



Sportsplan

Sparta Bragerøen IL



“Flest mulig - lengst mulig”

Revidert: 18. april 2023

SPORTSPLAN	2
1. Innledning	2
1.1 Visjon og verdigrunnlag for Sparta Bragerøen	3
1.2 Holdninger i SpaBra	3
1.3 Retningslinjer i SpaBra	3
1.4 Fair Play	4
2. Fotball i SpaBra	5
2.1 Anlegg	5
2.2 Utstyr og materiell	5
2.3 Foreldrerollen	6
2.4 Trener/lederrollen	7
2.5 Treningsinnhold	8
2.6 Barnefotballen 6-12 år	9
Spillmodellen 6 til 7 år:	9
2.6.1 Barnefotballen 6-10 år	10
2.6.2 Barnefotballen 11-12 år	12
2.7 Dommere i SpaBra	13
3. Retningslinjer for trening og kamper	13
3.1 Differensiering (tilpasset opplæring)	15
3.2 Jevnbyrdighet	16
3.2.1 Jevnbyrdighet i kampen	17
3.2.2 Spilletid	17
3.3 Hospitering	18
3.3.1 Retningslinjer ved hospitering	18
3.3.2 Hospitering for jenter i rene guttelag – trening og kamp.	19
3.4 Topping av lag	19
4. Påmelding og nivåinndeling i seriespill	20
4.1. Jevne lag på årstrinnet i klubben	21
4.2 Nivå på motstander	22
4.3 Ekstratilbud i trening og kamp	22
5. Cup-deltagelse / turneringer	22
5.1 Retningslinjer for deltagelse turneringer/cuper:	23
6. Samarbeid med andre klubber	23
7. Implementering av klubbens sportsplan	24

SPORTSPLAN

1. Innledning

SpaBra ønsker å leve opp til visjonen “Flest mulig - lengst mulig” og sportsplanen skal være et dokument for kvalitetssikring i klubben og aktiviteten på feltet. Den skal være til hjelp for alle som er engasjert på en eller annen måte med barnefotballen i klubben. Et av målene er blant annet å skape felles forståelse og retningslinjer for det arbeidet som blir gjort.

Sportsplanen er bygget opp med fokus rundt NFF sine visjoner og mål. Det har da vært naturlig for oss å referere til dette i begynnelsen av noen kapitler. Årsaken til dette er at vi da synliggjør disse visjonene og målene slik at vi kan bygge videre på hva vi ønsker og hvilke mål og retningslinjer klubben stiller for å nå disse målene.



SpaBra er en idrettsklubb for alle barn fra 5-12 år.

SpaBra`s nedslagsfelt er primært Høvik skolekrets. Treninger foregår på Lier stadion og Brakerøyabanen. I 2012 gikk klubben sammen med Liungen og stiftet Stoppen SK for å sikre bredde og lag i ungdomsfotballen. Dette innebærer at våre spillere går over i Stoppen SK når de kommer til 11'er fotball fra 13 år og oppover.

1.1 Visjon og verdigrunnlag for Sparta Bragerøen

Visjon:

“Flest mulig - lengst mulig”

Verdier:

“Trivsel, idretts glede og gode holdninger”

Visjonen er klar når det gjelder barnefotball:

- ❖ SpaBra skal være en trygg arena for alle hvor gode holdninger og respekt for omgivelsene og hverandre skal stå i fokus på alle nivåer.
- ❖ God på bredde og fotball for alle. I tillegg skal SpaBra også kunne fungere som en god utviklingsarena for de som har ekstra interesse og ambisjoner.

Ut ifra denne visjonen og disse verdiene ønsker vi at alle jobber for utvikling gjennom mestring, fotballglede, hospitering, differensiering og felles holdninger slik at alle kan trives med fotball i SpaBra.

Det gjør vi ved å opptre i henhold til NFF sine retningslinjer og klubbens retningslinjer.

For å styrke rekrutteringen av spillere, skal SpaBra hvert år markedsføre seg aktivt inn mot Høvik skolekrets.

1.2 Holdninger i SpaBra

1. **“Flest mulig - lengst mulig”** I SpaBra ønsker vi å skape en arena for gode opplevelser for alle barn i nærmiljøet på både trening og kamp, uavhengig av ambisjonsnivået. Alle er like mye verdt.
2. Fokus er spillerutvikling, holdninger og innsats, ikke resultater. De sportslige ferdighetene utøverne lærer kan bli brukt i noen få år. Holdninger som de lærer vil vare livet ut.
3. Gode holdninger er bedre enn talent uten holdninger. Laget må ha fokus på holdningsskapende arbeid fra tidlig alder.
4. Vi lar spillere gjøre feil i læringsprosessen. Vi fokuserer på å forsterke det positive. Vår oppgave er å gi mye ros og lar ungene eksperimentere som en del av læringsprosessen.
5. Treneren skal oppfordre til å ta vare på hverandre. For eksempel: hvis en spiller feller en motstander skal spilleren gå bort og spørre hvordan det går.
6. I SpaBra er vi opptatt av at alle skal føle seg inkludert i et fellesskap. Det skal være fokus på at alle skal få være med i spillet, uavhengig av ferdigheter.
7. Trenerne og foreldre er de viktigste rollemodeller for god og dårlig oppførsel på og rundt banen.
8. I SpaBra ønsker vi dialog og kunnskapsoverføring på tvers av alderstrinn.
9. I SpaBra er klubben sjef. Det er ikke ønskelig med klubb i klubben. Det er viktig at alle følger SpaBra sine retningslinjer slik at vi får en lik praksis.

1.3 Retningslinjer i SpaBra

- SpaBra skal være en klubb for barn og ungdom der økonomi ikke skal ekskludere noen, samt arbeide for inkludering av barn/unge fra andre kulturer.

- SpaBra`s ledere skal til enhver tid, med sin oppførsel, være bevisst på at de er forbilder for spillerne.
- SpaBra skal arbeide for å vise respekt for dommere, ledere, med- og motspillere og andre personer ved arrangementene.
- SpaBra skal arbeide aktivt mot mobbing/trakassering.
- SpaBra må hele tiden bevisstgjøre og fremme lojalitet overfor klubbens sportslige retningslinjer og andre styringsdokumenter som er fastsatt av SpaBras styrende organer.
- Klubben skal ha egen Fair Play Ambassadør
- SpaBra skal tilby lagsaktivitet i fotball og ballsidighet.
- Deltakelse på turneringer skal primært foregå innenfor den enkelte idrettssesong.
- SpaBra skal tilstrebe å ha et godt utviklingstilbud både for bredde og for de som har høyere ambisjoner. Trenere/lagledere skal vise hensyn til klubbens verdier i vurderingen av hvordan man praktisk utfører dette punktet. Barna skal oppleve lik oppmerksomhet, veiledning og faglig trening uavhengig av nivå. Mengden trening skal baseres på barnas ønske om egen innsats.
- Det bør skaffes to trenere og to medhjelpere til hvert lag som startes opp. Klubben bør utarbeide enkle arbeidsinstruksjoner for lederoppgaver samt for støtteapparatet rundt lagene.
- Det bør arrangeres minimum ett foreldremøte i året for å sikre god kommunikasjon og involvering fra foreldregruppene. Styret skal informeres og inviteres til foreldremøter for å gi informasjon om klubben, og bistå trenere og lagledere.
- Det skal innkalles til faste trenerforum gjennom året, og det bør avholdes et møte på høsten og ett på våren.

Retningslinjene skal overholdes av trenere, ledere og foreldre og brudd på disse skal rapporteres org.leddet (klubben, idrettskretsen).

1.4 Fair Play

Fair Play i SpaBra handler om å lage gode fotballopplevelser for alle involverte. Dette gjelder både med- og motspillere, dommere, trenere, ledere og foresatte.

Fair Play skal være en naturlig del av alle aktiviteter, både sportslig og administrativt. Alle lagene i SpaBra skal hvert år før påmelding til seriespill melde inn en Fair Play-ansvarlig til Sportslig Leder. Denne personen skal påse at Fair Play er godt implementert i trener/laglederapparatet, blant spillerne og foresatte. Fair Play-ansvarlig må ikke nødvendigvis være noen i det etablerte trener/laglederapparatet, men kan være en foresatt.

Fair play-ansvarlig/kampverten skal ha en gul vest hvor det står kampvert/Fair Play-ansvarlig på, og har som oppgave å ta imot motstanderlaget til den banen kampen skal spilles på. Hun eller han skal være med når spillere og dommere hilser før kampstart og takker for kampen når den er ferdig. Kampvert kan også si ifra til tilskuere hvis disse sier eller gjør ting som ikke egner seg på en bane der barn spiller.

Fair Play-ansvarlig i klubben har som oppgave og følge opp at dette fungerer, at alle lagene våre har de FairPlay-effektene de trenger og sørge for at lagene våre er kjent med hvordan FairPlay gjennomføres på våre kamper.

2. Fotball i SpaBra

2.1 Anlegg

Klubben disponerer to utendørsanlegg. Det er Lier Stadion ved Stoppen/St.Hallvard som eies av Lier Kommune, og det er Brakerøyabanen. Ved Brakerøyabanen ligger også klubbens klubbhus, som disponeres av klubben til ulike arrangementer samt utleie av lokaler som generer noe inntekter for klubben.

For vintersesongen tildeles klubben treningstider i Lierhallen og Høvikhallen ved Høvik skole, samt utendørs på Lier Stadion.

Treningstider og kamper settes opp i samarbeid med Stoppen SK, og Sportslig leder i klubben er klubbens koordinator og kontaktperson for spørsmål omkring dette. Treningstider for samtlige lag skal til enhver tid ligge tilgjengelig på klubbens nettside.

Ved behov for møterom for eksempel til foreldremøter eller lagsamlinger kan klubbhuset ved Brakerøyabanen, eller alternativt huset på Lier Stadion benyttes. Ved lån av lokaler er man selv ansvarlig for rydding og vasking. Kontakt Styreleder vedr. booking.

2.2 Utstyr og materiell

Klubben eier og anskaffer nødvendig utstyr og materiell for gjennomføring av trening og kamper. Dette innebærer baller, kjebler, vester og drakter mm. Klubben tilbyr trenere og lagledere overdelen til klubbens overtrekksdress (1 per 8 spillere), som det anmodes om at benyttes i trening og kamp for best mulig profilering av klubben og våre sponsorer.

Fotballsko, leggbeskyttere, strømper, shorts og eventuell overtrekksdress skal i utgangspunktet anskaffes av spilleren selv. Klubben har noen midler til støtte ved behov.

SpaBra har en avtale med Adidas gjennom Torshov Sport. Denne avtalen gir alle medlemmer 20% på alt Adidas utstyr, og 15% på resten av merkevarene Torshov Sport fører. Ved felles lag bestilling på for eksempel treningsdresser, oppnås 30% på bestillingen. Avtalen gir SpaBra en payback i form av en gratispakke som SpaBra får hvert år. Styret tar avgjørelse på hva denne skal brukes til ut fra behovet til klubben.

Consolvo og Learn er våre hovedsponsorer, og skal være på magen/ryggen på alle drakter, treningsdresser, jakker etc. Kjøper lagene inn andre typer utstyr som for eksempel baker, bør det også trykkes på dette. For trykking ta kontakt med Materialforvalter.

Anskaffelse av nytt utstyr skal gå gjennom klubbens Materialforvalter. Utstyr er en betydelig kostnad for drift av klubben, og det er viktig at hvert lag tar ansvar for å ta best mulig vare på klubbens utstyr til en hver tid. Lagledere og trenere er ansvarlig for klubbens utstyr og drakter som er utdelt til laget, og skal informere Materialforvalter om tap og svinn av utstyr.

Alle lag skal innrapportere til materialforvalter innen **20. februar** hvert år:

- hvilket utstyr de har
- hva som er ødelagt/borte
- hva de evt. trenger av påfyll

Gammelt og ødelagt utstyr skal alltid leveres tilbake til materialforvalter.

Ved supplering av utstyr til høstsesongen så er fristen **30. juni**.

Klubben dekker i utgangspunktet følgende per lag:

- En (1) ball per spiller
- En (1) vest per spiller, fortrinnsvis fordelt på fire farger
- En (1) pakke kjegler
- Ett (1) sett medical kit
- En (1) drakt per spiller, Excel-liste for hvert lag, utbytte ved behov
- En (1) keeperdrakt per påmeldte lag for seriespill
- En (1) keeperhansker per påmeldte lag for seriespill
- En (1) stor utstyrsbag per lag påmeldt til seriespill
- Klubbens overtrekksdress for trenere og lagleder (1 overtrekksdress per 8 spillere som tommelfingerregel)

Drakter skal kun brukes til kamper og cuper, og ikke brukes til trening. Dette for å begrense slitasje. Klubbens utstyr skal returneres til klubbens materialforvalter når laget går over i Stoppen.

2.3 Foreldrerollen

Foreldre er en stor og viktig ressurs i SpaBra. Alle kan bidra på en eller annen måte, og alt settes stor pris på. Vi mener at engasjement og litt dugnadsinnsats vil gi glede, eierskap og tilhørighet til klubben.

Vi er avhengig av at foreldrene bidrar. Alle trenerteam består normalt av foreldre på dugnad.

Utenom trenerteamet og lagledere trengs foreldre til å være kampverter, sjåførere, dommer, ballhentere og heiagjeng. Ellers kan foreldrene bidra til å arrangere sosiale sammenkomster som f.eks avslutninger, hjelpe til organisering av SpaBra-dagen, samt andre arrangementer.

Vi ønsker at spillerne skal ha mange gode opplevelser på fotballbanen. Som foreldre kan dere bidra til det ved å sørge for at spilleren kommer presis til trening og kamp med rett utstyr:

- Alltid leggskinns på
- Skoene godt knyttet
- Alltid drikkeflaske med vann
- Klær etter vær

Foreldrevettregler :

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløsløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

2.4 Trener/lagleder rollen

Et trenerteam bør bestå av **minimum 2 trenere og en lagleder**. Treneren bør ha gode fotballfaglige kunnskaper. Alle trenere vil få tilbud om trenerutdanning gjennom NFF Buskerud.

Trenerteamet skal sammen løse en del oppgaver og lagleder er lagets administrasjon og sørger for kommunikasjon mellom spillere, foreldre, klubb og motstandere, og lager terminlister for treninger, kamper og dugnader.

Trenere må huske at de er rollemodeller for sine spillere. Trenerne i SpaBra skal vise respekt og gode holdninger overfor sine spillere, foreldre, motstandere, dommere og andre involverte.

Trenere i SpaBra skal ha formell kompetanse som står i forhold til nivå. Dersom kompetansen ikke innehas ved oppstart skal trenerne forplikte seg til å søke slik kompetanse så snart det er mulig. Idrettsstinget vedtok i 2021 obligatorisk [Trenerattest - Norges idrettsforbund](#) for alle trenere i norsk idrett. Det betyr at alle trenere, instruktører og de som har ansvar for idrettsaktivitet må oppfylle kravet om trenerattest. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener, og kommer i tre versjoner – én for trenere i barneidretten, én for trenere i ungdomsidretten én for trenere i voksenidretten. Når man har fullført Trenerattesten, blir kompetansen synlig på din idretts-CV, og man får tilgang til fagstoff og tips fra noen av Norges beste trenere og utøvere.

Ønsket kompetanse i forhold til nivå:

Kompetanseløp for trener i klubb



3`er fotball – Grasrottrener delkurs 1

5`er fotball – Grasrottrener delkurs 2

7`er fotball – Grasrottrener delkurs 3

9`er fotball – Grasrottrener delkurs 4

11`er fotball – UEFA B

SpaBra oppfordrer å følge NFF Buskerud sine anbefalinger vedr. kompetanseforløpet for trenere i klubb, men som et minimumsnivå så gjelder følgende:

Barnefotball 6-8 år: Barnefotballkvelden (4 skoletimer)

Barnefotball 9-12 år: Delkurs 1 og 2 i Grasrottreneren (16 skoletimer pr. delkurs)

Husk at SpaBra's minimumskrav er 1 trener pr. 10. spiller skal ha trenerkurs.

Trenervettregler:

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
3. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.
6. Gjennom Fair play-møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
7. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
8. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
9. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
10. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

2.5 Treningsinnhold

For å få til innholdsrike treninger med riktig oppbygning er de fire aktivitetskategoriene viktig:

1. Sjef over ballen

Dette inkluderer å føre, finte, drible, vende, kontrollere, motta, spille pasning, heade, vinne ballen og avslutte, alt i øvelser med ulike krav til tid og rom. Det inkluderer også spillformer der man får trent på dette.

2. Spille med og mot

Dette inkluderer mottak, medtak, spille pasning, bevege seg i forhold til ballfører og vinne ball i øvelser med ulike krav til tid og rom, noen ganger inkludert motstander i spillsituasjoner. Delferdighetene knyttes ofte sammen i en naturlig sammenheng, eksempelvis ballkontroll pasningsspill. Aktivitetene kan knyttes opp mot ulike karakteristiske spillsituasjoner som en mot en, overtall, opp-tilbake-gjennom/vend, spill på siste tredel, innlegg og avslutning. Kategorien inkluderer ulike former for firkantspill – med og uten retning.

3. Tilpasset smålagsspill

Dette inkluderer alt fra spill i liketall med fem mot fem, ned til to mot to i spill som setter ulike krav til tid og rom, og overtallsspill i ulike organiseringsformer. Det er alltid retning i spillet, som oftest med to mål. Gjennom smålagsspill får spillerne mange touch på ballen. Smålagsspill er en ypperlig arena for å differensiere spillergruppen.

4. Scoringstrening

Avslutning på mål-spill med ulike krav til tid og rom, overtallsspill mot ett mål, spill på siste tredel med avslutning, innlegg og avslutning, og scoringstrening fra forskjellige avstander og retninger etter ulike pasninger, er noe alle økter bør inneholde. Dels fordi spillerne elsker det og dels fordi de får øvd på flere delferdigheter i en realistisk spillsituasjon.

På NFF sine sider så kan man få hjelp og informasjon til hvordan trene og lede lag, øvelser, retningslinjer, og regler delt opp etter alderstrinn: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

www.treningsøkta.no

Dette er også et viktig verktøy for alle trenere. Vi som klubb bør bruke dette verktøyet aktivt. Sportslig leder tildeler brukere. Alle trenere får egen bruker.

Treningsøkta.no er et verktøy som kan brukes aktivt inn i ditt arbeid som trener/leder. Her finner du blant annet:

- NFFs rammeplaner
- Skoleringsplaner for 6-12 år
- Tips til gode treningsøvelser
- Verktøy for planlegging
- En mengde videomateriale som viser øvelser

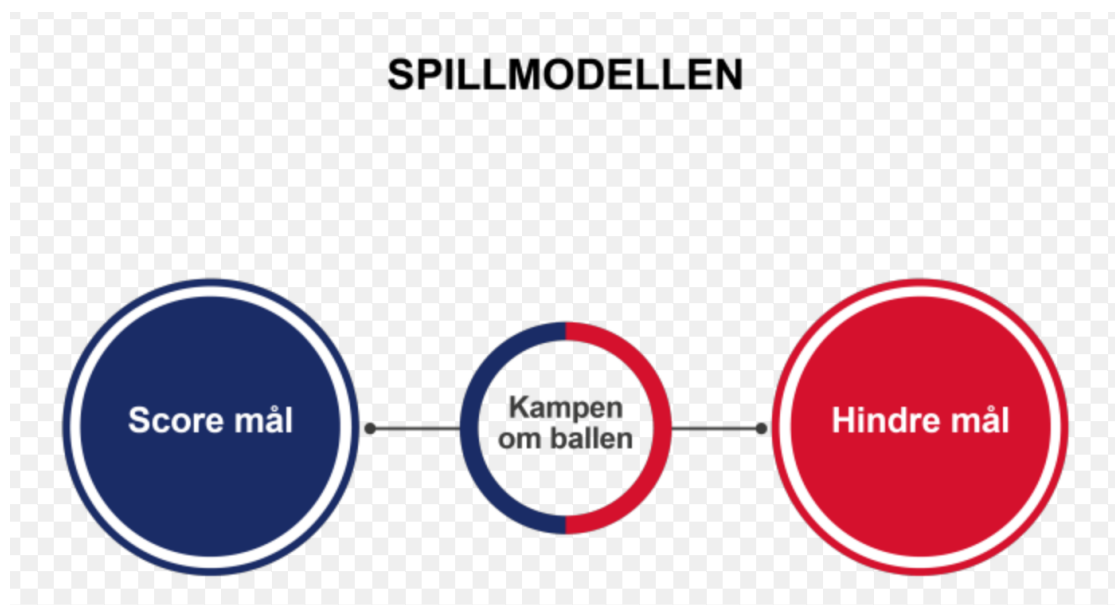
2.6 Barnefotballen 6-12 år

Hovedmålet til NFF for barnefotballen er: Gi et tilbud der spillerne opplever **glede, trivsel og mestring** både i trening og kamp. Spillerne skal gis muligheter til å lære fotballspillet helhet og til å utvikle individuelle og sosiale ferdigheter.

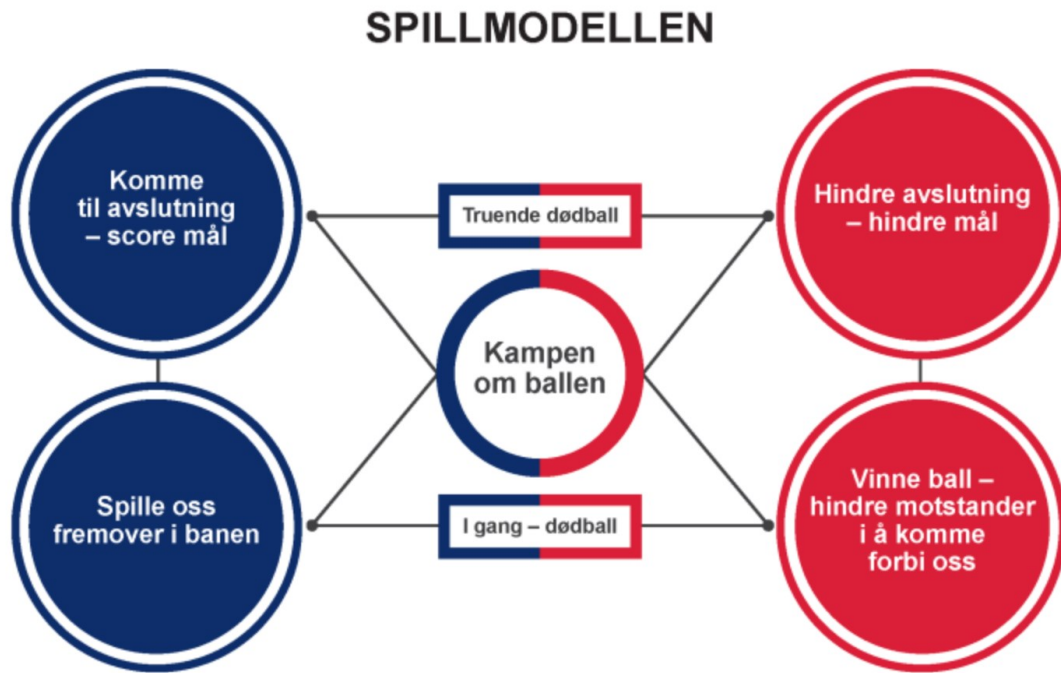
Breddefotballen skal være inkluderende, og gi et tilbud tilpasset alder, ferdighet og ambisjoner. Et overordnet mål er å rekruttere flest mulig og beholde dem lengst mulig.

Barnefotballens tre grunnverdier som bygger på likhetsprinsippet, jevnbyrdighetsprinsippet og breddeformelen (**Trygghet + mestring = Trivsel**) er viktige å ha med seg i arbeidet.

Spillmodellen 6 til 7 år:



Spillmodellen 8-12 år:



2.6.1 Barnefotballen 6-10 år

Karakteristiske trekk:

- Jevn og harmonisk vekst
- Koordinasjonen utvikles sterkt
- Stor aktivitetstrang
- Kort konsentrasjonstid
- Selvsentrerte
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Mål for perioden

Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

- Alle spillerne kunne treffe en medspiller ved hjelp av innside-, utside pasninger og være i stand til å slå lengre pasninger med vrist
- Alle spillerne kunne føre ballen med vrist før de skyter
- De fleste spillerne får til såle-, inn- og utsidevending
- Alle spillerne har utviklet sine ferdigheter i retningsbestemte ballmottak (medtak) både med beina og andre lovlige deler av kroppen

Fokus: I de første årene er det viktig å legge vekt på å bygge et lag bestående av både barn, trenere, ledere og foreldre. I denne perioden legges et viktig grunnlag for hvordan gruppen fungerer og forholder seg til hverandre på og utenfor trening. Det er derfor viktig å få på plass regler for hvordan vi oppfører oss mot hverandre på trening og hvilke konsekvenser det får om vi ikke overholder reglene.

Alder 6-8: Treningen skal være lekbetont med artige og varierte øvelser og med stor andel spill. Det er viktig å starte med disiplin allerede i en tidlig alder, f.eks fot på ball og ball i ro når trener snakker, være venner og ha det kjekt, være rolig når andre snakker. Husk at små barn ikke klarer å holde konsentrasjonen lenge og at det derfor er viktig at det ikke blir for lange sekvenser. I vinterhalvåret så tilbyr SpaBra halltrening, og for de minste lagene så ønskes det fokus på ballsidighet, evt. andre former for lek og aktiviteter slik som f.eks. hinderløype.

Alder 9-10: I denne perioden gjelder det samme som for 6-8, men treningen bør etter hvert få mer strukturert innhold rent fotballmessig. Det er lurt å lage en treningsplan og dele opp året i bolker slik at alle læringsmomentene blir gjennomgått (se under).

Siden fotball er den idretten som aktiverer flest barn her i landet har vi også et ansvar for å bidra til barnas motoriske utvikling. Mange av ungene har ikke god nok ballkontroll til at de får stimulert den i øvelser med ball. Derfor kan det være lurt å ha korte sekvenser hos de yngste uten ball som fokuserer på å utvikle **spenst, hurtighet, koordinasjon og balanse**.

Holdninger:

Viktig å bruke de første årene på å skape gode holdninger på treningene. Vi må på et tidlig tidspunkt bli enige om et sett med regler og hvilke konsekvenser det gir når reglene ikke følges.

- Når vi er på trening skal vi vise respekt overfor trenere og medspillere
- Spille etter prinsippene om Fair Play
- Høre etter når fløyta benyttes eller beskjeder skal gis
- Gjøre sitt beste hele tida

Husk også at det er viktig at ungene får pauser og avbrekk i treningene, slik at bolkene ikke blir for lange og utfordringene med konsentrasjon blir for stor.

Trening: Mye smålagsspill – aldri flere enn 5 på hvert lag inkl. keeper Legg gjerne opp treningene i bolker på 3-4 uker, slik at ungene kjenner igjen øvelsene og merker progresjon.

Ta utgangspunkt i læringsmomentene under tekniske ferdigheter som pasning og skudd, føring, vending, finte og dribble og mottak/medtak. Innlæring av disse momentene tar tid og ulike barn knekker kodene til ulik tid. Derfor er differensiering et svært viktig virkemiddel i opplæringen.

Anbefalt treningsmengde:

6-8 år: 1 trening pr. uke. Anbefalt varighet: 1 time

9-10 år: 2 treninger pr. uke. Anbefalt varighet: 1-1,5 timer

Kampregler:

- Fokus på prestasjon og ikke på resultat.
- Dele i jevne lag dersom vi har nok spillere til flere lag.
- Alle skal spille tilnærmet like mye (jfr. jevnbyrdighetsprinsippet, mestringsprinsippet)
- Alle spiller på alle plasser.
- Vi ruller keeperrollen.

2.6.2 Barnefotballen 11-12 år

Karakteristiske trekk:

- Motorisk gullalder
- Gunstig alder for utvikling av tekniske ferdigheter
- Begynner å få en bedre vurderingsevne
- Er mer moden for muntlig instruksjon
- Veldig mottakelig for holdningskapende arbeid
- Veldig opptatt av regler og rettferdighet
- Avhengig av venner

Mål for perioden:

Ved utløpet av perioden skal alle spillerne trives og være motiverte for fortsatt fotballaktivitet. I tillegg skal:

- Alle spillerne har utviklet og forbedret sitt drible- og finterepertoar
- Alle spillerne har tilegnet seg kunnskap om hvor på banen det er mest hensiktsmessig å benytte dribleferdigheten
- Alle spillerne skal ha utviklet sine pasnings-, vendings- og føringsferdigheter slik at teknisk behersker de ulike teknikkene på en tilfredsstillende måte og til en viss grad kan anvende dem funksjonelt i spillsituasjoner
- Alle spillerne har kjennskap til de mest grunnleggende prinsipper for laget i forsvar. Begrepene 1. forsvarer og 2. forsvarer.
- Alle spillerne har utviklet tilfredsstillende ferdigheter som 1. og 2. forsvarer

Fokus:

Mest mulig trening bør foregå med ball.

Mye trening av basisferdigheter med ball (ballføring, pasning, mottak, finter, heading). Begynner med veiledning i taktiske momenter, spillerne skal oppmuntres til å finne løsninger selv, men enkle begrep som friløp, oppdekning og pasningssskygge kan man begynne å innføre.

Trening kan deles opp i treningsgrupper, noen vil trene mer enn andre.

Treningene må inneholde mye spill på små områder og få spillere på hvert lag. Sørger for mange ballberøringer! Aldersgruppen bør også oppfordres til å holde på med ball utenom ordinære treninger (egentrening). Keeper trening, få noen til å satse på å stå i mål.

Anbefalt treningsmengde: 2 aktiviteter pr. uke, varighet 1,5 timer.

- Kamp: I denne perioden spilles 7er fotball eller 9er fotball (innføres i 12 årsklassen). Viktig å finne plasser på banen som spillerne mestrer og føler trygghet i, men også få dem til å prøve ut andre posisjoner.
- Få gruppa til å opptre som ett lag (det er laget som vinner og taper, ikke enkeltspiller)
- Oppfordres til prøve nye ting i kampsituasjoner (tenk mulighet, ikke konsekvens)
- Jobbe med kjapp omstilling (forsvar/angrep og angrep/forsvar) helt greit å tape ballen etter forsøk på dribling, men da må en snu kjapt om for å vinne ballen tilbake igjen, ikke stoppe opp og dvele/sutre for å ha tapt ball. Skape nytt press på ballfører for å gjenvinne ball.
- Mest mulig lik spilletid i løpet av sesongen basert på prinsippene for spilletid i kamp.

Anbefalt treningsmengde og ekstratilbud 6-12 år:

Treningsmengde eller treningsbelastning kan forklares som treningsfrekvens + treningsvarighet + intensitet = treningsbelastning. For de yngste, og før puberteten er ikke dette noe vi trenger å bekymre oss for. Men vi bør passe på at det ikke blir så mye organisert aktivitet at motivasjonen for egenaktivitet og lek forsvinner. Det skal også være mulig å drive flere aktiviteter. Vi skiller derfor mellom vanlige treninger (med laget) og ekstratilbud for de som vil spille enda mer, både i samme årskull og på tvers. I sesong vil spillerne i tillegg spille kamper.

NFF anbefaler følgende treningsmengde/aktiviteter pr. uke. For deltagere på FFO vil kanskje totalen overstige denne tabellen. Det er like mye for å vise at klubben anbefales å tilby ekstratilbud til de som vil mer utover aktiviteten med laget.

Alder	Aktiviteter per uke	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
6-7 år	2	1	3
8-9 år	2	2	4
10-11 år	3	2	5
12-13 år	3	3	6

2.7 Dommere i SpaBra

For hjemmekamper er vi ansvarlige for å stille dommer til seriekamper. Lagleder eller trener kan kontakte dommere via Facebook-side "[Dommerne på Stoppen](#)". Vi har et samarbeid med Stoppen SK v/Mathis Banggren som hjelper oss med å sette opp dommere. Han kan kontaktes via epost mathis.banggren@stoppensk.no

Dommersatser er følgende:

3-er kamper: 100,-

5-er kamper: 150,-

7-er kamper: 200,-

9-er kamper 12 åringer: 400,-

Dommer sender inn refusjon via Fiks Fotball selv dersom de har en konto her, eller trener/lagleder betaler direkte etter kamp.

9-er kamper 13 åringer:

Dommer blir satt opp av kretsen og dommeren sender inn refusjon selv via Fiks Fotball.

Trener/lagleder betaler dommer direkte etter kampen (vipps/kontanter etc.) Dette er selvfølgelig en kostnad klubben dekker, og for refusjon av utlegg til dommerkostnader sendes en mail til faktura@spabra.no med informasjon om dato, bane, hjemme- og bortelag, alderstrinn, beløp og hvilket kontonr. beløpet skal overføres til.

3. Retningslinjer for trening og kamper

Treningstider tildeles og koordineres med Sportslig leder. I utgangspunktet anbefaler klubben en trening per uke i alderen 6-10 år, men at dette økes til to ukentlige økter fra og med det året de fyller 10 år. Utetreninger i vintersesongen (dvs fra etter høstsesongens slutt og frem til vårsesongen begynner) tilbys fra det kalenderåret barna er 9 år (altså fra høstsesongen).

Frivillige ekstra treninger kan være mulig tidligere dersom trenere og foreldregruppen er positive til dette, men det skal eventuelt kommuniseres og godkjennes av Sportslig leder.

Spa/Bra støtter allsidighet for barn, og oppfordrer til fleksibilitet med hensyn til deltakelse for barn som også driver med andre aktiviteter. Samtidig mener klubben at det er rimelig å forvente at spillere stiller opp på noen treninger for å kunne delta på kamper.

Rollefordeling: Spilleren skal ikke bli satt i kun en posisjon, men skal i løpet av de første årene (6-12 år) få prøvd seg på flest mulige plasser. Treneren må presisere at hver posisjon på banen er like viktig. Oppmuntre til å prøve seg som keeper og forsvarsspiller.

Laguttak: I barnefotballen er ingen viktigere enn andre. I utgangspunktet skal alle få like mye spilletid, forutsatt at man ikke har stort trening fravær. Trenerne skal her bruke skjønn. Taktiske vurderinger i den hensikt å vinne kamper, skal være fraværende. I alderen 10-12 år bør treningsoppmøte og innsats bli prioritert/belønnet.

Oppmelding til ulike nivåer/årsklassen over:

Ved oppmelding til ulike nivåer i samme årsklasse (fra fylte 9 år), evt. oppmelding til aldersklassen over (fra fylte 10 år) så skal alle barna få muligheten til å delta på alle nivåene. Det er viktig å involvere både barna og foreldrene, slik at man sammen kan ta stilling til hvilket nivå barnet ønsker å spille på slik at trenerne ikke setter barna i "bås".

Husk; trygghet vs. utfordringer + mestring = trivsel og utvikling.

Barn endrer seg raskt mht. ferdigheter og motivasjon, så det er viktig å ha en åpen dialog og evaluering av dette underveis. Intensjonen er jevnbyrdige lag på årskullet for å møte jevnbyrdig motstand i kampene. Det skal ikke være faste lag, men en rullering for de som ønsker ytterligere utfordringer.

Spillestil: I barnefotballen skal ikke spillestil ha stor betydning for treningsarbeidet.

Fokuser på:

- Spille seg ut fra keeper
- Alltid prøve å treffe medspiller med en pasning
- Gi ros er alltid viktig.
- Alle skal spille til alle

Vi ønsker at våre lag skal fremstå ballbesittende og vi ønsker ikke ensidige utspark fra keeper og lange pasninger mot raske spisser.

NB! Fotball skal spilles, ikke sparkes!

Sammensatte lag: Der det er nødvendig for å gi et kamptilbud, kan kretsen i alle aldersklasser – etter søknad – godkjenne at to eller flere klubber stiller med sammensatte lag.

I alle aldersklasser (opp til og med junior) kan et lag pr. kamp benytte inntil 2 overårige spillere i elleverfotball og nierfotball. I øvrige spillformer kan 1 overårig spiller benyttes. Overårig spiller kan ikke benyttes på lavere lag dersom klubben stiller lag i spillerens egen aldersklasse. Overårig spiller kan ikke

være mer enn ett år for gammel og kan i samme sesong ikke spille på lag i sin egen aldersklasse eller høyere.

3.1 Differensiering (tilpasset opplæring)

Differensiering handler om **positiv forskjellsbehandling**, med likhetstrekk til tilpasset opplæring i skolen. Differensiering er et nøkkelbegrep for å ivareta ulike forutsetninger relatert til lyst og behov. NFF fokuserer på differensiering med tanke på mestring og utfordringer i treningshverdagen og i kampaktivitet. I tillegg fokuserer NFF på differensiering med tanke på lyst og mengde for enkeltpillere og matching. 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». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer!

Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget. Hospitering (se under) er også differensiering.

Trenere i SpaBra bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

Dette er **ikke** differensiering:

- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder hele økta eller på ulike tidspunkt.
- dele treningsgruppa i to eller tre nivåer og la de forbli delt hele året.
- dele treningsgruppa i to eller tre nivå og kjøre treninger som er eksklusivt for noen av nivåene.
- dele treningsgruppa i to eller tre og dra på turneringer eller treningsleirer som ekskluderer noen.

3.2 Jevnbyrdighet

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring siden vi sjelden får til det vi prøver på.

Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes.

Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: Det at motstanden er hensiktsmessig tilpasset gir de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenere kan overføre dette til treningsfeltet:

Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilleøvelser?

Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter?

Hvordan differensiere på ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter?

Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill - motspill- situasjoner på treningsfeltet.

3.2.1 Jevnbyrdighet i kampen

Trenerne leder en fotballkamp der Fair Play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passende dose trygghet og utfordringer, mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette så langt det er mulig.

Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling og derfor vektlegge at:

- Begge lag presser lavt i forsvar slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet
- Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen

Leder et lag med flere mål, lar vi:

- Spilleren som trives som forsvarer uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane
- Den venstrebeinte spilleren flytte over på høyresiden
- Midtstopperen spille spiss, og spissen spille midtstopper

Ligger vi under, lar vi:

- Våre beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere
- De andre spillerne bør helst spille i trygge roller

3.2.2 Spilletid

Følgende spilletider gjelder i barnefotballen:

- 3er: 6-åringene er 2x10 minutter.
7-åringene er 2x15 minutter.
5-er: 8-9 åringer er 2x25 minutter.
7-er: 10-11 åringer er 2x30 minutter.
9-er: 12 åringer er 2x35 minutter.

Spillere som møter til kamp skal spille mest mulig. Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinja. Altfor ofte ser vi lag som har for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da laglederen/treneren konsentrere seg om å styre innbyttene i kampen. Har vi mulighet i seriespill eller turneringer å melde på flere lag, er det å foretrekke fremfor altfor mange innbyttere. Det er også viktig å tenke på at man ikke melder på for mange lag. Noen barn trener og er i svært mye aktivitet også utenom fotballaktiviteten og treningsmengden kan fort bli stor. Hvor høy treningsmengde man tåler, orker eller ønsker er individuelt. Se egen tabell for anbefalt treningsmengde vs alder side 13.

SpaBra har også noen retningslinjer mht. hvor mange lag man kan melde på ifht antall spillere:

- 3-er må ha minst 5 spillere
5-er må ha minst 7 spillere
7-er må ha minst 9 spillere
9-er må ha minst 12 spillere

Om et lag som spiller 5-er fotball har 18 spillere, så er det å foretrekke å melde på 3 lag slik at alle får mest mulig spilletid. Har laget derimot 12 spillere, så bør det maks meldes på 2 lag. Er man usikker, så spør Sportslig leder.

3.3 Hospitering

Hospitering vil si at spillere får trene og eventuelt spille kamp med eldre spillere. Det kan også være snakk om hospitering ned en årsklasse dersom det er det rette for den enkelte spiller, samt mellom gutte-og jentelag.

I noen tilfeller er dette helt naturlig for at vi skal kunne stille lag i enkelte årsklasser, mens det i andre tilfeller hvor vi har mange spillere å velge i, settes det i system for å utvikle spillere ytterligere.

Det er ulike løsninger for hvordan dette kan organiseres:

- rullerende liste hvor alle som ønsker å hospitere melder seg
- antall barn som hospiterer må avklares med trenerne fra begge lagene (f.eks. maks 3 stk.)
- disse er med en-to ganger pr uke en viss tidsperiode / over lengre tid
- er med en eller flere hele uker av gangen før tilbake til egen gruppe
- er med nivået mer sporadisk etter avtale

Det er viktig at spillere som hospiterer trener og spiller kamper på sitt eget lag i tillegg til hospiteringen. Hospitering involverer mange som det er viktig at det blir kommunisert med:

- Trenerne og spillere på avgivende og mottakende lag
- Foreldregruppen til begge involverte lag via lagleder-apparatet

Det må skapes en forståelse for hvorfor dette virkemiddelet benyttes, og hva det innebærer for de som er involvert. Hoppes det bukk over dette, ligger kimen til mange konflikter akkurat her. Fokus er spillerutvikling og **ikke** topping av lag. Det handler om å sette enkeltindivider i fokus fra ganske tidlig alder. Hospitering skal normalt ikke skje de første 3-4 årene med mindre det er svært gode grunner til at dette likevel iverksettes.

3.3.1 Retningslinjer ved hospitering

I SpaBra skal **hospitering** være et viktig virkemiddel for å drive god spillerutvikling.

Men hva er hospitering?

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

For noen jentespillere vil hospitering også kunne innebære at de får mulighet til å trene og/eller spille sammen med gutter. Hospitering kan gjennomføres på ulike måter, men spillere som inngår i en hospiteringsordning på fast basis bør ha et slikt tilbud minimum 1 gang pr. uke. All hospitering på fast basis skal godkjennes av klubben representert ved Sportslig leder på forhånd.

Flytsonepriippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for å "tåle hospiteringen", er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er 10 år.

For enkelte årsklasser vil det være naturlig å la mindreårige spillere være med i kamp for å kunne stille lag i serien og avvikle kamper. Sporadisk hjelp for å avvikle enkeltkamper løses mellom de involverte trenerne.

Skal spillerne trives når de trener sammen med et eldre årstrinn, er flytsonemodellen på og utenfor banen avgjørende. At spilleren gjenkjenner fotballfaglige temaer, er viktig for å skape trygghet på treningsfeltet. Så presses spilleren i rom og tid blant spillere som har kommet lenger. Spilleren blir utfordret. Vellykkede hospiteringsordninger krever fotballfaglig samkjøring mellom årstrinn. Ofte ser vi at yngre spillere møter nye temaer «uforbereid» i et nytt miljø. De blir plassert i uvante roller, blir satt i

«mur» eller i shadow-trening når det eldre laget gjennom ukessyklusen forbereder seg til kamp. Det gir ikke utvikling!

Hospiteringen evalueres kontinuerlig av trener fra begge lagene.

NB! Primært skal hospitering komme i tillegg til, og ikke i stedet for aktivitet med eget lag.

Hospiteringsmuligheter skal gis til alle spillere, og spesielt for de som trenger ekstra utfordringer i kombinasjon med mer trening eller tøffere motstand på trening og kamp.

1. I aldersgruppen 6-10 år skal hospitering **normalt ikke forekomme**, men i tilfelle det er hensiktsmessig, skal hospitering kun forekomme som et supplement til vanlig aktivitet med eget lag og etter godkjenning av Sportslig leder.
2. Ved hospitering fra 11-12 år så er det viktig med god kommunikasjon og forutsigbarhet mellom klubb, trenere, spiller og foreldre. Spilleren skal til enhver tid vite hvilket lag han/hun skal forholde seg til for den kommende uke.
3. I utgangspunktet bør en spiller kun være involvert i 1-2 kamper i uken.
4. Ved hospitering i kamp bør spiller få like mye spilletid som øvrige spillere på laget.
5. Ved kamp-kollisjon skal spilleren prioritere sitt eget lag hvis ikke annet er avtalt mellom trenerne av begge lag, eventuelt med Sportslig leder. Dvs at trener kan ikke kalle inn en spiller til hospiteringskamp på kampdagen, hvorpå spiller står over sin egen kamp uten at dette er avklart.
6. Basert på erfaring kan det være en fordel dersom man kaller inn 2 hospitanter som kjenner hverandre til kamp slik at det skaper trygghet for spillerne.

Normalt skal hospitering skje til nivået/årskullet over, og aldri 2 årstrinn opp med mindre det er særskilte sportslige grunner til at det er det rette for akkurat den spilleren.

3.3.2 Hospitering for jenter i rene guttelag – trening og kamp.

I tilfeller hvor vi har jenter som både sportslig er fremst i sin årsklasse, og som fysisk og mentalt er klar for større utfordringer, må det tilrettelegges for at disse også kan ha et hospiteringstilbud inn på guttelag i samme årsklasse (parallellhospitering) der hvor det ikke finnes naturlig hospiteringsarena på høyere jentelag, eller dersom det viser seg at hospitering på guttelag uansett er det korrekte rent sportslig. Å trene og evt. spille kamper med guttelag vil normalt gi jenter en ekstra utfordring med tanke på ferdigheter/tempo og fysikk, noe som uten tvil kan gi en fordel når vi snakker om å prestere på høyt jentenivå oppover i ungdomsfotballen (krets, region, landslag). For de som har ambisjoner og som har personlige egenskaper som tilsier at dette er fornuftig, må vi som klubb i hvert enkelt tilfelle bidra til at den/de det gjelder får en balansert trenings- og kamphverdag hvor det å trene og spille kamper på guttenivå også bør være en naturlig del av utviklingsplattformen.

NB! Siden det er adskillig færre jenter enn gutter i hvert årskull og kortere vei inn på sone og kretstiltak, **kan ikke det i seg selv gi grunnlag for parallellhospitering og kamparena på guttelag.** Dette må vurderes i hvert enkelt tilfelle og behandles av Sportslig leder som fatter vedtak. I tilfeller hvor det er behov for råd og innspill utenfra innhentes det hos kretsens spillerutvikler i forkant av beslutningen.

3.4 Topping av lag

NFF sine holdninger til topping av lag er klart og konsist når det gjelder barnefotball. **Her skal ikke topping av lag forekomme i det hele tatt.** NB! Topping av lag betyr IKKE at lagets beste spillere aldri skal spille sammen, men dette skal vurderes med bakgrunn i jevnbyrdighetsprinsippet, spilletid for de andre

på laget og vesentlig mindre med tanke på resultat i kampen.

4. Påmelding og nivåinndeling i seriespill

FIKS står for "Fotballens informasjons- og kommunikasjonssystem", og er databasen fotballforbundet bruker for alt som har med fotball å gjøre. FIKS brukes til:

1. Vedlikeholde opplysninger om klubben med kontaktpersoner, anlegg, kurs, kamper etc. Dette danner grunnlaget for info som finnes på fotball.no, Minfotball appen osv.
2. Lagspåmelding til seriespill. I slutten av november sender Buskerud fotballkrets ut invitasjon til neste års seriespill. Klubbens FIKS-ansvarlige melder på lag innen gitte frister med bakgrunn i tilbakemelding fra de respektive årskullene.

Hver lagleder er ansvarlig for å melde inn antall lag, navn på laget og evt. nivå for sitt lag til Sportslig leder. Det blir sendt ut en påminnelse i januar/februar av Sportslig leder.

Ved eventuelle endringer av lag til høstsesongen er fristen **10. juni**. Dette gjelder for alle typer seriespill.

PÅMELDING 6 og 7 år:

Aktivitetsskvelder med 3er fotball arrangeres for rene aldersklasser med 3 puljespill hver vår og høst.

Meldes på i 6 eller 7 årsklassen. Sportslig leder melder på alle lag som skal delta i årets første runde i aktivitetsturneringen. Ønsker lagene å delta med flere lag utover sommeren og høsten, meldes dette inn til Sportslig leder. Påmeldingsfrist er **10. mars**.

Vårsesongen

Lagene inndeles i avdelinger på 6-9 lag ut ifra geografiske hensyn. 3-4 lag møtes på samme bane i lokale puljespill 3 ganger før sommerferien. I hvert puljespill er lagene satt opp i to kamper. Det laget som tilhører banen er ansvarlig for å skaffe kampledere til kampene den aktuelle dagen.

HUSK at det kan ligge flere kamper på banen som laget har ansvar for å skaffe kampledere til. Sjekk alltid avdelingen på fotball.no der står hele kampoppsettet.

Høstsesongen

I høst-oppsettet settes lagene opp i nye avdelinger.

I tråd med Buskerud fotballkrets sine retningslinjer kan nivåinndelt påmelding gjøres for lagene i aldersklassene 8-12 år. Et pilotprosjekt som startet i 2023 åpner for at 10 og 11 åringer kan melde på lagene i ulike nivåer i samme årsklasse (øvet, middels og mindre øvet). Her vil kretsen følge opp de lagene som har meldt på ulike nivåer for å sikre at dette blir gjennomført på en god og inkluderende måte.

Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år
Spillform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	9 mot 9
Nivåinndelt påmelding (seriespill)	Ingen nivåinndeling/regionale løsninger	Ingen nivåinndeling/regionale løsninger	Nivåinndelt (dagens løsning) + ekstra lag opp	Divisjonssystem (u/tabell)	Divisjonssystem

PÅMELDING 8-11 ÅR:

Påmeldingsfrist til kretsen for lagene som skal spille 5-er og 7-er fotball er **20. februar**. Dette gjelder 8-11 åringene. Man velger her hvilket nivå man ønsker å spille i på vårsesongen. Det er ikke ny påmelding til høstsesongen. Seriespillet på høsten settes opp etter resultatene i vårens kamper. Seriene arrangeres for rene aldersklasser.

Klubbene melder på lag i ønsket nivå:

- A (Øvd)
- B (Middels øvd)
- C (Lite øvd)

Nivåinndeling er et virkemiddel ved siden av regler som ekstra spiller, pressone og Fair Play-møte, for å få jevnbyrdighet og gode opplevelser på ukas høydepunkt; KAMPEN.

Det understrekes imidlertid at det skal settes opp jevne lag for hvert årskull og samtlige lag fra et årskull meldes inn i seriespill i samme kategori. Lagledere og trenerne må derfor vurdere om gruppen samlet er forholdsvis øvet eller ikke øvet. I SpaBra så er vi så heldig å ha utrolig gode treningsforhold både sommer og vinter, og våre barn får veldig mye balltrening i forhold til mange andre klubber. Dette tilsier at mange av våre lag normalt vil meldes opp i "øvd" nivå, men dette er det opp til trenere og lagledere å vurdere.

PÅMELDING 12 ÅR:

I 2017 ble det innført 9-er fotball for 12 åringene (eldste barnefotballklasse). Påmeldingsfrist til kretsen for lagene er **20. januar**. Man velger her hvilken divisjon man ønsker å spille i på vårsesongen, 1. eller 2. divisjon. Det er ikke ny påmelding til høstsesongen. Seriespillet på høsten settes opp etter resultatene i vårens kamper.

Spillerregister og spilleroverganger:

Fra det året barna fyller 12 år skal de registreres i FIKS. For å være spilleberettiget i ungdoms- og seniorfotball må de være registrert. Sportslig leder registrerer spillere før serien starter.

Dette gjelder også som forsikring. Mer info om forsikring og idrettens skadetelefon finnes på www.fotball.no/klubb-og-leder/forsikring/

Antilag: Lagene har også mulighet til å legge inn lagene sine som "antilag".

Antilag er lag som man ikke ønsker skal spille samtidig som laget man melder på.

Inndeling og påmelding av lag for jevnbyrdighet:

4.1. Jevne lag på årstrinnet i klubben

På et årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne "variasjonen" forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige. Ved å være utviklingsorientert og følge "utviklingstrappa" til alle spillerne tett, får vi med **flest mulig, lengst mulig og best mulig**. Ved å ha

mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer (spille med dem som har kommet lenger, og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling. Som regel vil vi ikke ha så mange på hvert årstrinn i SpaBra at dette blir et tema, men med innføring av 3er fotball på de 2 yngste årstrinnene vil dette også for oss bli aktuelt.

Lagene settes derfor sammen etter kriteriene **kameratskap** og **mangfold** i ferdigheter.

Ikke ved å sette sammen de "beste pr. dato" på ett lag, og "resten" på 2. og 3. lag.

Siden SpaBra organiserer treninger for hele årstrinnet, gir dette et godt grunnlag for å kunne sette sammen lag med mangfold i kameratskap, ferdigheter og ulike fysiske forutsetninger uten å "toppe".

Ved påmelding av flere lag, så skal lagene meldes på samme nivå (unntak 10 og 11 åringer fra 2023).

4.2 Nivå på motstander

Det hjelper lite å ha jevnbyrdige lag innad hvis lagene vi møter har kommet mye lenger eller nettopp har startet sin fotballaktivitet. Å velge rett nivå er ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. Etter ett år eller to i seriespill vil vi normalt kjenne våre motstandere og vil lettere kunne planlegge kampen på forhånd med hensyn til jevnbyrdighet og hvordan vi benytter egne spillere.

4.3 Ekstratilbud i trening og kamp

Barnefotballen i Norge har breddeformelen (**Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling**) som sin ledetråd. Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo. Klubber tilbyr i større grad ekstra tilbud om og på tvers av alderstrinn for å få tilpassede utfordringer til alle.

NFF anbefaler fra ti års alder muligheten til å melde på et ekstra lag i årsklassen over. Dette skal være et tilbud til alle spillerne og det bør være en rullerende ordning for de som ønsker å være med. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere, og skal etableres i samarbeid med Sportslig leder.

Når en melder på lag i overårige alderstrinn, er det viktig å kommunisere med alle at det skal skapes et jevnbyrdig tilbud til motstanderlaget. Dvs. at vi har et ansvar til de lagene vi spiller mot.

5. Cup-deltagelse / turneringer

Å delta på turneringer/cuper anser klubben som viktig, både sportslig og sosialt. Lagledelsen oppfordres til å ta med laget sitt på inntil 4 cuper / turneringer pr. år i tillegg til å delta i seriespill. I yngre årsklasser er det naturlig å tenke lokale turneringer, og at radiusen gradvis kan utvides med alder. Grensen for å kunne delta utenlands er 11 år (lhht. NFF sine regler).

Ved overnattingscup for de eldre lagene, må kost og losji betales av laget selv. Ved slike cuper eller ekstra cuper (i tillegg til de 4 som sponses av SpaBra), er det viktig at alle spillere får anledning til å delta gjennom dugnad eller at laget har egen sponsor som dekker kostnaden. Det er ikke ønskelig at spillerne skal betale egenandel for å kunne være med.

Det oppfordres til deltakelse i Liungen Cup for alle lag i SpaBra og er inkludert i de 4 nevnte cupene. Klubben dekker påmeldingsavgift for hvert seriepåmeldte lagt inntil 1.500 x 4.

Det finnes mange fine turneringer i området, og Sportslig leder eller andre ressurspersoner kan gi råd. Ettersom det ofte blir ganske tett program både i vårsesongen og høstsesongen, kan en fin løsning være å prøve å finne noen innendørsturneringer i vinterhalvåret.

Eventuelle overnattingsturer og cuper som krever dette skal forankres i styret. Overordnet målsetting ved deltakelse i cuper og turneringer er å styrke miljøet og samholdet i laget, og samtidig gi et godt sportslig tilbud som er med på å utvikle både laget og spillerne.

Lagleder/trener melder på til cuper, og faktura sendes til økonomiansvarlig på faktura@spabra.no

5.1 Retningslinjer for deltagelse turneringer/cuper:

Hovedregel:

- All deltagelse i turnering/cup skjer i SpaBra sin regi.
- Alle turneringer skal meldes inn til klubben (Sportslig leder) for registrering.
- Lagene dekker selv all påmeldingsavgift til eksterne turneringer utover de 4 som klubben allerede betaler gjennom felles dugnad eller sponsor inntekter.
- Reise og evt. overnattingsutgifter for spillere/trenere/lagledere dekkes av lagskassa etter avtale.
- Ved deltagelse på større turneringer kan det søkes klubben om støtte etter nærmere bestemmelser som er vedtatt.
- NIF's regelverk for deltagelse på turneringer utenlands skal overholdes.
- Der hvor det er aktuelt å delta for andre klubber på turneringer som gjestespiller, skal dette godkjennes av egen klubb gjennom Sportslig leder. Likeledes skal det innhentes tillatelse i forkant fra SL dersom gjestespiller skal hentes inn til eget lag fra andre klubber med begrunnelse av behov.

6. Samarbeid med andre klubber

Det kan skje at det i enkelte kull kan være vanskelig å stille lag, både på gutte- og jentesiden. I disse tilfellene ser klubben det tjenlig å samarbeide med andre klubber for å kunne stille lag. Primært ønsker vi at disse spiller for SpaBra, men vi skal være fokuserte på å skape det beste utviklingsmiljøet for «våre» spillere uavhengig av hvilken drakt de spiller i.

For enkeltspillere kan det også være aktuelt å la de delta på turneringer, treninger og annet tilbud hos andre klubber. Her kan det være snakk om å hospitere en eller flere ganger til andre klubber for å gi den enkelte spiller et bedre tilbud.

Dette handler også om å sette spilleren i fokus og klare å se en helhet med tanke på hva som er til beste for den enkelte spillers utvikling.

7. Implementering av klubbens sportsplan

En sportsplan har ingen verdi dersom den ikke implementeres på en god måte i alle ledd.

Det betyr bl.a. følgende:

- Klubbens vedtatte sportsplan må ligge tilgjengelig på klubbens hjemmeside.
- Sportsplanen skal gjøres kjent for samtlige trenere og lagledere.
- Særlig viktig blir det at nye trenere og lagledere blir gjort kjent med sportsplanen umiddelbart etter tiltredelse.
- Sportsplanen må være et levende dokument som fortløpende evalueres og diskuteres i ulike forum slik som trenerforum. Forslag til endringer skal legges frem for klubbens styre.
- Alle foreldre/foresatte skal gjøres oppmerksomme på at klubben har en sportsplan og hvor den finnes (hjemmeside).

NIF sin veileder for barnefotball: https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/barnefotball-verdier_og_virkemidler.pdf

EN SPORTSPLAN ER BARE EN PLAN – DET VIKTIGSTE ER HVA VI KLARER Å FÅ TIL I PRAKSIS!

