



Sportsplan Hafslund Idrettsforening

Sportslige retningslinjer for Hafslund IF



Sist revidert mai. 2026

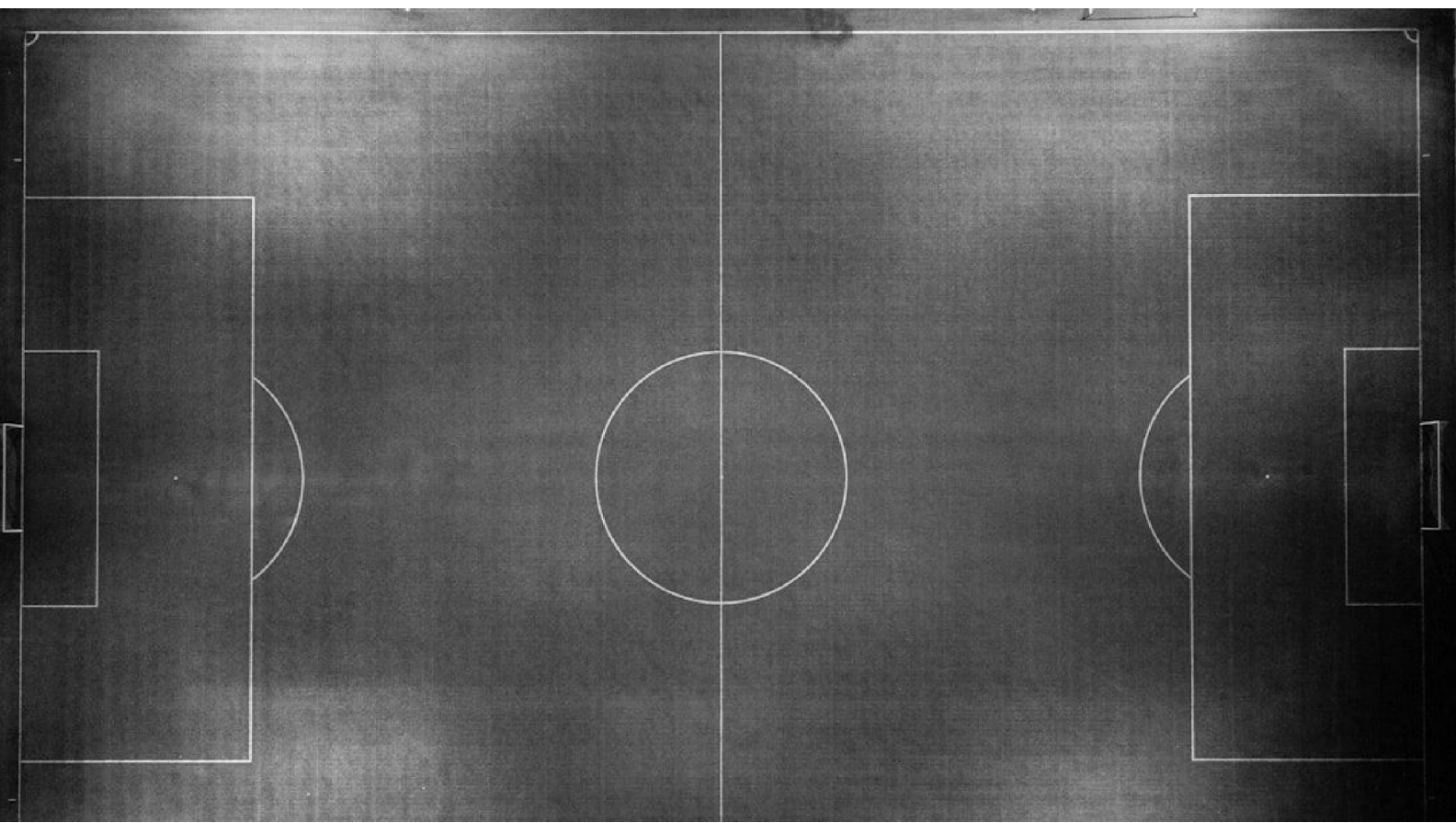


Innholdsfortegnelse

- 1.....Forord og hensikt med sportsplan
- 2.....Revisjon av sportsplan
- 3.....Verdigrunnlag, visjon og mål
- 4.....Målsetninger 2026-2030
- 5.....Retningslinjer for jevnbyrdighet, differensiering og hospitering
- 6.....Retningslinjer for spilletid i kamp, inndeling av lag og nivåpåmelding
- 7.....Retningslinjer for turneringsdeltagelse
- 8.....Retningslinjer for ekstratilbud i klubb og eventuelle ekstratilbud i samarbeid med andre klubber/eksterne aktører
- 9.....Råd og retningslinjer for aktiviteten på feltet knyttet til spillernes alder, utviklingstrekk og modning
- 10.....Beskrivelse av kampaktivitet i henhold til gjeldende spillformmatrise
- 11.....Øktplaner
- 12.....Keeperutvikling
- 13.....Senior (A-lag)

1. Forord og hensikt med sportsplan

Sportsplan er førende for alt sportslig arbeid i klubben og skal være et verktøy for trenere og lagledere. Alle trenere og lagledere skal følge de retningslinjer som blir gitt og sportslig leder vil følge opp at dette etterleves, samt bistå der det er behov for veiledning i praksis. Dokumentet er bygget opp slik at det skal gi føringer og hjelpemidler for hvert enkelt årstrinn. På den måten kan man forholde seg til deler av dokumentet i den praktiske hverdagen. NFF har utarbeidet retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen som vi følger. Det er førende for det som er beskrevet i dette dokumentet.



2. Revisjon av sportsplan

Sportsplan skal revideres etter behov og godkjennes av hovedstyret. Ansvarlig for vedlikehold av dokumentet er sportslig leder i klubben som legger frem endringene for hovedstyret.

3. Verdigrunnlag, formål og visjon



Verdigrunnlag

Hafslund IF skal være et sted for utvikling av idrettslige ferdigheter der fellesskap, normer, tilhørighet og vennskap bygges i et godt og trygt klubbmiljø. Vi skal ivareta alle og våre verdier **glede, samhold og respekt** skal være grunnmuren i våre retningslinjer.



Formål

Hafslund IF skal gi alle som vokser opp og bor i vårt nærmiljø et godt sportslig fotballtilbud, og samtidig bidra til et trygt og inkluderende oppvekstmiljø for barn og unge. Dette forplikter oss til å tilby en livslang sportslig og sosial arena der det oppleves attraktivt å delta, utvikle seg og engasjere seg.



Visjonen og hovedmålet til Hafslund IF

Vi skal etterleve prinsippet «flest mulig – lengst mulig». Vi ønsker å rekruttere flest mulig gutter og jenter fra 6 år oppover til å spille fotball. Vi skal gi alle som ønsker det et fotballtilbud som tilfredsstiller deres ambisjoner og ferdigheter. Et optimalt utviklingsløp hos Hafslund IF skal kjennetegnes ved at spilleren føler på en god balanse mellom utfordring og mestring.



4. Målsetninger 2026-2030



Utvikle og styrke kompetanse

- I utgangspunktet Grasrotkurs for alle trenere
- Jobbe tettere med krets og topplag for erfaringsutveksling
- Sørge for å alltid ha et godt og forutsigbart støtteapparat med trener(e), lagleder, admin, hjelpere + styrke foreldreengasjement



Gi lag og enkeltpillere større forutsetninger for utvikling

- Sørge for at retningslinjene for differensiering, jevnbyrdighet, hospitering og oppflytting opprettholdes
- Ha minst én spillerutviklingssamtale i halvåret (fom. 7'er)
- Opprettholde og utvikle fasiliteter for spillerne (fotballbane kunst & gress, styrkerom, garderober)



Utvikle rekruttering

- Dette gjelder ikke bare nye årganger, men også eksisterende for å fylle på de som slutter.
- Utvikle aktiviteter (fotballskoler, turneringer, tiltak og arrangementer) som skaper variasjon og tiltrekker flere medlemmer og spillere.



5. Differensiering, jevnbyrdighet, hospitering og oppflytting

♦ Differensiering

Hva betyr det:

Tilpasning av aktivitet, innhold og utfordringer etter spillernes ferdigheter, motivasjon og utviklingsnivå. Det handler ikke om å skille ut "de beste", men å sørge for at alle opplever mestring.

Retningslinjer for Hafslund IF:

- Treningene skal legge til rette for varierte øvelser med ulike vanskelighetsgrader.
- Spillere kan differensieres i mindre grupper under trening, men alle tilhører sitt lag og miljø.
- Differensiering brukes for å gi riktig utfordring til alle, ikke for å rangere.
- Viktig med rotasjon og variasjon, slik at ingen blir låst i én rolle eller gruppe.

♦ 2. Jevnbyrdighet

Hva betyr det:

Lag skal møte motstand som er mest mulig jevn for å skape mestring, læring og fotballglede.

Retningslinjer for Hafslund IF:

- Lagpåmeldingen skal ta hensyn til spillernes nivå, motivasjon og erfaring.
- I barnefotballen (6–12 år) skal lagene være jevne internt – ikke "førstelag" og "andrelag".
- På ungdomsnivå kan man differensiere mer i kampsammenheng, men fortsatt med vekt på utvikling fremfor resultat.
- Hafslund IF skal søke å møte jevngode motstandere i kamp og turneringer.



♦ Hospitering

Hva betyr det:

Spiller deltar i trening eller kamp på et høyere nivå/eldre årsklasse for å få riktigere utfordringer.

Retningslinjer for Hafslund IF:

- Hospitering skal være planlagt, avtalt og forankret mellom trenere, spiller, foresatte og sportslig leder
- Spilleren skal fortsatt ha tilhørighet til sitt lag – hospitering er et tillegg.
- Det skal brukes når spilleren har behov for større utfordringer, og når det er til spillerens beste (ikke lagets behov).
- Belastning og trivsel må følges nøye opp.
- Hospitering bør evalueres jevnlig.
- Mentorordning: Trener/lagleder oppnevner egnet spiller som "mentor" til den hospiterende spilleren, slik at han/hun får en god velkomst.

♦ Oppflytting

Hva betyr det:

Permanent flytting av spiller til eldre årsklasse eller høyere nivå.

Retningslinjer for Hafslund IF:

- Skal kun vurderes når spilleren over tid har markert seg sportslig, sosialt og modningsmessig på et høyere nivå.
- Skal alltid vurderes med utgangspunkt i helhetlig utvikling – ikke kun ferdigheter.
- Beslutning tas i dialog mellom sportslig leder, trenere, spiller og foresatte.
- Klubben i samarbeid med trenere skal sikre at oppflyttede spillere får trygghet, spilletid og trivsel.
- Oppflytting skal ikke skape "hull" i spillerens opprinnelige lagmiljø – klubbens fellesskap ivaretas.
- Mentorordning: Trener/lagleder oppnevner egnet spiller som "mentor" til den oppflyttede spilleren en kort periode, slik at han/hun får en god velkomst.





Hospitering i Hafslund IF

Hospitering i Hafslund IF	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	Ikke anbefalt / Kontakt sportslig leder	Ja	Ja	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Ikke anbefalt / Kontakt sportslig leder	Ja	Ja	Ja
Hospitering på tvers av klubber	Nei	Nei	**Mulighet for/ Kontakt sportslig leder	Ja	Ja	Ja

*Fra 8 årsalderen kan jenter hospitere med gutter

** Hospitering på tvers av klubber kan være en mulighet der hvor vi som klubb ikke klarer å gi et godt nok tilbud mtp. spillerens utviklingsnivå. Dette skal være klubbstyrt, og må godkjennes av sportslig leder.

Differensiering og tilrettelegging i økta i Hafslund IF

Differensiering og tilrettelegging i økta i Hafslund IF	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12 år	13 år	Fra 14 år
Ulik påvirkning gjennom forskjellige øvelser, læringsmoment og krav til utførelse.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Vurder betingelser (touch, banestørrelse/form, antall spillere osv.) for utfordring og mestring for alle.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Inndeling i grupper etter ferdighetsnivå i deler av økt	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja
Treningsgrupper delt inn etter nivå, eller treningsøvelser i hele økta	Nei	Nei	Nei	Nei	Dersom forankret m sportslig leder	Dersom forankret m sportslig leder

6. Retningslinjer for spilletid i kamp, inndeling av lag og nivåpåmelding

◆ Spilletid i kamp

- I barnefotball (6–12 år) skal alle ha tilnærmet lik spilletid i kamp.
- I ungdomsfotball (13–19 år) prioriteres fortsatt mye spilletid til alle, men det kan differensieres mer etter innsats, holdninger og ferdigheter.
- Hafslund IF skal ha som mål at alle spillere opplever reell spilletid og mestring.

◆ Inndeling av lag

- I barnefotballen skal lagene være jevne og blandede – vi lager ikke faste første- og andrelag.
- I ungdomsfotballen kan lag deles noe mer etter ferdigheter, men klubbens fokus skal fortsatt være på utvikling, trivsel og fellesskap.
- Det skal jevnlig vurderes om laginndelingen gir spillerne riktige utfordringer.

◆ Nivåpåmelding

- Hafslund IF melder på lag slik at de møter jevngod motstand – vi velger nivå som passer gruppa best, ikke ut fra resultater.
- Klubben skal alltid søke å melde på lag på et nivå som gir utvikling, mestring og fotballglede for flest mulig.
- Dersom vi har flere lag i samme årskull, tilpasses nivåpåmeldingen slik at alle får gode kamper.

7. Retningslinjer for turneringsdeltakelse

♦ Antall turneringer

- Hafslund IF dekker påmeldingsavgift til inntil 3 turneringer per lag per år.
- Lag som ønsker å delta i flere turneringer enn dette, må selv dekke ekstra kostnader (etter avtale med foreldregruppen).

♦ Type turneringer

- Turneringer skal velges ut fra hva som gir utvikling, mestring og fotballglede – ikke primært resultater.
- Klubben oppfordrer til deltakelse i både lokale turneringer (lav kostnad, lav reisebelastning) og noen større turneringer (for å skape samhold og opplevelser).
- Turneringer skal være tilpasset lagets nivå og alder i tråd med NFF sine anbefalinger.

♦ Påmelding og planlegging

- Påmelding av lag skjer i samarbeid mellom trenere, lagleder og sportslig leder.
- Deltakelse skal planlegges tidlig, slik at foreldre og spillere får god forutsigbarhet.
- Hafslund IF ønsker at alle spillere i laget får delta i turneringer – inkludering er viktigere enn resultat - alltid.
- Foreldre skal overholde frister satt av trener/lagleder. Hvis dette ikke innfris har heller ikke spilleren rett til påmelding hvis ikke annen melding har blitt kommunisert.

♦ Økonomi og dugnad

- Klubben dekker påmeldingsavgiften (for inntil 3 turneringer pr. lag pr. år).
- Reise, mat og overnatting dekkes normalt av den enkelte spiller/foreldre.
- Dersom laget ønsker støtte til større turneringer, kan dette søkes om gjennom dugnad eller sponsormidler i samråd med klubben.

♦ Spilletid i turnering

- I tråd med NFFs prinsipper skal alle spillere i barnefotballen ha tilnærmet lik spilletid.
- I ungdomsfotballen kan spilletid differensieres noe, men fortsatt med tydelig fokus på utvikling og trivsel.

8. Retningslinjer for ekstratilbud i klubb og eventuelle ekstratilbud i samarbeid med andre klubber/eksterne aktører

◆ Ekstratilbud i klubben og eksterne

- Hafslund IF kan tilby selv og/eller være behjelpelige mot eksterne ekstraøkter, f.eks. teknikktrening, keepertrening eller egentrening i gymsal/hall.
- Ekstratilbud skal alltid være frivillige og åpne for alle i den aktuelle aldersgruppen.
- Tilbudene skal støtte opp under klubbens ordinære aktivitet, ikke erstatte den.
- Ekstratilbud skal være preget av lek, læring og mestring, og ikke kun fokus på resultater.

◆ Ekstratilbud i samarbeid med andre klubber

- Hafslund IF kan samarbeide med naboklubber om felles ekstratilbud, dersom dette gir et bedre utviklingstilbud for spillerne.
- Slike samarbeid skal alltid være forankret i klubbens sportslige ledelse.
- Spilleren skal fortsatt ha sin hovedtilhørighet til Hafslund IF.

◆ Ekstratilbud gjennom eksterne aktører

- Spillere kan delta på fotballskoler, akademier eller andre tilbud arrangert av eksterne, men disse skal være et supplement, ikke en erstatning for klubbtreningene.
- Hafslund IF anbefaler at slike tilbud ikke går på bekostning av fellesskap, trivsel og tilhørighet i klubben.
- Foreldre og spillere oppfordres til å vurdere belastning, slik at det ikke blir for mye aktivitet.

9. Råd og retningslinjer for aktiviteten på feltet knyttet til spillernes alder, utviklingstrekk og modning

◆ Generelle prinsipper

- Aktiviteten skal være aldersrelatert, morsom og utviklende.
- Treningene skal tilpasses spillernes modning, ferdigheter og motivasjon.
- Fokus på mestring, variasjon og lek i yngre alder, og gradvis mer struktur og taktikk i ungdomsårene.
- Godt miljø og trivsel er en forutsetning for utvikling.

◆ Barnefotball (6–12 år)

- Hovedmål: Fotballglede, lek og allsidighet.
- Aktiviteten skal preges av smålagsspill, mange ballberøringer og korte økter med høy intensitet.
- Spillerne bør prøve ulike roller og posisjoner – ingen tidlig spesialisering.
- Differensiering skjer gjennom varierte øvelser, ikke faste nivådelinger.
- Fokus på grunnleggende ferdigheter: pasning, mottak, føring, avslutning og enkle valg i spillesituasjoner.

◆ Ungdomsfotball (13–19 år)

- Hovedmål: Utvikling, samhold og mestring – samtidig som vi ivaretar trivsel og frafall.
- Treningene skal fortsatt inneholde mye spill, men med økt fokus på samspill, rolleforståelse og taktikk.
- Det legges mer til rette for differensiering (nivå, hospitering, oppflytting) – men alltid med spillerens beste i sentrum.
- Spillerne skal gradvis ta mer ansvar for egen utvikling (f.eks. egentrening og refleksjon).
- Fysisk trening integreres i fotballaktiviteten (hurtighet, styrke, utholdenhet tilpasset alder).

◆ Overgang fra barn til ungdom

- Overgangen fra 12 til 13 år er kritisk – Hafslund IF skal legge vekt på å beholde flest mulig lengst mulig.
- Spillerne skal møtes med forståelse for ulik biologisk modning (noen vokser tidlig, andre sent).
- Klubben skal tilpasse aktivitet og forventninger slik at alle opplever mestring.

◆ Trenerens rolle

- Være en tydelig og trygg voksenperson som ser alle spillere.
- Legge til rette for gode økter der alle får utfordringer tilpasset sitt nivå.
- Ha fokus på ros, trygghet og utvikling fremfor resultater – spesielt i barnefotballen.
- I ungdomsfotballen: balansere utvikling og prestasjon uten å gå på bekostning av trivsel.

10. Beskrivelse av kampaktivitet i henhold til gjeldende spillformmatrise

◆ Spillformer per aldersgruppe

• 6–7 år: 3er-fotball

Spilles på små baner med små mål.

Fokus: lek, glede, mange ballberøringer og scoringer.

• 8–9 år: 5er-fotball

Spilles på litt større baner.

Fokus: enkle pasninger, samspill og flere valgmuligheter.

• 10–11 år: 7er-fotball

Banen blir større, flere roller i laget.

Fokus: rolleforståelse, samhandling, mer taktiske elementer.

• 12 år: 9er-fotball

Et viktig overgangstrinn til ungdomsfotballen.

Fokus: større bane, flere spillere, keeperens rolle blir tydeligere.

Store forskjeller i fysisk utvikling gjør at treningsbelastning og

treningstype må vurderes. Hafslund IF ønsker et fokus på

forebyggende styrketrening på dette alderstrinnet.

• 13 år og eldre: 11er-fotball

Full bane.

Fokus: taktikk, roller, lagorganisering og videre individuell utvikling med stadig mer fokus på forebyggende styrketrening.

◆ Hafslund IFs praksis

• Klubben skal alltid melde på lag i henhold til spillformmatriksen og tilrettelegge slik at spillerne møter riktige utfordringer.

• Kampaktiviteten skal være preget av mestring, læring og trivsel fremfor resultater.

• Trenere og lagledere har ansvar for å følge NFFs retningslinjer for kampgjennomføring i de ulike alderstrinnene

11. Øktplaner og treningsverktøy

◆ Tiim.no som klubbens treningsverktøy

For å sikre kvalitet og likhet i treningshverdagen benytter Hafslund IF tiim.no som digital portal for trenere.

- Gir enkel tilgang til kvalitetssikrede økter og øvelser – særlig nyttig for nye og uerfarne trenere.
- Sikrer at treningsinnholdet er aldersrelatert og utviklingsorientert.
- Skaper felles struktur og rød tråd i Hafslund IF's treningsarbeid på tvers av lag og årskull.
- Reduserer tidspress for trenerne – de kan bruke mer tid på å være til stede for spillerne.
- Bidrar til økt kompetanse og trygghet hos trenerne, som igjen gir bedre utvikling for spillerne.

◆ Prinsipp

Tiim.no er et verktøy – ikke en fasit.

Trenerne i Hafslund IF står fritt til å tilpasse øvelser og økter til sitt lag, men portalen skal være et felles utgangspunkt slik at vi sikrer kvalitet, sammenheng og utvikling i hele klubben

Her finner våre trenere:

- Ferdige økter tilpasset ulike aldersgrupper.
- Periodeplaner som hjelper trenerne å bygge helhetlige treningsopplegg.
- Over 200 individuelle øvelser innen teknikk, spill og fysisk trening

6-7 år

 Økter og øvelser | tiim

8-9 år

 Økter og øvelser | tiim

10-12 år

 Økter og øvelser | tiim

13-19 år

 Økter og øvelser | tiim



12. For trenere

◆ Trenerrollen i Hafslund IF

Trenerne er klubbens viktigste ressurs for å skape trivsel, utvikling og fotballglede. Alle trenere skal være trygge voksne som ser hele mennesket, og bidra til et inkluderende miljø både på og utenfor banen.

◆ Trenerattest

- Alle trenere i Hafslund IF skal gjennomføre NFF Trenerattest.
- Attesten er en digital sjekklister og opplæring som sikrer at alle har grunnleggende kunnskap om trygghet, inkludering, barneidrett og NFF sine verdier.
- Trenerattesten er obligatorisk



Trenerattest

◆ Fair Play-kurs

Trenere i Hafslund IF skal ta NFF Fair Play-kurs for å sikre trygge rammer, gode holdninger og et inkluderende miljø i tråd med norsk fotballs verdier.



Fair Play-kurs

◆ Trenerutdanning

- Hafslund IF følger NFFs trenerløype.
- Klubben ønsker at trenere gjennomfører utdanning tilpasset aldersgruppen de trener:
Barnefotball (6–12 år): Aktivitetslederkurs + NFF Grasrottrener del 1 og 2.
Ungdomsfotball (13–19 år): NFF Grasrottrener del 3 og 4.
- Klubben dekker kostnader til kurs og legger til rette for at trenere får nødvendig opplæring.

◆ Videre utviklingsforløp for trenere

- Hafslund IF ønsker å beholde og utvikle trenere over tid.
- Klubben legger til rette for at trenere kan ta videre kurs, delta på fagkvelder og hospitere hos andre lag/klubber.
- Det oppfordres til å dele erfaringer og jobbe i trenerteam, slik at man bygger fellesskap også blant trenerne.
- Sportslig leder har ansvar for å følge opp trenernes utvikling og motivasjon.

◆ Prinsipp

Trenere i Hafslund IF skal oppleve støtte, trygghet og utviklingsmuligheter – akkurat som spillerne. Når trenerne lykkes, lykkes klubben.


12. Keeperutvikling

◆ Formål

I Hafslund IF skal keeperne våre bli sett, ivaretatt og utviklet på lik linje med utespillere.

Målvakten har en spesiell rolle i laget, og klubben skal legge til rette for at keeperne opplever både trygghet, mestring og utvikling.

◆ Keeper i lagshverdagen

- Alle trenere skal sørge for at keeperne får oppfølging og øvelser tilpasset sin rolle. Hvis trenere trenger hjelp med øvelser for å integrere keepere på best mulig måte bes det om å besøke tiim.no her  [Økter og øvelser | tiim](https://tiim.no)

Eller ta kontakt med sportslig leder.

- I barnefotballen skal mange få prøve seg som keeper – ingen spesialisering for tidlig.
- Fra ungdomsfotballen skal spillere som ønsker å satse mer på keeperrollen få tettere oppfølging.

◆ Ekstratilbud og tilrettelegging

- Dersom laget ikke har tilstrekkelig keepertilbud, skal klubben hjelpe til med å skaffe ekstra tilbud.
- Dette kan være egne keeperøkter, hospitering, samarbeid med naboklubber eller eksterne aktører.



13. Senior (A-lag)

- ◆ Fra barn- og ungdomsfotballen til senior
- For at Hafslund IF skal ha en rød tråd i sportsplanen og bygge videre på verdiene **Glede, Samhold og Respekt**, bør målene for A-laget handle både om prestasjon, utvikling og kulturbygging.
- ◆ **Målsetninger 2026-2030**



Utvikling

A-laget skal være en naturlig arena for unge spillere fra egen klubb og bidra til å utvikle lokale spillere og ivareta de som vil ha det moro med fotball.



Kultur og verdier

A-laget skal være et forbilde for klubbens verdier – glede, samhold og respekt – på og utenfor banen.



Sportslig prestasjon

A-laget skal etablere seg som et stabilt og konkurransedyktig lag i seniordivisjon med en tydelig, utviklingsorientert spillestil.

**Er det noe du savner i
sportsplanen? Ta kontakt på
dagligleder@hafslundif.no**

