



*SPORTSPLAN FOTBALL FRIGG OSLO FK 2026*



## Innholdsfortegnelse

Innledning .....	2
1.0 Visjon, verdigrunnlag og mål .....	3
1.1 Visjon .....	3
1.2 Verdigrunnlag.....	3
1.3 Mål.....	3
Mål for barnefotballen.....	4
Mål for ungdomsfotballen .....	4
2.0 Retningslinjer .....	5
2.1 Retningslinjer for alle klubbens medlemmer.....	5
2.2 Retningslinjer for spillere.....	5
2.3 Retningslinjer for trenere .....	5
2.4 Retningslinjer for foreldre .....	5
3.0 Sportslig organisering i Frigg Oslo FK.....	6
4.0 Barnefotball i Frigg Oslo FK.....	7
5.0 Ungdomsfotball i Frigg Oslo FK.....	8
6.0 Dommere i Frigg Oslo FK.....	9
7.0 Trenerkompetanse.....	10
8.0 Differensiering.....	11
9.0 Hospitering.....	12
10.0 Retningslinjer for cuper og treningsleir for Frigg Oslo FK.....	13
10.1 Cuper i barneavdelingen .....	13
10.2 Cuper og treningsleir i ungdomsavdelingen .....	13
11.0 Oppfølging av sportsplan .....	14



## Innledning

Velkommen til sportsplanene for Frigg Oslo FK. Denne planen er først og fremst ment som et verktøy for klubbens kullkoordinatorer, og er utformet av klubbens sportslige ledelse. Kullkoordinator for de ulike årgangene har ansvar for å videreformidle innholdet i sportsplanen til sine spillere, trenere og lagledere. Sportsplanen er ment til å fungere som et verktøy for å kvalitetssikre all aktivitet i regi av Frigg Oslo FK. Det er klubbens ønske at sportsplanen skal motivere alle involverte til å dra i samme retning.

Frigg Oslo FK vil også benytte anledningen til å fremme bandytilbudet i klubben. Bandy er en viktig del av klubbens tilbud til barn og unge i Friggland. I vinterhalvåret har alle medlemmene i Frigg tilbud om å spille bandy. Fotballavdelingen skal etter beste evne tilrettelegge for at basistreningen for fotball gjennom vinteren ikke kolliderer med bandytrening, slik at spillere som både spiller fotball og bandy kan delta i begge idretter.

Sportsplanen tar sikte på å løfte Frigg Oslo FK oppover som fotballklubb. I den forbindelse er det viktig å hele tiden revidere og evaluere. Dette dokumentet vil derfor være et dynamisk dokument som tilpasser seg etter ny kunnskap, nye utfordringer, og ny informasjon. Nyeste utgave vil alltid være tilgjengelig på Frigg sin hjemmeside: [www.frigg.no](http://www.frigg.no)

Samtidig så er grunnsteinen i sportsplanen at FOTBALL SKAL VÆRE LEK OG MORO!

Lykke til og husk...

FRIGG ER DIGG!

Siste utgave: 01.12.2025



## 1.0 Visjon, verdigrunnlag og mål

Dette kapittelet har til hensikt å beskrive klubbens visjon, verdigrunnlag og mål. Det er et krav at alle våre trenere, lagledere, sportslig utvalgte og tillitsvalgte er kjent med og etterlever innholdet i dette kapittelet.

### 1.1 Visjon

Frigg Oslo FK har til hensikt å gi et godt tilbud til alle våre medlemmer. Et godt tilbud innebærer å gi et differensiert tilbud, utvikler gode holdninger og bygge god lagmoral, noe som igjen sikrer at vi beholder og utvikler både bredde og topp i klubben!

Alle som ønsker å spille fotball skal ha mulighet til det i Frigg – uansett ferdigheter og ambisjonsnivå. Gjennom lagarbeid ønsker vi å gi alle en positiv opplevelse av fotballen som igjen fører til trivsel og trygghet og et varig engasjement innenfor fotballen.

### 1.2 Verdigrunnlag

Det er viktig at alle som er involvert i klubben bidrar til at alle utvikler gode holdninger til alle sider av fotballaktivitetene i Frigg. Gode holdninger og et godt miljø rundt laget er vel så viktig som tekniske eller taktiske ferdigheter.

I Frigg Oslo FK er fotballen et virkemiddel til utvikling av sosiale ferdigheter. Et mål er at våre spillere skal lære å ta ansvar for seg selv og andre. Vi ønsker at alle Friggspillere går til trening og kamp for å gjøre seg og sine medspillere bedre. Gjennom lagspill utvikles slike egenskaper, og vi ønsker å bygge oppunder gode verdier. I praksis betyr det:

- I Frigg Oslo FK hilser vi på hverandre og tar vare på hverandre, slik at alle trives best mulig
- I Frigg Oslo FK er mobbing strengt forbudt
- I Frigg Oslo FK skal alle få tilpasset aktiviteten etter eget ferdighetsnivå og ambisjoner
- I Frigg Oslo FK representerer vi klubben på en positiv måte, både på og utenfor banen
- I Frigg Oslo FK skal ingen stenges ute av religiøs, sosial, kulturell bakgrunn eller seksuell legning
- Frigg Oslo FK skal være en holdningsskapende klubb som bygger på å skape et **målrettet** og **inkluderende** felleskap med **idretts glede** og **trygghet** for alle.

### 1.3 Mål

Frigg Oslo FK skal være en klubb som gir et differensiert tilbud tilpasset forskjellige ferdighetsnivåer og ambisjoner, slik at vi beholder våre medlemmer lengst mulig i klubben. Flest mulig – lengst mulig – best mulig! Klubben ønsker derfor:

- Å ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag, uansett nivå
- Tilrettelegge for trenerkurs og dommerkurs for spillere og andre av klubbens medlemmer fra 15 år og eldre
- Gjennomføre faste trenermøter og trenerforum
- Å ha trenere som følger klubbens målsetning om felles spillerstilprinsipper, form og metodikk



- Utvikle forholdet til lokale barne- og ungdomsskoler
- Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben

#### Mål for barnefotballen

- Barnefotballen skal være klubbstyrt for å sikre at alle får et best mulig tilbud
- Barnefotballen skal først og fremst være et godt miljø tilrettelagt for utvikling
- Ha et fotballtilbud fra 5 år og oppover
- Tilrettelegge for utvikling av trenere, ledere, dommere og støtteapparat

#### Mål for ungdomsfotballen

- Ungdomsfotballen skal være klubbstyrt for å sikre at alle får et best mulig tilbud
- Ungdomsfotballen skal være utviklingsorientert, ikke resultatorientert
- I henhold til NFFs handlingsplan tilrettelegge for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner
- Utvikle spillere til eget A-lag
- Utvikle gode trenere
- Utvikle gode dommere



## 2.0 Retningslinjer

### 2.1 Retningslinjer for alle klubbens medlemmer

- Vi respekterer hverandre og har nulltoleranse for mobbing og dårlig oppførsel i enhver form. Vanlig folkeskikk holder lenge!
- Ta vare på hverandre når vi vinner og når vi taper
- Husk: FRIGG ER DIGG!

### 2.2 Retningslinjer for spillere

- Møt presis til trening og kamp
- Meld alltid ifra hvis du ikke kan møte til trening eller kamp
- Gi alltid ditt beste på trening og i kamp!
- Kom på trening for å utvikle deg selv og dine lagkamerater
- Respekter dommeren og trenerens avgjørelser
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv holdning
- Hjelp til å samle utstyr etter trening og kamp
- Rydd etter deg både innendørs og utendørs
- Vis lojalitet til lag og klubb
- Vis FAIR PLAY i praksis!

### 2.3 Retningslinjer for trenere

- Husk at du er et forbilde for spillerne og oppfør deg deretter!
- Vise, prøve, forklare, øve. 1 gram teori til 1 tonn trening
- Lær spillerne respekt og toleranse
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel og følelse av mestring
- Ta ansvar for spillernes oppførsel på banen og unngå kjefting på spillere og dommere
- Vær en god ambassadør for Frigg Oslo FK
- Sett utøverens helse, miljø, og sikkerhet først!

### 2.4 Retningslinjer for foreldre

- Støtt opp om klubbens arbeid
- Møt opp på kamp og trening for å støtte og oppmuntre alle spillere – i med- og motgang!
- Ta ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og FAIR PLAY
- Respekter trenerens kampløp
- Respekter dommerens avgjørelser
- Være en god medspiller – opptre positivt og støttende!



## 3.0 Sportslig organisering i Frigg Oslo FK

I Frigg har vi organisert oss for å jobbe sammen i team.

Teamene skal ha felles treffpunkter for å sikre felles mål og praksis, en rød tråd.

Sportsplanen ligger som en føring for aktiviteten vi tilbyr, mens sportslig ledelse har ansvar for å kommunisere en felles tolkning av rammene og implementering i aktiviteten.

### **Sportslig utvalg**

Styret utnevner 2 ansatte og ett styremedlem.

Har det administrative ansvaret for den sportslige aktiviteten i klubben.

Tilrettelegge for samarbeid på sport i hele klubben.

Sportslig utvalg svarer til styret.

### **Ungdomsansvarlig**

Hovedoppgaver er å organisere og koordinere vårt sportslige tilbud i ungdomsfotballen.

Oppfølging av trenerteam og kvalitetssikre aktiviteten.

Svarer til sportslig utvalg.

### **Barnefotballansvarlig**

Hovedoppgaver er å organisere og koordinere vårt sportslige tilbud i barnefotballen.

Organisere og koordinere akademiet.

Oppfølging av trenerteam og kvalitetssikre aktiviteten.

Svarer til sportslig utvalg.

### **Kullkoordinator**

Hovedtrener for årgangen.

Organiserer all aktivitet på årgangen.

Planlegger treninger, kamper, deler inn spillergrupper og følger opp trenerne.

Svarer til sportslig utvalg.

### **Trener**

Trenere i Frigg får tildelt spillergruppe og treningsplan av kullkoordinator på sin årgang.

Ansvar for gjennomføring i tråd med kullkoordinators plan, og viktigst av alt trivsel og utvikling hos hele sin spillergruppe.

Svarer til kullkoordinator.

### **Kampleder**

Kampleder i Frigg får tildelt kamptropp og instruks for kampledelse, ansvar for gjennomføring i tråd med instruks.

Svarer til kullkoordinator.



## 4.0 Barnefotball i Frigg Oslo FK

Hovedmålet for barnefotballen i Frigg er at spilleren skal oppleve at det er trygt og gøy å være på trening og kamp. For å fremme motivasjonen til å bli en del av Frigg Oslo FK lengst mulig er det viktig at alle spillere opplever positive tilbakemeldinger fra trenerne før de drar hjem fra hver trening. Gjennom positiv oppmuntring lærer barna best, dette fremmer mestring og selvtillit i ferdighetstreningen!

I barnefotballen legges grunnlaget for utvikling av individuelle ferdigheter med ball. Derfor er det viktig å motivere barna til å ville spille mest mulig. Barna skal ønske å spille fotball i trening og kamp, men også i fritiden og i skolegården.

- Trening er viktig for spillerens utvikling
- Kamper er viktig for spillerens motivasjon

Barn ønsker å spille kamper, men det er på trening den viktigste utviklingen skjer. Ved å ta begge deler på alvor, vil motivasjonen øke for å gjennomføre gode treninger. Både kamp og trening bør organiseres slik at barna får mest mulig ballkontakt.

For å differensiere tilbudet har klubben et eget akademi, Frigg-akademiet, hvor alle spillere i barnefotballen som ønsker mer trening har muligheten til det. Akademiet er delt inn i gruppene "Ekstra" og "Super" basert på hvor mange ekstra treninger som tilbys. "Ekstra" er tilbudet for de som ønsker 1 ekstra trening i uken, og "Super" er tilbudet for de som ønsker 2-3 treninger ekstra i uken.

Retningslinjer for kamper i barneavdelingen:

- Bruk få spillere til kamp. Anbefalt kamptropp for 5er-fotball er 7-8 spillere. Anbefalt kamptropp for 7er-fotball er 9-10 spillere.
- Spilletid skal fordeles jevnt mellom alle spillerne
- Kamp skal gi motivasjon og gode opplevelser uavhengig av resultat

Retningslinjer for trening i barneavdelingen:

- Spillerne skal komme og dra til og fra trening med et smil om munnen
- Bruk treningstiden godt! Kun fotballaktiviteter i treningstiden
- Spill på små områder med få spillere på laget slik at alle får mest mulig ballkontakt
- Teknisk trening i korte sekvenser, bruk enkle ord, demonstrer øvelsene, ikke foreles
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone!

Frigg ønsker at flest mulig fortsetter å spille fotball når de går over til ungdomsavdelingen, og at både de som vil spille for moro skyld og de som ønsker å maksimere sitt sportslige potensiale blir tatt vare på

ALLE barnetrener skal gjennomføre NFF's Grasrottrenerkurs. Frigg skal bistå med veiledning av trenere. Vi ønsker at foreldre som ønsker å trene lag i klubben tar kontakt for å bli trenere.



## 5.0 Ungdomsfotball i Frigg Oslo FK

Hovedmålet for ungdomsfotballen i Frigg er å få med flest mulig, best mulig, lengst mulig. For å lykkes med dette må vi anerkjenne spillernes ulike motivasjon for å spille fotball, og ta utgangspunkt i dette når vi differensierer grupper på trening og kamp.

Grovt sett kan vi skille i fire grupper:

- Sosialt motivert, ønsker å spille fotball kun for å ha det gøy. Løse rammer.
- Sosialt motivert, ønsker å spille fotball for konkurranse og for å ha det gøy. Strammere rammer.
- Utviklings-motivert, øvet.
- Utviklings-motivert, godt øvet.

For å differensiere tilbudet har klubben et eget akademi, hvor alle spillere i ungdomsfotballen som ønsker mer trening har muligheten til det. Akademiet er delt inn i gruppene "Ekstra" og "Super" basert på hvor mange ekstra treninger som tilbys. "Ekstra" er tilbudet for de som ønsker 1-2 treninger ekstra i uken, og "Super" er tilbudet for de som ønsker 3-4 treninger ekstra i uken.

Retningslinjer for kamper i ungdomsfotballen:

- Bruk få spillere til kamp. Anbefalt kamptropp for 11'er-fotball er 14-16 spillere.
- Spilletid skal fordeles så alle bidrar aktivt i kamp. Vi ønsker at alle skal spille 1 kamp i uka, og da minimum være på banen 50% av tiden.
- Utvikling og prestasjon basert på læringsmål skal fremheves, ikke resultat.

Retningslinjer for trening i ungdomsfotballen:

- Spillerne skal komme og dra til og fra trening med et smil om munnen
- Bruk treningstiden godt! Kun fotballaktiviteter i treningstiden
- Bruk en spillsentrert tilnærming, hvor spillere kjenner seg igjen i rolle og spillfase.
- Tren på hele fotballferdigheten: teknisk, taktisk og fysisk, i tillegg til den sosiale treningen.
- Bruk mye ros og sørg for en hyggelig tone!

Alle kull i ungdomsfotballen skal ha en kullkoordinator med UEFA B-lisens, tilgang på keepertrener og minimum en trener med UEFA C-lisens per kamplag.



## 6.0 Dommere i Frigg Oslo FK

Rekruttering og oppfølging av dommere er en kjerneoppgave i klubben. Aktivitetene våre er helt avhengige av at barn og ungdom inspireres til å bli fotballdommere. En spennende og lærerik aktivitet som dommer gir mange en verdifull deltakelse i vår idrett. For å lykkes med rekruttering og den viktige oppfølgingsfasen er det viktig at klubben legger godt til rette. Det betyr en god samordning med styret i klubben, en bevisst rekrutteringsplan og oppfølging gjennom kurs og dommerforum. Dommeransvarlig er en viktig tilrettelegger.

For å sikre god dommerrekruttering, oppfølging og videreutvikling skal klubben jobbe mot følgende:

- Rekruttere og beholde nok dommere i forhold til antall lag
- Legge til rette for et årlig klubbdommerkurs internt, og i samarbeid med administrasjon melde på aktuelle dommere til kretsens dommerkurs
- Tilby dommere med ambisjoner og talent videre oppfølging og etterutdanning i nært samarbeid med kretsen
- Påse at dommerne har en naturlig plass i klubbmiljøet på lik linje med spillerne
- Påse at utstyr til dommerne inngår i klubbens utstyrsavtale
- Oppdatere dommerkontrakter med spesifiserte krav og godtgjørelser til dommere (Utstyrs godtgjørelse, dømming av interne kamper etc.)
- Tilrettelegge for at klubbens dommere får tilbud om å dømme treningskamper og turneringer hvor Frigg er vertskap.

For at vi skal lykkes med dette er det avgjørende at dommeransvarlig har et tett og godt samarbeid med klubbens styre og administrasjon, samt Oslo fotballkrets.

### Retningslinjer for klubbens dommere

- Opptre i henhold til klubbens verdigrunnlag
- Representere klubben på en positiv måte inn mot krets/region/forbund
- Følge NFF's spilleregler og retningslinjer for barn, ungdom og voksne
- Møte opp til kamp i tide
- Melde forfall så tidlig som mulig ved sykdom eller annen årsak



## 7.0 Trenerkompetanse

For å kunne bidra til å utvikle gode basisferdigheter trengs det trenere som vet hvordan man legger til rette for god og effektiv trening. Frigg Oslo FK skal gi tilbud om skolering til alle som ønsker å bli trenere for klubben.

Målet er at de ulike rollene i klubben har eller jobber mot å fullføre følgende kurs:

Kullkoordinator barnefotballen: UEFA C-lisens (Grasrottreneren)

Kullkoordinator ungdomsfotballen: UEFA B-lisens

Trener i barneavdelingen: UEFA C-lisens (Grasrottreneren)

Trener i ungdomsavdelingen – UEFA C-lisens (Grasrottreneren)

Kamplleder i barneavdelingen (3-er og 5-er): UEFA C-lisens (Grasrottreneren)

I tillegg vil Frigg Oslo FK gjennom sesongen gjennomføre egne trenerforum. Trenerforumene vil være en arena for utvikling av kompetanse, utveksling av erfaringer, og fotballfaglig diskusjon.

## 8.0 Differensiering

Klubben ønsker å synliggjøre driven etter «flest mulig, lengst mulig, best mulig». For å tilnærme oss denne retningen har klubben tatt et standpunkt i forhold til hvordan vi opplever definisjonen av topping. Klubben ønsker å være krystallklare på forskjellen mellom differensiering og topping.

Differensiering handler om å tilpasse utviklingen til spillerens eget beste. Å gi helt like utfordringer til alle spillere, utsette dem for nøyaktig den samme aktiviteten, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Dette er ikke tilfelle med barn og ungdom! Hos en åtteåring kan det skille fire år fysisk, mentalt eller sosialt. Dette utlignes gjerne over tid, men kun om man får et opplegg tilpasset seg og sine behov. Derfor ønsker klubben å differensiere treningsopplegget slik at alle får et best mulig tilbud.

Det vil ikke si at man ønsker noen form for faste løsninger på differensiering. Det betyr at vi ikke ønsker faste grupper i trening over tid. Derimot ønsker vi:

- La alle trene samtidig og på samme sted
- Ingen faste grupper, men dynamisk flyt mellom ulike treningsgrupper etter hvert som man utvikler seg
- Kontinuerlig evaluering av ALLE spillere for å kunne plassere dem på riktig nivå til enhver tid
- La alle trene på de samme tekniske, taktiske, og fysiske ferdighetene, men tilpasse det etter nivå
- Gi det samme tilbudet til samtlige spillere i årsklassen!



## 9.0 Hospitering

Noen spillere opplever tidligere utvikling enn sine lagkamerater. Vi ønsker å hele tiden utfordre spillerne på det nivået de ligger på. Det kan innebære at spillere i en fastsatt periode vil flyttes opp en årgang for å få nye utfordringer. Vi skiller mellom 4 scenarier hvor spillere flyttes opp:

1. Spilleren flyttes opp permanent fra en årgang til en annen. Her tar sportslig ledelse en vurdering av spilleren ut ifra sportslige og sosiale behov og ønsker.
2. Spilleren flyttes opp fra en årgang til en annen i en fastsatt periode. Spilleren er med på all aktivitet for årgangen opp i perioden. Dette er hospitering. Det er kun kullkoordinator på den opprinnelige årgangen til spilleren som avgjør om en spiller skal hospitere.
3. Hospitering på enkeltøkter i en fastsatt periode
4. Lån av spillere til kamp. I noen tilfeller hvor et lag mangler spillere til kamp, kan de låne spillere i årgangen under. Da skal treneren IKKE håndplukke spillere fra årgangen under, men kun sende behov for posisjon og nivå til kullkoordinator på årgangen under. Kullkoordinator på årgangen under velger hvilke spillere som kan lånes ut, ut ifra nivå og totalbelastning til spillerne.

I scenario 1 og 2 skal foresatte tas med i prosessen. I alle tilfeller må spilleren selv ønske å spille for en eldre årgang.



## 10.0 Retningslinjer for cuper og treningsleir for Frigg Oslo FK

Cup og treningsleir kan være viktige virkemidler for motivasjon og samhold i en årgang. Det kan også være gode referanser på det treningsarbeidet man har lagt ned. Før hver sesong legger kullkoordinatorer i samråd med klubben en plan for hvilke cuper og treningsleir som er aktuelle for de ulike kullene.

### 10.1 Cuper i barneavdelingen

I barnefotballen har vi to ulike typer cuper det varieres mellom; sosiale cuper og nivåinndelte cuper. På sosiale cuper deles det inn i jevne lag på tvers av kullet, mens det på nivåinndelte cuper deles inn ut ifra interesse og ferdigheter. Her meldes lagene på i ulike nivåer med en intensjon om mest mulig jevnbyrdige kamper. Alle spillere inviteres til cuper via Spond, og velger selv hvilke cuper de ønsker å delta på. Friggspillere betaler ikke for deltagelse på Frigg Cup. Cuper utover dette dekkes av spillerne påmeldt den gjeldende cupen.

#### Deltakelse på cuper

- 6-10-åringer deltar i cuper i lokalmiljøet – dvs bokommune eller nabokommune. Maks en times reisevei hver vei.
- 11-12-åringer deltar i cuper innen kretsen og nabokretsen. Maks to timers reisevei hver vei.

### 10.2 Cuper og treningsleir i ungdomsavdelingen

I ungdomsfotballen har vi tre ulike typer cuper det varieres mellom; Sosiale cuper, nivåinndelte cuper, og referanseturneringer. De sosiale og nivåinndelte cupene organiseres på samme måte som beskrevet i avsnittet for barneavdelingen. Ved referanseturneringer vil det tas ut en begrenset tropp. Uttak til disse cupene gjøres av kullkoordinator i samråd med klubbens sportslige ledelse. En plan for cuper og treningsleir i ungdomsavdelingen skal legges før hver sesong, og det skal tydelig defineres hvilke typer cuper det er snakk om (sosiale, nivåinndelte eller referanseturneringer).

#### Hovedretningslinjer for cuper i ungdomsavdelingen. Unntak kan forekomme

- Lag fra 13 år og oppover kan delta på cuper utenfor egen krets/nabokretser. Det settes i midlertid begrensninger på hvor langt man tar med seg lagene. Er det ønskelig å delta på cup som foregår mer enn 3-4 timers reisevei unna skal dette godkjennes av sportslig leder.
- Cuper/treningsleir i Norden aksepteres fra 13-års alder
- Cuper/treningsleir utenfor Norden aksepteres fra 14-års alder
- Det skal ikke pålegges så store egenandeler at spillere utelukkes på dette grunnlag. Dersom spillere varsler at de ikke kan delta av økonomiske grunner, ta kontakt med administrasjonen. Det vil være mulig å søke midler til å dekke deltakelse gjennom en felles lagkasse for ungdomsavdelingen



## 11.0 Oppfølging av sportsplan

Dette dokumentet er tenkt som et dynamisk arbeidsdokument for sportslig ledelse og kullkoordinator. Vi ønsker at det skal brukes aktivt og at kullkoordinatorene har ansvar for å besørge lagets utvikling etter de prinsipper som er nedfelt i denne planen. Vi ønsker også tilbakemeldinger slik at dokumentet kan oppdateres og utvikles over tid. Det er selvsagt av overordnet betydning at Frigg Oslo FK legger forholdene best mulig til rette for sine trenere for at jobben skal bli tilfredsstillende utført. Årets siste eller første trenerforum vil brukes til evaluering av sportsplanen. Sportsplanen blir jevnlig oppdatert og minimum evaluert en gang i året.