



2026

SPORTSPLAN ÅSSIDEN I.F



Trenereforum
Drammen kommune
01.01.2026

Innhold

Innledning.....	2
Klubbens visjon, verdier og mål.....	2
Mål.....	3
Rekruttering og oppstart	3
Del 1 – Sport.....	4
Allsidighet i barneidretten	4
Trenerkompetanse	4
Differensiering.....	5
Hospitering	6
Inndeling av lag og spilletid i kamp	7
Seleksjon og topping	9
Beskrivelse av kampaktivitet i henhold til jevnbyrdighet	9
Ekstratilbudet i klubb, og utenfor klubb.....	10
Spillernes alder, utviklingstrekk og modning.....	11
Den gode treningsøkta	11
Øktplaner	12
Keeperutvikling	12
Ungdomsfotballen i Åssiden I.F	13
Serie- og cupdeltagelse.....	13
Del 2 – Retningslinjer.....	14
Retningslinjer for styret og administrasjon	14
Retningslinjer for trenere og lagledere	14
Retningslinjer for spillere	14
Retningslinjer for foreldre	15
Retningslinjer for samarbeid med foreldrene	15
Del 3 – Kilder og vedlegg.....	16
Kilder.....	16
Vedlegg/lenker.....	16

Innledning

Sportsplanen er klubbens styringsdokument for aktiviteten på feltet. Med utgangspunkt i klubbens formål, verdier og målsettinger skal klubbens sportsplan legge grunnlaget for «Flest mulig – lengst mulig – best mulig» i et trygt og utviklende miljø for alle.

Åssiden I.F fotball skal ha struktur, rammer, visjoner og mål for all sin aktivitet. Treninger skal organiseres og gjennomføres i tråd med denne planen. «Den gode treningsøkta» er definert i planen og følges opp av alle trenere i klubben med støtte av Trenerveileder.



Klubbens visjoner skal være en rød tråd i hvordan vi møter spillere, ledere, foreldre, motstandere og dommere. Sportsplanen skal gi en tydelig retning, og dermed styrke trenerne i arbeidet på treningsfeltet.

Planen bygger på de retningslinjene som NFF har for barne- og ungdomsfotballen. Planen tar også utgangspunkt i kvalitetsklubbkriteriene til NFF.

Sportsplanen skal evalueres årlig, og første gang i november 2026. Ansvarlig for at Sportsplanen evalueres ligger hos Sportslig leder i klubben, eller tilsvarende stilling.

Arbeidet med sportsplanen ledes av klubbens sportslige ledelse og skal forankres hos klubbens styre. Klubbens trenere skal sette seg inn i Åssiden I.F sin sportsplan, og planlegge all aktivitet i tråd med planen.

Klubbens visjon, verdier og mål

Åssiden I.F sin visjon er «**Klubben med hjerte for alle på Åssia**». Det forplikter oss til å bidra til at alle som ønsker det får være med på de tilbudene klubben har. Allikevel skal det settes krav til de som deltar, og da særlig med tanke på klubbens verdier som er **samhold - trygghet – engasjement**.

Jente- og guttefotballen er sidestilt i Åssiden I.F. Dette betyr at lagene likestilles med tanke på rekruttering, treningstider, trenere, utstyr mm. Dersom klubben ikke klarer å stille lag i enkelte årsklasser skal det umiddelbart etableres kontakt med DBK for å få på plass et samarbeid. Dette gjelder for øyeblikket på jentesiden, men kan være aktuelt på guttesiden også.

Trenere, spillere, lagledere og foreldre skal bidra sammen slik at alle i og rundt Åssiden I.F opplever samhold, et trygt sted å være medlem, og i aktivitet. Det er alles ansvar å vise et engasjement rundt hele klubben, og særlig det laget en måtte tilhøre.

Mål

- Klubben har lag i alle årsklasser for jenter og gutter.
- Klubben rekrutterer spillere til begge seniorlag fra egen klubb (kvinner og menn)
- Tilbud om trenerkurs i klubbens regi hvert år
- Det skrives en treneravtale med alle trenere i klubben med hovedansvar.

Rekruttering og oppstart

Åssiden I.F rekrutterer spillere fra egen bydel og fra de to barneskolene Aronsløkka skole og Åssiden skole. Klubben sender ut informasjon om klubbens tilbud via skolens kanaler slik at de når alle foreldrene som er i målgruppen.

Klubben starter rekrutteringen til fotballen på All idretten våren før oppstart. Sportslig leder og representanter fra styret gjennomfører oppstartsmøte med foreldrene samtidig som barna trener. Her blir det informert om roller som må fylles (lagledere, trenere, Fair play vert m.m) for å få etablert et fotballtilbud. Klubben støtter med folk fra styret og administrasjon i oppstarten og frem til tilbudet er etablert. Videre vil trenere få støtte av trenerveileder fra første dag, og gjennom høst, vinter og vår det første året.



Klubben arrangerer 3-er cup/lek med ball i skoletiden for både gutter og jenter på de to barneskolene. Dette gjennomføres i den andre skoleuka etter skolestart i august.

Videre inviterer klubben til aktivitet sammen med foreldre i fotballhallen den samme uka (andre skoleuka i august) som det har vært 3-er cup/lek med ball i skoletiden.

Rutine for rekruttering ligger som vedlegg til denne planen.

Del 1 – Sport

Allsidighet i barneidretten

Åssiden I.F er opptatt av at barna selv må få velge hvilke idretter de vil delta på, og hvor mye de vil delta. Allsidighet gir både høyere aktivitetsnivå og kan også gi overføringsverdi til fotballen. Samtidig mener vi fotball er allsidig i seg selv, og vi vet at mange vil spille fotball hele året.

Åssiden I.F har vi følgende anbefalinger mht. allsidighet:

- I aldersgruppa 6 - 14 år oppfordres det til allsidighet, dvs. at klubben må finne gode og praktiske løsninger i trening og kamp dersom spilleren deltar i flere idretter. Spillere i alderen 12-14 år må ta hensyn til vekstspurt og skadeforebyggende trening.
- For ungdom over 15 år er det positivt med allsidighet. De som har egenmotivasjon og ferdigheter til å nå langt, må vurdere en fornuftig totalbelastning for å unngå skader.

Trenerkompetanse

Kompetente og trygge trenere er avgjørende for kvaliteten på fotballaktiviteten. En trygg trener har fotballfaglig innsikt, forstår og leder etter fotballens felles verdigrunnlag og retningslinjer. Åssiden I.F skal sørge for at barn og ungdom blir møtt av trygge trenere som har fotballspesifikk kompetanse. Klubben skal tilby kursing til alle trenere hvert år. Trenere som gjennomfører UEFA B-kurs, er forpliktet til å trene lag i klubben i minimum to sesonger. Trenere som deltar på Grasrottrenerkurs forplikter seg til å trene laget ut sesongen.

Årsklasser	Anbefalt trenerkompetanse	Anbefalt trenertetthet (minimum)	Anbefalt trenertetthet med kompetanse (minimum)
6-7 år(3v3)	Grasrottreneren delkurs 1.	1 trener pr 5 spiller	1 trener med kompetanse pr 8 spillere
8-9 år(5v5)	Grasrottreneren delkurs 1 og 2.	1 trener pr 7 spillere	1 trener med anbefalt

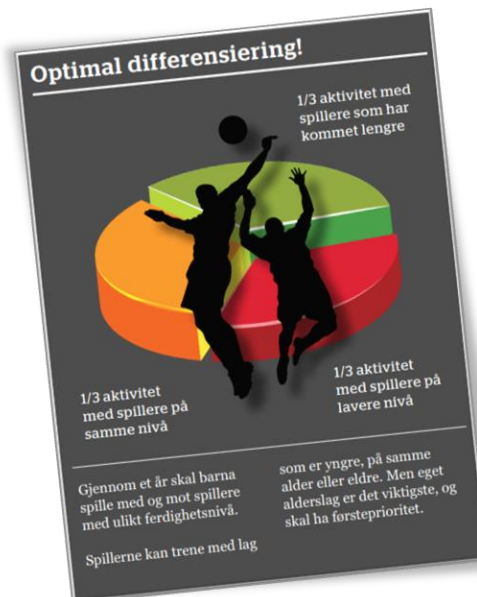
	«Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»		kompetanse pr 10 spillere
10-11 år(7v7)	Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 10 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 12 spillere
12-13 år(9v9)	Grasrottreneren delkurs 1, 2 og 3. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 10 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 14 spillere
14-19 år(11v11)	Grasrottreneren delkurs 1, 2, 3, 4. Fra 16 år anbefaler vi 1 trener per årskull med UEFA B. «Alle trenere skal ha fotballtrenerkompetanse.»	1 trener pr 10 spillere	1 trener med anbefalt kompetanse pr 18 spillere

Differensiering

Når vi bruker begrepene tilrettelegging, mestring og differensiering i treningsarbeidet snakker vi om selve gjennomføringen av treningsøkter. Målet er å skape en god balanse mellom mestring og utfordringer for å gi best mulig utvikling for den enkelte spilleren. Differensiering og tilrettelegging er verktøyene til treneren for å oppnå dette.

Det er viktig å forstå at differensiering ikke er ensbetydende med å dele barna inn i grupper ut ifra hvor langt de har kommet på ferdighetsstigen. Dette er et differensieringsverktøy som først skal benyttes for aldersgruppen 12-14 år.

Trenere og lagledere skal være trygge på hva som gjelder for differensiering i klubben. I tabellen under kommer det frem hva som er klubbens forventninger til differensiering og hvordan det gjøres.



Eksempler på differensiering og tilrettelegging i økta	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmomenter og krav til utførelse.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordringer og mestring for alle.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økta	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsiver i hele økta.	Nei	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja

Hospitering

Hospitering er å gi en spiller mulighet for å trene eller spille kamper med lag over eller under sitt eget alderstrinn, annet lag på eget alderstrinn, på tvers av kjønn, eventuelt en annen klubb/gruppe.

Hospitering kan være et viktig verktøy for å skape en riktig balanse mellom utfordring og mestring hos enkeltspillere. Hospitering ser vi på som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større eller mindre utfordringer enn det man kan få på eget lag. Det må skilles mellom hospitering og for eksempel det å låne spillere for å kunne stille lag. Hospitering skal være klubbstyrt.

Hospitering foregår som skissert i tabellen under, men skal alltid foregå i samarbeid med spiller og foreldre. Dersom en spiller ikke ønsker å hospitere så skal spillerens valg være utslagsgivende.

Hospitering utenfor egen klubb skal i tillegg forankres i fotballstyre og da delegert til Sportslig leder.

Eget lag prioriteres som kamparena, og dersom laget en spiller hospiterer på spiller kamp samme dag så deltar spilleren på eget lag.

Eksempler på hospitering	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Hospitering opp en aldersklasse	Nei	Nei	Avklares med sportslig leder	Ja	Ja	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Avklares med sportslig leder	Ja	Ja	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Nei	Deltagelse på et akademi er lov.	Ja	Ja	Ja

Inndeling av lag og spilletid i kamp

Intensjonen med retningslinjer for inndeling av lag, er å ivareta den gode kampopplevelsen for alle. Målet skal være å legge til rette for best mulig utvikling for den enkelte spiller og samtidig ivareta målet om flest mulig, lengst mulig og best mulig.

Med jevnbyrdige lag menes at laget er sammensatt av spillere med ulikt ferdighetsnivå. Å sette sammen lag basert på ferdighetsnivå er seleksjon, det skal ikke forekomme annet enn i de aldersklassene som klubben definerer. Det er klubben som innenfor dette bestemmer hvordan inndeling av lag og treningsgrupper skal gjøres, forklart i denne Sportsplanen.

I barnefotballen ønsker vi mest mulig jevnbyrdige kamper for å fremme en best mulig balanse mellom mestring og utfordringer for alle.

Tabellen under viser hvordan Åssiden I.F skal sette sammen sine lag.

	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Spillform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	9 mot 9	11 mot 11
Lag delt inn etter ferdighetsnivå i seriespill	Nei	Nei	Nei	Mulig etter dialog med Sportslig leder	Ja	Ja

I barnefotballen i Åssiden I.F skal alle spillere spille tilnærmet like mye. Dette gjelder både i serie- og cupspill. Spillere som ikke har deltatt på et minimum av treninger bestemt av klubben og forankret i Sportsplanen spiller ikke kamper før de har oppnådd dette.

Alder	Konsekvenser	Retningslinjer for beskjed om trening/kamp
6-7 år	Alle spillere får delta på treninger og kamper.	Foreldrene skal gi beskjed om spilleren ikke kommer på trening/kamp.
8-9 år	Alle spillere får delta på trening og kamp.	Foreldrene skal gi beskjed om spilleren ikke kommer på trening/kamp. Lagleder kontakter foreldre når spilleren ikke har vært på trening de siste tre gangene.
10-11 år	Alle spillere får delta på trening og kamp. Ved to gangers uteblivelse fra kamp kontaktes foreldrene. Ved tre gangers uteblivelse fra trening kontaktes foreldrene.	Spiller gir selv beskjed om hen ikke kommer på trening og kamp, senest dagen før. Støtte av foreldre. Lagleder kontakter foreldre når spilleren ikke har vært på trening de siste tre gangene. Lagleder kontakter foreldrene ved uteblivelse fra kamp.
12 år	En spiller må ha deltatt på fire av de siste fem treningene for å kvalifisere til kamp Trenere bruker skjønn med tanke på skader/sykdom, andre aktiviteter og gyldige forfall.	Spiller gir selv beskjed om hen ikke kommer på trening og kamp, senest to timer før trening, og fire timer før kamp.
13 år	En spiller må ha deltatt på fire av de siste fem treningene for å kvalifisere til kamp. En spillere som ikke møter til kamp uten å ha gitt beskjed kvalifiserer ikke til å spille neste kamp.	Spiller gir selv beskjed om hen ikke kommer på trening og kamp, senest to timer før trening, og fire timer før kamp.

	En spiller som ikke har fulgt klubbens «retningslinjer for spillere» deltar ikke på kamp. Trenere bruker skjønn med tanke på skader/sykdom, andre aktiviteter og gyldige forfall.	
14 – 19 år	En spiller må ha deltatt på fire av de siste fem treningene for å kvalifisere til kamp En spillere som ikke møter til kamp uten å ha gitt beskjed kvalifiserer ikke til å spille neste kamp. En spiller som ikke har fulgt klubbens «retningslinjer for spillere» deltar ikke på kamp. Trenere bruker skjønn med tanke på skader/sykdom, andre aktiviteter og gyldige forfall.	Spiller gir selv beskjed om hen ikke kommer på trening og kamp, senest to timer før trening, og fire timer før kamp.

Alle konsekvenser skal behandles med skjønn på alle nivåer. Modenhet, hjemmesituasjonen og skolearbeid kan være hensyn å ta, og vurderes i hvert enkelt tilfelle. Det viktigste er å komme i dialog med spiller og foreldre for å sikre at spilleren får deltatt på klubbens tilbud.

Seleksjon og topping

Seleksjon er å gi noen enkeltspillere eller grupper et eksklusivt tilbud. Det kan være i form av flere treninger og kamper som ikke er åpne for alle som vil delta. Seleksjon skal ikke forekomme før tidligst det året spilleren fyller 12 år.

Topping er en seleksjon knyttet til kampen, hvor enkelt spillere får vesentlig mer spilletid enn andre, basert på ferdighetsnivå per dato. Topping er resultatbasert og ikke mestringsbasert. Dette skal ikke forekomme i barnefotballen i Åssiden I.F.

Beskrivelse av kampaktivitet i henhold til jevnbyrdighet

Trenerne skal lede fotballkampen der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Våre spillere og motstanderlagets spillere skal gjennom en passe dose trygghet og utfordringer mestre ute på banen. Jevne, tette kamper er resepten for dette. Klubben erkjenner at dette er viktig for utvikling og derfor vektlegge Åssiden I.F 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 vi med flere mål, lar vi:

- Spilleren som trives som back uten spill i ryggen, utfordres som sentral midtbane
- Den venstrebenete spilleren flyttes over på høyresiden
- Midtstopperen spiller spiss, og spissen spille midtstopper
- Ligger vi under, lar vi:
 - Våre beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere
 - De andre spillerne helst spille i trygge roller
 - Hvis regelverket åpner opp for det, så setter vi inn en ekstra spiller når det andre laget leder med mange mål og jevnbyrdigheten er fraværende

Ekstratilbudet i klubb, og utenfor klubb

Klubben etablerer et ekstratilbud til alle spillere som ønsker dette. Tilbudet skal være et tillegg til de obligatoriske treningene. I tabellen under er antall aktiviteter pr årsklasse i barnefotballen fordelt på treninger med eget lag, kamp og ekstratilbud. Trenerforum fastsetter antall aktiviteter fordelt på de ulike aktivitetene årlig i forbindelse med den årlige revisjonen av Sportsplanen.

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

Ekstratilbudet som klubben tilbyr, er organisert som følger:

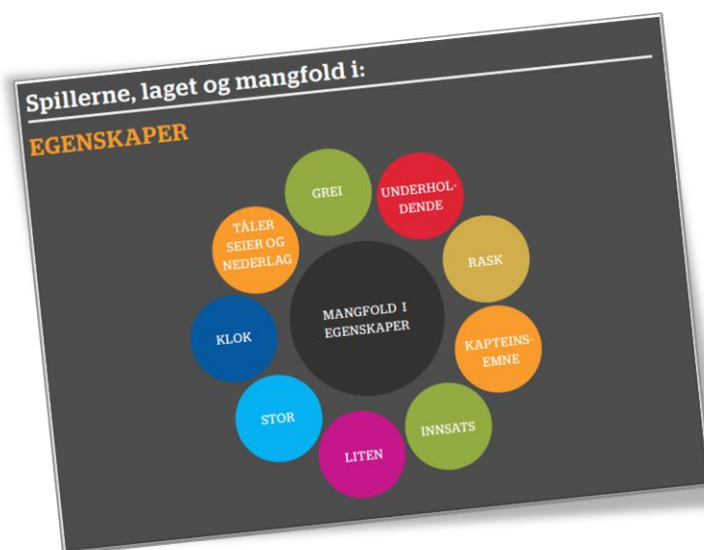
Tilbudet legges til lørdag/søndag deler av fotballåret, men ønsker et tilbud hele året med unntak av feriene og i desember. Ekstratilbudet skal avklares i Trenerforumet høsten før. Tilbudet er åpent for alle med påmelding fra gang til gang. Dersom en spiller ikke møter gjelder de samme reglene som for ordinær trening i den aldersgruppa spilleren tilhører.

Ekstratilbud i annen klubb, eller eksterne skal avklares med Åssiden I.F før det igangsettes. Dette gjøres for å forhindre eventuell forskjellsbehandling i tilbud til våre spillere.

Nominasjon til sonetrening/sonelag gjøres av Sportslig leder. Trenere i klubben skal ikke nominere. Dette skal være klubbstyrt.

Spillernes alder, utviklingstrekk og modning

For å skape trygge og gode rammer på trening og kamp er det viktig å ta hensyn til kjennetegn på utvikling og modning. Under følger retningslinjer for å «treffe» på trening og kamp slik at alle spillere har optimale muligheter for å lykkes og mestre aktiviteten. Dette vil gi størst mulig sjanse for at Åssiden I.F når målet om «Flest mulig – lengst mulig – best mulig».



Alder	Kjennetegn på utvikling	Modning og anbefalinger	Spillform og fokusområder
6–7 år	Stor aktivitetstrang, selvcentrert, kort konsentrasjon, sensitiv for kritikk	Jevn og harmonisk vekst, lek og trygghet viktig, lite mottakelig for verbal instruksjon	3v3, organisert lek med ball, ballberøring og smålagsspill
8–9 år	Motorisk gullalder, kreativitet, opptatt av regler og rettferdighet	Harmonisk vekst, lærevillighet øker, god tid for holdningspåvirkning	5v5, teknisk læring, pasning og mottak, smålagsspill
10–11 år	Økt finmotorikk, begynnende taktisk forståelse og lagspill utvikles	Fortsatt motorisk gullalder, mer bevissthet om idrett, verbal instruksjon fungerer bedre	7v7, teknisk og taktisk progresjon, differensiering tillatt
12 år	Økt fysisk variasjon, prestasjonsbevissthet og konsentrasjonsevne øker	Pubertet starter, stor variasjon i modning, ansvar og medbestemmelse utvikles	9v9, seleksjon mulig, Landslagsskole starter, hospitering anbefales
13–15 år	Store forskjeller i fysisk og mental utvikling, taktisk forståelse øker	Prestasjonsfokus, holdninger formes, bevissthet om treningshverdag	9v9/11v11, topping tillatt, individuell og relasjonell ferdighetstrening
16–19 år	Spesialisering, mental modenhet, selvstendighet	Høy grad av differensiering, ansvar for egen utvikling, prestasjonsorientert	11v11, UEFA B anbefalt for trenere, hospitering på tvers av klubber

Den gode treningsøkta

Den gode treningsøkta defineres av trenerforum i klubben under den årlige evalueringen av Sportsplan. Slik vil malen for den gode treningsøkta gradvis bli bedre for hvert år.

Åssiden I.F bygger opp treningsøkta slik NFF tenker er klokt. Vi avventer nye planer fra NFF.

Trenere i Åssiden I.F leder treninger og kamp etter Åssidamodellen «Relasjonell trening- og kampleidelse». Det er ikke å forvente av våre trenere at alle momentene er på plass alltid. Sammen skal vi jobbe for at våre trenere tar steg hver dag, hver uke hele året, og at gjennom kompetanseheving (kursing) vil trenerne stadig bli bedre.

Det er å forvente av trenerne som et minimum at treningsøkta er planlagt i tråd med Sportsplan og at dette er delt med hele trenerteamet. Spillerne blir møtt med varme og tydelige rammer. Økta deles i tre deler, oppvarming – hoveddel – avslutning. Spillere samles før økta starter og etter at økta er over.

TRENING- OG KAMPLEIDELSE ÅSSIDEN I.F		
Emosjonell støtte	Organisering	Utviklingsstøtte
Kjennetegn: - Fysisk tilstedeværelse - Latter, smil, sosial prat - Høflig språk - Gode relasjoner - Opplever mestring - Sensitiv for spillernes sosiale og emosjonelle behov - Individuell utvikling - Åpent tankesett	Kjennetegn: - Godt forberedt - Forutsigbarhet under treninger/kamper - Proaktiv ledelse av spilleratferd - Tidsmarkører - Tydelige forventninger - Regler og rutiner godt kjent - God utnyttelse av treningstiden	Kjennetegn: - Faglig styrt aktivitet - Varierte treninger - Spillerne er koblet på treningsøkta/kampen - Trening som <u>fokuserer</u> på forståelse og refleksjon rundt øvelser - Spillere samarbeider - Alle spillere deltar på trening/kamp - Oppsummering av læringspunkter etter treningsøkta
Trenerferdigheter: - Blikk-kontakt - Engasjement i interaksjon - God bruk av humor - Oppmerksomhet til alle - se alle på hver trening/kamp - Kroppsspråk i takt med tale - Synliggjør relevans i fagstoff - Kjenner egne utfordringer - Bruker navn - Roser og oppmuntrer - Aktiv lytting	Trenerferdigheter: - Diskuterer bare det som kan diskuteres - Korrigerer atferd på en positiv måte - Gir tydelige og korte beskjeder - Har alt materiell tilgjengelig før trening - Etablerer tydelige rutiner for treninger og kamper - Er til stede minst 20.min før treningen starter	Trenerferdigheter: - Tilpasser treningen basert på spillernes behov - Omformulerer og oppsummerer innspill fra spillerne - Lar spillerne få tid til å tenke selv på trening og i kamp - Bygger på initiativ fra spillerne - Modellerer læring - Utfordrer spillerne til å sette ord på tanker og resonnementer - Stiller åpne spørsmål - Er åpen for løsningsforslag fra spillerne

Øktplaner

Planer for de ulike alderstrinnene lager trenerteamene selv med utgangspunkt i «den gode treningsøkta». Trenere i klubben bruker tiim.no som planleggingsverktøy, eller tilsvarende. Alle periodeplaner, ukeplaner skal lastes opp der klubben har lagt til rette for dette. På denne måten kan trenere dele ferdige økter og tilpasse de til eget behov/alderstrinn. (Lenke til økt planer) Vi avventer eventuelle økt planer fra NFF høsten 2025

Keeperutvikling

For klubben er det viktig å ta vare på keepere, og oppmuntre spillere til å stå i mål. De første årene skal alle som ønsker få muligheten til å stå i mål. Keepere i klubben skal bli satt pris på og verdsettes. Eget keeperprogram utvikles av Trenerforum årlig, og det etableres eget tilbud til målvakter i klubben på lik linje med de andre spillerne.

Se eget vedlegg «Skoleringsplan keeper» for mer informasjon knyttet til målvakter.

Ungdomsfotballen i Åssiden I.F

Barne- og ungdomsfotballens hovedmål er å gi så mange som mulig et godt tilbud og gode opplevelser. I ungdomsfotballen er det viktig å bygge gode relasjoner og gode holdninger til å være en lagspiller og et medmenneske. Det skal legges vekt på å utvikle god lagånd, godt kameratskap og et godt miljø, slik at vi kan holde flest mulige spillere lengst mulig. Det skal det være plass til alle som ønsker å spille fotball, og det skal gjøres plass til alle som har lyst til å bli en god fotballspiller. Alle spillere er like viktig.

Når jenter og gutter blir tenåringer blir det å vinne en stadig viktigere del av spillet for mange. I Åssiden I.F skal vi være opptatt av *måten* vi vinner på, både det vi gjør ute på banen og hvordan vi opptrer utenfor banen. Hovedfokus skal fortsatt være å utvikle spillere og lag.

I ungdomsfotballen er det anledning til å melde på differensierte lag der det vurderes som hensiktsmessig. Denne vurderingen gjøres sammen med sportslig ledelse i forkant av påmelding. På alle lag i Åssiden I. F skal ikke gruppene være statiske, og det skal gis muligheter for rullering av spillere.

Spillerne skal ha medbestemmelsesrett og ha mulighet til å gi sine ønsker for kamparena og treningstilbud (antall økter og innhold). Spillermøter og -samtaler er en fornuftig og god arena for å gi spillerne denne muligheter til innspill, men også i de enkelte øktene. Dette gjelder både på treninger, i seriespill og cuper.

Alder	Treninger per uke	Kamp	Ekstratilbud for alle som vil mer	Aktiviteter totalt
15 år	3	1	1	5
16 år	3	1	1	5
17 år	4	1	1	5
18-19 år	4	1	1	6

(Antall treninger pr uke er inkludert egentreninger)

Serie- og cupdeltagelse

Lagene i Åssiden I.F deltar i seriespill i regi av NFF Buskerud. I tillegg deltar lagene på følgende cuper (antall cuper kan variere fra år til år) som Trenerforumet har bestemt og kommer frem av Sportsplanen. For sesongen 2026 gjelder følgende:

Alder	Cup uten overnatting	Cup med overnatting	Internasjonal cup
6-7 år	4	Nei	Nei
8-9 år	4	Nei	Nei
10-13 år	3	1	Nei
14 år	1	1	Norway cup
15 år	1	1	Dana cup
17-19 år	Nei	Om ønskelig	Om ønskelig

Klubbens lag deltar på lokale cuper i aldersklassene 6-9 år.

Overnattingcup er aktuelt fra spillerne er 10-15 år. De eldste lagene 17-19 år bestemmer selv deltagelse på cuper i tråd med tabellen over. Åssiden I.F deltar i Norway cup i aldersklassene 14 år. Klubbens lag kan delta på cup utenfor Norges grenser fra 15 år. Deltagelser på cuper avklares hver høst med tanke på neste sesong. Deltagelse på cuper er til enhver tid avhengig av klubbens økonomi, og kan begrenses til andre cuper avhengig av dette.

Del 2 – Retningslinjer

Retningslinjer for styret og administrasjon

- Ansatte og frivillige i fotballstyret i klubben skal være lojale og tilgjengelige i vanskelige saker.
- Gjennomføre faste møteplasser med lagledere og fotballstyret, eller styrets representanter.
- Sportslig leder kaller inn til møte med lagledere og trenere ved brudd på retningslinjene i Sportsplan.
- Sportslig leder kaller inn foreldre til møte der foreldre bryter klubbens retningslinjer.

Retningslinjer for trenere og lagledere

Trenere og ledere i Åssiden I.F er synlige og viktige ambassadører for klubben. Alle som innehar disse rollene i klubben, har et særskilt ansvar for å fremme FAIR PLAY.

- Følger klubbens Sportsplan
- Tilrettelegger for et trygt miljø
 - Er positiv og oppmuntrer i medgang og motgang.
 - Behandler spillerne med respekt og verdighet
- Hilser alltid på motstanderens trener før kampen og takker alltid for kampen etterpå.
- Viser respekt for andre, røyker, banner eller er ikke aggressiv på sidelinja.
- Vi viser respekt overfor dommeren.
 - Ser på dommeren som en veileder og gjør dommeren god.
 - Respekterer alltid avgjørelsene og bidrar til at dommeren trives.
 - Hilser alltid på dommeren før kampen og takk alltid for kampen etterpå.
 - Er et forbilde for barna med tanke på adferd overfor dommeren.

Retningslinjer for spillere

Spillere i Åssiden I.F er klubbens representanter og skal fremme klubbens verdier og fremstå som forbilder for de som er yngre.

- Tar godt vare på sine medspillere og inkluderer nye lagkamerater.
- Unngår stygt spill og filming.
- Skaper trygghet og god lagånd på banen.
- Trener og spiller kamper med godt humør.
- Behandler motstanderne med respekt.

- Hjelper skadet spiller uansett lag.
- Takker motstanderen etter kampen.
- Respekterer dommeren og dennes avgjørelser.

Retningslinjer for foreldre

- Støtter opp om klubbens arbeid
 - gjennom å møte på foreldremøter som forankrer fotballens og klubbens verdisyn.
- Møter fram til kamper og treninger
 - du er viktig både for spillerne og miljøet.
- Gir oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang
 - dette gi trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i Åssiden I.F lenge.
- Har ansvar for kampmiljøet
 - gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play.
- Respekterer trenerens kampledelse
 - konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb før sesongen.
- Respekterer dommerens avgjørelser
 - selv om du av og til er uenig.
- Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende
 - da er du en god medspiller.

Retningslinjer for samarbeid med foreldrene

Klubben skal samarbeide tett med foreldrene for det beste for spillerne. Det skal gjennomføres to møter med foreldrene i året på alle lag i barne- og ungdomsfotballen. Møtene gjennomføres i januar og oktober.

På møtet i januar skal foreldrene få presentert Sportsplanen slik at de er kjent med hva klubben tenker om laginndeling, treningstilbud, differensiering og retningslinjer for alle parter mm. slik det er beskrevet i Sportsplanen. Videre presenteres alle cuper lagene skal delta på inneværende år.

I tillegg skal møtet legge til rette for en forutsigbar dugnadsinnsats for alle lagene. Samtlige dugnadene presenteres for sesongen av lagleder.

Møtet i oktober er et oppsummeringsmøte, og foreldrene kan spille inn til klubben tanker og ideer til forbedring av neste års Sportsplan. På møtet velges eventuelle nye personer til ulike verv rundt lagene for neste sesong, herunder trenere, lagledere, fair play vert, dugnadsansvarlige og sosialansvarlig. Klubben kan oppnevne trenere på de alderstrinn de finner det naturlig.

Innspillene fra foreldrene sendes sportslig leder umiddelbart etter møtet i oktober.

Del 3 – Kilder og vedlegg

Kilder

- [NFF sine retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen](#)
- [Nivåinndeling i seriespill for barnefotballen - Norges Fotballforbund](#)
- Barnefotball VERDIER OG VIRKEMIDLER Et hefte for deg som jobber med barn mellom 6–12 år
- NFF sitt Fair play program

Vedlegg/lenker

Vedlegg 1: Skoleringsplan for keepere

Vedlegg 2: Barnefotball verdier og virkemidler

Vedlegg 3: KOMMER JANUAR - Rutiner for rekruttering

Lenke 1: [NFF sitt Fair play program](#)

Lenke 2: [Barnefotball verdier og virkemidler](#)

Lenke 3: KOMMER I JANUAR - Kontaktinformasjon til personer i klubben