

STØTTEAPPARATETS

HÅNDBOK

FOR

ÅIF FOTBALL



ÅSGÅRDSTRAND 1937

FLEST MULIG - LENGST MULIG

Innhold

1.0. Kontaktinfo:	3
2.0. Innledning	4
2.1. Organisasjonskart	4
2.2. Årsmøtet	4
2.3. Medlemmer	5
2.4. Verdier	6
3.0. Utstyr	6
4.0. Politiattest	6
5.0. Kurs og utdanning	6
6.0. Årshjul	7
7.0. Tilbud	7
8.0. ÅIF Fotball sportsplan:	8

1.0. Kontaktinfo:

RESSURSER I ÅIF FOTBALL:

Leder	Torjus Næss
Nestleder	Oddvar Thuve
Sportslig leder	Ole Opthun
Innkjøpsleder utstyr	Sander Delviken
Holdningsansvarlig	Ola Lofstad
Jenteløftet	Tormod Spangelo
Dommeransvarlig	Ola Lofstad

KONTAKTPERSONER:

BEHOV	NAVN	E-POST	TLF
Administrativt, sponing, utgiftsrefusjon	Torjus Næss	torjus.naess@outlook.com	46 12 53 35
Sportslig	Ole Opthun	ole.opthun@icloud.com	97 00 78 08
Jenteløftet	Tormod Spangelo	tormod.spangelo@gmail.com	94 16 30 36
Utstyr	Sander Delviken	Sanderdelviken@gmail.com	46917526
Nøkler	Oddvar Thuve	oddvar.thuve@hortenkommune.no	91 73 72 05
Spond	Oddvar Thuve	oddvar.thuve@hortenkommune.no	91 73 72 05
Dugnad	Oddvar Thuve	oddvar.thuve@hortenkommune.no	91 73 72 05
Fair play, rasisme, holdningskampanjer	Ola Lofstad	Olalofstad@live.no	91609976
Dommer	Ola Lofstad	Olalofstad@live.no	91609976
Anlegg	Pål Rønning	paal@kjaers.no	46 48 18 81

Alle henvendelser kan også sendes til fotball@aaif.no

Har DU noe å bidra med eller kjenner du noen som kunne bidratt? Ikke vær redd for å ta kontakt, vi har mange behov å fylle!

2.0. Innledning

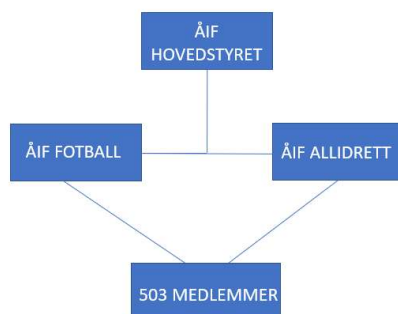
Støtteapparatets håndbok for ÅIF Fotball skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å drifte klubben. Den skal sikre kontinuitet i arbeidet som utføres, og sikre at alle medlemmer får et best mulig tilbud.

Håndboka er utarbeidet av styret i fotballen. ÅIF Fotball har innhentet informasjon fra kompetente konsulenter og andre klubber, samt alle medlemmer og trenere. Håndboka er vedtatt av styret i fotballgruppa.

Klubbhåndboka skal sikre drift i henhold til ÅIF sine vedtatte verdier og arbeidsmetoder og sikre et godt klubbstyrt tilbud til alle klasser.

2.1. Organisasjonskart

ÅIF Fotball er underlagt ÅIF sitt hovedstyre og driver ÅIF Fotball med mandatene som er gitt fra Hovedstyre og klubbens medlemmer.



2.2. Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes årlig blant samtlige av foreningens medlemmer.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet.

2.3. Medlemmer

Klubben benytter Spond, som er et elektronisk medlemssystem. I Spond må alle deltakere registreres. ÅIF sender elektroniske betalingskrav til medlemmene via Spond, noe som gir enklere oversikt over medlemstall og utsendelser. For spørsmål om Spond, ta kontakt med Daglig Leder.

Her kommer vi til å oppdatere bilde for 2022 i mars.

Kontingenter og avgifter 2020					
	Kontingent ÅIF	Forsikring	Loddavgift	Treningsavgift	Total pr år
Fotball					
Senior	350	400	250	1500	2500
Studenter	350	400	250	900	1900
Old Boys	350	300	250	1000	1900
Damer	350	300	250	1000	1900
Junior	350		250	1500	2100
G/J 13-16 år	250			1400	1650
G/J 10-12 år	250			1250	1500
G/J 7-9	250			1100	1350
G/J 5-8	250			1100	1350

2.4. Verdier

ÅIF baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier:

- Flest mulig – lengst mulig!

Verdiene skal gjenspeiles i klubbens arbeid, hvor det er et uttalt mål om å få flest mulig til å være aktiv i fotballen til ÅIF – lengst mulig.

3.0. Utstyr

Hvert lag får følgende ved oppstart:

- Trenerutstyr (skal defineres – T-skjorte, genser, jakke)
- T-skjorter til alle spillere
- Drakter
- Baller
- Ballnett
- Kjegler
- Vester
- Keeperhansker
- Førstehjelpsbag

Ansvarlig for utstyr er Innkjøpsleder utstyr.

Øvrig utstyr kan handles av våre medlemmer i vår nettbutikk eller på Intersport i Horten.

4.0. Politiattest

Klubben krever politiattest fra alle som er tillitsvalgte i klubben. Sportslig leder er ansvarlig kontaktperson.

5.0. Kurs og utdanning

Klubben dekker trenerkurs og oppfordrer alle trenere til å ta kurs. ÅIF jobber for og forventer at alle trenere innehar grasrottrener del 1 innen 1 års arbeid for ÅIF.

For personer med verv innad i ÅIF forventes det å gjennomføre Fotballederkurs 1(FLK1) innen et år.

De ulike kursene planlegges årlig av Sportslig Leder. Om det skulle være ønskelig å ta noen kurs uten at det er i regi av ÅIF, så må det sies ifra om påmelding til sportslig leder.

ÅIF har utarbeidet en kompetanseplan som aktivt brukes for å kunne utvikle kompetanse innad i klubben.

6.0. Årshjul

Fotballen har et eget aktivitets-årshjul. Dette ligger på hjemmesiden og beskriver aktiviteter i Fotballen gjennom året.

Fotballen har også et eget dugnads-årshjul å forholde seg til. Dette årshjulet er fordelt mellom partiene både i Allidretten og Fotballen. Dugnadene må gjennomføres for å delta i ÅIF.

Dugnader utover årshjulet kan arrangeres av hvert enkelte lag mot en fordeling på 80% direkte til laget og 20% til ÅIF. Disse dugnadene kan IKKE være i direkte konkurranse med ÅIF's egne dugnader definert i dugnads-årshjulet. Dette gjelder spesielt salg til ÅIF sine medlemmer.

Alle lag står fritt til å arrangere cashback i Spond til sitt lag. Her går 100% av inntektene til laget.

Alle dugnader skal avklares og godkjennes av daglig leder.

7.0. Tilbud

Fotballen i ÅIF tilbyr følgende:

- Treninger, cuper og kamper for alle lag/klasser.
- Gratis akademi for 8-12 åringer og subsidiert akademi for 13-16 åringer.
- Sosiale aktiviteter til en verdi av 3000 NOK årlig til hvert lag.
- Påmeldingsavgifter til cuper for inntil 5000 NOK årlig. Beløp utover dette må søkes om til styret.

- Norway Cup deltagelse med lav egenandel for årsklasse G/J 12.
- Treningsleir/større cup utenlands med lav egenandel for årsklasse G/J 14.

Å ikke delta på dugnad vil medføre at ditt lag ikke får benytte seg av tilbudene skissert ovenfor.

For mer informasjon om klubbdrift og annen administrativ info, sjekk klubbhåndboka til ÅIF Fotball

8.0. ÅIF Fotball sportsplan:

Verktøy

APP	FUNKSJON
Spond	<ul style="list-style-type: none"> - Oversikt over medlemmer - Oppmøtereregistrering - Fakturering av medlemmer - Felles kommunikasjonskanal
Treningsøkta.no	<ul style="list-style-type: none"> - App og nettside - Planleggingsverktøy av økter - Øvelsesbank

Sportslige og sosiale føringer

ÅIF Fotball skal legge vekt på utvikling av gode basisferdigheter.

Dette skal ivaretas gjennom godt skolerte trenere og god differensiering.

ÅIF Fotball skal være en arena for utvikling av sosiale ferdigheter og en opplevelse av mestring.

Respekt og positivitet skal være retningslinjer i gruppen.

➤ Trener og lagleder

- Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- Jeg velger å være positiv fordi jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum

gjennom positiv språkbruk og positivt kroppsspråk.

- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

➤ **Medspillere**

- Jeg gir mine medspillere ros og påvirker medspillerne mine gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.

- Jeg aksepterer om noen av mine medspillere gjør feil og oppmuntrer medspillerne mine fremfor å komme med negative kommentarer.

- Jeg er inkluderende overfor mine medspillere.

- Jeg går foran som et godt eksempel, og håper at mine medspillere følger etter.

- Jeg viser gode holdninger både på og av banen.

➤ **Motspillere**

- Jeg viser god sportsånd og viser respekt for våre motspillere.

- Jeg viser god fair play til våre motspillere før, under og etter kampen.

- Jeg opptrer på en måte slik jeg vil at motspillere skal mot oss.

➤ **Dommer**

- Jeg viser dommeren respekt før, under og etter kampen.

- Jeg unngår negative kommentarer til dommeren.

- Jeg viser forståelse for at dommer også gjør sitt beste.

➤ **Hospitering**

- ÅIF Fotball ønsker å tilrettelegge for individuell utvikling for våre spillere. Vi følger Norges fotballforbunds anbefalinger og retningslinjer for individuell spillerutvikling gjennom hospitering. Hospiteringen skal skje gjennom god kommunikasjon ved at treneren kontakter sportslig leder for å gjøre en vurdering om hospitering er det riktige valget. Er det riktige valget å hospitere vil sportslig leder og trener for hospiterings-laget, og spillerens egen trener ha en god dialog på hvordan prosessen blir videreført.

➤ **Kamper**

○ Trener, lagledere og kampvert skal ta ansvar for at spillere, dommer og motstandere har en god opplevelse på kamp.

○ Opp til 13-års alder (barnefotball) skal trener etterstrebe jevne kamper og at lagene vinner omtrent like mange kamper som de taper i løpet av sesongen:

▪ I kamp kan det oppnås ved å justere press, bytte på spillerposisjoner og taktiske spillerbytter.

▪ For sesongen kan det oppnås ved å melde på til seriespill på rett nivå.

○ I løpet av en sesong skal alle spillerne ha omtrent like mye spilletid i forhold til antall spilte kamper.

➤ **Jentefotball**

- Det skal etterstrebtes å ha rene jentelag for å få rekruttert flest mulig spillere.
- Jenter skal få lov til å trene og spille på guttelag om de foretrekker det enten istedenfor på jentelag eller i tillegg til å spille på jentelag.
- Spill på jente- eller guttelag skal følge personlig følelse, ikke biologisk kjønn.

➤ **Klubbens dommere**

- Dommeransvarlig har ansvar for å motivere og belyse muligheten for å bli klubbdommer, og arrangere kurs i samarbeid med kretsen til våre medlemmer. Alle våre medlemmer som har fylt 13 år skal tidlig gjøres kjent med muligheten for å bli klubbdommer. Etter endt kurs, og det er dags for å dømme sin første kamp så har dommeransvarlig ansvar for at dommeren har en veileder i sin første kamp, og gjerne ved senere anledninger i sesongen.
- Ved hjelp av å lage et fint miljø for våre dommere ønsker vi noen samlinger ila sesongen hvor vi tar opp ulike ting ved dømmingen, samtidig som vi ønsker å skape en hyggelig møteplass for å bygge kultur. Med jevnlig kontakt mellom klubbdommer og dommeransvarlig ønsker vi å legge til rette for god utvikling og sørge for at klubbdommer føler seg godt ivaretatt.
- De klubbdommerne samt våre andre medlemmer som fyller 16 år får i starten av året tilbudet om rekruttdommerkurs, avhengig av når kretsen arrangerer dette. De som gjennomfører dette får et fullt dommerantrekk av ÅIF, og stiller opp ved turneringer arrangert av ÅIF. Rekruttdommerne blir videre fulgt opp av kretsen.

Skoleringsplan 6-7 år

Spillform

3'er; På 3'er baner med vant

Belastning:

Tid: 45-60 minutter

1+1 fellestreninger i uken:

- 1 fellestrening Fotball
- 1 fellestrening Allidrett

Generelle føringer

- 3000 NOK til sosiale arrangement/pizzakvelder/bowling etc.
 - Det er forventet at denne potten benyttes
- 5000 NOK til cuper
 - Det er åpent for å bruke denne potten på å aktiviteter som forhindrer frafall

Målsettingen til Åsgårdstrand IF er at det skal være hovedsakelig sosialt og fokus på lek for barna. Videre skal man fokusere på at barna lærer seg det enkleste om spillet som:

- Hvilket mål man skal score i
- Hvilket lag man er på

- Resultatene er ikke i fokus.

Viktige punkter å ta hensyn til:

- Aktive men trenger ofte pauser.
- Stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet
- Teknisk enkle øvelser – Ballfølelsen kommer tidsnok
- Barna klarer seg best i små grupper på denne alderen
- Enkle regler – lavt konsentrasjonsnivå
- Stopp når en spiller har skadet seg. Gråtende spillere skal ha trøst
- Kjefting benyttes ikke som virkemiddel
- Vi skryter mye og jevnlig av spillerne

Treningsøktene:

TYPE	ØVELSE	VARIGHET
1. Oppvarming	Lek med ball. Stiv heks etc.	20-30 minutter
2. Ball-lek/spill	Grupper fra 2-4	10-15 min
3. Fri lek/Allidrett	Fri lek eller sett opp noe strukturert	15 min

Skoleringsplan 8-9 år

Spillform:

5'er

Belastning:

Tid: 60-minutter

1+(1)+1+1 fellestreninger i uken:

- 1 fellestrening Fotball (1 valgfri fellestrening fra 9 år)
- 1 fellestrening ÅIF Akademiet
- 1 fellestrening Allidrett

Spillform i form av seriekamper.

Generelle føringer

- 3000 NOK til sosiale arrangement/pizzakvelder/bowling etc.
 - o Det er forventet at denne potten benyttes
- 5000 NOK til cuper
 - o Det er åpent for å bruke denne potten på å aktiviteter som forhindrer frafall

Målsettingen til Åsgårdstrand IF er at barna skal ha det sosialt og lystbetont. Fotballspillet og større grad av tekniske øvelser kommer mer i fokus uten at leken forsvinner. De mest ivrige har tilbud om ekstra trening via ÅIF Akademiet og man har også anledning til å sette opp en ekstra fellestrening hvis gruppa er ivrig nok.

Videre skal man fokusere på at barna lærer seg regler:

- Innkast, corner, frispark, utspill fra keeper, avspark.
- Mer om det generelle spillet
- Starte på fokus med basisferdigheter.

Resultatene er ikke i fokus, men dette begynner barna selv å reflektere over veldig stor grad.

Viktige punkter å ta hensyn til:

- Aktive men trenger fortsatt pauser.
- Spredningen i ferdighet og fysisk kapasitet vil fortsatt være der men vil jevne seg ut
- Teknisk enkle øvelser – Fokus på disiplin i øvelsene - Kjefting benyttes ikke som virkemiddel
- Barna klarer seg best i små grupper på denne alderen
- Enkle momenter på posisjoner kan innføres. Det er nå keeper på banen og man kan lære hva det vil si å spille som forsvarer.
- Stopp når en spiller har skadet seg. Gråtende spillere skal ha trøst
- Vi skryter mye og jevnlig av spillerne

Treningsøktene:

TYPE	ØVELSE	VARIGHET
1. Oppvarming	Enkle øvelser. Gjerne noe som ikke er fotballrelatert	15 min
2. Ball-lek/øvelser	Tekniske øvelser med fokus på disiplin i gjennomføring	20-30 min
3. Spill	Spill på både liten og stor bane Varier med små og store grupper	20-30 min

Skoleringsplan 10-11 år

Spillform:

7'er

Belastning:

Tid: 60-90 minutter

2+1+1 fellestreninger i uken

- 2 fellestreninger Fotball
- 1 fellestrening ÅIF Akademiet
- 1 fellestrening Allidrett

Spillform i form av seriekamper.

Generelle føringer

- 3000 NOK til sosiale arrangement/pizzakvelder/bowling etc.
 - o Det er forventet at denne potten benyttes
- 5000 NOK til cuper
 - o Det er åpent for å bruke denne potten på å aktiviteter som forhindrer frafall

Målsettingen til Åsgårdstrand IF skal nå vri seg over på mer rene fotballspesifikke økter hvor enkelte økter er alternative idretter/øvelser. Trenerne skal gi tilbud om differensierte opplegg. Fotballspillet og større grad av tekniske øvelser er i fokus og det sosiale fokuset flytter seg fra lek på trening til arrangementer utenfor treningshverdagen. Treningshverdagen skal fortsatt være sosial og lystbetont.

Videre skal man fokusere mer på teknisk utvikling:

- Gode tekniske øvelser
- Gode relasjoner i tekniske øvelser

Resultatene er ikke i fokus fra leder-hold, men man må forvente at barna reflekterer over dette helt og holdent.

Viktige punkter å ta hensyn til:

- Aktive, lærevillige og ærgjerrige.
- Vi skryter mye og jevnlig av spillerne
- Opptatte av rettferdighet – Kjefting benyttes ikke som virkemiddel
- Tekniske øvelser med høyere vanskelighetsgrad kan igangsettes
- Mer spesifikke posisjoner på banen læres om å benyttes. Alle er forsvar/angripere fortsatt.
- Barna klarer seg best i små grupper på denne alderen
- Variasjon i spill på små og større bane

Treningsøktene:

TYPE	ØVELSE	VARIGHET
------	--------	----------

1. Oppvarming	Oppvarming med mye ballberøring uten konkurranse om ballen i starten. Eks Racerbil	15-20 min
2. Ball-lek/øvelser	Tekniske øvelser, gjerne med innlagte konkurranser (ballkontroll, pasninger, avslutninger)	25-30 min
3. Spill	Varier banestørrelse og antall spillere på hvert lag (2-7 spillere på hvert lag)	30-40 min

Skoleringsplan 12- 13 år

Spillform:

9'er

Belastning:

Tid: 60-90 minutter

1+2+1+1+1 fellestreninger i uken

- 1 fellestrening Fotball
- 2 fellestreninger VFA Akademiet
- 1 fellestrening Allidrett
- 1 ressurstrening – Styrke/annen idrett
- 1 trening for bylag/kretslag

Spillform i form av seriekamper.

Generelle føringer

- 3000 NOK til sosiale arrangement/pizzakvelder/bowling etc.
 - o Det er forventet at denne potten benyttes
- 5000 NOK til cuper
 - o Det er åpent for å bruke denne potten på å aktiviteter som forhindrer frafall eller spillerutvikling

Målsettingen til Åsgårdstrand IF er å starte forberedelsen mot ungdomsårene for både spiller og klubb. For å hindre frafall må man ha et tilbud til alle. Klubben og trenerteamet skal legge til rette for alle ferdighetsnivå og alle ambisjonsnivå hos spillerne individuelt. Akademiet er åpent for de ivrigste, samt at de minst ivrige har et tilbud om minst 1 økt i uka. Større fokus på sportslig utvikling innenfor fotball (teknikk og spill/samspill). Treningshverdagen skal fortsatt være sosial og lystbetont.

Videre skal man fokusere på følgende:

- Mer komplekse tekniske øvelser individuelt
- Enkle teknisk/taktiske øvelser i samrelasjon med laget
- Mer spesifikke posisjoner på banen med rolleavklarte retningslinjer for hver posisjon – Spesifikke rollebeskrivelser for hver posisjon i samarbeid med Akademisjef
- Spill: Possession øvelser og spill på stor bane varierer
- Høy intensitet på treninger

Resultatene er ikke i fokus fra leder-hold, men man må forvente at barna reflekterer over dette 100%.

Viktige punkter å ta hensyn til:

- Aktive, lærevillige og ærgjerrige.
- Opptatte av rettferdighet – Kjefting benyttes ikke som virkemiddel
- Åpent for å differensiere på trening ut i fra en fordelingsnøkkel på oppmøte og nivå 50/50.
- Undervisning om kosthold
- Undervise og gjennomføre fysisk trening med ball
- Melde fra dersom en ikke kan komme til trening og kamp

- Barna er klar for å ta ansvar for egen læring
- Vi skryter mye og jevnlig av spillerne

Treningsøktene:

TYPE	ØVELSE	VARIGHET
1. Oppvarming	Oppvarming med mye ballberøring uten konkurranse om ballen	15 min
2. Ball-lek/øvelser	Tekniske øvelser, gjerne med innlagte konkurranser (ballkontroll, pasninger, avslutninger)	35-40 min
3. Spill	Varier banestørrelse og antall spillere på hvert lag (3-11 spillere på hvert lag)	35-40 min

Skoleringsplan 14- 16 år

Spillform:

11'er

Belastning:

2+1+1+1 fellestreninger i uken

- 2 akademitreninger
- 2 fellestreninger Fotball
- 1 fellestrening Allidrett
- 1 fellestrening Styrke

Spillform i form av seriekamper.

Generelle føringer

- 3000 NOK til sosiale arrangement/pizzakvelder/bowling etc.
 - o Det er forventet at denne potten benyttes
- 5000 NOK til cuper
 - o Det er åpent for å bruke denne potten på å aktiviteter som forhindrer frafall eller spillerutvikling

Målsettingen til Åsgårdstrand IF er å bidra til at spillerne i ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig. Treningen skal være organisert slik at øvelsene gjennomføres med tilnærmet ferdighetslikhet mellom spillerne. Dette sikrer raskere individuell framgang og best ferdighetsutvikling på alle nivå som igjen er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon.

Videre skal man fokusere på følgende:

- Komplekse tekniske øvelser individuelt
- Større grad av teknisk/taktiske øvelser i samrelasjon med laget
- Spesifikke posisjoner på banen med rolleavklarte retningslinjer for hver posisjon – Spesifikke rollebeskrivelser for hver posisjon i samarbeid med Akademisjef
- Formasjon skal være 4-3-3 eller 3-4-3 – Formasjonstrening i samarbeid med Sportslig Leder og Akademisjef
- Spill: Possessionøvelser og spill på stor bane varieres
- Høy intensitet å treninger

Resultatene er ikke i fokus fra lederhold. Konsekvenser av valg man gjør på banen individuelt og som lag må belyses.

Viktige punkter å ta hensyn til:

- Frafallet i denne gruppen er stor.
- Det er viktig at ALLE får dekket sitt behov. Spillerne på laget er som regel klassekompiser og ønsker å spille sammen. Da er det viktig at klubben og trenerteamet legger til rette for at alle har mulighet til å utvikle seg etter sin ambisjon.
- Åpent for å differensiere på trening ut i fra en fordelingsnøkkel på oppmøte og nivå 50/50.
- Undervisning om kosthold
- Undervise og gjennomføre fysisk trening med ball

- Fysisk styrke kan være teknikken overlegen i disse årsklassene – De fysiske forutsetningene og ferdighetstreningen må gis tid og muligheter - og tålmodighet til å la det utvikle seg.
- Det er forventet å melde fra dersom en ikke kan komme til trening og kamp.
- Gradvis innarbeiding av høyere effektivitet og kvalitet på selve treningen. Det er forventet at spillerne kommer for å trene, ikke «bli trent».
- Spillerne kan utdannes innenfor sitt ambisjonsnivå og hvilke konsekvenser sine respektive valg har for faktorer som egentrening, livsførsel og prioriteringer.
- Kjefting benyttes ikke som virkemiddel
- Vi skryter mye og jevnlig av spillerne

Treningsøktene:

TYPE	ØVELSE	VARIGHET
1.Oppvarming	Løpsøvelser eller øvelser med ball	15-20 min
2. Ball-lek/øvelser	Tekniske og taktiske øvelser	35-40 min
3. Spill	Varier banestørrelse og antall spillere på hvert lag (4-11 spillere på hvert lag)	35-40 min