



# Sportsplan

## Sparta Bragerøen IL



*“Flest mulig - lengst mulig”*

Revidert 28. februar 2026

## INNHALDSFORTEGNELSE

1. Innledning .....	5
1.1 Våre verdier .....	6
1.2 Inkludering, utvikling og idrettsglede i SpaBra.....	6
1.3 Fair Play.....	7
2. Roller og ansvar.....	9
2.1 Foreldrerollen.....	9
2.2 Trener- og lagleder rollen - ansvar, kompetanse og trenervett.....	10
3. Retningslinjer for aktivitet.....	14
3.1. Retningslinjer for trening og kamper .....	14
3.2 Viktige begreper i barnefotballen.....	14
3.3 Posisjoner og laguttak.....	15
3.4 Påmelding av lag.....	15
3.5 Inndeling og påmelding av lag for jevnbyrdighet .....	17
3.6 Spilletid i barnefotball.....	18
3.7 Differensiering og jevnbyrdighet.....	19
3.8 Hospitering .....	23
3.9 Cup-deltagelse / turneringer .....	23
3.10 Ekstratilbud trening - (Buskerudmodellen) .....	24
3.11 Sammensatte lag og samarbeid med andre klubber.....	25
4. Treningsinnhold og organisering.....	27
4.1 Treningsinnhold (fire aktivitetskategorier).....	27
4.2 Nyttige ressurser for trenere - Tiim.no og NFF.....	28
4.3 Treningsmengde i regi av SpaBra.....	29
4.4 Temaplan - årskull for årskull.....	31
4.4.1 Oppstart 4-5 åringer .....	32
4.4.2 6 til 7 åringer .....	33
4.4.3 8 til 9 år.....	35
4.4.4 10 til 11 år.....	37
4.4.5 12 til 13 år.....	39
4.4.6 Keeperrollen.....	42
4.5 Spillerutvikling i SpaBra.....	43
5. Drift og ressurser.....	44
5.1 Anlegg.....	44
5.2 Utstyr og materiell .....	45
5.2.1 Consolvo-fondet - støtte til utstyr.....	45
5.2.2 Klubbavtaler - Unisport.....	45
5.2.3 Sponsorer.....	46
5.3 Dommere i SpaBra .....	47
5.4 FIKS - lagpåmelding, dommere og kampadministrasjon.....	48
6 Implementering av klubbens sportsplan .....	49

# Sportsplan 2025-2030

I SpaBra jobber vi hver dag etter visjonen «Flest mulig – lengst mulig».

Dette betyr at vi har en tydelig forventning om at alle barn skal inkluderes – uansett ferdighetsnivå, motivasjon eller ambisjoner. Alle barna på laget er viktige! Den som kanskje er mindre øvet i dag, kan bli den beste spilleren i morgen – og uansett skal alle få føle seg verdifulle og ha en plass på laget.

Barnefotballen i SpaBra skal være inkluderende, noe som innebærer:

- Tilnærmet lik spilletid og like mange kamper for alle – med rullering på hvem som starter.
- Lag og grupper på trening og kamp bestående av spillere på tvers av ferdighetsnivå.
- Forsøk på å stille jevnbyrdige lag, slik at alle får gode opplevelser.

Klubbens sportsplan bygger på NFFs retningslinjer for barnefotball. Med jevnbyrdighet i laget defineres dette ut i fra NFF sin definisjon: at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Samtidig gir vi rom for ekstra utfordringer til de som ønsker å trene mer og utvikle seg raskere, blant annet ved at lag kan meldes på mot eldre årsklasse (fra fylte 10 år) eller på et høyere nivå innenfor samme årsklasse. Inkludering betyr ikke at vi holder noen tilbake – men at vi gir alle en trygg plattform for mestring, utvikling og fotballglede.

Vi ønsker å utvikle gode samfunnsborgere – ikke bare gode fotballspillere. Sportsplanen er vårt felles rammeverk for aktivitet i SpaBra. Den gir trenere og lagledere veiledning i det sportslige arbeidet og gir foreldre tydelige svar på hvordan vi organiserer og gjennomfører trening og kamp. Planen er forankret i NFFs prinsipper for barnefotball, som setter lek, trygghet og mestring i sentrum, og revideres jevnlig for å sikre at vi utvikler oss i takt med klubbens behov.

Vi oppfordrer til å bruke sportsplanen aktivt – for eksempel på foreldremøter – slik at alle kjenner til verdiene og rammene vi jobber etter i SpaBra.

Vi er stolte av innsatsen til våre frivillige – trenere, lagledere, trivselsledere, dugnadsansvarlige og mange flere. Uten dere hadde vi ikke fått til den aktiviteten vi er så stolte av. Sammen skaper vi et miljø der barna opplever trivsel, mestring, utvikling og fellesskap.

La oss være tålmodige og rause – spesielt med barna som utfordrer oss mest. Husk at fremsnakk og konstruktiv dialog er nøkkelen. Har du innspill eller ønsker å ta opp noe, gjør det direkte med trenerteamet – de er frivillige foreldre som bruker av sin tid for ditt barn.

God lesing – og velkommen til barnefotballen i SpaBra!

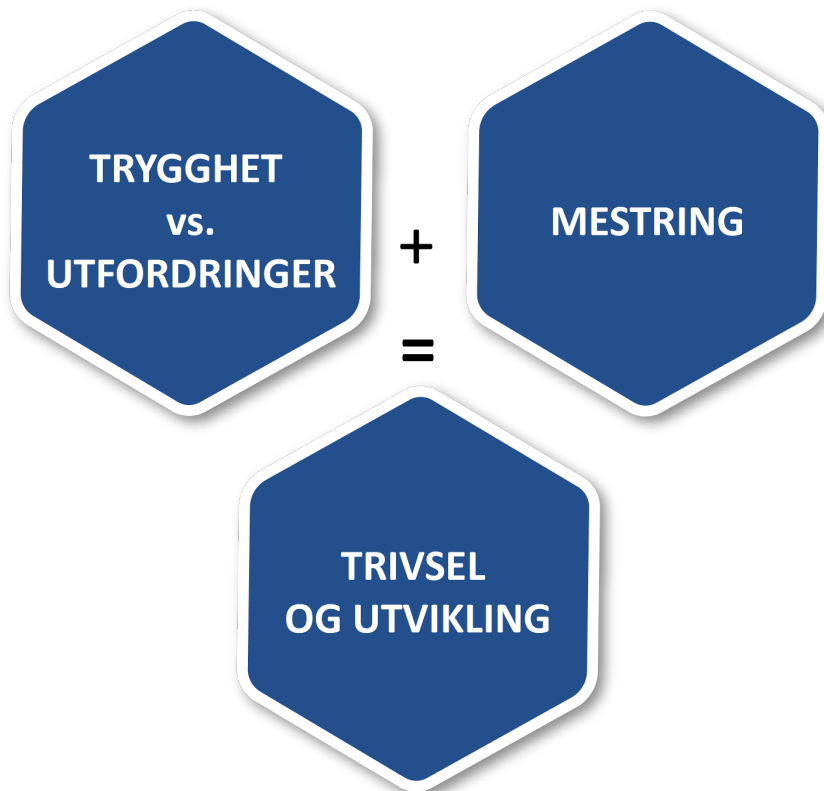
## 1. Innledning

### “Flest mulig - lengst mulig”

SpaBra er en breddeidrettsklubb for alle barn fra 5-12 år. Sportsplanen er klubbens styringsdokument. Dokumentet skal sikre at all aktivitet i regi av klubben underbygger visjonen. Sportsplanen skal være styrende og til hjelp for alle som er engasjert i klubben.

I SpaBra sitt geografiske nedslagsfelt er det en rekke tilbud til barn som ønsker å spille fotball. Mange barn i klubben har tilbud om FFO og Akademi i regi av Stoppen SK. I tillegg er det tilbud om deltakelse på flere private lag i vårt nærområde. Dette stiller store krav til SpaBra som breddeklubb. Vi skal fokusere på at alle barn, uavhengig av ferdighetsnivå og økonomisk bakgrunn, opplever at de er viktige for laget og klubben. SpaBra har derfor et bevisst fokus på å redusere økonomiske barrierer, slik at alle som ønsker det kan delta. Målet er å beholde flest mulig barn i klubben, lengst mulig!

Sportsplanen bygger på NFF sine visjoner og mål:



## 1.1 Våre verdier

*"Inkludering, utvikling og idrettsglede."*

Vi skal være en trygg arena for alle spillere, med respekt, fellesskap og muligheter til å utvikle seg – både på og utenfor banen.



## 1.2 Inkludering, utvikling og idrettsglede i SpaBra

*«Inkludering der alle får være med - på og utenfor banen»*

I SpaBra skal alle barn og unge føle seg velkommen, trygge og verdsatt. Våre trivselsregler gjelder for spillere, trenere, ledere og foreldre:

1. Alle får være med – uavhengig av ferdigheter, bakgrunn eller ambisjoner.
2. Respekt for alle – vi viser respekt for dommere, ledere, medspillere, motspillere og publikum.
3. Mobbing og trakassering er nulltoleranse – vi motarbeider aktivt ekskludering og negative grupperinger.
4. Vi er gode forbilder – voksne og eldre spillere skal være positive rollemodeller.
5. Fair Play i praksis – vi spiller rettferdig, heier på alle og oppfører oss godt – både på og utenfor banen.
6. Utvikling for alle – vi legger til rette for at hver enkelt spiller kan lære, prøve og mestre i sitt eget tempo.
7. Idrettsglede først – mestring, fellesskap og glede skal være viktigere enn resultater.
8. Trygghet for alle – økonomi skal aldri være en barriere for å delta.

## FAKTA

Landslagsspillere som er blitt spurt "Hva er de viktigste grunnene til at du har nådd så langt?" gir følgende svar:

"Jeg har spilt sammen med vennene mine"

"Jeg trente mest – både gjennom fotballen og annen idrettslig aktivitet"

"Jeg hadde alltid en trygg voksenperson rundt meg"



### 1.3 Fair Play

*«Respekt for andre mennesker, gode holdninger og vennskap.»*

Fair Play i SpaBra handler om å skape gode fotballopplevelser for alle involverte – spillere, trenere, dommere, ledere og foresatte. Fair Play skal være en naturlig del av alle aktiviteter i klubben, både sportslige og administrative.

Fair Play-ansvarlig i laget:

Alle lag i SpaBra skal, før påmelding til seriespill, melde inn en Fair Play-ansvarlig til Sportslig leder. Rollen kan fylles av en foresatt eller en person i støtteapparatet. Fair Play-ansvarlig har ansvar for å sikre at klubbens prinsipper blir fulgt av spillere, trenere, lagledere og foreldre.

Kampvert:

Hvert lag skal stille med en kampvert i gul vest med påskriften «Kampvert / Fair Play».

Kampverten skal:

- ta imot motstanderlaget og vise vei til banen
- være til stede når spillere og dommere hilser før kampstart og takker etter kampen
- bidra til et godt kampmiljø og si ifra dersom tilskuere oppfører seg på en måte som ikke hører hjemme i barnefotballen.

Fair Play-møtet:

Før alle kamper skal trenerne gjennomføre et Fair Play-møte med dommer og motstander. Her avklares rammer, jevnbyrdighet og felles forventninger. Dette møtet er obligatorisk i barnefotballen og et viktig verktøy for å sikre trivsel, trygghet og mestring.



Vær fair  
Gjør dommeren god  
Vis respekt  
Fotball skal være gøy  
Vær en positiv tilskuer



Skjerm bilde

Fair Play-ansvarlig i klubben:

Fair Play-ansvarlig i SpaBra har ansvar for å følge opp at alle lag praktiserer Fair Play, at kampvertordningen fungerer, og at nødvendige Fair Play-effekter er tilgjengelige.

For mer informasjon om Fair Play, klikk [her](#).



## 2. Roller og ansvar

### 2.1 Foreldrerollen

Foreldrene er lagets viktigste støttespillere – både som positive supportere, som rollemodeller for egne barn, og som bidragsyttere i ulike støttefunksjoner som kampverter, dugnader og organisering. For at vi skal kunne gi barna et godt fotballtilbud, er vi avhengige av et godt samarbeid mellom foreldre, trenere og lagledere – med felles forståelse for at vi jobber for hele laget, ikke bare for eget barn.

I SpaBra heier vi på innsats, samhold og trygghet. På sidelinjen viser vi støtte og glede – vi roper ikke kommandoer som «skyt!», «sentre!» eller «drible!». Barna trenger trygghet til å ta egne valg – det er slik de lærer og utvikler seg.

NFFs foreldrevettregler – til inspirasjon og påminnelse:

1. Støtt opp om klubbens arbeid – møt opp på foreldremøter og bidra til å forankre klubbens verdier.
2. Møt opp på treninger og kamper – du er viktig for både ditt barn og miljøet rundt laget.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne – både i medgang og motgang. Det skaper trivsel og trygghet.
4. Bidra til et godt kampmiljø – gi ros til begge lag og løft frem gode prestasjoner og Fair play.
5. Respekter trenerteamets ledelse – ønsker og spørsmål tas opp i dialog etter kamp.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv når du er uenig.
7. Husk at det er ditt barn som spiller – vær positiv og støttende, og bidra til gode opplevelser.

Foreldre, trenere og spillere representerer SpaBra – både på og utenfor banen. Vi oppfordrer alle til å fremsnakke klubben, vise gode holdninger og være raus med ros – det skaper det miljøet vi ønsker for barna våre



Kommunikasjon i forkant

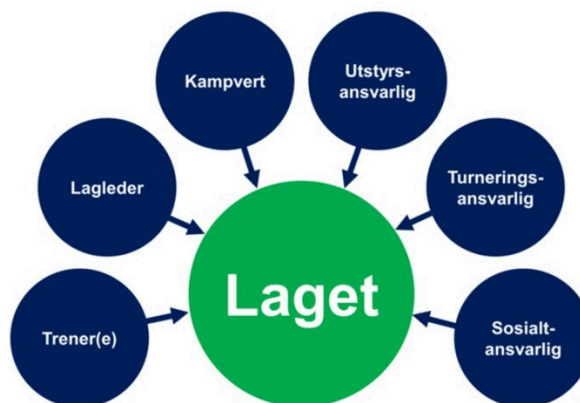
God og åpen dialog mellom trenere, lagledere og foreldre er nøkkelen til å skape trygghet og forutsigbarhet.

Før sesongstart skal det gjennomføres foreldremøte hvor klubbens verdier, prinsipper for spilletid, differensiering og jevnbyrdighet blir tydeliggjort.

Målet er at alle foreldre og trenere har en felles forståelse for klubbens praksis – slik unngår vi misforståelser og skaper et bedre miljø for barna.

Det er helt avgjørende at lagene og årskullene har mange foreldre / foresatte som hjelper til. Da ser vi av erfaring at flere spillere blir med, og laget holder sammen lenger.

Dette gjelder hele støtteapparatet, og ikke bare trenere og lagledere. Ved å dele arbeidsoppgavene på flere, blir de frivillige værende lenger i «jobben».



## 2.2 Trener- og lagleder rollen - ansvar, kompetanse og trenervett

*«Alle barna på laget er like viktige!»*

I SpaBra skal alle barn oppleve å bli sett, verdsatt og inkludert – uavhengig av ferdighetsnivå, motivasjon eller bakgrunn.

Som trener er du ikke bare ansvarlig for ditt eget barn, men for hele laget. En god trener er klubbens viktigste ressurs og en viktig rollemodell – både på og utenfor banen.

### Trenerteam og lagleder:

- Minimum: To trenere og én lagleder per lag.
- Klubben ønsker gjerne flere voksne rundt laget, både på trening og kamp.
- Lagleder er lagets organisator og administrator, og har ansvar for kommunikasjon, terminlister, dugnader og praktisk gjennomføring.
- Trenerteamet har felles ansvar for sportslig oppfølging, utvikling og trivsel i spillergruppen.

### Trenerens rolle og ansvar - en god trener:

- Bidrar til at barna opplever mestring, trygghet og idrettsglede.
- Har blikk for dem som trenger litt ekstra støtte.
- Tørker tårer, plastrer skrubbsår og bygger lagfølelse.
- Møter spillere, foreldre, dommere og motstandere med respekt og gode holdninger.
- Gir ros for innsats, veileder med nysgjerrighet og oppmuntrer til læring.
- Lar barna ta egne valg i kamp, og unngår å detaljstyre med konstante kommandoer.

### Trenerens ansvar for læringsmiljø:

En trener i SpaBra skal ikke bare instruere, men legge til rette for læring gjennom aktivitet, refleksjon og dialog. Det betyr å stille spørsmål som får barna til å tenke selv, oppmuntre til å prøve og feile, og skape trygge rammer der alle tør å delta. Treneren har også ansvar for miljøet rundt laget – både spillere, foreldre og støtteapparat – og skal bidra til at alle opplever et positivt og inkluderende fellesskap.

### Kompetansekrav for trenere:

- Trenerattest: Obligatorisk for alle trenere, instruktører og andre som har ansvar for idrettsaktivitet.
- Grasrottrenerkurs: SpaBra følger NFF Buskerud sine anbefalinger for trenerkompetanse.

Alderstrinn	Anbefalt kompetanse	Kommentar
6-7 år	Trenerattest + Grasrottrener del 1	Minstekrav for trenere som starter med de yngste.
8-9 år	Trenerattest + Grasrottrener del 1-2	Bygger på del 1, gir økt forståelse for differensiering og lekbasert læring.

10–12 år	Trenerattest + Grasrottrener del 1–3	Del 3 gir innføring i utviklingstrening og tilpasning for ulike nivåer.
----------	---	---

Merk:

- SpaBra dekker kurskostnader etter avtale med sportslig leder.
- Påmelding til Grasrottrenerkurs gjøres via [fairplay@spabra.no](mailto:fairplay@spabra.no).
- Kursoversikt finnes på [fotball.no/kurs](http://fotball.no/kurs).

Trenerkompetanse og utvikling:

- Klubben arrangerer trenerforum og tilbyr støtte og veiledning via sportslig leder og Fair Play-ansvarlig.
- Vi oppfordrer trenere til å lære sammen, dele erfaringer og bidra til et godt trenermiljø.

Trenervettregler (NFF)

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 – min oppførsel smitter over på andre.
4. Jeg påvirker spillere, benk, dommer, motstander og publikum med språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg er et godt forbilde og en ambassadør for fotballen og klubben.
6. Gjennom Fair play-møtet bidrar jeg til en god fotballopplevelse for alle.
7. Jeg samarbeider med motstanderens trener om jevnbyrdighet i kampen.
8. Alle er like mye verdt – spilletid og oppmerksomhet fordeles likt.
9. Jeg veileder spillerne mot neste spillesituasjon.
10. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i avgjørelser.
11. Jeg takler høyt tempo og temperatur positivt og konstruktivt – både selv og gjennom laget.



## 3. Retningslinjer for aktivitet

### 3.1. Retningslinjer for trening og kamper

*«Ingen spillere i SpaBra skal forfordeles spilletid i kamper, ekstra kamper eller cuper basert på ferdigheter»*

Treningstider tildeles og koordineres med Sportslig leder. Utetreninger i vintersesongen (dvs. fra etter høstsesongens slutt og frem til vårsesongen begynner) tilbys fra det kalenderåret barna er 8 år (altså fra høstsesongen). Frivillige ekstra treninger kan være mulig tidligere dersom trenere og foreldregruppen er positive til dette, men dette skal eventuelt kommuniseres og godkjennes av Sportslig leder.

SpaBra støtter allsidighet for barn og oppfordrer til fleksibilitet. Det skal vises hensyn til deltakelse for barn som også driver med andre aktiviteter enn fotball. SpaBra har plass til alle! Samtidig mener klubben at det er rimelig å forvente at spillere stiller opp på noen treninger gjennom året for å kunne delta på kamper.

### 3.2 Viktige begreper i barnefotballen

#### Motivasjon og mestringsorientering

- Motivasjon handler om barnas lyst til å være med, lære og utvikle seg sammen med venner.
- Mestringsorientering betyr at vi vektlegger innsats, fremgang og glede, fremfor resultater eller sammenligning mellom spillere.
- Målet er å skape gode læringsmiljø som bidrar til å beholde flest mulig, lengst mulig.

#### Tilrettelegging og differensiering

- Differensiering (positiv forskjellsbehandling) betyr å tilpasse aktivitetene etter barnas behov, motivasjon og ferdigheter.
- Kan gjøres gjennom varierte øvelser, ulike vanskelighetsgrader og fleksible gruppeinndelinger.
- Gruppene skal aldri være faste eller ekskluderende, men bidra til jevnbyrdige og utviklende treningsarenaer.

#### Seleksjon

- Seleksjon betyr å gi enkelte spillere eksklusive tilbud eller vesentlig mer spilletid basert på ferdighetsnivå her og nå.
- I SpaBra skal det ikke forekomme seleksjon i barnefotballen (6–12 år).
- Alle tiltak og tilbud skal være åpne og tilgjengelige for hele årskullet.

## Topping

- Topping betyr å gi enkelte spillere klart mer spilletid enn andre i kamp, basert på resultatfokus.
- Dette er ikke tillatt i barnefotballen og praktiseres ikke i SpaBra.
- Alle spillere i kamptroppen skal ha tilnærmet lik spilletid, uavhengig av ferdigheter.

## 3.3 Posisjoner og laguttak

*«Spilleren skal oppfordres og utfordres til å spille i alle posisjoner på banen»*

### Posisjoner:

I løpet av de første årene (6–12 år) skal spillerne få prøve seg på flest mulig posisjoner. Treneren skal understreke at alle roller på banen er like viktige og oppmuntre til at barna får erfaring både som keeper, forsvarsspiller, midtbanespiller og angrepsspiller. Dette gir bedre forståelse for spillet og øker mestringsfølelsen.

### Laguttak og spilletid:

I barnefotballen er ingen viktigere enn andre. Alle skal ha tilnærmet lik spilletid gjennom sesongen, uavhengig av ferdighetsnivå eller treningsoppmøte. Vi stiller alltid jevnbyrdige lag i kamper og cuper, og spillerne skal rullere både på posisjoner og på hvem de spiller sammen med. Målet er at alle skal få oppleve å spille med alle, og at lagene fremstår som like sterke. Dersom et barn av ulike årsaker ikke kan delta på alle treningene, skal dette ikke føre til at de mister spilletid. Trenerne skal bruke skjønn, vise forståelse og alltid legge vekt på inkludering fremfor taktiske vurderinger eller resultater.

## 3.4 Påmelding av lag

### **PÅMELDING 6 OG 7 ÅR (3ér fotball)**

Aktivitetsskvelder med 3'er-fotball arrangeres for rene aldersklasser med tre puljespill hver vår og høst. Lag 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. Påmeldingsfrister:

- 10. mars 3er lag for vårsesongen
- 15. august for nye lag til høstsesongen

Vårsesongen:

Lagene inndeles i avdelinger på 6–9 lag ut fra geografiske hensyn. 3–4 lag møtes på samme bane i lokale puljespill tre ganger før sommerferien. I hvert puljespill spiller lagene to kamper. Det laget som tilhører banen er ansvarlig for å skaffe dommere til alle tre kampene som spilles på den aktuelle dagen. Husk å sjekke kampoppsettet på [fotball.no](http://fotball.no).

Høstsesongen:

I høstsesongen setter kretsen opp lagene i nye avdelinger. Ønsker man flere lag, eller å trekke lag, meldes dette til Sportslig leder innen 10. juni.

### **PÅMELDING 8–11 ÅR (5ér og 7ér fotball)**

I tråd med NFF Buskerud sine retningslinjer kan lag i aldersklassene 8–12 år meldes på med nivåinndeling, men merk følgende:

- 8–9 år: ingen nivåinndeling
- 10–12 år: Alle lag meldes på samme nivå, men her legges det også opp til en mulighet for å melde på et ekstralag. Dette skal være et åpent tilbud for alle, og laget plasseres i en egen serie med helgekamper. Slike tilbud skal alltid være åpne for hele årskullet, og informasjonen skal formidles til foreldre og spillere, f.eks. på foreldremøter.

Påmeldingsfrist:

- 1. mars for vårsesongen (5'er og 7'er-fotball)

Det er ikke ny påmelding til høstsesongen. Serien for høsten settes opp basert på vårens resultater.

### **PÅMELDING 12 år (9'er-fotball)**

Fra det året spillerne fyller 12 år spiller de 9'er-fotball. For 12 åringer vil det være som før med påmelding på forskjellige nivåer, pluss muligheten for et lag på årskullet over. Dette må være et tilbud for alle. (G/J13). Prinsippene er de samme: åpne tilbud, jevne lag, og ingen faste 1.- eller 2.-lag.

- Påmeldingsfrist: 20. januar for vårsesongen (9'er).

Høstsesongen settes opp basert på vårens resultater. Endringer kan gjøres gebyrfritt innen 10. juni.

**VIKTIG INFO:** For klassene 8-12 år skal resultater, både i vårens kamper og høstens kamper, registreres fortløpende - rett etter kamp i Min Fotball app. Resultat/tabell for barneklassen vises ikke offentlig og er kun til bruk for kretskontoret til oppfølging underveis og ved endring av terminlister til høstens serier.

Merk: Det er hjemmelaget som er ansvarlig for at resultat meldes inn.

Resultater kan meldes inn via: [MinFotball](#)

Velg laget ditt og den aktuelle kampen. Trykk deretter på "rapporter resultat"

Merk: Når du har valgt laget ditt og oversikten over kamper vises, kan det være du må trykke "Filter" i hjørnet. Huk så av for "alle kamper" (Standard viser "kommende").

#### SPILLERREGISTRERING 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 spillerne før serien starter.

Registreringen er også grunnlag for forsikring.

Lag kan endres gebyrfritt innen 10. juni dersom det er behov for justeringer.

Alle lag i årsklassene 10, 11 og 12 år oppfordres til å melde inn resultater via MinFotball (frist 7 dager etter kampdato). Lagenes nivå blir flyttet over til høstsesongen, og kretsen bruker resultatene fra våren når de deler inn avdelingene for høstserien. Hovedhensikten er å få mest mulig jevnbyrdige kamper. Det er viktig at lagene spiller på riktig nivå slik at alle får en god fotballopplevelse og føler mestring. For SpaBra som klubb er dette utfordrende da vi erfaringsmessig har en relativt stor rotasjon på spillere mellom flere lag på samme trinn. Dette fanger ikke kretsen opp når de tar utgangspunkt i resultatene. Seriene arrangeres for rene aldersklasser.

#### ANTILAG

Lagene har mulighet til å registrere "antilag" – lag som ikke skal spille samtidig.

Antilag meldes inn i FIKS når lagene registreres.

### 3.5 Inndeling og påmelding av lag for jevnbyrdighet

*«Jevnbyrdige lag i seriespill og på cuper er klubbens oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling for alle»*

På et årstrinn finner man 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.

Mangfoldet i hvert lag bidrar til både trygghet (å spille med venner) og utfordringer (å spille sammen med dem som har kommet lengre og dem som har kommet kortere i ferdighetsutviklingen). Lagene settes derfor sammen ut fra kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter, slik at grunnlaget for mestring blir best mulig.

Ved påmelding av flere lag gjelder følgende:

- I aldersklassene 8–9 år er det ikke nivåinndelte serier, i tråd med NFF Buskerud sine retningslinjer.
- Det er to nivåer i 10 og 11 års klassen, men det er viktig å merke seg at alle lag fra klubben skal meldes på til samme nivå.
- I 12 års klassen kan klubben melde på lag til ulikt nivå – det er tre nivåer i 12 års klassen.
- Ingen faste 1.- og 2.-lag: Alle lag settes alltid opp som jevne lag, med miks av spillere på ulike ferdighetsnivå. Nivåpåmelding brukes kun for å sikre jevnere kamper – ikke for å dele barna i topp og bredde.
- Åpne tilbud: Ekstra kamper og utviklingstiltak skal være åpne for hele årskullet og kommuniseres tydelig til foreldre og spillere, for eksempel på foreldremøter.

Disse prinsippene bygger på NFFs verdier for barnefotball, der trygghet, mestring og jevnbyrdighet er grunnlaget for trivsel og utvikling.

### 3.6 Spilletid i barnefotball

Spillere som møter til kamp skal spille mest mulig. Det er alltid mer motiverende å være på banen enn å se fra sidelinja. Derfor anbefaler vi å melde på flere lag med få innbyttere fremfor få lag med mange innbyttere.

I SpaBra stiller vi jevnbyrdige lag i barnefotballen (6–12 år), og spillerne settes sammen på tvers av ferdighetsnivå slik at alle får gode opplevelser. Alle i kamptroppen skal spille minst 50 % av kampen, og spilletid skal fordeles tilnærmet likt gjennom sesongen. Startplasser skal rulleres mellom spillerne, slik at ingen alltid starter på benken eller får faste roller. Rullering bidrar til rettferdighet, læring og trygghet for alle.

For å sikre riktig antall lag bør trenerteamet i forkant av sesongen avklare med foreldre og spillere hvor stor interessen er for å delta på kamper. Dersom noen ønsker å spille ekstra kamper, skal disse fordeles rullerende og rettferdig mellom alle spillerne – slik at ingen opplever forskjellsbehandling.

Samtidig er det viktig å unngå å melde på for mange lag. Noen barn har høy aktivitet også utenom fotballen, og den totale belastningen må tas hensyn til. Treningsmengde og kamptilbud bør derfor vurderes individuelt for å sikre trivsel og mestring for alle.

Minimum antall spillere per lag:

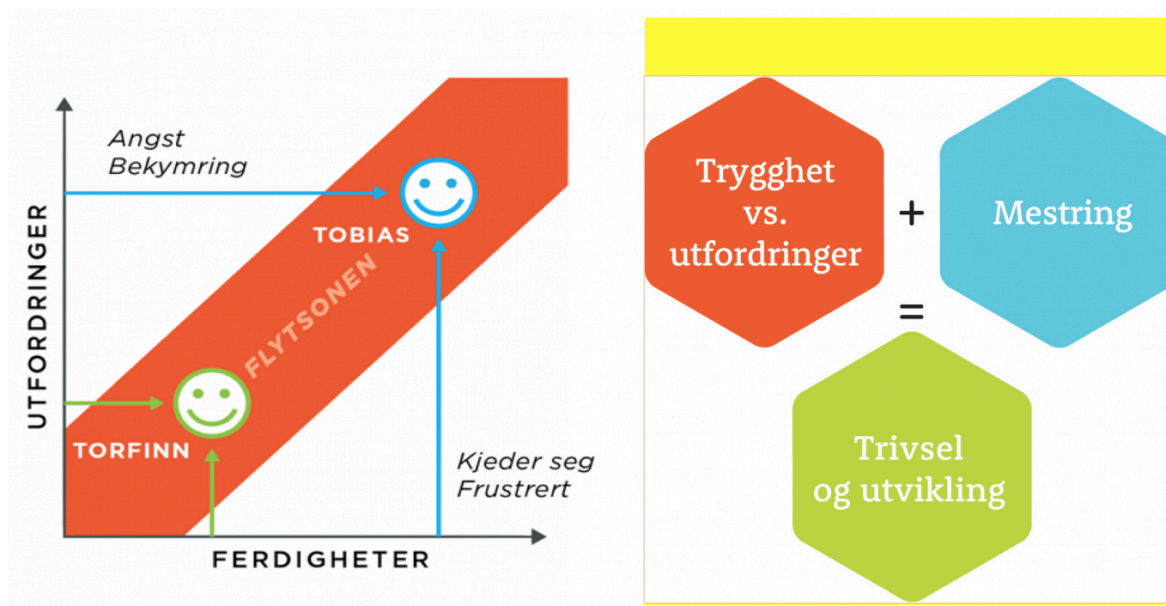
- 3-er: minst 5 spillere
- 5-er: minst 7 spillere
- 7-er: minst 9 spillere
- 9-er: minst 12 spillere

SpaBra følger NFFs prinsipper for spilletid:

- Alle spillere skal ha tilnærmet lik spilletid gjennom sesongen, uavhengig av ferdigheter.
- Spillere som møter opp til kamp, skal spille tilnærmet like mye – ingen skal stå over på grunn av resultatprioritering. Utvikling skal alltid prioriteres fremfor kortsiktige resultater.
- Spillerne skal få prøve seg på ulike posisjoner, inkludert keeper, for å fremme læring og hindre tidlig spesialisering.
- Lagene settes opp jevnt, slik at kampene blir mest mulig jevnbyrdige og gir gode opplevelser for alle.
- Ekstra kamper eller hospitering skal være et åpent tilbud for alle som ønsker det, og kommuniseres tydelig til foresatte på foreldremøter og i informasjonsskriv.
- Foreldre og trenere skal ha felles forståelse for prinsippene gjennom god informasjon og dialog.

### 3.7 Differensiering og jevnbyrdighet

«Differensiering handler om positiv forskjellsbehandling – å tilpasse aktiviteten etter spillernes behov, lyst og ferdigheter.»



Differensiering er et nøkkelbegrep for å ivareta ulike forutsetninger og sikre både mestring og utfordringer. NFF definerer differensiering som et virkemiddel for å skape trygghet, mestring og trivsel – både i treningshverdagen og i kampaktivitet.

SpaBra sin tilnærming til differensiering:

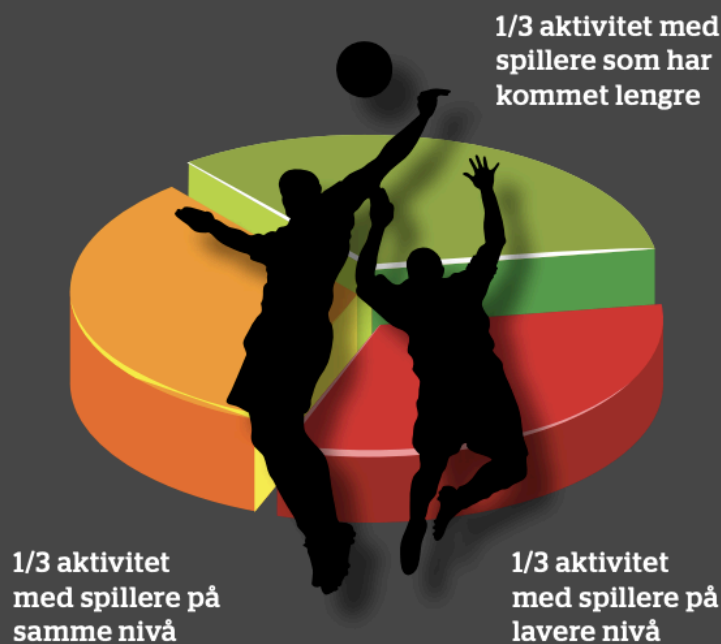
I vårt område deltar mange barn på FFO og akademier som gir ekstra utfordringer til de mest motiverte spillerne. Det finnes også eksempler på private lag utelukkende for de beste spillerne. Disse arenaene gir allerede mye differensiering.

I SpaBra ønsker vi å skape en balanse: Vi skal gi utfordringer til alle, men samtidig sørge for at lagets treninger er inkluderende og gir rom for både trygghet og utvikling. Erfaring viser at en balansert tilnærming til differensiering gir et bedre sosialt miljø og legger grunnlaget for utvikling for alle spillerne.

### **SpaBra sine prinsipper for differensiering (6–12 år):**

- Inkludering først: Alle spillerne skal oppleve å være en verdifull del av laget.
- Miksede grupper: Treninger organiseres slik at spillerne får møte både de som har kommet lengre og de som trenger mer støtte.
- NFFs 1/3-prinsipp:
  - 1/3 av treningen med spillere som er bedre.
  - 1/3 med spillere på samme nivå.
  - 1/3 med spillere som har kommet kortere.
- Ingen faste nivågrupper: Treningen deles ikke permanent inn i «de gode» og «de mindre gode». Ved å variere sammensetningen får spillerne mulighet til å lære av hverandre, oppleve mestring i ulike roller og utvikle både ferdigheter og lagfølelse.
- Jevnbyrdige lag i kamp: I barnefotballen (6–12 år) praktiserer vi ikke 1. og 2. lag. Vi stiller alltid jevnbyrdige lag i kamper og cuper, der spillere fra ulike ferdighetsnivåer blandes. Spillere rulleres slik at alle får spille med ulike lagkamerater, og alle i kamptroppen skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Justering underveis: Dersom en kamp blir svært ujevn, kan vi gjøre tiltak (f.eks. slippe inn en ekstra spiller) for å sikre gode opplevelser for begge lag.
- Åpent for alle: Eventuelle utviklingstiltak, som hospitering eller oppmelding, skal være åpne for alle og kommuniseres til foreldre og spillere. Ekstra ferdighetstilbud skal rekruttere bredt fra hele årskullet, ikke fra andre årskull.
- Treneransvar: Trenerne skal være bevisste på å se alle spillerne, gi balansert oppmerksomhet og sikre at alle føler seg inkludert.

## Optimal differensiering!



Gjennom et år skal barna spille med og mot spillere med ulikt ferdighetsnivå.

Spillerne kan trene med lag

som er yngre, på samme alder eller eldre. Men eget alderslag er det viktigste, og skal ha førsteprioritet.

Hva differensiering **ikke** er:

- Det er ikke å dele treningsgruppen permanent i «de gode» og «de mindre gode».
- Det er ikke egne lukkede treninger for utvalgte nivåer.
- Det er ikke egne cuper eller treningsleirer som ekskluderer deler av spillergruppen.

Differensiering skal aldri være permanent. Spillere skal få mulighet til å veksle mellom ulike grupper og utfordringsnivåer, slik at alle får både trygghet og utvikling over tid.

Fotballferdighetene er sammensatt, og lagene trenger ulike typer spillere: noen er raske, andre tekniske, noen har god arbeidskapasitet eller sterk lagmoral. Differensiering skal bidra til å løfte alle, ikke skape skiller.

SpaBra sitt bidrag i møte med eksterne differensieringsarenaer.

Motiverte spillere får mange utfordringer gjennom FFO, akademier og private lag. For disse spillerne utgjør SpaBra-treningene en viktig arena for variasjon, sosial trygghet og balanse.

Ved å tilby treninger med miksede grupper reduserer vi risikoen for:

- Ekskludering og sosial isolasjon – alle får tilhørighet på laget.
- Stigmatisering – ingen merkes som «svake» eller «beste spiller».
- Understimulering – alle får tilpassede utfordringer gjennom øvelsesvariasjon.
- Press og stress – SpaBra-treningene skal gi trygghet og rom for å gjøre feil.
- Urettferdighet og favorisering – alle har samme rett til å delta på klubbens aktiviteter.

Klubbens sportsplan bygger på NFFs retningslinjer for barnefotball. Dersom prinsippene for inkludering, differensiering og jevn spilletid ikke følges, kan det føre til økt frafall og dårligere miljø i gruppen. Det er derfor avgjørende at alle ledere og trenere har et felles ansvar for å skape et trygt og utviklende treningsmiljø for alle.



### Tips til trenere – hva gjør vi i ujevne kamper?

Dersom en kamp blir svært ujevn, kan vi gjøre justeringer for å sikre gode opplevelser for begge lag:

- Slippe inn en ekstra spiller på laget som ligger bak.
- Rullere oftere på posisjoner slik at alle får prøve seg i ulike roller.
- La de mest erfarne spillerne få prøve uvante roller (f.eks. keeper eller forsvar).
- Innføre små regler som at laget må ha flere pasninger før scoring.

Målet er at alle skal oppleve mestring, trivsel og utvikling – uavhengig av resultatet.

### 3.8 Hospitering

*«Hospitering er for spillere som ikke får tilstrekkelig utfordringer på eget lag»*

Hospitering innebærer at spillere får trene, og eventuelt spille kamper, med eldre spillere. I noen tilfeller kan hospitering også foregå ned en årsklasse dersom dette er det riktige for spillerens utvikling, samt mellom gutte- og jentelag.

Det er viktig at spillere som hospiterer både trener og spiller kamper på sitt eget lag i tillegg til hospiteringen. Hospitering skal alltid være et supplement – ikke en erstatning for tilhørigheten til eget lag.

For jenter som sportslig er fremst i sin årsklasse, og som fysisk og mentalt er klare for større utfordringer, skal klubben tilrettelegge for hospitering inn på guttelag i samme årsklasse (parallellhospitering) dersom det ikke finnes naturlig hospiteringsarena på høyere jentelag, eller dersom det vurderes som det beste sportslige alternativet.

SpaBra anbefaler at hospitering normalt starter fra det året spilleren fyller 10 år. Unntak kan gjøres dersom dette vurderes å være riktig for spillerens utvikling, og skal alltid forankres i klubbens sportslige ledelse og bygge på NFFs prinsipper om trygghet, mestring og jevnbyrdighet. Hospitering er en mulighet – ikke et krav – og beslutninger skal tas i tett dialog med spillere, foresatte, trenere og klubbens sportslige utvalg.

Åpenhet og informasjon:

Hospitering og utviklingstiltak skal alltid være åpne for hele årskullet og kommuniseres tydelig til både spillere og foresatte. Ekstra ferdighetstilbud skal rekruttere bredt fra årskullet, ikke hente spillere fra andre årstrinn.

### 3.9 Cup-deltagelse / turneringer

Å delta på turneringer/cuper er en viktig del av både det sportslige og sosiale tilbudet i SpaBra. Lagledelsen oppfordres til å melde på laget til inntil fire cuper/turneringer per år i tillegg til seriespillet.

- Lokale turneringer: For de yngste anbefales lokale cuper. Radiusen kan gradvis utvides med alder.
- Utenlandsturneringer: Grensen for å delta i utenlandske turneringer er 11 år, i henhold til NFFs regelverk.
- Overnattingscuper: Ved cuper som krever kost og losji, dekkes dette av laget selv gjennom dugnad eller sponsor. Klubben ønsker ikke at spillere skal betale egenandel for å delta.

SpaBra dekker påmeldingsavgift for inntil fire cuper per lag per år, opptil 2.000 kr per cup. Liungen Cup er en av cupene klubben oppfordrer alle lag til å delta på.

For cuper utover de fire som klubben dekker, betaler laget selv påmeldingsavgiften. Reise og eventuelle overnattingsutgifter dekkes av lagkassen. Ved større turneringer kan det søkes klubben om ekstra støtte.

- Påmelding og registrering:
  - Lagleder/trener melder på laget.
  - Faktura sendes til økonomiansvarlig på [faktura@spabra.no](mailto:faktura@spabra.no).
  - Alle turneringer skal meldes til Sportslig leder for registrering.

Eventuelle overnattingsturneringer skal forankres i styret. Overordnet mål ved deltakelse er å styrke miljøet og samholdet i laget, samtidig som spillerne får et godt sportslig tilbud.

Gjestespillere:

- Deltakelse som gjestespiller i andre klubber skal godkjennes av Sportslig leder.
- Tilsvarende må lag som ønsker å benytte gjestespillere innhente godkjenning fra Sportslig leder på forhånd, med begrunnelse for behovet.

### 3.10 Ekstratilbud trening - (Buskerudmodellen)

Landslagsskolen (sone/satellitt) starter det året spillerne fyller 12 år. Dette er en seleksjon i regi av NFF Buskerud, men klubbene nominerer spillerne til sone- og satellitt-trening.

Kriteriene for nominasjon fastsettes årlig av NFF Buskerud. I tillegg til ferdigheter vektlegges holdninger, treningsiver, modenhet og evne til å være en lagspiller som gjør andre gode. Spilleren skal vise gode verdier overfor med- og motspillere samt dommere, og ha vilje og eierskap til egen utvikling.

I SpaBra skal nomineringsprosessen være transparent for både foreldre og spillere, og det anbefales at prosessen informeres om på foreldremøter.

Trenerne skal informere sportslig leder om hvilke spillere som nomineres før påmelding sendes til NFF Buskerud.

SpaBra dekker egenandelen for spillere som deltar på sone- og satellitt-tiltak i regi av NFF Buskerud. Andre ekstratilbud, som ulike akademier, må dekkes av deltakerne selv. For spørsmål, ta kontakt med sportslig leder.



### Oversikt over ekstratilbud for 12–13 år

Tiltak	Arrangør	Kriterier	Kostnader	Dekkes av SpaBra
Sone-/satellitt trening (12 år)	NFF Buskerud	NFF Buskeruds kriterier	Egenandel fastsatt av NFF Buskerud	Ja
EliteAkademiet (EA)	Strømsgodset IF	Åpent for alle som melder seg på	Betales av deltaker	Nei
Stoppen Akademiet	Stoppen SK	Åpent for alle som melder seg på	Betales av deltaker	Nei
Sparebanken Øst Akademiet	Mjøndalen IF	Åpent for alle som melder seg på	Betales av deltaker	Nei

### 3.11 Sammensatte lag og samarbeid med andre klubber

Der det er nødvendig for å sikre at alle spillere får et kamptilbud, kan SpaBra samarbeide med andre klubber. Dette kan enten skje gjennom formelle sammensatte lag (krever godkjenning fra kretsen) eller uformelt samarbeid om hospitering eller enkeltspillere.

Sammensatte lag:

- Søknad: Må sendes til kretsen for én sesong av gangen og godkjennes av alle involverte klubber.
- Antall klubber: Maks 3 klubber kan inngå samarbeid.
- Ansvarlig klubb: Én klubb står som administrativt ansvarlig.
- Deltakelse: Laget kan ikke delta i NM eller rykke opp høyere enn reglementet tillater.
- Overårige spillere:
  - 9-er fotball (12 år): Inntil 2 overårige spillere per kamp.
  - Mindre spillformer: 1 overårig spiller per kamp.
  - Overårige kan ikke være mer enn ett år eldre og kan ikke samtidig spille på lag i egen aldersklasse eller høyere.

Samarbeid med andre klubber:

Dersom det ikke er behov for formelle sammensatte lag, kan det for enkeltspillere avtales:

- Hospitering på treninger eller turneringer hos andre klubber.
- Midlertidig deltagelse på tiltak i andre klubber for å gi spilleren et bedre tilbud.

Alle samarbeid skal koordineres med sportslig leder og kommuniseres tydelig til spillere og foreldre. Målet er alltid å ivareta barnas trygghet, mestring og utvikling.



## 4. Treningsinnhold og organisering

En god treningsøkt i SpaBra kjennetegnes av:

- Høy aktivitet, variert innhold og lek – med vekt på balløvelser, men også allsidighet (særlig for de yngste).
- Spill med og motspillere i flest mulig øvelser.
- Øktene er godt planlagt og gir lite ventetid/kø.
- Konkurranser brukes som virkemiddel for å skape glede, motivasjon og intensitet.
- Treneren er en trygg rollemodell som ser alle og forsterker det som er positivt.
- Smålagsspill gir mange situasjoner for mestring, mål og læring.

### 4.1 Treningsinnhold (fire aktivitetskategorier)

*«De fire aktivitetskategoriene treningene i SpaBra skal fokusere på»*

#### Sjef over ballen

Dette inkluderer å føre, finte, dribble, 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.

#### Spille med og mot

Dette inkluderer mottak, medtak, spille pasninger, 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 og 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.

#### 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, samt 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.

#### Scoringstrening

Avslutning på mål, spill med ulike krav til tid og rom, overtallsspill mot ett mål, spill på siste tredjedel 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 man får øvd på flere delferdigheter i en realistisk spillsituasjon.

### Tilrettelegging for læring:

- For å skape gode treningsøkter i SpaBra skal vi legge til rette for at barna lærer gjennom aktivitet, variasjon og mestring.
- Skap høy aktivitet – spilleren lærer mest gjennom å være aktiv selv.
- Skap variert aktivitet – utfordringer møtes best på ulike måter.
- Mye spesifikk aktivitet – du blir bedre på det du faktisk øver på.
- Lek først – barna spiller ikke fotball for å «lære», men for å ha det gøy.  
Læringen skjer naturlig gjennom leken.
- Prøving og feiling – å teste, feile, observere og herme gjør at barna gradvis mestrer mer komplekse situasjoner.
- Mesterlære – å lære ferdigheter av spillere som har kommet lengre gir stor effekt.
- Tilpassede spillsituasjoner – læring i småspill og realistiske spillsituasjoner har særlig god effekt.
- Trenerens rolle – forsterke læringssituasjonen med en kombinasjon av instruksjon og åpne spørsmål som stimulerer til refleksjon.

**Målet er å skape trygge, lekne og lærerike treninger som gir både mestring og idrettsglede! 😊**

## 4.2 Nyttige ressurser for trenere – [Tiim.no](https://tiim.no) og NFF

Tiim.no er Norges Fotballforbunds digitale trenerportal, og en gratis ressurs for alle trenere. Her finner du alt du trenger for å planlegge og gjennomføre gode økter i barne- og ungdomsfotballen:

- Ferdige øktplaner tilpasset alle alderstrinn.
- Videoer og beskrivelser av øvelser innen teknikk, smålagspill, lek og skadeforebygging.
- Temaplaner som følger NFFs retningslinjer for barne- og ungdomsfotball.
- Informasjon om hvordan du kan trene og lede lag, inkludert differensiering, tilpasning og organisering av trening.

I tillegg har NFF en egen nettside med samlet informasjon om barne- og ungdomsfotball. Her finner du nyttig innhold for alle som står nærmest aktiviteten:

- Retningslinjer og regler for barnefotballen.
- Ressurser om hvordan man best kan trene og lede lag.

- (Informasjon om futsal.)

Du finner denne siden på [fotball.no/barn-og-ungdom](http://fotball.no/barn-og-ungdom).

Vi oppfordrer alle trenere i SpaBra til å bruke både Tiim.no og NFFs barnefotballside som inspirasjon og planleggingsverktøy for å sikre varierte, trygge og utviklende treninger.



### 4.3 Treningsmengde i regi av SpaBra

Vi skal passe på at det ikke blir så mye organisert aktivitet at motivasjonen for egenaktivitet og lek forsvinner. Barna skal også ha mulighet til å drive flere aktiviteter eller idretter i tillegg til fotball.

Anbefalt treningsmengde

SpaBra følger NFFs anbefalinger for treningsmengde (se tabell).

For barn som i tillegg deltar på FFO og/eller akademi, må vi se på den samlede treningsmengden. Dersom totalbelastningen blir for høy, kan det være nødvendig å justere ned enkelte økter.

Vårt mål er å skape bærekraftige treningsvaner som ivaretar både mestring, helse og idrettsglede.

**Antall anbefalte fotballøker (kamp/trening) i SpaBra regi:**

Alder	Antall øker pr. uke*	Varighet pr. økt	Kommentar
4-5 år	1	45-60 min	Fokus på lek, aktivitet, trivsel og trygghet.
6-7 år	1-2	Ca. 60 min	Fokus på lek, aktivitet og trivsel. Alle skal få prøve ulike posisjoner.
8-9 år	2	60-90 min	Mer struktur, men fortsatt lekbasert. Begynnende introduksjon av enkle taktiske elementer.
10-11 år	2-3	60-90 min	Gradvis mer fotballfaglig innhold, men med mestring, variasjon og trivsel i sentrum.
11-12 år	3	60-90 min	Gradvis mer fotballfaglig innhold, men med mestring, variasjon og trivsel i sentrum.

\* Antall øker inkluderer både trening og kamp.

Merk: Treningsmengden er veiledende og skal tilpasses barnas modning, motivasjon og helhetlige aktivitetsnivå. Målet er å skape fotballglede og utvikling uten overbelastning.

## 4.4 Temaplan – årskull for årskull

### Aldersklasser 12 år og yngre – spill på små baner

	<b>6 – 7 år</b>	<b>8 – 9 år</b>	<b>10 – 11 år</b>	<b>12 år</b>
Spillform (primær)	<b>3 mot 3</b>	<b>5 mot 5</b>	<b>7 mot 7</b>	<b>9 mot 9</b>
Spillform (sekundær)	-	3 mot 3	5 mot 5	5 mot 5 7 mot 7
Banestørrelse	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	40 – 50 x 58 – 64m
Baneunderlag	Grus, kunstgress, naturgress eller hybrid av kunst- og naturgress			
Ballstørrelse	Lettball – størrelse: 4	Lettball – størrelse: 4	Ball str.nr. 4	Ball str.nr. 4
Straffesparkfeltet	-	15 x 6 m	21 x 8 m	21 x 8 m
Mål (bredde x høyde)	1,2–1,5 x 0,75–1 m (minimål)	3 x 2 m	5 x 2 m	5 x 2 m
Offside	NEI	NEI	NEI	JA
Spilletid <sup>1</sup>	2 x 20 min	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 35 min
Straffespark	NEI	JA	JA	JA
Straffesparkmerkets plassering	Midt foran mål på linjen som avgrenser straffesparkfeltet			
Anbefalt minimum spilletropp	5	7	9	11
Seriespill	NEI	JA	JA	JA
Umiddelbar soning	NEI			
Anbefalt minimum kompetansenivå for dommere	Klubbdommer	Klubbdommer	Klubbdommer	Klubbdommer

<sup>1</sup> Jf. NFF breddereglementet §2-2



#### 4.4.1 Oppstart 4-5 åringer

*«Mestring og glede gjennom lek og bevegelse»*

Visjon for aldersgruppen

- Flest mulig: Tilbud for både gutter og jenter, med fokus på lek, trivsel og inkludering.
- Lengst mulig: Skape idrettsglede og trygghet gjennom positive opplevelser, mestring og fellesskap.

Mål for oppstartslag:

- Skape idrettsglede og mestringsfølelse.
- Bidra til fysisk og sosial utvikling gjennom lek og aktivitet.
- Gi trygghet og tilhørighet på en ny arena.
- Styrke fellesskapet mellom barn, foreldre og klubb.

Organisering av laget:

- Aktiviteten ledes av foreldre og frivillige.
- Flere voksne bør være til stede på feltet – foreldre oppfordres til å delta aktivt.
- Ingen krav til trenerkompetanse, men vi oppfordrer alle nye trenere til å:
  - Fullføre NIFs Trenerattest for barneidrett.
  - Melde seg på Grasrottrener delkurs 1 via [fairplay@spabra.no](mailto:fairplay@spabra.no).  
Oversikt over kurs: [fotball.no/kurs](http://fotball.no/kurs) (velg NFF Buskerud).
- Sportslig leder og Fair Play-ansvarlig kan bistå med råd, informasjon og introduksjonsmateriell ved behov.

Trening og aktivitet:

- Frekvens: 1 gang per uke.
- Varighet: 45-60 minutter.
- Sesong:
  - Ute: Fra påske til høstferien.
  - Inne: Vinterhalvåret.
- Aktiviteten skal være lekbasert og allsidig, med mye bevegelse.
- Ingen organiserte kamper, men småspill og lek med mål kan brukes.
- Fokus på basisferdigheter: balanse, koordinasjon, løp, hopp, kast og samspill.

Foreldreinvolvering:

- Foreldre er avgjørende for å skape trygge og positive økter.
- Vi oppfordrer foreldre til å bidra som medtrenere, heilagjeng og praktiske hjelpere.
- Klubbens foreldrevettregler og verdier presenteres på foreldremøte ved oppstart.

Klubbens rolle:

- Tilrettelegger med informasjon, utstyr og treningstid.
- Tilbyr introduksjonsmøte og enkel veiledning til trenere.
- Stiller med basisutstyr (baller, vester, kjepler osv.).
- Ingen krav til drakt før spillerne starter i seriespill som 6-åringer.
- Påmelding skjer via medlemsansvarlig: [medlem@spabra.no](mailto:medlem@spabra.no).

Keeperrollen:

- Ingen keeperrolle – småspill og lek med mål uten keeper.
- Fokus på lek, koordinasjon og ballmestring for alle.

#### 4.4.2 6 til 7 åringer

*«Mestring og glede gjennom lek, bevegelse og fotball»*

Visjon for aldersgruppen:

- Flest mulig: Tilbud for både gutter og jenter, med plass til alle uavhengig av ferdigheter.
- Lengst mulig: Skape idrettsglede og trygghet gjennom positive opplevelser, mestring og fellesskap.

Mål for aldersgruppen:

- Utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter gjennom lek og enkle fotballaktiviteter.
- Gi barna opplevelser av mestring og lagfølelse.
- Lære enkle spilleregler og grunnleggende Fair Play-holdninger.
- Bygge en trygg sosial ramme der alle føler seg inkludert.

Organisering av laget:

- Minst én trener per 5 spillere for god oppfølging.
- Trenerteamet bør bestå av både kvinner og menn hvis mulig.

- Minst to lagledere for å støtte med organisering, kommunikasjon og praktiske oppgaver.
- Rekrutter flest mulig foreldre inn i trenerteamet for å sikre stabil drift over tid.
- Trenere oppfordres til å:
  - Fullføre NIFs Trenerattest for barneidrett.
  - Melde seg på Grasrottrener delkurs 1 via [fairplay@spabra.no](mailto:fairplay@spabra.no).  
Kursoversikt: [fotball.no/kurs](http://fotball.no/kurs) (NFF Buskerud).

#### Trening og aktivitet:

- Antall aktiviteter per uke: 1 lagstrening (tabell for anbefalt treningsmengde finnes i kapittel 3.2 "Treningsmengde i regi av SpaBra").
- Varighet: 60 minutter.
- Sesong:
  - Ute: Fra april til oktober.
  - Inne: Vinterhalvåret, gjerne med innefotball/hjørnefotball.
- Innhold:
  - Lek og moro som hovedfokus.
  - Basisferdigheter: føre ball, stoppe ball, sentre, skyte.
  - Smålagsspill (2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4) for mange ballberøringer.
  - Variasjon i aktiviteter for å holde motivasjonen oppe.
- Unngå kø – organiser mange småstasjoner for aktivitet hele tiden.  
Start og avslutt økten med samling i sirkel for å skape trygghet og struktur.
- Oppmuntre til allsidighet – vis fleksibilitet for deltakelse i andre idretter.

#### Kamper:

- Spillform: 3 mot 3 uten keeper.
- Banestørrelse: 10 x 15 meter (helst med vant).
- Format: Aktivitetskvelder ca. hver 14. dag (mai-juni og august-september).
- Kampvarighet:
  - 6-åringer: 2 x 10 min
  - 7-åringer: 2 x 15 min
- Laget selv skaffer dommer fra dommerlisten som er delt i "Trener og lagleder i SpaBra" i Spond. Betaling av dommer og refusjon av utlegg skjer i henhold til prosedyren beskrevet i kapitlet "Dommere i SpaBra".
- Rullering: Alle spiller like mye og bytter på posisjoner.
- Jevne lag – ikke faste nivåinndelinger.

#### Turneringer/Cuper:

- SpaBra dekker påmeldingsavgift for inntil 4 cuper per år per lag (maks kr 2.000 per cup) i tråd med NFFs regelverk, se kapitlet Cup-deltagelse / turneringer for detaljer.

- Eksempler: Liungen Cup (Stoppen SK), Slemmestad Cup, Eat Move Sleep Cup (Lier IL, Kiwi Solbergcup osv.).  
Påmelding skjer i samråd med lagleder og trenerteam.

#### Foreldreinvolvering:

- Foreldre oppfordres til å delta aktivt på treninger (flytte utstyr, hjelpe til med øvelser, knyte sko).
- Foreldrevettregler gjennomgås på foreldremøte før sesongstart.
- Alle foreldre er en viktig del av heilagjengen – vi roper støtte, ikke kommandoer.

#### Klubbens rolle:

- Tilrettelegger med utstyr og treningstider.
- Sportslig leder og Fair Play-ansvarlig kan bistå med veiledning ved behov.
- Klubben arrangerer SpaBra-dagen i starten av mai, der alle lag spiller med og mot hverandre som et sosialt høydepunkt.

#### Keeperrollen:

- Spilles som 3er-fotball uten keeper.
- Ingen fokus på keepertrening – alle spiller utespiller.

### 4.4.3 8 til 9 år

*«Lek, mestring og trygghet – med mer lagspill i fokus»*

I 8-9-årsalderen er fortsatt leken en viktig del av fotballen, men spillerne begynner også å forstå mer av lagspillet. Vi bygger videre på trygghet, mestring og idretts glede, samtidig som vi gradvis introduserer enkle prinsipper for samarbeid og posisjonering.

#### Mål for aldersgruppen:

- Mestring og glede – alle skal oppleve fotball som gøy og trygt.
- Fellesskap – styrke samholdet i laget, både på og utenfor banen.
- Utvikling – bygge videre på basisferdigheter og begynne å lære enkle spillselementer.
- Allsidighet – vi oppfordrer til at barna driver med flere idretter.

### Organisering av laget:

- Egne lag for gutter og jenter der det er mulig.
- Minst to trenere og én lagleder per lag – gjerne flere voksne rundt laget.
- Vi oppfordrer til at både kvinner og menn er representert i trenerteamet.
- Foreldre kan bidra på feltet med organisering, flytting av utstyr og praktiske oppgaver.
- Lagene bør rekruttere nok trenere og lagledere for å sikre stabilitet over tid.

### Trenerkompetanse:

- Grasrottrener delkurs 2 anbefales for trenere i denne aldersgruppen.
- Påmelding til kurs gjøres via [fairplay@spabra.no](mailto:fairplay@spabra.no).  
Kursoversikt finnes på [fotball.no/kurs](http://fotball.no/kurs).
- SpaBra dekker kurskostnader etter avtale med sportslig leder.

### Treninger:

- Antall økter: 1-2 lagstreninger per uke + evt. ekstratilbud (tabell for anbefalt treningsmengde i kapittel 3.2 “Treningsmengde i regi av SpaBra”).
- Varighet: ca. 75–90 minutter.
- Fokus:
  - Lek og morsomme øvelser med ball.
  - Basisferdigheter: føre ball, pasning, mottak, skudd.
  - Enkle prinsipper for å skape bredde i spillet og gi hverandre pasningsalternativer.
  - Smålagspill (2v2–5v5) for mange ballberøringer.
  - Variasjon og høy aktivitet – unngå kø.
  - Lik struktur på treninger gir trygghet, men varier innhold og leker.

### Forslag til treningsstruktur:

1. Oppvarming (10 min) – skadefri-øvelser, lek eller sjef over ballen.
2. Ferdighetsøvelser (15–20 min) – føring, pasning, mottak, avslutning.
3. Smålagspill / med og mot (30–40 min) – fokus på samspill og mange involveringer.
4. Avslutningslek eller skytekonkurranse (5–10 min).

### Kamper:

- Spillform: 5er-fotball (keeper + 4 utespillere).
- Banestørrelse: ca. 20 x 30 meter.
- Spilletid: 2 x 25 min.
- Serie: NFF Buskerud setter opp nivåinndelt seriespill uten tabell/resultater.
- Spilletid: Vi stiller alltid jevnbyrdige lag og alle i kamptroppen skal spille minst 50 % av kampen.

- Rulling: Spillere skal rullere på posisjoner og på tvers av lag der det er mulig.
- Dommer skaffes av laget selv (se kapittel *Dommere i SpaBra*).

Cuper og turneringer:

- SpaBra dekker påmeldingsavgift for inntil 4 cuper i året (maks 2.000 kr per lag per cup).
- Utover dette kan laget delta på flere cuper, men må finansiere selv gjennom dugnader/sponsorer. (Se retningslinjer i kapittel “Cuper og turneringer”)
- Cuper skal være i tråd med NFFs regelverk for barnefotball.
- Anbefalte cuper i nærområdet: Liungen Cup (Stoppen SK), Slemmestad Cup, Eat Move Sleep Cup (Lier IL), Kiwi Solberg Cup (Solberg SK) osv).

Foreldreinvolvering:

- Foreldremøte før sesongstart – gjennomgang av klubbens verdier, foreldrevettregler, kampgjennomføring og dugnadsplan.
- Foreldre bidrar som kampverter, kjørere, heiagjeng og hjelpere på trening.

Keeperrollen:

- Spillform: 5er med keeper.
- Keeperrollen rulleres jevnlig slik at alle får prøve.
- Keeperen deltar aktivt i spillet med beina, og får enkle oppgaver med igangsetting etter redning.

#### 4.4.4 10 til 11 år

*«Mestring, samspill og utvikling – med mer struktur i spillet»*

I 10–11-årsalderen begynner spillerne å mestre flere tekniske ferdigheter, og lagspillet får større betydning. Vi fortsetter å prioritere trygghet, idretts glede og mestring, men introduserer også tydeligere samspill, bevegelse uten ball og enkle prinsipper for angrep og forsvar.

Mål for aldersgruppen:

- Mestring og glede – alle skal oppleve fotball som gøy, trygt og inkluderende.
- Fellesskap – styrke samhold og lagfølelse, både på og utenfor banen.
- Utvikling – balansere individuell ferdighetsutvikling med lagspill.
- Allsidighet – vi oppfordrer til at barna driver med flere idretter.

### Organisering av laget:

- Egne lag for gutter og jenter der det er mulig.
- Minst to trenere og én lagleder per lag – gjerne flere voksne rundt laget.
- Vi oppfordrer til at både kvinner og menn er representert i trenerteamet.
- Foreldre kan bidra på feltet med organisering, flytting av utstyr og praktiske oppgaver.
- Lagene bør rekruttere nok trenere og lagledere for å sikre stabilitet over tid.

### Trenerkompetanse:

- Grasrottrener delkurs 2 og 3 anbefales for trenere i denne aldersgruppen. Påmelding til kurs gjøres via [fairplay@spabra.no](mailto:fairplay@spabra.no). Kursoversikt finnes på [fotball.no/kurs](http://fotball.no/kurs).
- SpaBra dekker kurskostnader etter avtale med sportslig leder.

### Treninger:

- Antall økter: 2 lagstreninger per uke + evt. hospitering/ekstratilbud (se kapittel 3.2 “Treningsmengde i regi av SpaBra”).
- Varighet: ca. 60–90 minutter.
- Fokus:
  - Tekniske ferdigheter: pasning, mottak, føring, skudd, heading.
  - Bevegelse uten ball og samspill (trekanter, støtte, dybde).
  - Enkle prinsipper for angrep (spille ut bakfra, bruke bredden) og forsvar (første- og andreforsvarer).
  - Smålagspill (3v3–7v7) for mange involveringer.
  - Variasjon og høy aktivitet – unngå kø.

### Forslag til treningsstruktur:

1. Oppvarming (10–15 min) – skadefri-øvelser + balløvelser.
2. Ferdighetsøvelser (15–20 min) – teknikk og samspill.
3. Situasjonsøvelser / med og mot (20–30 min) – pasningsspill, angreps- og forsvarsprinsipper.
4. Smålagspill (25–30 min) – med fokus på dagens tema.
5. Avslutningsøvelse (5–10 min).

### Kamper:

- Spillform: 7er-fotball (keeper + 6 utespillere).
- Banestørrelse: ca. 30 x 50 meter.

- Spilletid: 2 x 30 min.
- Serie: NFF Buskerud setter opp nivåinn delt seriespill uten tabell/resultater.
- Spilletid: Vi stiller alltid jevnbyrdige lag og alle i kamptroppen skal spille minst 50 % av kampen.
- Rullering: Spillere skal rullere på posisjoner og på tvers av lag der det er mulig.
- Dommer skaffes av laget selv (se kapittel *Dommere i SpaBra*).

#### Cuper og turneringer:

- SpaBra dekker påmeldingsavgift for inntil 4 cuper i året (maks 2.000 kr per lag per cup).
- Utover dette kan laget delta på flere cuper, men må finansiere selv gjennom dugnader/sponsorer. (Se retningslinjer i kapittel "Cuper og turneringer").
- Cuper skal være i tråd med NFFs regelverk for barnefotball.
- Anbefalte cuper: Liungen Cup, Slemmestad Cup, Eat Move Sleep Cup, Kiwi Solberg Cup, Sande Cup m.fl.

#### Foreldreinvolvering:

- Foreldremøte før sesongstart – gjennomgang av klubbens verdier, foreldrevettregler, kampgjennomføring og dugnadsplan.
- Foreldre bidrar som kampverter, kjørere, heilagjeng og hjelpere på trening.

#### Keeperrollen:

- Spillform: 7er med keeper.
- Fortsatt rullering, men de som ønsker å stå mer kan få flere muligheter.
- Enkle tekniske ferdigheter introduseres: grep, plassering, igangsetting.

### 4.4.5 12 til 13 år

#### *«Trygg overgang – utvikling, mestring og samspill»*

I 12-13-årsalderen er spillerne på vei inn i ungdomsfotballen. Fysiske og mentale endringer skjer i ulikt tempo, og vi må ta hensyn til dette i både trening og kamp. Vi fortsetter å prioritere trygghet, fellesskap og idrettsglede, samtidig som vi øker fokuset på samspill, struktur og forståelse for spillet.

#### Mål for aldersgruppen:

- Mestring og glede – alle skal oppleve trygghet og trivsel i fotballmiljøet.
- Fellesskap – hele laget er én treningsgruppe, uten faste 1.- og 2.-lag.
- Utvikling – balansere individuell utvikling med lagets behov.
- Skadeforebygging – ta hensyn til fysisk utvikling og restitusjonsbehov.
- Trygg overgang – forberede spillerne på ungdomsfotballens rammer og nivå.

#### Organisering av laget:

- Egne lag for gutter og jenter der det er mulig.
- Minst to trenere og én lagleder per lag – gjerne flere voksne rundt laget.
- Vi oppfordrer til at både kvinner og menn er representert i trenerteamet.
- Foreldre kan bidra på feltet med organisering, flytting av utstyr og praktiske oppgaver.

#### Trenerkompetanse:

- Grasrottrener delkurs 3–4 anbefales for trenere i denne aldersgruppen.
- Påmelding til kurs gjøres via [fairplay@spabra.no](mailto:fairplay@spabra.no).  
Kursoversikt finnes på [fotball.no/kurs](http://fotball.no/kurs).
- SpaBra dekker kurskostnader etter avtale med sportslig leder.

#### Treninger:

- Antall økter: 2-3 lagstreninger per uke + evt. hospitering/ekstratilbud (se kapittel 3.2 “Treningsmengde i regi av SpaBra”).
- Varighet: ca. 60-90 minutter.
- Fokus:
  - Tekniske ferdigheter: pasning, mottak, føring, skudd, heading.
  - Bevegelse uten ball og samspill (trekanter, støtte, dybde).
  - Angreps- og forsvarsprinsipper for 7er og 9er fotball.
  - Skadeforebyggende øvelser og basistrening.
  - Smålagsspill for mange involveringer og høy aktivitet.

#### Forslag til treningsstruktur:

1. Oppvarming (10–15 min) – skadefri-øvelser + balløvelser.
2. Ferdighets- og samspilløvelser (20–30 min).
3. Spill med veiledning (40–50 min) – 7v7 eller 9v9.
4. Avslutningsøvelse (5–10 min).

#### Kamper:

- Spillform: 9er-fotball (keeper + 8 utespillere).
- Banestørrelse: 40–50 x 58–64 meter.

- Spilletid:
  - 12 år: 2 x 30 min
  - 13 år: 2 x 35 min
- Serie: NFF Buskerud setter opp nivåinndelt seriespill uten tabell/resultater i 12-årsklassen. Fra 13 år gjelder ungdomsfotballens regler.
- Spilletid: I 12-årsklassen spiller alle minst 50 % av kampen. Fra ungdomsfotballen skal alle som hovedregel spille minst én omgang.
- Rullering: Spillere skal rullere på posisjoner og delta på tvers av lag ved behov.
- Dommer skaffes av laget selv (se kapittel *Dommere i SpaBra*).

#### Cuper og turneringer:

- SpaBra dekker påmeldingsavgift for inntil 4 cuper i året (maks 2.000 kr per lag per cup).
- Utover dette kan laget delta på flere cuper, men må finansiere selv gjennom dugnader/sponsorer. (Se kapittel "Cuper og turneringer").
- Anbefalt å delta på minst én overnattingscup for sosialt fellesskap.
- Cuper skal være i tråd med NFFs regelverk.

#### Skadeforebygging og belastning:

- Restitusjonstid etter kamp bør være minst 72 timer.
- Spiller to kamper i uken øker risikoen for skader.
- Jenter kan være mer skadeutsatt i enkelte deler av menstruasjonssyklusen – dette bør tas hensyn til i treningsplanlegging.
- Øk basistrening (styrke, balanse, koordinasjon, mobilitet) for å gjøre spillerne mer robuste.
- Bruk av treningsdagbok anbefales for å følge opp belastning, søvn og trivsel.

#### Foreldreinvolvering:

- Foreldremøte før sesongstart – gjennomgang av treningsbelastning, klubbens verdier, foreldrevettregler, kampgjennomføring og dugnadsplan.
- Foreldre bidrar som kampverter, kjørere, heiagjeng og hjelpere på trening.

#### Keeperrollen:

- Spillform: 9er med keeper.
- Spillere som ønsker det, kan begynne å spesialisere seg mer.
- Keeperen deltar i lagets spillmønster, jobber med kommunikasjon og plassering, og får mulighet til å delta på eksterne keeperkurs.

#### 4.4.6 Keeperrollen

I SpaBra ønsker vi å gi alle spillere muligheten til å prøve seg som keeper, og bidra til at de som har spesiell interesse for rollen får mulighet til å utvikle seg videre. Vi vektlegger at keeperen skal være en aktiv del av spillet – både med hendene og føttene – og oppfordrer til å være offensiv, trygg og tydelig i kommunikasjonen.

Våre prinsipper for keeperrollen:

- Alle får prøve – keeperrollen skal være en naturlig del av rulleringen i yngre årskull.
- Offensiv og deltakende – keeperen er en del av spillet, og vi ønsker keepere som tør å bruke beina, delta i oppbygging og ta lederskap bakfra.
- Trygghet og mestring – keeperen skal føle seg inkludert i laget og få ros for innsats, ikke bare for redninger.
- Lov å feile – utvikling skjer når man får prøve og lære, også i krevende situasjoner.

Tilbud om utvikling:

SpaBra har ingen faste interne keepertreninger, men klubben betaler for keeperkurs i regi av andre klubber eller organisasjoner for spillere som ønsker ekstra trening.

- Sportslig leder formidler invitasjoner til trenere og lagledere når nye tilbud/keeperskoler kommer.
- Påmelding skjer via [sport@spabra.no](mailto:sport@spabra.no).

Trenernes rolle:

- Sørg for at keeperen er inkludert i alle deler av trening og kamp.
- Gi keeperen oppgaver som involverer både pasningsspill, igangsetting og kommunikasjon.
- Rotér på keeperrollen i yngre årskull, slik at flere får prøve.
- Gi konkrete tilbakemeldinger på det som fungerer bra, og én ting å jobbe med videre.



## 4.5 Spillerutvikling i SpaBra

SpaBra følger Norges Fotballforbunds retningslinjer for spillerutvikling i barnefotballen. Vårt mål er å utvikle spillere gjennom mestring, trivsel og fotballglede – i tråd med klubbens visjon «Flest mulig – lengst mulig».

### **Individuell utvikling**

I SpaBra skal alle spillere få mulighet til å utvikle seg ut fra egne forutsetninger. Vi legger vekt på:

- Mestring og utvikling for alle spillere
- Fokus på individuelle ferdigheter
- Tilpassede utfordringer
- Positiv og utviklingsorientert tilbakemelding

Alle spillere skal oppleve utvikling, uavhengig av ferdighetsnivå og ambisjoner.

### **Allsidighet og helhetlig utvikling**

SpaBra oppfordrer til allsidighet og deltakelse i flere idretter. Vi legger til rette for:

- Variasjon i trening
- Lek og bevegelsesglede
- Koordinasjon og motorisk utvikling
- Sosial utvikling og lagfølelse

Målet er å utvikle hele barnet – ikke bare fotballspilleren.

### **Fysisk utvikling og robusthet**

Treningen i SpaBra skal bidra til trygg og naturlig fysisk utvikling. Vi legger vekt på:

- Naturlig fysisk aktivitet gjennom lek og spill
- Koordinasjon og balanse
- Skadeforebyggende aktiviteter
- Tilpasning etter modning og utvikling

Treningen skal være tilpasset barnas alder, utvikling og belastning.

### **Egentrening og spilleransvar**

Fra 9–10 års alder oppfordres spillerne til å ta mer ansvar for egen utvikling. Dette kan innebære:

- Egentrening med ball
- Øve på ferdigheter hjemme eller med venner
- Fokus på aktivitet og bevegelse også utenfor organisert trening

Dette skal bidra til økt mestring og fotballglede.

## 5. Drift og ressurser

### 5.1 Anlegg

Klubbens anlegg og fasiliteter:

Klubben disponerer to utendørsanlegg: Stoppen Idrettspark og Brakerøyabanen. Ved Brakerøyabanen ligger også klubbens klubbhus, som disponeres av klubben. Klubbhuset leies ut og genererer inntekter for klubben – benytt dette når det er behov for møterom eller samlinger!

Trening og kamp:

For vintersesongen tildeles klubben treningstider i Høvikhallen på Høvik skole, samt utendørs på Stoppen Idrettspark. Treningstider og kamper settes opp i samarbeid med Stoppen SK. Sportslig leder er klubbens koordinator og kontaktperson. Treningstider for alle lag ligger alltid tilgjengelig på klubbens nettside.

Klubbhus og møterom:

Ved behov for møterom, for eksempel til foreldremøter eller lagsamlinger, kan:

- Klubbhuset ved Brakerøyabanen benyttes. Send forespørsel til [utleie@spabra.no](mailto:utleie@spabra.no)
- Klubbhuset på Stoppen Idrettspark benyttes. Send forespørsel til [trine.pettersen@stoppensk.no](mailto:trine.pettersen@stoppensk.no)

Ved lån av lokaler er den enkelte ansvarlig for rydding og vasking.

### 5.2 Utstyr og materiell

Anskaffelse og bruk

Klubben eier og anskaffer nødvendig utstyr og materiell for gjennomføring av trening og kamper. Trenere og lagledere får utdelt klubbens overtrekksdress (én overdelsdress per åtte spillere). Denne skal benyttes på trening og kamp for å sikre god profilering av klubben og våre sponsorer.

#### 5.2.1 Consolvo-fondet – støtte til utstyr

SpaBra ønsker at alle barn skal kunne delta uavhengig av økonomi. Gjennom Consolvo-fondet kan spillere få støtte til nødvendig utstyr som fotballsko, leggbeskyttere, strømpes, shorts eller overtrekksdress.

- Søknad rettes til klubbens materialforvalter på [material@spabra.no](mailto:material@spabra.no).
- Alle søknader behandles konfidensielt.
- Fondet dekker kun nødvendig basisutstyr.

## 5.2.2 Klubbavtaler – Unisport

SpaBra har en samarbeidsavtale med Unisport som gir klubben og medlemmene følgende rabatter:

For klubben:

- 30 % rabatt på Adidas Teamsport-katalogpriser
- 20 % rabatt på Unisport-produkter, keeperutstyr, Select-treningsutstyr, sportspleieprodukter og fotballsko
- 35 % rabatt på Adidas Teamsport ved innkjøp til klubbens eget utsalg på stadion

For medlemmer:

- 25 % rabatt på Adidas Teamsport-katalogpriser ved handel på nett
- 10 % rabatt på alle varer på unisportstore.no (kan ikke kombineres med andre rabatter)
- 20–25 % rabattkampanjer for medlemmer 2 ganger årlig

Slik bruker du rabattene:

For å få medlemsrabatt på nett må du registrere deg med riktig rabattkode som deles ut via klubben. Detaljert informasjon om bestilling på unisport.no ligger på klubbens hjemmeside [www.spabra.no](http://www.spabra.no)

## 5.2.3 Sponsorer

Consolvo og Learn er klubbens hovedsponsorer og er profilert på alle drakter, treningsdresser og jakker. Kjøper lagene inn annet utstyr, skal både klubblogo og sponsorer trykkes på. For trykking, kontakt materialforvalter.

Rutiner for utstyr:

- Alt utstyr skal anskaffes gjennom klubbens materialforvalter.
- Lagledere og trenere er ansvarlige for klubbens utstyr og drakter som er utdelt til laget.
- Tap eller skade på utstyr skal meldes til materialforvalter.

Årlig innrapportering til materialforvalter:

- Innen 20. februar: Lagene rapporterer inn hvilket utstyr de har, hva som er ødelagt eller mangler, og hva som trengs av påfyll. Innen 30. juni: Frist for å melde behov for utstyr til høstsesongen. Ødelagt utstyr skal alltid leveres tilbake til materialforvalter.

Klubben dekker per lag:

Utstyr	Antall / fordeling	Kommentar
Ball	1 per spiller	
Vester	1 per spiller (4 farger)	
Kjegler	1 pakke	
Medisinsk utstyrspakke	1 per lag	
Drakter	1 per spiller	Utbytte ved behov, Excel-liste føres
Keeperdrakt	1 per lag	Gjelder lag påmeldt i seriespill
Keeperhansker	1 par per lag	Gjelder lag påmeldt i seriespill
Utstyrsbag	1 stor per lag	Gjelder lag påmeldt i seriespill
Overtreksdress	1 per 8. spillere til trenere/ lagledere	

NB: Drakter skal kun brukes til kamper og cuper for å begrense slitasje. Alt utstyr skal returneres til materialforvalter når laget går over til Stoppen.

### 5.3 Dommere i SpaBra

På hjemmekamper er laget ansvarlig for å stille med dommer til seriekamper.

- **3'er og 5'er kamper:**  
SpaBra utdanner egne klubbdommere (spillere i 12-årsklassen), som dømmer disse kampene.
- **7'er og 9'er kamper (opp til 12 år):**  
SpaBra samarbeider med Stoppen SK, som setter opp dommere og sender oppdatert dommerliste til klubben.

Lister med dommere publiseres i "Lagledergruppen" i Spond.

Lagleder eller trener er ansvarlig for å:

- sjekke dommeroppsett
- kontakte og bekrefte dommer før kamp
- sikre at dommer møter

## Dommersatser (2026)

- 3'er kamp: kr 100,- (*ofte flere kamper per økt*)
- 5'er kamp: kr 200,-
- 7'er kamp: kr 250,-
- 9'er kamp (12 år): kr 400,-

### Fra 13 år:

- Kretsen setter opp dommer
- Dommer sender selv inn refusjon via FIKS Fotball

## Betaling og refusjon

- Dommer betales direkte etter kamp (Vipps anbefales)

For refusjon fra klubben: Send e-post til: [faktura@spabra.no](mailto:faktura@spabra.no)

Oppgi:

- Dato for kampen
- Bane
- Hjemmelag og bortelag
- Alderstrinn
- Navn på dommer (*viktig*)
- Beløp
- Kontonummer for refusjon

Flere utlegg kan samles i én oversikt.

E-posten fungerer som bilag til regnskapet.

## 5.4 FIKS - lagpåmelding, dommere og kampadministrasjon

SpaBra bruker NFFs elektroniske system FIKS (Fotballens Informasjons- og KommunikasjonsSystem) til all administrasjon av lag, spillere og kamper.

- Lagpåmelding: Sportslig leder er ansvarlig for å melde på alle lag i FIKS innen kretsens frister.
- Dommer og kampadministrasjon: Lagledere har ansvar for å følge kampoppsettet og håndtere dommerhonorar/refusjon i tråd med klubbens rutiner.
- Spillerlister: Alle spillere skal registreres i FIKS via Min Idrett fra det året de fyller 12 år. Dette er spesielt viktig dersom spillere deltar i årsklassen over, da elektroniske kamprapporter benyttes fra 13-årsklassen.
- Ansvar: Klubbens sportslig leder og medlemsansvarlig bistår ved spørsmål knyttet til FIKS.

Det er klubbens ansvar at spillerne er korrekt registrert i FIKS – både med tanke på spilleberettigelse, forsikring og regelverk. Lagleder skal sørge for at lagets tropp er oppdatert og registrert i god tid før kampstart.

Kamprapporter: Minimum én person per lag (registrert som kontaktperson eller trener i FIKS) må ha tilgang til å fylle ut, godkjenne eller avvise kamprapporten. Kamprapporten skal som hovedregel godkjennes innen 24 timer etter kamp.



## 6 Implementering av klubbens sportsplan

*«Klubben er sjef, og sportsplanen skal implementeres og følges i alle ledd og på alle lag.»*

Klubbens vedtatte sportsplan er tilgjengelig på klubbens hjemmeside. Den skal gjøres kjent for alle trenere og lagledere, og det er særlig viktig at nye trenere og lagledere blir introdusert for planen umiddelbart etter tiltredelse.

Sportsplanen skal være et levende dokument som evalueres og diskuteres jevnlig, blant annet i trenerforum. Eventuelle forslag til endringer skal legges frem for klubbens styre. Alle foreldre og foresatte skal informeres om at klubben har en sportsplan, og hvor de finner den.



**EN SPORTSPLAN ER BARE EN PLAN**

**– DET VIKTIGSTE ER HVA VI KLARER Å FÅ TIL I PRAKSIS!**

*Sportsplanen evalueres årlig av sportslig utvalg og styret – innspill kan sendes*

*til [sport@spabra.no](mailto:sport@spabra.no)*