

## 2. Organisering av trening og kamp.

Alder:	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12-13 år	Fra 14 år
Spillform (obligatorisk)	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Spillform (tilbud)			5 mot 5	7 mot 7 5 mot 5	9 mot 9 7 mot 7
Banestørrelse	10x15m	20x30m	30x50m	45x60 (12 år) 48x70 (13 år)	65x102m
Ballstørrelse	3	3	4	4	4 (14 år) 5 (fra 15 år)
Målstørrelse	3'er	5'er	7'er	7'er	11'er
Spilletid	2x20min	2x25min	2x30min	2x35min	Fra 2x35-2x45min
Seriespill	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja
Pressfrisone	Nei	Ja	Ja	Nei	Nei
Ekstra spiller	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei
Kamprapport	Nei	Nei	Nei	12 år (frivillig) 13 år (Ja)	Ja
Minimums-kompetanse dommer	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig	Klubbdommer / Frivillig (12 år) Rekrutt (13 år)	Rekrutt-/kretsdommer eller høyere
Maks antall spillere til kamp	5-6	7-8	9-11	11-13	14-16
Treninger	1	1-2	2	2-3	3-4

**Antall treninger i uka skal sees i forhold til totalbelastning for enkeltspilleren.**

Utvidet treningstilbud	FFO (fra 7år)	FFO	FFO (10år) Akademi (11år)	Akademi	Ivirgtreninger
------------------------	---------------	-----	------------------------------	---------	----------------



**TOPP KVALITET – REN IDRETTSGLEDE!**