Sportslig plan

Furnes Fotball

Utarbeidet 01.10.2025

Klubbnavn: Furnes Fotball

Idrett: Fotball

Postadresse: Gålåsvegen 81, 2320 Furnes

Epostadresse: sport@furnesfotball.no / post@furnesfotball.no

Internettadresse: www.furnesfotball.no

Medlem av: Norges idrettsforbund

Tilknyttet: Norges Fotballforbund, Indre Østland fotballkrets

Innhold

1. Sportslig plan 4
a) Visjon – «flest mulig –lengst mulig» 4
2. Verdigrunnlaget 4
3. Retningslinjer for aktivitet og tiltak 5
a) Store og gode foreldregrupper 5
b) Sammenslåing av årganger 5
c) Hospitering 5
d) Samarbeidet mellom flere idretter 6
4. Lekeparti 6
5. Barnefotball – aldersgruppen 6-12 år 6
a) Trenerkompetanse 6
b) Differensiering i treningsarbeidet 6
c) Laginndeling 7
d) Turneringer 7
e) Huskeliste trenere for årsklassen 5 – 6 år 8
6. Ungdomsfotball 9
a) Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball 9
b) Medbestemmelse 9
c) Hindre frafall 9
d) Kamper 10
e) Kretstiltak - sonetreninger 10
f) Laginndeling - ungdomsfotball 10
g) Huskeliste trenere i ungdomsfotballen 10
7. Samarbeidsavtale med HamKam 12
a) Gutter 12
b) Jenter 12
8. Ved avvik fra sportsplanen 12
9. Tips til nettsider for øvelser og treningsøkter 13

1. Sportslig plan

Sportsplan er Furnes Fotballs kjøreregler for hvordan fotballaktiviteten skal drives. Alle medlemmer (spillere, dommere, trenere, ledere og foreldre) skal være lojale mot og følge klubbens Sportsplan. Denne planen er oppdatert i 2025.

Sportsplanen skal være et styringsverktøy for alle trenere, lagledere og foreldrekontakter i Furnes fotball. Planen vil også være nyttig for spillere og foreldre.
Sportsplanen skal sikre at all aktivitet foregår i henhold til Norges Idrettsforbunds (NIF) regler og normer for breddeidrett, Norges Fotballforbunds (NFF) sine rammebetingelser for barne- og ungdomsfotball og Furnes fotball sine egne retningslinjer.
Herunder skoleringsplaner og retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen.

Viser for øvrig til lagshåndboka som gir en mer inngående beskrivelser for hvilke roller som er nødvendige å ha i-og rundt laget. Herunder også beskrivelse av disse.

a) Visjon – «flest mulig –lengst mulig»

Målet er at alle spillere i Furnes skal glede seg til trening, føle seg inkludert, utvikle ferdigheter i sitt eget tempo og bli i fotballen så lenge som mulig – uansett utgangspunkt. Utvilsomt kan klubbens visjon oppleves utfordrende å etterleve. I alle spillergrupper vil det være stor variasjon i ferdigheter, holdninger og treningsiver. Det er en krevende oppgave for trenere og øvrig støtteapparat å legge til rette slik at alle går hjem fra treninger og kamp med et smil om munnen.

2. Verdigrunnlaget

Glede - Trivsel - Trygghet - Mestring – Utfordringer

Gjennom dette verdigrunnlaget skal klubben skape en helhetlig utviklingsarena der barn og unge vokser både som spillere og som mennesker.

- **Glede**

Gjennom glede skal fotballen i klubben oppfattes som en aktivitet med lite alvor. Det skal være gøy å ha tilknytning til Furnes fotball. I trening, på kamp, på sidelinja, i garderoben, på møter, på tribunen og på dugnader. Det skal være gøy å ha en rolle i Furnes fotball, både som spiller, trener, lagleder, foreldrekontakt, forelder, dommer, tillitsvalgt og ansatt. Og ikke minst – som motstander!

- **Trivsel**

Trivsel danner grunnlaget for langvarig deltakelse i fotballen. Spillere som trives lærer og samhandler bedre. Disse blir også værende lengre i fotballen. Treningene og kampavvikling skal preges av glede og engasjement. Lagbygging og sosiale tiltak gjennomføres på de enkelte lag. Alle spillere skal føle seg sett og verdsatt av trenere og medspillere. Laguttak og spilletid skal gjenspeile ønsket om inkludering.

- **Trygghet**

Trygghet gir spillerne mot til å prøve, feile og lære. Det er en forutsetning for både trivsel og læring. Trenerne skal møte spillerne med respekt og tydelig kommunikasjon. Spillere skal aldri bli utsatt for kjefting, mobbing eller forskjellsbehandling.
Det skal etableres tydelige rammer for trening og kamp.

- **Mestring**

Mestring bygger selvtillit og motivasjon. Vi skal tilpasse treningen slik at hver enkelt spiller får utfordringer tilpasset sitt nivå. Treningsøkter bør differensieres, men ikke som en fast ordning for hele økter eller de samme spillerne hver gang. Lagledelse skal ha fokus på utvikling fremfor resultater. Trenere skal gi jevnlige tilbakemeldinger som bygger opp- ikke bryter ned.

- **Utfordringer**

Vi ønsker å utvikle spillere som tør å møte motgang og som strekker seg etter å bli bedre- både som individer og lag. Spillerne får prøve seg i nye roller og posisjoner. Vi utfordrer alle - også de beste- med tilpasset nivå i treningshverdagen. Spillerne utfordres til å sette egne mål og reflektere over egen utvikling.

3. Retningslinjer for aktivitet og tiltak

Klubbens sportslige målsetninger medfører tiltak. For å oppnå målsetningene må både tiltak og virkemidler videreføres, videreutvikles og noen nye må iverksettes.
Viktige hovedtiltak og virkemidler må være:

- *Sterkt fokus på informasjon om klubbens verdigrunnlag til trenere og lagledere.*
- *Avholde trener/lagledermøter før, under og etter sesong.*
- *Legge til rette for trivsel og mestring i alle treningsgrupper*
- *Høyne trenerkompetansen i klubben ved å oppfordre trenere til kurs.*
- *Sosiale tiltak for å styrke samholdet i årgangene og på tvers av alder og kjønn*

a) Store og gode foreldregrupper

Furnes fotball er en dugnadsbasert klubb, og vi er helt avhengig av ivrige og støttende foreldregrupper for å opprettholde et godt aktivitetstilbud. Klubbens erfaring er at det i årganger hvor et stort antall foreldre engasjerer seg rundt laget, det være seg som trenere, lagledere, foreldrekontakter eller i andre roller, så blir trivselen større og frafallet mindre.

Det forventes at foreldre stiller opp på dugnad i et visst antall timer i løpet av året.

b) Sammenslåing av årganger

Sammenslåing av årganger vil finne sted på et eller annet tidspunkt, senest ved junioralder, men ofte tidligere på grunn av frafall og at årganger dermed har for få spillere til å stille eget lag. For at sammenslåing på tvers av årganger skal bli så friksjonsfritt som mulig, er det viktig at det etableres gode relasjoner mellom årganger fra tidlig alder. Dette vil senke terskelen både for store og små den dagen sammenslåing er aktuelt. Klubben vil søke å legge til rette for dette gjennom ulike tiltak, det kan være fellestreninger, deltakelse på felles turneringer, sosiale fellesarrangementer med mere. **Det presiseres at klubben alltid har det siste ordet i diskusjoner om sammenslåing mellom årganger.**

c) Hospitering

Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape en riktig balanse mellom utfordring og mestring hos enkeltspillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større utfordringer enn det man kan få på eget lag. Dette kan være i og på tvers av kjønn.
Det må skilles mellom hospitering og for eksempel det å låne spillere for å kunne stille lag eller om egen årgang ikke har et tilbud på vinteren. Om så er tilfelle så går man tilbake til egen årgang når de igjen starter opp med treninger igjen.

Foresatte har ikke anledning til selv å ta kontakt med andre lag eller trenere for å avtale hospitering!
Avtalen skal regulere følgende: Antall spillere og frekvens på hospiteringsøktene i en angitt periode.
Kriterier for å bli valgt ut til hospiteringsøkter er:
- Gode holdninger til spillere og trenere i egen treningsgruppe
- Godt oppmøte på egen treningsgruppes treninger
- Behov for sportslige utfordringer

All hospitering skal være avtalt med sportslig leder og trenere for begge årganger det gjelder, og som hovedregel ikke aktuelt før 10- års alder.

d) Samarbeidet mellom flere idretter

Vi skal legge til rette så langt det lar seg gjøre slik at spillerne kan drive med flere idretter i tillegg til fotball. Dette forutsetter god kommunikasjon og forventningsavklaring mellom trenere, spillere og foreldre. Ta kontakt med sportslig utvalg for råd og veiledning hvis nødvendig.

4. Lekeparti

Gutter og jenter i denne aldersgruppen trener sammen 1 gang i uka og trenes av våre «egne» instruktører de tre første øktene. Foreldre tar over ansvaret etter dette.
Det skal være vesentlig fokus på lek og spill med ball.
Alle treninger skal inneholde mye lek med ballen.
Unngå køer og del i små grupper!

Sportslig utvalg eller utnevnte personer i klubben har tett dialog med foreldre som tar på seg oppgaven.

5. Barnefotball – aldersgruppen 6-12 år

All barnefotballaktivitet i årsklassen skal ta hensyn til innholdet i NFF sin Barnefotballbrosjyre: https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/verdier-og-virkemidler/barnefotball.pdf og NFF sine spilleregler og retningslinjer - barnefotball (6-12 år): https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/spilleregler-og-retningslinjer-barnefotball-6-12ar/

a) Trenerkompetanse

Det må tilstrebes at minimum en trener pr.lag i barnefotballen må ha gjennomført NFF Grasrottrenerkurs del 1. Det anbefales i tillegg delkurs 2 for trenere i femmerfotballen og delkurs 3 for de som er i sjuerfotballen. Avgift for deltagelse i grasrotkurs dekkes av klubben.

b) Differensiering i treningsarbeidet

Differensiering er tilpassede treninger som ivaretar spillernes modnings- og ferdighetsnivå. Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

NB! Faste løsninger på differensiering, dvs. at man i store deler av treningsåret har de samme gruppene, er ikke differensiering, men seleksjon.

- Kamper:

Alle spillerne skal i kamper spille tilnærmet like lenge, alle skal prøve ut de forskjellige rollene i kamp (forsvar, midtbane, angrep) og alle som har lyst skal få prøve keeperrollen.

c) Laginndeling

Ønske om å toppe lag henger alltid sammen med et ensidig fokus på resultater og ikke på utvikling av den enkelte spiller. Den beste måten å skape god utvikling på er å sørge for mest mulig jevne kamper der man må anstrenge seg for evt. å vinne kampen.
Topping av lag er ikke noe tema i barnefotballen i Furnes, og dette skal *overhodet IKKE* forekomme i noen sammenhenger! Ref. NFFs barnefotballbestemmelser.

Ved laginndelinger skal det legges vekt på jevnbyrdighet mellom lagene, men det er også viktig at man i starten tar noe hensyn til sosial tilhørighet (minst en kamerat/venninne på laget) for å skape trygghet. I forbindelse med at spillformene endres hele veien avhengig av alder (3'er, 5'er, 7'er, 9'er og 11'er) skal årgangene bytte laginndelinger minimum to ganger pr.år. Dette for å sørge for at både spillere og foreldre blir bedre kjent med hverandre slik at nye lagkonstellasjoner går greiere.

Furnes Fotball navngir lagene sine etter kjønn, fødselsår og farge. Fødselsår brukes slik at man slipper å endre navn for hvert år og fargekode for å hindre rangering av lagene.

Det er fire kategorier som finnes for lagspåmelding. Alle lag i en årsklasse må meldes på samme nivå:

Vanskelighetsgrad 8-12 år Ikke øvet
Vanskelighetsgrad 8-12 år Litt øvet
Vanskelighetsgrad 8-12 år Noe øvet
Vanskelighetsgrad 8-12 år Veldig øvet

d) Turneringer

I tillegg til seriespill har lagene mulighet til å melde seg på turneringsspill. Furnes fotball dekker påmeldingsavgift for to turneringer pr.sesong i nærområdet.
Alle spillerne skal ha mulighet til å delta på turneringer og ingen skal ekskluderes.
Lagene kan melde på lag etter antall påmeldte innen gitt frist, men spillere/foresatte som er for sent ute til å melde på skal allikevel få mulighet til å være med.
Her må lagene sikre god informasjon til alle foresatte.

e) Huskeliste trenere for årsklassen 5 – 6 år

Trenerne skal:

- Ha smilet på lur
- Se alle
- Orden + ro = trygghet
- Aldri kø

Innhold på treningene:
Treningens faser, trykk på lenkene for øvelser:

- Lagets startrituale (samles i ring og holde om hverandre)
- Sjef over ballen øvelser, leker og sjef-over-ballen-øvelser
    - Sjef over ballen gjennom lek
- Spille med og mot
    - 1 mot 1
- Tilpasset smålagsspill (aldri mer enn 3 mot 3 for denne aldersgruppen)
    - Varier med mål, fire mål, føre over linje
    - Bruk voksen på hvert lag eller som joker på angrepslaget
    - Være tro mot formasjon, jobb med posisjon
    - Store i angrep, – store som romskip
    - Små i forsvar, – være som maur i en maurtue
- Scoringsøvelser
    - Gjerne etter dribleløype
    - Skudd etter rullende ball imot, etter føring og fra sida
- Lagets avslutningsrituale.

Målet for trenerne skal være å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper.

Hvordan få til dette?

- ✓ Inkluderingsgaranti – ingen topping, jevn spilletid
- ✓ Læringsglede > Prestasjon
- ✓ Variasjon og lek som metode
- ✓ Rett utfordring uten rangering
- ✓ Foreldresamarbeid og sosial rettferdighet
- ✓ «Always leave them wanting more» – avslutt økter og kamper mens barna fortsatt har energi og lyst.

6. Ungdomsfotball

All ungdomsfotballaktivitet i årsklassen skal innordne seg NFF sine spilleregler og retningslinjer - ungdomsfotball (13-17 år):
https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/ungdom_13-17/

a) Overgang fra barnefotball til ungdomsfotball

Overgangen mellom barne- og ungdomsfotballen kan oppleves krevende og utfordrende både for spillere og trenere. Ikke minst har dette sin bakgrunn i at regelen i barnefotballen er inndeling i jevne lag og lik spilletid i kamper, mens tilsvarende regel ikke gjelder for ungdomsfotballen. Særlig for 13- åringene som spiller sitt første år i ungdomsfotballen bør trenere være bevisst på denne overgangen. Her bør trenere involvere sportslig utvalg for å sikre at overgangen går mest mulig smidig.
Det er særlig i denne fasen at visjonen vår utfordres og det blir særlig viktig med god kommunikasjon mellom spillere, trenere, foreldre og sportslig utvalg. Mer om laginndeling kommer senere i denne planen og vil være med på å sikre hvordan dette best skal organiseres.

b) Medbestemmelse

Medbestemmelse betyr å involvere ungdom; - spørre ungdom - spillersamtaler – ta ungdom med på råd – bruke ungdommen til selv å være med på å utforme aktiviteten.
Medbestemmelse handler om at ungdom må få være med på å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. Konsekvensene vil være at ungdom må få reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud. Klubben skal tilby et allsidig idrettsmiljø som gir grunnlag for økt deltagelse, engasjement og medbestemmelse. Da er det viktig at ungdom får være med på å utforme dette tilbudet. Trener og utøver må samarbeide når aktivitetene planlegges. I forbindelse med konkurranser må det også vektlegges sosial aktivitet og egenutvikling. Utøvere skal møte et positivt, trygt, sosialt og motiverende idrettsmiljø.

c) Hindre frafall

Basert på en forskningsrapport gjort for NFF i 2023 er dette grunnene til at spillere slutter med fotball:

- Mangel på medbestemmelse. (tilhørighet)
- Ikke opplevd mestring.
- På grunn av det sosiale aspektet.
- Venner slutter.
- Skader.
- Alderseffekt (født tidlig/sent)
- Mangel på motivasjon (glede/trivsel)
- Andre idretter/treningssenter.
- Mangel på godt nok tilbud.
- Skolearbeid og overgangen fra ungdomsskolen til videregående skole.

Hvordan jobbe som trener for å hindre frafall:
Å skape et miljø på treninger og i kamp som stimulerer til gode former for motivasjon. Et annet aspekt ved miljøet som peker seg ut som heldig for ungdommers motivasjon i fotball er å ha en autonomistøttende trenerstil. Å være autonomistøttende innebærer å danne et miljø hvor utøverne føler på autonomi og sosial tilhørighet.

Det er verdifullt å legge til rette for et mestringsklima istedenfor et prestasjonsklima. Trenere kan danne et slikt klima gjennom å gi korrigerende instruksjoner på en positiv måte, oppmuntre spillere til å lære av sine feil, oppfordre spillerne til å støtte hverandre, samt anerkjenne positiv atferd og innsats like mye som resultater. Manglende ferdigheter og at det er for seriøst er nokså vanlige årsaker til at spillere slutter.
Andre funn tilsier at de som velger å forlate idretten ofte har basert sin deltakelse på ytre motivasjon. Ytre motivasjon vil si å engasjere seg på bakgrunn av en ekstern belønning, som eksempelvis kan være anerkjennelse fra trenere eller å gjøre noe for å unngå å bli straffet. Å ha en kontrollerende treneratferd burde med andre ord minimeres.

d) Kamper

Alle spillerne skal i kamper ha mye spilletid (absolutt minimum er en omgang til sammen), men enkelte spillere kan spille mer enn andre. Et godt råd er at man hensyntar spillernes mestring og motivasjon ut fra motstander og at man også rullerer på hvem som starter kamper.

e) Kretstiltak - sonetreninger

Fotballkretsen tilbyr sonetreninger fra året man fyller 12 år. Nominasjonsansvarlig i klubben nominerer inn aktuelle spillere i samarbeid med støtteapparatet. Kriteriene fra NFF er:
Spillerne skal ha eierskap til egen utvikling, som igjen betyr:

- Trener mye
- Tilstedeværelse
- Tester egne grenser
- Nysgjerrige og reflekterte

Se her for utfyllende info: https://www.fotball.no/kretser/indre-ostland/spillerutvikling/info-om-landslagsskolen/

f) Laginndeling - ungdomsfotball

Gjennom at årgangene nå er inne i ungdomsfotballen er det ikke lenger et krav om jevnbyrdighet mellom lag, slik at det kan deles på såkalte 'første- og andre-lag'. Furnes fotball vet at spillerne modnes svært forskjellig når det gjelder blant annet utvikling av ferdigheter og fysikk. Dette tilsier at man i det første året ikke deler lagene kategorisk etter kvalitet på spillerne. Fortsatt kan man dele noenlunde jevnbyrdig og ha lagene i samme divisjon. Men det kan være en god metode at man melder opp lag i forskjellige divisjoner slik at man kan differensiere noe innen de forskjellige lagene, men da være oppmerksomme på at man aldri stiller med et 'dårlig' lag i kamper. Store tap har stor innvirkning på ambisjonen om å beholde mange spillere lengst mulig i fotballen. Derfor er det viktig å rullere inn noen av de beste spillerne inn i kampene som ikke førstelaget spiller.
Det skal ikke være faste «første og andre lag» gjennom hele sesongen.

Påmelding av lag bør baseres på plassering i fjorårssesongen og eventuelle store endringer i spillerstallen**.**

g) Huskeliste trenere i ungdomsfotballen

Trenerne skal:

- Ha smilet på lur
- Se alle
- Orden + ro = trygghet
- Aldri kø

- Store i angrep – små i forsvar
- Skape og utnytte overtall i angrep

Treningens faser, trykk på lenkene for øvelser:

- Lagets startrituale (samles i ring og holde om hverandre)
- Skadeforebygging og motorisk trening, bevegelseslære – skadefri
- Sjef over ballen øvelser, leker og sjef-over-ballen-øvelser,
    - Sjef over ballen gjennom lek
- Spille med og mot fra 1 mot 1 til overtallsspill
    - 1 mot 1, 2:1, 2:2, 3:2
    - Skape og utnytte overtall i angrep
- Tilpasset smålagsspill
    - Introduksjon og utfordringer med den nye spillformen – nye relasjoner
    - Varier med mål, fire mål og føre over linje
    - Spill der angrepslag er i overtall
    - Differenser med antall spillere og størrelse på banen: tid og rom
    - Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon
    - Angrep:
        - Kan og vil jeg bli ballfører?
        - Bevegelse bak, foran og forbi?
        - Fra trangt til ledig
        - Tar i større grad utgangspunkt i ulike spillsituasjoner (se ungdom)
        - Inn i siste 1/3
        - Når vi vinner ballen – rett i angrep
    - Små i forsvar:
        - Duellsstolthet
        - Omstilling
        - Hvem presser – hvem sikrer – hvem dekker rom
        - Sideforskyving – konsentrere
        - Ta i større grad utgangspunkt i karakteristiske spillsituasjoner
- Scoringsøvelser
    - Fra dødball, rullende mot /fra – fra venstre – høyre
    - Der ball kommer over bakkehøyde – kontroll
    - Overtallsspill – avslutning
    - Dødball – frispark foran mål, corner
- Keeperen
- Lagets avslutningsrituale

Målet for trenerne skal være å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper.

Hvordan få til dette?

- ✓ Alle trenere kan innholdet og hvem som skal gjøre hva
- ✓ All organisering av øvelser skjer i forkant av treninga
- ✓ Ny organisering skjer mens spillerne er i gang

7. Samarbeidsavtale med HamKam

a) Gutter

Klubben har en samarbeidsavtale med HamKam som innebærer at spillere som er lengst fremme i sin årgang hos oss, kan få tilbud om å delta på treninger m.m i HamKam regi. Det er nedfelt i avtalen at frem til spilleren er minimum 14 år skal han i utgangspunktet spille i klubben sin. Når spilleren er 14 år, står HamKam fritt til å kontakte Furnes fotball med henblikk på overganger.

b) Jenter

Klubben har en samarbeidsavtale med HamKam kvinner som skal sikre de jentene som er lengst fremme best mulig utvikling. Avtalen innebærer at fra 15 års alder kan våre spillere være med i kamp- og hospiteringstiltak i regi av HamKam og sikre at eventuelle overganger skjer til riktig tid.

8. Ved avvik fra sportsplanen

Når klubben blir kjent med saker som avviker vesentlig fra sportsplanen skal sportslig utvalg eller sportslig leder kontaktes. Sportslig utvalg har rutiner for hvordan klubben skal håndtere avvik fra sportsplanen.

Eksempler på «avvik fra sportsplan»:

• Topping av lag og/eller ujevn fordeling av spilletid i barnefotballen.

• Manglende vilje/etterlevelse om samarbeid mellom årganger.

• Rusmidler

Rutiner for ulike deler/steg i håndtering av avvik:

• Det skal gis et tydelig mandat til sportslig ledelse (fra styret/styreleder) om å vurdere og håndtere avviket (bakgrunn for saken, forankring i sportsplan, ansvar og roller i oppfølgingen mm)

• Informasjonsinnhenting (beskrive fakta i saken, «- hva består avviket i konkret?»)

• Uttalelse/ vurderinger fra alle berørte parter – vurder om det bør avholdes et fysisk møte

• Vurdering/beslutning (dokumentert og tilgjengelig for berørte parter). Eventuelt konferere med NFF/IØFK.

• Plan for korrigerende tiltak i samarbeid med berørte parter

9. Tips til nettsider for øvelser og treningsøkter

www.tiim.no

www.fotball.no/treningsokta

www.skadefri.no

www.treningstips.org

www.fotballtrening.no