekker kursavgift. Seriekamper spilles i hele fotballkretsen. Klubben dekker to aktivitetsturneringer (Sølvcup og Menycup) i løpet av året.

### FERDIGHETSMÅL (Fotballens 7 delferdigheter)

Pasning	Føre/Drible/Passere	Finte/Vending	Skudd/Avslutning	Innlegg	Heading	Medtak/Mottak	Førsteforsvarer
Motta pasning, vende 180 grader, spille ballen videre langs bakken eller i lufta, treffe 5x5 firkant 15m unna, 7 av 10 g.	NFF Teknikkmerke-øvelsene; klare sølvkravet på tid	Bør kunne 4 forskjellige finter/vendinger	Halvtliggende vristspark på ball i bevegelse, 7 av 10 skudd i mål fra 16 m.	I fart langs sidelinje kunne legge 3 av 5 på første stolpe, 3 av 5 til bakerste stolpe, 3 av 5 45 grader ut	Etter kast/innlegg fra hver side - heade ballen i mål fra fem meter		kjapt opp i ballfører uten å ruse oppi, sidestilt posisjon, lavt tyngdepunkt.

### FORSTÅELSE (teoretisk)

Fortsatt fokus på **FAIR PLAY**. Hva er **1. angriper?** Kunne forklare **mellomrom**, og å **ligge kompakt med laget**.

## SLAGEN IL - 12 ÅRINGER GUTTER/JENTER

**Hovedaktivitet: Første året med 9'er fotball.** Én seriekamp ukentlig i sesongen. Tre-fire faste treninger ukentlig. Tilbud om én ekstra trening. Sjef over ballen-øvelser, spille med og mot, alltid smålagsspill - **kamplike øvelser. Bevegelser i forhold til hverandre - relasjonelle bevegelser.** Lørdagstrening (frivillig) med fokus på teknikk.

### Årsplan:

januar	Innetreninger (utetrening dersom det går)
februar	Dommerkurs
mars	SØLV Cup
april	treningskamper mot andre klubber
mai	Seriekamper
juni	Seriekamper, TINE Fotballskole
juli	Sommerferie, DANA CUP / NORWAY CUP
august	Seriekamper, Slagen Vennskapsturnering
september	Seriekamper
oktober	Seriekamper
november	Cup/Turnering, Sosial samling avslutning lagvis, BASAR på Framhuset,
desember	Juleferie

**PEDAGOGIKK:** På feltet - Positive tilbakemeldinger! La øvelsene få tid til å synke inn. La barna føle mestring. Skape engasjement ved å delegere ansvar/oppgaver. **Differensiering** - på treningene. La de mer øvede spillerne hospitere opp en årsklasse i ny og ne, både på kamper og trening. Enda mer spørrende i tilnærmingen til spillerne.

**ORGANISERING PÅ TRENINGSFELTET:** Vær på plass i god tid før treningen starter. Få hjelp av spillerne til å bære ut utstyr. Begynn og avslutt treningen med en liten samling. Korte drikkepauser, korte overganger - ha neste øvelse klar. Opprettholde de gode rutinene i foreldregruppa.

**TRENERTIPS** - Still forberedt til øktene. **Mesterlæring** - Bruk spillere til å vise korrekt øvingsbilde. Når det er flere trenere: La det gå på omgang å lede ulike øvelser. Vi trenere skal også utvikle oss. **Stimulere til egentrening** gjennom merketaking og individuelle målsetninger. Åpne for at spillere selv leder øvelser (f. eks oppvarming/ pasningsøvelser). **Periodisering** av kalenderåret.

**Føringer / Begrensninger / Avklaringer:** Minimum én trener på hvert lag må ta **GRASROTTRENER delkurs 3** - Klubben dekker kursavgift. Seriekamper spilles i hele fotballkretsen. Klubben dekker to aktivitetsturneringer (Sølvcup og Menycup) i løpet av året.

### FERDIGHETSMÅL (Fotballens 7 delferdigheter)

Pasning	Føre/Drible/Passere	Finte/Vending	Skudd/Avslutning	Innlegg	Heading	Medtak/Mottak	Førsteforsvarer
NFFs Teknikkmerke-øvelser: 15/25 inn i 5x5 meter (blått til gull-merke).	NFF Teknikkmerke-øvelsene; klare sølvkravet på tid	Bør kunne 4 forskjellige finter/vendinger	NFFs merke-øvelser; Motta pasning feilvendt - vende - skudd fra distanse i mål med begge bein. (blått-gull).	I fart langs sidelinje kunne legge 3 av 5 på første stolpe, 3 av 5 til bakerste stolpe, 3 av 5 45 grader ut	Etter kast/innlegg fra hver side - heade ballen i mål fra fem meter	Ta i mot langpasning (15-20 meter), kunne dempe ballen med kontroll vha lår/fot/bryst.	Lede ballfører utover mot sidelinjen, bort fra målet.

### FORSTÅELSE (teoretisk)

Fortsatt fokus på **FAIR PLAY**. Hva er **offside**? Kunne forklare **sideforskyvning, støting og falling**. Hva er **offensiv markering**? Skape større helhetsforståelse ved at samtlige spillere gjennomgår dommerkurs i regi av klubben.