



SPORTSPLAN VANG FL

2020-2021



Liten klubb, stort hjerte



Forord

Formålet med Sportsplanen er å skape felles retningslinjer for en helhetlig sportslig utvikling i Vang FL. Planen bygger på de felles retningslinjer som Norges Fotballforbund setter for barne- og ungdomsfotballen, og skal være et dokument som gjenspeiler utviklingen i klubben.

Sportsplanen skal være et «levende dokument» som vil bli evaluert årlig og tilpasset gjeldende forutsetninger. Hovedansvaret for sportsplanen vil være hos Sportslig leder og sportslig leder yngres 6-12. Sportsplanen vedtas av styret i klubben.

Vi er en breddeklubb, med visjon om å være en positiv bidragsyter i lokalmiljøet – og gi et godt fotballtilbud til barn og ungdom i nærområdet.

Vang FL har også inngått en samarbeidsavtale med HamKam fotball, det står mer om denne samarbeidsavtalen under punkt 11.

Lone Uthushagen
Sportslig leder yngres
Vang FL
Januar 2020



1. VÅR VISJON

Vi er en breddeklubb som skal være attraktiv i området og miljøfaktoren er veldig viktig. Vang FL har som visjon å være en positiv bidragsyter til sitt lokalmiljø – og bidra med et godt fotballtilbud til barn og ungdom i nærområdet.

2. FORMÅL

Sportsplanen skal være et styrende verktøy for spillere, ledere, lagledere, trenere, dommere, foreldrekontakter og foreldre.

- Sportsplanen skal:
 - Klargjøre hvilke verdier klubben skal drives etter.
 - Styrke muligheten for kontinuitet og kunnskapsoverføring. Dette er spesielt viktig ved endringer i viktige roller og funksjoner i klubben. På den måten skal planen bidra til å lette arbeidet for å rekruttere nye personer.
 - Beskrive hvordan klubben ønsker at sport skal organiseres og hvilke målsettinger klubben har for sine aktive på de ulike nivåene.
 - Tydeliggjøre hvilke oppgaver som følger av funksjoner i klubben, og etter hvilke verdier den enkelte skal jobbe etter.
 - Årlig evalueres og presenteres på trener og lagledermøte.

3. VÅRE VERDIER

- Inkluderende.
- Respekt.
- Samhold og trivsel.

Alle våre spillere skal føle seg inkludert og at de betyr noe for sitt lag, vi skal jobbe for hverandre og vise respekt for at vi er forskjellige.

I Vang FL skal det være moro å være med, uansett sportslig målsetting. Hos oss er det plass til alle!



4. HOLDNINGER

Lagleder/trener skal på sine lag i yngres avdeling arbeide med holdninger, både spillernes, foreldrenes og egne holdninger jfr. NFF Fair Play.

- **Spillere.**
 - Vis god oppførsel.
 - Mobbing aksepteres ikke.
 - Ikke kjefting overfor medspillere eller motspillere.
 - Rasisme aksepteres ikke.
 - Rusmidler aksepteres ikke i forbindelse med lagets aktiviteter.
 - Delta i fellesoppgaver.
 - Hold orden i eget og lagets utstyr.
 - Tap og vinn med samme sinn.
 - Møt presis på trening og kamp.
 - Respekt for dommerens og trener/lagleders avgjørelser.

- **Trener/lagleder.**
 - Møt i god tid til trening/kamp.
 - La alle få delta og ut fra egne forutsetninger.
 - Gi oppmuntring uten å se på resultatet. Bruk kroppsspråket på en positiv måte.
 - Kjefting på egne spillere for dårlige prestasjoner er ikke akseptabelt
 - Engasjer foreldrene på en positiv måte. Hold foreldremøter.
 - Husk at det er du som trener/lagleder (ikke foreldrene) som har ansvaret for spillerne under kamp og treninger.
 - Vær et forbilde for spillerne i forhold til dommerne.
 - Respekt for dommerens avgjørelser. Kjefting på dommer aksepteres ikke.
 - Ikke røyk under trening og kamp.
 - Ikke rusmidler under kamp eller trening.
 - Holdninger for spillerne bør også gjelde for trener/lagleder

5. FAIR PLAY

Vi følger NFF sitt opplegg og retningslinjer, og bruker dette bevisst i vårt daglige arbeid. Gjennom Fair Play skal Vang FL bidra til å ta vare på fotballens grunnleggende verdier. Fotballen skal være for alle. Den skal være inkluderende, og preges av respekt, toleranse, trivsel og glede.

Vi skal bidra til dette gjennom spesielle satsningsområder basert på NFF sine retningslinjer. Kampvert-rollen er en viktig faktor i det holdningsskapende arbeidet, vi har kampverter gjennom dugnad i kiosken, hvor en av to tar seg av motstander laget og viser de garderobes, sjekker at banen ser ok ut og hilser velkommen til dommer.



6. FORVENTNINGER

Forventninger til klubben Vang FL:

- Tilbud til alle som vil spille fotball.
- Spillere får utviklet seg etter egne forutsetninger.
- Ta vare på hverandre og gjøre vårt beste på og utenfor banen.
- Sammen arbeide aktivt med utviklingen av klubben.
- Tilrettelegge for utvikling av lagledere, trenere og dommere.
- Hjemmesiden er klubbens offisielle og primære informasjonskanal.

Forventninger til ledere, lagledere og trenere:

- Være et godt forbilde for alle.
- Lære spillere å respektere dommere, medspillere og motspillere.
- Være ærlige og konstruktive i sin kommunikasjon. Ha fokus på det positive.
- Ta ansvar for god oppførsel. Tenke Fair Play på og utenfor banen.
- Ha foreldremøter/spillermøter med fokus på verdier, retningslinjer og sportslige målsettinger.
- Etterleve klubbens sportsplan.
- Ha gyldig politiattest (trenere og lagledere) som forevises til politiattestansvarlig i styret.

Forventninger til spillere:

- De tør, vil og kan.
- Møte presist til treninger og kamper.
- Forholde seg til treners instruksjoner på trening og i kamp.
- Melde fra hvis de ikke kan komme.
- Ta ansvar for lagets utstyr, finne baller og rydde i garderober.
- Komme på trening for å trene og bidra til en god økt.
- Gjøre sitt beste til enhver tid, og oppmuntrer sine medspillere til å gjøre det samme.
- Medlemskontingent og treningsavgift skal være betalt for å være spilleberettiget for Vang FL.



Forventninger til foreldre:

- Oppmuntre alle spillere i medgang og motgang.
- Heie på ALLE spillere — ikke bare på spillere i eget lag.
- Respektere treneres og laglederens bruk av spillere.

- Vise respekt for og verdsette dommerens jobb.
- Bidra til en positiv idrettsopplevelse i kamp og trening.
- Delta på klubbens foreldremøter og være lojale til det som bestemmes.
- Bidra til det frivillige arbeidet i klubben.
- Bidra til utvikling gjennom tillitsverv eller andre tiltak i klubben

7. HOVEDMÅLSETTINGER

Vang FL oppfatter seg selv som en breddeklubb – og skal ha som målsetting å gi et godt fotballtilbud for gutter og jenter fra miniklasse til senior. Hovedmålsettingen er å utvikle gode individuelle ferdigheter hos enkeltspilleren – og gi den enkelte spiller en positiv opplevelse ved å være med i Vang FL.

Klubben skal ha en positiv holdning til at spillere også deltar i andre sportsaktiviteter og søke å tilrettelegge for dette så langt det er praktisk mulig.

Vang FL definerer i hovedsak Solvang- og Stavsberg skolekrets og Hamar nord som sitt geografiske rekrutteringsområde.

8. TRENERE, LAGLEDERE OG TRENERKOORDINATOR

Trenere og lagledere for kommende sesong bør være avklart allerede ved avslutning av inneværende sesong. Det skal skrives trener/lagleder-kontrakt med den enkelte for alle innen ungdomsfotballen (fra 13 år).

For barnefotballen ønskes det at både trener og lagleder hentes fra foreldregruppen. Disse får utlevert standard øvelsesbank og deltar på vårkurs med trenerkoordinator hvor øvelsene gjennomgås. Dermed sikres en rød tråd i klubbens trenerarbeid.



Trenerkoordinator er ansvarlig for å utarbeide og vedlikeholde øvelsesbanken, og avholde ett vårkurs for trenerne på de forskjellige årstrinn hvor øvelsesbanken blir gjennomgått. Det er naturlig å ha opptil to kurs - ett for 3', 5' og 7'er og ett for 9' og 11'er.

For ungdomsfotballen er det ønskelig med skolerte trenere eller personer med reell fotballkompetanse. Denne skoleringen kan gjerne foregå i klubbens regi.

Klubben ønsker at det skal være to voksenpersoner til stede på treningene for alle årstrinn.

9. SPORTSUTVALGET

Sportsutvalget skal bestå av sportslig leder, sportslig leder yngres 6-12, nestleder, trenerkoordinator/spillerutvikler, dommerkontakt og minimum 2 utvalgsmedlemmer.

Utvalget skal representere alle lag i klubben og er økonomisk og beslutningsmessig underlagt styret. De skal behandle alle sportslige saker og har mandat til å handle selvstendig i saker av fotballfaglig karakter.

Sportsutvalget utnevnes av årsmøtet for 1 år om gangen.

Oppgaver

- Budsjettsansvar sportslig.
- Påmelding av lag innen tidsfrister.
- Ajourføre spillerlister og innrapportere lister til styret v/ kasserer.
- Ansvar for å bestille tid for vintertrening etter gjeldende budsjetttramme.
- Vedlikehold/revidering av sportsplan annen hvert år.
- Sørge for at trenere og lagledere er kjent med sportsplanen.
- Påse at sportsplanen blir fulgt opp på de enkelte lag.
- Rekruttere trenere til alle lag hver sesong.
- Ansvar for trenerutdanning.
- Bistå ved ansettelse av trenere.
- Inngå og følge opp trener og spillerkontrakter.
- Være kontaktledd ovenfor trenere og lagledere.
- Tilrettelegge sportslige møteaktiviteter ved å avholde trener og lagledermøter.
- Koordinere avdelingens treninger.
- Kampoversikt og banefordeling i samarbeid med banefordelingsansvarlig.
- Dommerkontakt.
- Ansvar for dommerkurs.
- Arbeide for samarbeid mellom årsklasser for å beholde lag og spillere.
- Søke samarbeid med andre klubber i enkelte årsklasser.



- Være kontaktledd ovenfor skoler.
- Ta initiativ til å starte nytt lekeparti for 5-6 åringer hvert år.

Sportsutvalget skal fordele arbeidsoppgaver seg i mellom.

10. SPORTSLIGE MÅLSETTINGER

Målsetting barnefotballen - aldersgruppa 6 – 7 år (3'er) 8 – 9 år (5'er) 10 - 11 år (7'er) og 12 år (9'er)

Overordnet målsetting for all aktivitet i alderstrinnet er å skape glade og entusiastiske fotballbarn, som har fotballen som en av sine fritidssysler. Lek og individuell ballbehandling skal prioriteres. Vang FL ønsker også å ha "lekeparti" for de aller minste (4-5 åringer). Ved utgangen av alderstrinnet skal barn mestre grunnleggende tekniske ferdigheter.

Trenere

- Minst to trenere pr. lag.
- Alle trenerne bør gjennomgå grasrottrenerkurs.
- Alle trenerne skal ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling.
- Trenerne skal møte forberedt til trening.
- Trenerne bør så godt som mulig involvere foreldrene som aktivitetsledere – gjerne gjennom såkalt stasjonstrening.
- Etter hver sesong avgis trening/årsrapport til sportsutvalget

Sammensetning av lagene

3'er

- Hvert lag består av minst 6 spillere.
- Hvis laget overstiger 7 spillere, skal sportslig leder kontaktes for å melde på flere lag.

5'er

- Hvert lag består av minst 8 spillere.
- Hvis laget overstiger 9 spillere, skal sportslig leder kontaktes for å melde på flere lag.



7'er

- Hvert lag består av ca 10 spillere
- Hvis gruppa overstiger 12 spillere skal sportslig leder kontaktes.
- Lagene bør oppdeles i forhold til bosted/skoleklasse.
- Det kan dannes treningsgrupper som består av flere lag innenfor årsklassen.

9'er

- Hvert lag består av ca 15 spillere
- Hvis gruppa overstiger 15 spillere skal sportslig leder kontaktes.
- Lagene bør oppdeles i forhold til bosted/skoleklasse.
- Det kan dannes treningsgrupper som består av flere lag innenfor årsklassen.

Kamper

- Lagene deltar i kretsserien.
- Lagene kan delta i to eksterne helge cup`er i rimelig nærhet.
- Alle spillerne skal spille like mye.
- Spillerne skal få prøve seg på alle plasser i laget, også keeper.
- Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spillerne.

Utstyr

• Trenerens ansvar

- Det skal være en ball til hver spiller
- Førstehjelpsbag skal være i orden og tas med på hver trening og kamp
- Treneren stiller i trenings tøy både til trening og kamp

• Spillerens ansvar

- Leggbeskyttelse skal brukes både i trening og på kamp
- Spillerne skal hjelpe til med å samle inn utstyr etter trening



Spillerregler

- Trenerne/eventuelt en dommer gjennomgår spillerreglene foran hver sesong med spillerne.

Fotballsesongen

- Kjernesesongen er fra 1. april til 30. oktober.
- I den øvrige delen av året kan lagene samles for organisert trening i hall, samt deltakelser i cup`er og serier.

Målsetting ungdomsfotball - aldersgruppa 13 – 16 år

Skape et miljø hvor fotball blir en viktig fritidsaktivitet. Utvikle spillere med individuelle ferdigheter, spilleglede, gode holdninger og lagmoral som fremste kjennetegn. Det er også ønskelig å gi ett tilbud til de som vil bruke mindre tid på fotballspill.

Trenere

- Hovedtrener for aldersgruppa bør ha trener 2 kurs (B-kurs).
- Trenerne skal ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling.
- Trenerne skal møte forberedt til trening.
- Trenerne skal levere årsrapport etter endt sesong.
- Trenerne gjennomfører spillersamtaler med den enkelte spiller.

Sammensetning av lagene

Hvis det er nok spillere på begge årsklasser og lagledelsen mener at det er mest hensiktsmessig med rene årsklasselag gjennomføres det.

Fra smågutt/småjentenivå er det anledning å differensiere ("toppe") 1.laget, men likevel slik at alle spillere skal få spilletid i løpet av sesongen. Lagenes målsettinger fastsettes av spillere og lagledelse før sesongen. Smågutt/småjentelag og gutt/jentelag bør ha et samarbeid. Lagene deltar i seriespill i regi av Indre Østland fotballkrets.



Som hovedregel skal alle spillere som er med til kamp få spilletid. Ved for stor spillergruppe til at dette er mulig, bør laguttaket varieres fra kamp til kamp slik at dette gjennomføres.

- Spilleren skal få mulighet til å spille på det høyeste nivå han/hun er kvalifisert for

Kampene

- Førstelagene skal spille på høyeste nivå for aldersgruppa vi kvalifiserer oss for.
- Rett etter kamp skal det alltid tøyes lett/jogges ned lett.
- Lagene kan delta i cuper/turneringer, hvor 1 turnering kan være i utlandet.

Utstyr

- **Trenerens ansvar**
 - Det skal være en ball til hver spiller.
 - Legekoffert skal være i orden og tas med på hver trening og kamp.
 - Treneren stiller i treningstøy både til trening og kamp.
- **Spillerens ansvar**
 - Leggbeskyttelse skal brukes både i trening og på kamp.
 - Spillerne er ansvarlig for å samle inn utstyr.

Spilleroverganger fra andre klubber :

- Dette skal skje i samråd med trener/lagleder, som skal signere Overgangspapirene.
- Spilleroverganger bør fortrinnsvis skje etter at spilleren fyller 15 år.

Målsetting juniorfotball - aldersgruppa 17- 19 år

Vang FL skal være en breddeklubb og tilrettelegge for at enkeltspillere som har nødvendig vilje kan utvikle seg til et høyest mulig nivå.

Trenere/lagleder

- Hovedtrener for juniorlag skal ha god fotball kompetanse. (B kurs eller bred spillererfaring).
- Treneren skal ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling.



- Treneren skal kunne tilpasse eget trenings opplegg for enkelt spillere.
- Treneren skal møte forberedt til treninger.
- Treneren skal være lojal til klubbens regler og holdninger.

Spillerne

- Spillerne oppfordres til å ha mål for egen utvikling.
- Spillerne skal møte forberedt på trening.
- Spillerne skal vite hva som påvirker prestasjonene.
- Spillerne skal vise god oppførsel og holdninger på og utenfor banen.
- Spilleren skal ha muligheten til å spille på det høyeste nivå han/hun er kvalifisert for; i eller utenfor egen klubb.

Lagene

- Første laget plukkes ut av de beste spillerne uavhengig av årsklasse.
- Første laget skal spille høyest mulig nivå.
- Første laget skal delta på en turnering av god kvalitet.
- Ett evt. andre lag skal også få tilbud om turnering.
- Laget skal sette seg klare mål for sesongen og jobbe målbevisst for å nå dette.

Målsetting for senior gruppa

Seniorlagene skal være vårt beste tilbud for våre spillere med ambisjoner tilpasset 3-4 divisjonsnivå. Våre spillere som er bedre enn dette nivået ønsker vi å hjelpe videre slik at alle får utviklet seg etter egne ønsker og muligheter.

Trener

- Treneren skal ha trener kompetanse. (B kurs eller bred spillererfaring).
- Treneren skal ha kjennskap til førstehjelp/skadebehandling.
- Treneren skal kunne tilpasse eget trenings opplegg for enkelt spillere.
- Treneren skal møte forberedt til treninger.
- Treneren skal være lojal til klubbens regler og holdninger.

Spillerne

- Spillerne skal oppfordres til å ha målsettinger for egen utvikling.
- Spillerne skal møte forberedt på trening.
- Spillerne skal vite hva som påvirker prestasjonene.
- Spillerne skal vise god oppførsel og holdninger på og utenfor banen.



11. SAMARBEIDSAVTALE MELLOM VANG FL OG HAMKAM FOTBALL

Bakgrunnen for denne avtalen er å legge forholdene til rette for at de unge spillerne i regionen som er lengst fremme og vil mest med fotballen, skal kunne bli så gode som mulig.

Aktiviteter

A) Møtevirksomhet og årsplan

- Hamkam skal invitere sine samarbeidsklubber til fire møter i året, der det første møte er oppstartsmøte i februar, også vil det være et evalueringsmøte i november.

B) Klubbbesøk

- Gjennom denne avtalen skal Hamkam med sitt a-lag gjennomføre et klubbbesøk i løpet av sesongen hos sine samarbeidsklubber.

- Under klubbbesøket avholdes det et trenerforum, parallelt med at a-spillere gjennomfører fotballaktivitet med unge spillere fra klubben.

- Det vil også gjennomføres en demooøkt med Hamkams trenerteam.

C) Trenerforum

- Hamkam skal arrangere trenerforum for sine samarbeidsklubber fire ganger i løpet av året.

- To av disse gjennomføres i forbindelse med to av a-lagets hjemmekamper.

- Hamkam vil også i samarbeid med Indre østland fotballkrets arrangere grasrottrenerkurs i løpet av året.

D) Øktplaner

- Som en del av samarbeidsavtalen bidrar Hamkam med å distribuere øktplaner tilpasset hvert årskull i barnefotballen.

E) Hamarkameraten

- I forbindelse med a-lagets hjemmekamper, ønsker Hamkam å invitere sine samarbeidsklubber til å delta som æresgjest under hver sin kamp. (Nærmere beskjed om hvilken kamp, kommer tilsendt på e-post til lagledere).

- Medlemmene i Vang FL kommer da gratis inn på den ene kampen i året og sitter samlet på en avsatt del på stadion.

- Under denne kampen skal også et av våre lag være ballhenterne.

F) Spillerutvikling

Hamkam Akademiet omfatter alle de sportslige tiltakene Hamkam har som går ut mot spillere i andre klubber, og inkluderer barnefotballprosjektet, Team og satsningslagene i ungdomsfotballen.

- Barnefotballprosjektet

Hamkams barnefotballprosjekt er et breddetilbud til alle barn i alderen 8-11 år, og er treninger i Hamjernhallen på høsten. Via hamkamyngres.no åpnes det for påmelding god tid i forkant av treningene.



- Barnefotballskoler

Hamkam arrangerer gjennom sommeren totalt tre fotballskoler. Barnefotballskolen foregår i sommerferiens første og siste uke, og er et breddetilbud for barn i alderen 6-12 år. Dette er et lavterskeltibud med fokus på å skape idretts glede, samhold og gir muligheten til å møte lokale helter fra Hamkams a-lag.

- Keeperakademiet

Gjennom året arrangeres det flere tiltak for keepere i Indre Østland, foregående både på enkeltdager og løpende over lengre tidsperioder for sterkere oppfølging og påvirkning.

- Hamkam FFO

Hamkam FFO er en skolefritidsordning for 2.-5. klassinger, forgående hver onsdag og torsdag.

- Team

Er for 11-12 åringer som er lengst fremme på sitt alderstrinn. Formålet er å gi disse treninger og utfordringer på sitt nivå, utover hva de normalt sett får i egen klubb.

På G12 deltas det på ett nasjonalt tiltak på høsten gjennom Norsk toppfotball (NTF).

- Ungdomsfotballen

I ungdomsfotballen vil spillere utenfor Hamkam få muligheten til å hospitere inn til klubbens førstelag (G13-G19). For å kunne delta bør spilleren være minimum på sonenivå.

12. GENERELL UTVIKLINGSMODELL I VANG FL

Generelle mål: Alle skal trives - det er lov å bli best mulig - barna skal få utvikle seg etter egne forutsetninger.

LAG	HVA SKAL LÆRES	FORVENTES I TRENING
7-10 år MINI GUTT/JENTE	* Glede og allsidig lek hvor fotballen har en stor plass i aktiviteten. Trivsel og samhold.	* Allsidig lek med og uten ball. Miljøskapende aktiviteter; <i>også</i> annet enn fotball. * Gode forbilder i tekniske ferdigheter. * Spill mot store mål, skudd. * Foreldreinvolvering
10-12 år LILLE GUTT/JENTE	* Glede og allsidig lek hvor fotballen har en stor plass i aktiviteten. Trivsel og samhold. * Tekniske ferdigheter. Finter, føring, ballkontroll, skudd, demping, vendinger. * Spille på flere plasser. * Uttøyning.	* Allsidig lek med og uten ball. Miljøskapende aktiviteter, <i>også</i> annet enn fotball. * Lære finter til bruk i kampsituasjon. * Gode forbilder i tekniske ferdigheter. * Spill mot store mål, skudd.



Vang Fotballag

		<ul style="list-style-type: none"> * Føring, dribbling, heading, begge ben i bruk. * Foreldreinvolvering
<p>12-14 år SMÅGUTT/ SMÅJENTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Lære litt om trening; hva, hvorfor, hvordan. Uttøying. * Hva kreves av en fotballspiller? * Spille på flere plasser. * Holdninger; fair play, samspill, lag- ånd, gjøre hverandre gode, vinne eller tape, moro å slite litt osv. * Ballferdigheter, teknikker, individuelt. Presse, skjerm, føre, finte.. 	<ul style="list-style-type: none"> * Allsidig bruk av kroppen i lek/moro * Lære øvelser til ballbehandling. * Idrettens verdier. * Om regler. Holdninger og oppførsel. * Begynnende organisering. Bygge opp angrep, avslutte, presse/forstyrre i forsvar. * Ta ansvar selv, vurdere og forstå. * Lære finter, skuddvarianter osv. * Begynne med tren.dagbok/skoledagbok * Tøye ut selv.
<p>14-16 år GUTT/ JENTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Lære mer om trening. Hvordan trene de forskjellige kvalitetene. Ferdigheter. * Analysere idretten og seg selv, lage treningsprogram etter eget behov. * Lære om egentrening og utføre dette. Bør spille på flere plasser. * Om sammenheng idrett/skole. * Mer teknikk/taktikk/ fotballforståelse. 	<ul style="list-style-type: none"> * Lage eget treningsopplegg tilpasset skole og egne muligheter. * Utvikling av forståelse om trening og treningsmetoder. * Testing og målinger. * Fotballforståelse taktisk og teknisk. * Bygge et positivt læringsmiljø. * Gjærne føre treningsdagbok og lære av det som er gjort/skrevet.
<p>16 år JUNIOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Lære mer om trening og hva som på virker prestasjon. Helhet. * Lære mer om egentrening og treningsprinsipper/metoder. Erfare virkninger. * Holdningsarbeid til trening og utdanning. * Mentale treningsmetoder/bevissthet. * Teknikk/taktikk/fotballforståelse. * Forberedt på å lykkes/mislykkes. 	<ul style="list-style-type: none"> * Føre treningsdagbok * Lage eget treningsopplegg tilpasset egne behov og muligheter. * Lære av egne erfaringer/treningsdagbok. * Øke prestasjoner både fysisk, teknisk og mentalt. Tåle press og forventninger. * Forstå sammenhenger i trening, konkurranse og utdanning/arbeid/sosialt liv. * Klare mål for eget arbeid. * Best når det gjelder. Fra trening til kamp.



<p>REKRUTT/ SENIOR</p>	<ul style="list-style-type: none">* Stadig utvikling og nye erfaringer bygget på god grunnleggende kunnskap.* Treningsmetoder tilpasset den enkeltes behov.* Bevisst bedring og utvikling av og ansvar for egen og andres utvikling.* Kollektiv og individuell forståelse for lagets beste.* Aktiv analyse av egen og andres arbeid.* Godt forbilde for andre.	<ul style="list-style-type: none">* Aktivt og godt individuelt treningsarbeid.* Dele erfaringer og kunnskap med de andre.* Aktiv i forhold til å ta vare på det skapende i hver enkelt.* Aktiv i personlighetsutvikling hos hverandre. Bygge opp hver enkelt.* Føring av treningsdagbok.
-----------------------------------	--	--

