



AKTIVITETSPLAN FOR FOTBALL

Aktivitetsplan beskriver hva som skal vektlegges for de ulike alderssammensetning og hvilke kriterier som gjelder i forbindelse med lagsammensetning.

Aktivitetsplanen er delt inn i barnefotball, ungdomsfotball og seniorfotball.

Informasjon og tips til aktivitetsplan og individuelle lags treningsplaner kan trenere og lagledere bla. finne blant NFFs nettsider, teknikk og ferdighetsmerke, Treningsøkta.no og Skadefri.no. Det anbefales at alle bruker disse ressursene jevnlig for å holde planene oppdatert.

Den generelle spillestilen i Remyra fotball skal kjennetegnes som spillende. Lagene skal etterstrebe og få flere spillere rundt ballfører, og etablere trekantspill. De gangene laget har muligheten angriper de direkte ved å spille ball hurtig gjennom pressledd. Sidebackene løftes for å doble på kant. Ved forsvar ligger laget kompakt, og skal ligge tallmessig og sonemessig i balanse. Dette krever hurtige omstillinger fra forsvar til angrep, samt hurtige sideforskyvninger.

Barnefotball

Årsklassene 6-8 år - ivaretas av Allidrett

Oppfordre til at foreldre/foresatte involveres i treningssammenheng slik at disse blir deltagende i gruppa. Det prioriteres at spillere og foreldre lærer gode holdninger og forståelse og aksept av regelverk. Regelmessige møter mellom lagledelse og foreldre/foresatte skal prioriteres.

Et av hovedmålene er at gruppen skal fungere godt sosialt. Det kan være store forskjeller på ferdighetsnivå og fysisk kapasitet.

Mål for opplæringen

- Mye spill og maksimum 5'er fotball (kamp), gjerne mindre grupper.
- Unngå køståing
- La ungene være i aktivitet, unngå prat/teori.
- Bruk flere små baner og alltid ha en instruktør på hver gruppe. Dersom
- det ikke er nok instruktører oppfordres foreldre til å bidra.
- Lære å ta mot instruksjon
- Korte intervaller på øvelsene
- Mange ballberøringer

- Enkle øvelser som ivaretar tekniske detaljer
- Rotasjon på laget - alle må stå i mål
- Oppmuntre til å spille, ikke sparke fotball
- De som spiller i mål skal instrueres i å rulle ballen ut til medspiller.
- Bli kjent med merkeprøver som del av motivasjon for egentrening.

Trenere og lagledere

- Oppmuntre spillerne til ball-lek hjemme.
- Gi spillerne mye og konstruktiv ros.
- Oppfordre foresatte til å være med på kamper og treninger som tilskuere.
- Oppfordre foresatte til å skape gode holdninger.
- Trenere bør gjennomføre delkurs 1 av NFFs Trener1/C-lisens, barnefotballkurset 6-8 år.

Treninger/turneringer

- Aldersgruppen bør ha 1-2 trening pr. uke.
- Aldersgruppen kan gjerne ha en innetring på vinteren.
- Aldersgruppen følger Dalførekarusellen.
- Aldersgruppen deltar i Sjampions Lig etter interesse.

Lagsammensetning minifotball 6-8 år

- Flest mulig lag og færrest mulig innbyttere, slik at alle får spille mest mulig.
- Lik spilletid for alle spillerne.
- Dersom det oppstår behov for å låne spillere mellom lagene skal det tilstrebes en rullering som ivaretar at alle får likt tilbud om ekstra kamper i løpet av sesongen.
- Topping av lag skal ikke forekomme.
- Ved deltagelse med flere lag i cuper tilstrebes det at lagene er jevnbyrdige og at alle får spille på lag med alle i løpet av sesongen.
- Det skal prioriteres å stille egne jentelag.
- Ingen faste plasser på banen, rullering er viktig for å gi spillene erfaring i alle posisjoner.
- Rullering på hvem som spiller målvakt skal tilstrebes.

Spillestil

5' er lag:

Grunnformasjon: 2-2 (det er ikke tallformasjonen som er viktig, men måten vi spiller på)

6-8 år:

- Begynne å venne spillerne på prinsippene om hvordan de får til å sentre/spille til hverandre.
- Ikke for nære hverandre, men heller ikke for langt unna.
- Ballfører skal ha fokus på å sentre til medspiller på egen banehalvdel, mens det er mer fokus på dribling og å lage mål på den andre banehalvdel. I denne perioden kan man innføre de første forsvarsprinsippene, om at nærmeste mann skal gå på, nest nærmeste hjelper han, og de andre kommer seg i forsvar.
- I denne perioden introdusere at keeperen er en av utespillerne når vi har ballen, men at han selvfølgelig skal holde seg i nærheten av målet.
- Vi lar alltid det andre laget få god plass til å sette i gang fra keeper. Vi går ikke på før keeperen har kastet ut ballen, og deres spiller har fått kontroll på den. Når spillet først er i gang, kan vi godt presse over alt.

Årsklasse 9-10 år

Det er ønskelig og positivt om foreldre/foresatte involveres i treningsammenheng slik at disse blir deltagende i gruppa. Det prioriteres at spillere og foreldre lærer gode holdninger og forståelse og aksept av regelverk. Regelmessige møter mellom lagledelse og foreldre/foresatte skal prioriteres. Det skal være fokus på at gruppen skal fungere godt sosialt. Det kan være store forskjeller på ferdighetsnivå og fysisk kapasitet.

Differensiering anbefales på treningene. Spillere med like ferdigheter øver sammen. Dette må imidlertid gjøres med forsiktighet uten å skape for synlige skiller mellom spillerne. Igjen, det er viktig å ta vare på det sosiale fellesskapet.

En spiller skal ifølge NFF retningslinjene i gjennomsnitt ha like deler utfordringer som ligger på:

- a. Lett nivå > typisk spill mot spillere med merkbart lavere ferdigheter.
- b. Eget nivå > typisk spill mot spillere på eget ferdighetsnivå.
- c. Høyt nivå > typisk spill mot spillere med merkbart høyere ferdigheter.

Dette bør tilstrebes ved å sette sammen treningsgrupper på tvers av aldersgrupper og ferdighetsnivå.

Mål for opplæringen

- Mye spill og maksimum 5'er fotball (kamp), gjerne mindre grupper.
- Unngå køståing
- La ungene være i aktivitet, unngå prat/teori.
- Bruk flere små baner og alltid ha en instruktør på hver gruppe. Dersom det ikke er nok instruktører oppfordres foreldre til å bidra.
- Lære å ta mot instruksjon
- Korte intervaller på øvelsene
- Mange ballberøringer
- Enkle øvelser som ivaretar tekniske detaljer
- Rotasjon på laget - alle må stå i mål
- Oppmuntre til å spille, ikke sparke fotball
- De som spiller i mål skal instrueres i å rulle ballen ut til medspiller.
- Begynne med opplæring og grunnleggende teknisk- og taktisk trening
- Spille med / spille mot (eksempelvis 7 mot 3, balbesittelse)
- Føre ball.
- Forberedelse til 7'er fotball for 10-åringer

Individuell ballbehandling

Individuelle og parvise øvelser med:

- Førings av ball med vendinger
- Pasninger og heading
- Demping og kontroll av ballen
- Skudd på mål
- Merkeprøver som del av motivasjon for egentrening.

Trenere og lagledere

- Oppmuntre spillerne til ball-lek hjemme
- Gi spillerne mye og konstruktiv ros
- Oppfordre foresatte til å være med på kamper og treninger som tilskuere

- Oppfordre foresatte til å skape gode holdninger
- Trenerne bør gjennomføre delkurs 2 av NFFs Trener1/C-lisens, barnefotball veien videre 9-10 år.

Treninger/turneringer

- Aldersgruppen bør ha 1-2 treninger pr. uke.
- Aldersgruppen kan gjerne ha en innetrening på vinteren.
- Aldersgruppen følger Dalførekarusellen.
- Aldersgruppen 10 år kan eventuelt vurdere å melde på lag i 7'er serien.
- Aldersgruppen deltar i Sjampions Lig etter interesse.

Lagsammensetning minifotball 9-10 år

- Flest mulig lag og færrest mulig innbyttere, slik at alle får spille mest mulig.
- Lik spilletid for alle spillerne.
- Dersom det oppstår behov for å låne spillere mellom lagene skal det tilstrebes en rullering som ivaretar at alle får likt tilbud om ekstra kamper i løpet av sesongen.
- Topping av lag skal ikke forekomme.
- Ved deltagelse med flere lag i cuper tilstrebes det at lagene er jevnbyrdige og at alle får spille på lag med alle i løpet av sesongen.
- Det skal prioriteres å stille egne jentelag.
- Ingen faste plasser på banen, rullering er viktig for å gi spillene erfaring i alle posisjoner.
- Rullering på hvem som spiller målvakt skal tilstrebes.

Spillestil

5' er lag:

Grunnformasjon: 2-2 (det er ikke tallformasjonen som er viktig, men måten vi spiller på)

9-10 år:

- Videreføring av det som ble påbegynt på når de er 6-8.
- Jobbe med at ballen skal gå på færre berøringer. Det er viktigere å holde ballen i laget. La alle være med, også keeperen.
- Det skal være mere fokus på det strukturelle.
- Mer bevisst på hvordan laget jobber for å vinne ballen tilbake.
- Vi lar alltid det andre laget få god plass til å sette i gang fra keeper. Vi går ikke på før keeperen har kastet ut ballen, og deres spiller har fått kontroll på den. Når spillet først er i gang, presser vi over alt.

Årsklassene 11-12 år

Det er ønskelig og positivt om foreldre/foresatte involveres i treningssammenheng slik at disse blir deltagende i gruppa. Det prioriteres at spillere og foreldre lærer gode holdninger og forståelse og aksept av regelverk. Regelmessige møter mellom lagledelse og foreldre/foresatte skal prioriteres. Det skal være fokus på at gruppen skal fungere godt sosialt. Det kan være store forskjeller på ferdighetsnivå og fysisk kapasitet.

Differensiering anbefales på treningene. Spillere med like ferdigheter øver sammen. Dette må imidlertid gjøres med forsiktighet uten å skape for synlige skiller mellom spillerne. Igjen, det er viktig å ta vare på det sosiale fellesskapet.

En spiller skal ifølge NFF retningslinjene i gjennomsnitt ha like deler utfordringer som ligger på:

- a. Lett nivå > typisk spill mot spillere med merkbart lavere ferdigheter.
- b. Eget nivå > typisk spill mot spillere på eget ferdighetsnivå.
- c. Høyt nivå > typisk spill mot spillere med merkbart høyere ferdigheter.

Dette bør tilstrebes ved å sette sammen treningsgrupper på tvers av aldersgrupper og ferdighetsnivå.

Retningslinjer

- Spilledelen på treningene skal fortsatt ha hovedfokus på maks 5'er fotball.
- Fortsatt enkle ballmestringsøvelser, gjerne i oppvarmingssekvensen.
- I øvelser, gradvis større vekt på det taktiske momentet.
- Mest mulig trening bør foregå med ball, men innføring av hurtighets/spensttrening i små doser.
- Spillerne må få utvikle sin egen kreativitet uten for mye styring.
- Relasjonelle ferdigheter (taktisk / tekniske ferdigheter) utvikles.
- Hospitering gjøres for spillere som trenger videre utfordring.

Mål for opplæringen

- Oppmuntre til å spille, ikke sparke fotball
- Opplæring og grunnleggende teknisk- og taktisk trening
- Spille med / spille mot (eksempelvis 7 mot 3, ballbesittelse)
- Spillaktiviteter på små områder, med få spillere og mange avslutninger.
- De som spiller i mål skal instrueres i å rulle ballen ut til medspiller.

Individuell ballbehandling

Individuelle og parvise øvelser med:

- Førings av ball med vendinger.
- Førings av ball med driblinger.
- Pasninger, medtak og mottak
- Headinger
- Demping og kontroll av ballen
- Skudd på mål
- Merkeprøver som del av motivasjon for egentrening.

Trenere og lagledere

- Oppmuntre spillerne til ball-lek hjemme
- Oppfordre til egentrening med ball eller på de ferdigheter den enkelte trenger å videreutvikle, også fysisk.
- Gi spillerne mye og konstruktiv ros
- Oppfordre foresatte til å være med på kamper og treninger som tilskuere
- Oppfordre foresatte til å skape gode holdninger
- Trenere bør gjennomføre delkurs 3 av NFFs Trener1/C-lisens, mot ungdom – veien videre 11-12 år.

Treninger/turneringer

- Aldersgruppen bør ha 2-3 treninger pr. uke.
- Aldersgruppen bør ha 1 kamp per uke.
- Aldersgruppen skal delta i seriespillet i Trøndelag fotballkrets.
- Aldersgruppen bør vurdere 2-4 turneringer for øvrig

- Aldersgruppen deltar i Sjampions Lig etter interesse.

Lagsammensetning lillegutter/-jenter 11-12 år

- Flest mulig lag og færrest mulig innbyttere, slik at alle får spille mest mulig.
- Bør ikke ha flere enn 3 innbyttere.
- Lik spilletid for alle spillerne.
- Topping av lag skal ikke forekomme
- Ved deltagelse med flere lag i cuper tilstrebes det at lagene er jevnbyrdige og at alle får spille på lag med alle i løpet av sesongen.
- Det skal prioriteres å stille egne jentelag.
- Ingen faste plasser på banen, men gjerne rullering på et færre antall posisjoner.
- En mindre gruppe kan bytte på å spille målvakt.

Spillestil

7- er lag:

Grunnformasjon 3-2-1 eller 2-3-1(det er ikke tallformasjonen som er viktig, men måten vi spiller på)

- Det offensive spillet starter allerede fra keeper som er en viktig spiller i forhold til å holde ballen i laget når den er nære eget mål. Keeper skal alltid sette i gang spillet med en pasning (kast eller med beina).
- Vi prøver å spille oss fremover ved hjelp av hurtig pasningsspill. Spill skal i utgangspunktet foregå på bakken.
- For å få dette til krever det at de spillerne som ikke har ballen er i konstant bevegelse for å finne luker slik at de kan få ballen. Avstand til ballfører og motstander er viktige elementer.
- Vi prøver å danne trekanter over hele banen slik at spill fører alltid har flere muligheter i forhold til neste pasning. Vi prøver å gjøre banen stor (brei ut) når vi har ballen.
- Vi forsøker å få til overtall i nærheten av der hvor ballen er, dette for å gjøre det enklere for ballfører å finne pasnings alternativer, og for at vi skal ha mange i nærheten til å vinne den tilbake hvis vi mister den.
- Med unntak av spissen skal alle de som ikke er direkte involvert i å vinne ballen tilbake, komme seg på rett side i forsvar.
- **I klassene 11- og 12- år** lar vi det andre laget få kaste ut ballen til sine backer før vi begynner å presse for å vinne den tilbake.

Ungdomsfotball

Årsklassene 13-14 år

For denne aldersgruppen skal det fortsatt arbeides i breddeperspektiv, og følgende skal prioriteres:

Spillere og foreldre lærer gode holdninger og forståelse og aksept av regelverk.

Regelmessige møter mellom lagledelse og foreldre/foresatte skal prioriteres.

Foreldre og foresatte brukes som ressurser der det er fornuftig. Fokus på at gruppen skal fungere godt sosialt. Det kan fortsatt være store forskjeller på ferdighetsnivå og fysisk kapasitet.

Differensiering anbefales på treningene. Spillere med like ferdigheter øver sammen. Dette må imidlertid gjøres med forsiktighet uten å skape for synlige skiller mellom spillerne. Igjen, det er viktig å ta vare på det sosiale fellesskapet.

En spiller skal ifølge NFF retningslinjene i gjennomsnitt ha like deler utfordringer som ligger på:

- a. Lett nivå > typisk spill mot spillere med merkbart lavere ferdigheter.
- b. Eget nivå > typisk spill mot spillere på eget ferdighetsnivå.
- c. Høyt nivå > typisk spill mot spillere med merkbart høyere ferdigheter.

Dette bør tilstrebes ved å sette sammen treningsgrupper på tvers av aldersgrupper og ferdighetsnivå.

Retningslinjer

- I øvelser, gradvis større vekt på det taktiske momentet.
- Mest mulig trening bør foregå med ball, med innslag av hurtighets/spensttrening i små doser.
- Spillerne må få utvikle sin egen kreativitet uten for mye styring.
- Relasjonelle ferdigheter (taktisk / tekniske ferdigheter) vektlegges i ennå større grad enn tidligere.
- Større krav til hospiteringsordninger i system for de spillerne man ser utviklingspotensial hos og som trenger større utfordring.
- Vær oppmerksom på at mange av de føringene som nå gjøres kan være avgjørende for om spillere faller fra eller om de velger å spille fotball ut over ungdomstiden.
- Krav til oppmøte og innsats på treninger skjerpes. Trenerne har aksept for å skille på spilletid i kamper i forhold til dette.
- Merkeprøver som del av motivasjon for egentrening.

Mål for opplæringen

- Føring, vending, dribbling
- Pasning, mottak
- Skudd
- Heading
- Smågruppespill med avslutninger foran mål
- Bygge opp angrep
- Avslutte angrep
- Forstyrre motstanderens angrep

Trenere og lagledere

- Oppmuntre spillerne til ball-lek hjemme
- Oppfordre til egentrening med ball eller på de ferdigheter den enkelte trenger å videreutvikle, også fysisk.
- Gi spillerne mye og konstruktiv ros, men også ansvar for egen utvikling.
- Oppfordre foresatte til å være med på kamper og treninger som tilskuere
- Oppfordre foresatte til å skape gode holdninger
- Trenerne bør gjennomføre delkurs 4 av NFFs Trener1/C-lisens, ungdom – lengst mulig – best mulig 13-19 år.

Treninger/turneringer

- Aldersgruppen bør ha 2-4 treninger pr. uke.
- Aldersgruppen bør ha 1 kamp per uke.
- Aldersgruppen skal delta i seriespillet i Trøndelag fotballkrets.
- Aldersgruppen bør vurdere 2-5 turneringer for øvrig

Lagsammensetning smågutter/-jenter 13-14 år

- Alle spillere skal få et kamptilbud.
- Dersom kamptilbud ikke kan oppnås med egen årsklasse skal forholdet meldes inn til Sportslig Utvalg for alternativer.
- Lik spilletid kreves ikke, men alle skal få betydelig med spilletid.
- Ved seriespill hvor det er påmeldt flere lag i ulike divisjoner kan topping gjøres gjeldende. Sammensetningen av lagene avgjøres av lagledelsen og godkjennes av Sportslig Utvalg.
- Faste posisjoner innad i laget kan gjøres gjeldende, noe rullering anbefales.
- I 13-årsklassen skal det ved deltagelse med flere lag i cuper, deles opp i jevne lag.

Spillestil

7- er lag:

Grunnformasjon 3-2-1 eller 2-3-1(det er ikke tallformasjonen som er viktig, men måten vi spiller på)

9- er lag:

Grunnformasjon 4-3-1 eller 3-5-1(det er ikke tallformasjonen som er viktig, men måten vi spiller på)

- Det offensive spillet starter allerede fra keeper som er en viktig spiller i forhold til å holde ballen i laget når den er nære eget mål. Keeper skal alltid sette i gang spillet med en pasning (kast eller med beina).
- Vi prøver å spille oss fremover ved hjelp av hurtig pasningsspill. Spill skal i utgangspunktet foregå på bakken.
- For å få dette til krever det at de spillerne som ikke har ballen er i konstant bevegelse for å finne luker slik at de kan få ballen. Avstand til ballfører og motstander er viktige elementer.
- Vi prøver å danne trekanter over hele banen slik at spill fører alltid har flere muligheter i forhold til neste pasning. Vi prøver å gjøre banen stor (brei ut) når vi har ballen.
- Vi forsøker å få til overtall i nærheten av der hvor ballen er, dette for å gjøre det enklere for ballfører å finne passningsalternativer, og for at vi skal ha mange i nærheten til å vinne den tilbake hvis vi mister den.
- Med unntak av spissen skal alle de som ikke er direkte involvert i å vinne ballen tilbake, komme seg på rett side i forsvar.
- **I klassen 13 år** står vi opp og gjør det vanskelig for deres keeper å sette i gang. Her jager vi ball over hele banen til vi har fått tak i den.

Årsklasse 15-19 år / Junior

For denne aldersgruppen skal det fortsatt arbeides i breddeperspektiv, og følgende skal prioriteres:

Spillere og foreldre lærer gode holdninger og forståelse og aksept av regelverk.

Regelmessige møter mellom lagledelse og foreldre/foresatte skal prioriteres.

Foreldre og foresatte brukes som ressurser der det er fornuftig.

Fokus på at gruppen skal fungere godt sosialt. Det kan fortsatt være store forskjeller på ferdighetsnivå og fysisk kapasitet.

Differensiering gjennomføres på treningene. Spillere med like ferdigheter øver sammen. Det er viktig å ta vare på det sosiale fellesskapet. Deler av treningen legges opp ferdighetslikt.

En spiller skal ifølge NFF retningslinjene i gjennomsnitt ha like deler utfordringer som ligger på:

- a. Lett nivå > typisk spill mot spillere med merkbart lavere ferdigheter.

- b. Eget nivå > typisk spill mot spillere på eget ferdighetsnivå.
- c. Høyt nivå > typisk spill mot spillere med merkbart høyere ferdigheter.

Dette bør tilstrebes ved å sette sammen treningsgrupper på tvers av aldersgrupper og ferdighetsnivå.

Retningslinjer

- Hospitering blir svært viktig for å gi de beste et godt sportslig tilbud.
- Hensynet til spillerens utvikling går foran hensynet til laget.
- Spillere med spesielt utviklingspotensial skal følges tettere.
- Støtteapparatet rundt laget blir svært viktig.
- Etablere forståelse av sammenhengen mellom trening og ambisjonsnivå.
- Ferdighetsutvikling fortsatt sentralt.
- Være oppmerksom på å ta vare på spillere med gode basisferdigheter og sen fysisk utvikling.
- Videreutvikle rollebegreper.
- Krav til oppmøte og innsats på treninger skjerpes. Trenerne har aksept for å skille på spilletid i kamper i forhold til dette.
- Presisering av skadeforebyggende trening, ansvar for egentrening og kostholdslære.
- Merkeprøver kan benyttes som del av motivasjon for egentrening.

Mål for opplæringen

- Utvikle helheten i spillerens teknisk-taktiske skolering
- Oppbygging av angrep
- Skape muligheter for avslutninger
- Avslutninger
- Forsvarsspill
- Trene mer på kampsituasjoner slik at spillerne ser helheten i eget spill.
Det vil si at større grupper spiller mot hverandre. Spillerne må trenes til å gjenkjenne situasjoner i kamp.

Trenere og lagledere

- Oppmuntre spillerne til ball-lek hjemme
- Oppfordre til egentrening med ball eller på de ferdigheter den enkelte trenger å videreutvikle, også fysisk.
- Gi spillerne mye og konstruktiv ros, men også ansvar for egen utvikling.
- Oppfordre foresatte til å være med på kamper og treninger som tilskuere
- Oppfordre foresatte til å skape gode holdninger
- Trenere bør gjennomføre delkurs 4 av NFFs Trener1/C-lisens, ungdom – lengst mulig – best mulig 13-19 år.

Treninger/turneringer

- Aldersgruppen bør ha 2 – 5 treninger per uke
- Aldersgruppen bør ha 1 kamp per uke
- Aldersgruppen skal ha delta i seriespillet i Trøndelag fotballkrets
- Aldersgruppen bør ha vurdere 2-5 turneringer for øvrig

Lagsammensetning gutter/-jenter 15-19 år / junior

- Alle spillere skal få et kamptilbud.

- Dersom kamptilbud ikke kan oppnås med egen årsklasse skal forholdet meldes inn til Sportslig Utvalg for alternativer.
- Lik spilletid kreves ikke, men alle skal få betydelig med spilletid.
- Topping kan gjøres gjeldende
- Ved flere lag innad i årsklassen er det naturlig at lagene deles inn etter ferdighetsnivå.
- Viktig at alle lag og spiller gis et sportslig tilbud i forhold til ambisjonsnivået.
- Sammensetningen av lagene avgjøres av lagledelsen og godkjennes av Sportslig Utvalg. Sammensetningen skal være i samsvar med den enkelte spillers ambisjoner og ferdigheter.

Spillestil

11- er lag:

Grunnformasjon 4-2-3-1 (det er ikke tallformasjonen som er viktig, men måten vi spiller på)

- Det offensive spillet starter allerede fra keeper som er en viktig spiller i forhold til å holde ballen i laget når den er nære eget mål. Keeper prøver alltid å sette i gang spillet med en pasning/ utkast.
- Vi prøver å spille oss fremover ved hjelp av hurtig pasningsspill. Spill skal i utgangspunktet foregå på bakken.
- For å få dette til krever det at de spillerne som ikke har ballen er i konstant bevegelse for å finne luker slik at de kan få ballen. Avstand til ballfører og motstander er viktige elementer.
- Vi prøver å danne trekanter over hele banen slik at spill fører alltid har flere muligheter i forhold til neste pasning.
- Vi prøver å gjøre banen stor (brei ut) når vi har ballen, og motsatt gjøre banen smal når vi ikke har ballen.
- Vi forsøker å få til overtall i nærheten av der hvor ballen er, dette for å gjøre det enklere for ballfører å finne passnings alternativer, og for at vi skal ha mange i nærheten slik at det blir lettere å vinne den tilbake hvis vi mister den

Seniorfotball

Ved tilstrekkelig interesse skal Remyra melde på seniorlag i divisjonssystemet, både dame og herrelag hvis det er mulig.

Seniorlaget skal være selvfinansierende og skal ha sportslige ambisjoner som står i forhold til nivået på ettervekst fra aldersbestemte lag.

Seniorlagets målsettinger forankres årlig i styret for Remyra fotball.

Spillestil i Remyra

Spillestilen til Remyra fotball skal kjennetegnes som spillende. Vi skal etterstrebe å få flere rundt ballfører, og etablere trekantspill. De gangene vi har muligheten angriper vi direkte ved å spille ball hurtig gjennom pressledd. Vi ønsker også å løfte sidebackene for å doble på kant. Ved forsvar ligger vi kompakt, og skal ligge tallmessig og sonemessig i balanse. Dette krever hurtige omstillinger fra forsvar til angrep, samt hurtige sideforskyvninger.