

# Sportsplan TUIL Tromsdalen Fotball

*Vi skal gjøre fotballen  
bedre, artigere og  
sunnere*



## FORORD

Formålet med sportsplanen er å legge til rette for å utvikle de som deltar i barne- og ungdomsfotballen i TUIL, både som fotballspillere og mennesker.

Sportsplanen skal bidra til at TUIL kan oppfylle sine målsetninger for utvikling av barn og unge i klubben, og på den måten også skape fotballspillere til klubbens seniorlag.

Planen skal gi trenere og ledere veiledning i fotballopplæringen ved å spesifisere hva som forventes av treningsinnhold i ulike aldersgrupper. Slik vil den også ha som ambisjon å øke trenerens og ledernes kompetanse.

Sportsplanen bygger på forrige plan fra 2006, og den er utarbeidet i et samspill mellom styret, Sportslig utvalg, Yngres utvalg og trenere i klubben.

Denne versjonen av sportsplanen skal bygges ut med spillerutviklingsprogram i tråd med kravene i NFFs klubbisens, utviklingsplan og ferdighetsutviklingsplan i henhold til klubbens egen strategiplan.

Sportsplanen skal være et hjelpemiddel for å skape trenere og ledere som utvikler barn og unge til å bruke noe av det de har fått i TUIL videre i livet

For å sitere tidligere TUIL-trener og nåværende landslagstrener Per Mathias Høgmo:

*Vi skal utvikle mennesker, og dersom noen av dem blir gode fotballspillere er det bra.*

Daglig leder, Roger Ness

## KLUBBEN TUIL

TUIL Tromsdalen Fotball skal være den naturlige tilhørigheten for barn og unge i Tromsdalen. Vi ønsker samtidig å inngå i et tett og godt samarbeid med de øvrige klubbene på fastlandet.

TUIL har sine kontorer og administrasjon i "Brakka" ved TUIL Arena som er vårt hovedanlegg. Klubben ledes av et valgt styre mens daglig leder er ansvarlig for den daglige drift. TUIL drives i stor grad som en dugnadsklubb, det betyr at vi er helt avhengige av medlemmenes deltakelse i ulike utvalg og arbeidsgrupper.<sup>1</sup>



TUIL driver i spenningen mellom topp og bredde, jenter og gutter, det sosiale og det profesjonelle. Dette kan skape utfordringer, men gir også mye energi til organisasjonen. For at TUIL skal utvikle seg videre er det viktig at alle i klubben samler seg om noen få, men viktige punkter som vi legger til grunn for prinsippene i denne planen:

<sup>1</sup> For oversikt over klubbens organisering og kontaktpersoner i styre og utvalg, se klubbhåndboka og nettsiden.

*Grunnlaget for all jobbing i TUIL skal være basert på gode holdninger.*

*TUIL skal være en sosial klubb.*

*TUIL skal være klubbstyrt – det betyr at klubbens retningslinjer og verdier skal være ledende for de valg og prioriteringer som gjøres på alle nivå.*

*Verdiene, Trygg – Utviklende – Inkluderende – Langsiktig, skal være sentral i arbeidet som gjøres i hele klubben.*

### Fakta om klubben:

**TUIL ble stiftet i 1938, da het idrettslaget *Fart* og ungdomslaget *Freidig*. I 1947 ble det nye navnet *Radar*. Senere skiftet idrettslaget navn til *Tromsdalen Idrettsforening (TIF)*. *UL Freidig* og *TIF* ble i 1968 slått sammen til *Tromsdalen Ungdoms- og idrettslag (TUIL)*.**

**TUIL ble i 1997 et allianseidrettslag med egne selvstendige grupper: fotball, friidrett, ski, turn og ungdomslag.**

**TUIL debuterte på nivå 3 i norsk fotball i 1984, og opprykk til nivå 2 ble nådd i 1990**

**TUIL er en utviklingsklubb og har i perioden 2009 til 2014 bidratt til å utvikle til sammen 10 spillere som er eller har vært i tippeligaen.**

**Kunstgresset stod ferdig i 1984 – nytt dekke lagt i 1993 og 2012.**

**TUIL Arena stod ferdig i 2010.**

## VERDIENE VÅRE

Verdiene til klubben ble utformet i 2001 og revidert og konkretisert i 2012/2013. Begge prosessene foregikk gjennom bred involvering av klubbens medlemmer.



### I TUIL betyr TRYGG

- ✓ Å møte ansvarlige og kvalifiserte personer på enhver TUIL-aktivitet
- ✓ Å ha forutsigbare og trygge rammer for trening og kamp
- ✓ Å vise redelighet og respekt overfor hverandre, også ved uenigheter og konflikter
- ✓ Å være tydelig og åpen i arbeidet med talentutvikling av både enkeltpillere og lag
- ✓ Å ha gode arbeidsrutiner for arrangementer slik at vi skaper trygghet og sikkerhet for arrangører og alle som deltar
- ✓ Å være en klubb som våre samarbeidspartnere er stolt av, og synes det er positivt å bli assosiert med

- ✓ Å kommunisere alle TUIL-medlemmers muligheter og oppgaver på en god og tydelig måte
- ✓ Å skape forutsigbare rammer for ansatte, tillitsvalgte og frivillige i deres arbeid for klubben

### I TUIL betyr UTVIKLENDE

- ✓ Å utvikle «det hele mennesket» – i et samspill mellom det sosiale, fysiske og mentale
- ✓ Å legge til rette for at jenter og gutter skal kunne bli så dyktige som de selv ønsker
- ✓ Å ha blick både for individet, laget og klubben slik at vi kan bidra til felles fremgang og utvikling
- ✓ Å tenke nytt i arbeidet med sport og mennesker
- ✓ Å legge til rette for kompetanseutvikling for trenere, ansatte og frivillige
- ✓ Å tilpasse våre anlegg til nye trender innen fotball

### I TUIL betyr INKLUDERENDE

- ✓ Å være åpen og fordomsfri overfor mennesker med ulik etnisitet, seksuell legning og religion
- ✓ Å ha en uhøytidelig atmosfære der det er stor "takhøyde" for mennesker og meninger
- ✓ Å få besøkende til å føle seg velkommen til oss
- ✓ Å feire store og små seire sammen med alle som bidrar til fellesskapet
- ✓ Å involvere våre samarbeidspartnere til TUILs arrangement og aktiviteter
- ✓ Å involvere de andre partene i alliansen i våre utviklingsplaner og arrangement
- ✓ Å bidra til det beste for lokalsamfunnet

## I TUIL betyr LANGSIKTIG

- ✓ Å huske på at dagens unge spillere er morgendagens foreldre, fotballedere og samarbeidspartnere
- ✓ Å ta vare på vår historie samtidig som vi ser fremover
- ✓ Å opptre slik at de som har, eller har hatt et engasjement i klubben, ønsker seg "tilbake"
- ✓ Å motivere våre partnere til langsiktige samarbeidsavtaler
- ✓ Å ta vare på våre ansatte, tillitsvalgte og frivillige, og den kompetansen og erfaringen de representerer
- ✓ Å ha en forutsigbar økonomi som tillater oss å planlegge for fremtiden
- ✓ Å ta vare på våre anlegg og eiendeler

## IMPLEMENTERING

Implementering av sportsplanen er svært viktig, for at den skal bli et viktig og nyttig verktøy for medlemmene i hverdagen.

I dette arbeidet har involvering i utformingen av planen vært et viktig ledd i implementeringen.

Planen skal videre presenteres for nye lag ved oppstart i klubben. I tillegg skal det innkalles til årlige møter med trenere, lagledere og foreldre, hvor sportsplanen skal være et tema.

De ulike aktørene i klubben skal planlegge aktiviteten i tråd med sportsplanen. Det bør utarbeides en årsplan for det enkelte lag.

Oppdatert plan skal sendes ut elektronisk til alle gruppene ved årets oppstart. Den skal videre bekjentgjøres på hjemmesiden og andre klubbmedier.

Det skal foretas årlig evaluering av planen hver høst i perioden oktober-desember.

Hovedrevisjoner foretas hvert fjerde år.

## Kompetanseutvikling for trenere og ledere i TUIL

*Vi bygger for stor del av vårt utviklingsarbeid i idretten på å styre individene inn i rammer og konsepter som krever et overdrevent fokus på selve ferdighetene eller teknikken i utførelsen, og tenker ikke nok på helheten, altså mennesket. Vi er i ferd med å styre utviklingen dit hen at eierforholdet ligger hos treneren og veilederen, og ikke hos de som skal utvikles. Treneren "eier" så mye av spillerens utvikling at de kommer i skade for å konkludere med spillerens talent uten å vurdere det mentale og karakterens potensial. Og det kan ha sammenheng med trenerens evne til å spørre seg selv ofte nok, - hva er det egentlige motivet mitt for å trene?*

Utviklingssjef NFF, Stig Inge Bjørneby



NFFs to introduksjonskurs, **barnefotballkveld** og **ungdomsfotballkveld**, er lavterskeltilbud med formål om å gi et minimum av fotballfaglig innsikt. Kursene er på fire timer, bestående av to timer teori og to timer praksis.

Hvordan skal vi ta de riktige valgene og gjøre de riktige tingene til beste for barna og ungdommen? Dette er ikke alltid like enkle spørsmål å svare på, men vi tror at kunnskap og erfaringsutveksling er en viktig basis, og i TUIL ønsker vi å motivere flest mulig av de som skal være med i trener- og lederteamene til å ta utdanning. Utdanningen vil i utgangspunktet dekkes av klubben (etter avtale), og arrangeres av Troms fotballkrets eller Norges fotballforbund.

NFF's trenerstige er NFF C-lisens, UEFA B lisens, UEFA A lisens og UEFA pro lisens. Kursene gjennomføres lokalt i Tromsø-området. Delkursene er delt opp på flere helger og det er mulig å bare ta en del av C-lisensen for å ha «startet på» utdanningen.

Det gjennomføres også kurs rettet mot styrer og øvrige ledere, her er NFFs lederkurs det mest aktuelle. I tillegg gjennomføres det mer målrettede kurs som; trenerkoordinatorkurs, dommerkurs, spillerutviklerkurs m.m. TUIL ønsker spesielt å motivere ungdommer i aldersgruppa 13-19 år til å ta utdanning. Dette for å fange opp de som vi ser er aktive og ønsker å bidra etter endt spillerkarriere.

TUIL har gjennom NFFs "Kvalitetsklubb"-ordning forpliktet seg til å ha et visst nivå når det gjelder kompetanse på hver årsklasse. Selv om TUIL befinner seg på nivå 1 i denne sertifiseringen, har vi et ønske om å oppfylle kravene til kvalitetsklubb nivå 2 når det gjelder kompetanse. Dette innebærer et noe høyere kompetansekrav i alle ledd i

klubben. TUIL ønsker derfor å bidra med å legge til rette for gjennomføring av de ulike kursene som kreves.

TUIL har også et samarbeid med Tromsdalen Videregående skole både gjennom utveksling av kompetanse og tilrettelegging for spillerne på seniorsiden. Det er viktig for klubben å være tett på skolen, da svært mange av våre spillere i alderen 16-19 år tar sin utdanning der. Samordnet planlegging og gjennomføring er sentralt, for å få frem spillere til klubbens seniorlag. I tillegg er det et viktig forum for utdanning av fremtidige trenere og ledere.

#### **NFF C-lisens består av følgende:**

##### **Del 1: Barnefotballkurset**

Fire moduler à 4 timer hver – totalt 16 timer.

##### **Del 2: Barnefotball - flest mulig med kvalitet**

Fem moduler à 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert Keepertrenerkurs 1

##### **Del 3: Mot ungdom - lengst mulig**

Fire moduler à 4 timer hver – totalt 16 timer.

##### **Del 4: Ungdom - flest mulig - best mulig**

Fem moduler à 4 timer hver – totalt 20 timer inkludert Keepertrenerkurs 1

## Barne– og ungdoms- fotball i TUIL

I denne delen av sportsplanen går vi mer konkret inn på hva som kjennetegner barn og ungdoms utvikling i ulike alderstrinn og hvordan dette skaper noen rammer for hvordan aktiviteten bør organiseres. Først noen generelle og grunnleggende prinsipper.



Grunnlaget for alt vi gjør ligger i holdningene til det vi driver på med. Vi deler en spillers holdninger opp i to kategorier; holdninger og krav til seg selv og holdninger som gjelder forholdet til andre. Disse to aspektene bør danne grunnlaget for ledere og treners utviklingsarbeid. Vi vil spesielt fremheve følgende forhold som er viktige for oss i TUIL:

*Vi møter presis til trening og kamp.*

*Vi takker for kampen - dette gjelder både medspillere, motspillere, dommere og trenere.*

*Vi møter forberedt til trening og kamp.*

*Vi gjør våre medspillere gode – dette gjelder spillere på eget lag, motspillere og dommere*

*Vi praktiserer fair play.*

### En TUIL-spiller:

- Synes det er artig å spille fotball, og vil gjøre det ofte
- Tør å satse på sine sterke sider og utvikle dem
- Utfordrer egne grenser
- Vet at han/hun er et resultat av et miljø, en klubb og sine kamerater
- Blir god sammen med andre, ikke på bekostning av andre

I TUIL ønsker vi å utvikle det hele mennesket – med det mener vi at vi skal ha fokus på det sosiale, det fysiske og det intellektuelle – og stimulere til at utøverne blir nyskjerrige og reflekterte.

I dagens samfunn er fysisk aktivitet et mål i seg selv, da stadig flere har en mer stillesittende fritid.

Klubben skal stimulere til allsidighet, både gjennom at spillere driver med flere idretter og ved å tilby allsidighet internt.

Det vil være både hensiktsmessig og nødvendig å periodisere aktiviteten, både på mengde og type aktivitet. I den anledning vil det i perioder av året kunne drives alternativ aktivitet, fordi tilgangen på fotballarealer er begrenset og/eller fordi det er hensiktsmessig ut fra et oppbyggings-/avlastningsperspektiv.

For trenere og ledere i alle aldersgrupper er det viktig å skape gode rammer og vilkår for utvikling. Det som er mest grunnleggende når det gjelder motivasjon er å skape gode og trygge miljøer der man viser omsorg for hverandre. Vi må legge til rette for at barn og ungdom kan bli sett og oppleve mestring og fremgang.

De involverte i klubbens aktiviteter skal også være oppmerksom på de store ulikheter i spillernes fysiske og mentale status og utvikling på tvers av aldersgruppene.

I det følgende deles planen inn i en beskrivelse av aldersgruppen 6-12 og 13-19 år.

## Barnefotballen: 6-12 år

Barneidretten representerer den reneste formen for idretts glede. Når det er viktigst å være sammen med kompiser og det ikke betyr noe hvem som står i mål og hva resultatet blir. Når fokuset er på å ha det gøy og ikke om man scoret mange mål i kampen. Når utstyr og drakter ikke er hovedfokus.

Det er i disse stundene det ofte skapes gode opplevelser og det kan være her «gnisten» tenes.

NFFs breddeformel oppsummerer hvordan man ønsker at breddefotballen skal gjennomføres og ser slik ut: **trygghet + mestring = trivsel**. Barn må føle trygghet både i aktivitetene, med sine lagkamerater og med de voksne i miljøet. Mestring peker på det å klare en oppgave, ta en utfordring og oppnå et mål, enten alene eller sammen med andre.

To begreper står ifølge NFF sentralt som virkemidler for å oppnå dette; differensiering og jevnbyrdighet. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudet i størst mulig grad skal være tilpasset enkeltspillernes ferdigheter, motivasjon og ønsker. Hospitering er en måte å differensiere på – se eget avsnitt.

Jevnbyrdighet peker på at alle skal få delta med like muligheter – topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen. I kamp og trening skal man bestrebe noenlunde jevn motstand. Dette er en forutsetning for å oppleve trygghet og mestring.

NFF gir noen råd om hvordan man skal få til differensiering og jevnbyrdighet i klubbene:

- Samarbeid på og mellom årskull er gunstig fordi det visker ut kunstige skiller mellom lagsenheter og setter klubben og spillerne i sentrum
- Unngå at alle aktivitetene på trening har lik vanskelighetsgrad
- Man kan også differensiere gjennom frivillig trening – og eksempelvis tilby åpne ekstratreninger på tvers av lag
- Varier gruppesammensetningen på trening slik at spillerne møter ulik motstand
- Når det gjelder kamp er det viktig at alle spillerne på laget får tilnærmet lik spilletid. Forsøk å lage jevne lag
- Hvem som skal spille mest i kamp vurderes også ut fra jevnbyrdighetsprinsippet – ingen er tjent med å tape eller vinne 15-0



## 5-er og 7-er fotball

I dag er 5-er og 7-er fotball tilbudet som gis for denne aldersgruppen. Inndeling i treningsgrupper skal ta utgangspunkt i geografi og hver treningsgruppe bør ha to trenere, en leder og en foreldrekontakt.

Det forekommer ikke turneringer for spillere opp til 12 år med sluttspill. Det spilles altså kun seriekamper og en del enkeltkamper i diverse klubbarrangement.

### Innhold i treningen: 6-9 år

- Lek
- Bli kjent med ballen (triksing, heading, skudd)
- Føre ballen
- Pasninger for de eldste
- Bryte opp treninger med svømming, ski og andre aktiviteter
- Trening 1-2 ganger pr uke
- Introdusere keeperrollen for alle barna (rullere)

### Innhold i treningen: 10-12 år

- Trene på ferdigheter: mottak, vendinger, skudd, heading, pasning
- Mye spill på små baner
- Tilstrebe stor bevegelighet uansett ferdigheter
- Variere trening hvis mulig
- Struktur i spillemønster på kamper og trening
- Trening: 2-3 ganger pr uke
- Gi keeperveiledning til de interesserte

## Hovedpunkter:

Lagene settes sammen etter faste prinsipper:

- Topping av lag skal ikke forekomme
- Flest mulig lag slik at det blir et rikt kamptilbud – få innbyttere

## Fokusområder for trener:

- Samhold er viktig – la venner og skolekamerater spille på samme lag
- Jevnbyrdige lag – alle skal spille tilnærmet like mye
- Fokuser på prestasjoner, fremgang og fair play – ikke på seier eller tap. Legg vekt på situasjoner der spillere og laget lykkes og når de gjør gode valg
- Fokuser på klubbens felles kjøreregler, god oppførsel mot motstanderlaget og mot dommer

Nettsiden [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no) er en god ressurs med tanke på oppsett av konkrete treningsøkter. Klubbens trenerkoordinator og trenerforum vil også kunne bidra med konkrete øvelser og utforming av treningsopplegg for bestemte alderstrinn.

## Ungdomsfotballen: 13-19 år

Ungdomsfotballen kjennetegnes ved at det finnes svært mange målgrupper med forskjellige ønsker, motiv og ambisjoner. Utfordringen er å legge til rette for et fotballtilbud som ivaretar alles ønsker og behov. Kompetanse på trener og ledersiden er her en forutsetning.

For ungdomsfotballen opererer NFF med tre grunnverdier; medbestemmelse – differensiering og den såkalte breddeformelen (trygghet + mestring = trivsel). Medbestemmelse peker på betydningen av å involvere ungdommene slik at de får være med på å utforme den aktiviteten de selv skal være en del av. Differensiering betyr at vi skal legge til rette for forskjellige spillere, ulikt engasjement, ulik interesse og nivå. Differensiering kan skje i form av: fellestreninger, gruppetreninger, egentreninger, hospiteringer, deltakelse i andre aktiviteter m.m. Vi kommer tilbake til dette under overskriften «hospitering» senere i dokumentet. Breddeformelen peker på viktigheten av å legge til rette for trygghet og mestring for at ungdommene skal trives og utvikle seg helhetlig.



NFF uttrykker to mål for ungdomsfotballen:

1. Vi skal ta vare på alle – vi skal legge forholdene til rette slik at flest mulig blir i fotballmiljøet lengst mulig.
2. Vi skal gi talentene våre best mulig forutsetninger for å bli gode spillere.

Det betyr at tilbudet for ungdom må legges til rette slik at vi beholder så mange som mulig – lengst mulig SAMTIDIG som vi gir de som har ambisjoner og lyst de utviklingsmuligheter og utfordringer de behøver.

De fleste ungdommer spiller i dag 11-er fotball. Det innføres fra 2015 9-er fotball fra 13 årsklassen. For enkelte passer det likevel kanskje best med 7-er eller 5-er fotball. Dette valget må tas i dialog med ungdommene selv.

I TUIL er det også viktig at vi i denne fasen aktivt rekrutterer og tilbyr ungdommene utdanning som trenere, dommere og ledere.

#### **Aldersgruppen: 13-14 år**

#### **Karakteristiske trekk:**

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Flere har kraftig lengdevekst
- Finkoordinasjon er fortsatt i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrer
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet
- Stor variasjon i prestasjoner og humør

#### **Fokusområde for trenerne:**

- Tekniske/taktiske ferdigheter
- Holdninger
- Glede
- Offensivt spill langs bakken

### **Type trening:**

Stor grad av teknisk trening gjennom pasninger, mottak, vendinger, finter, skuddtrening, fotballbevegelser (løpeteknikk og akselerasjon) og 1 mot 1.

Mer samhandlingstrening der man trener bevegelser med og uten ball, flere pasningsalternativer samtidig, skaffe overtallsspill og skaffe seg overblikk.

Spilleprinsipper som sier at man offensivt skal ha bredde og dybde i banen og spill fremover på banen. Defensivt settes fokus på begrepene 1. 2 og 3 forsvarer. 1 forsvarerens rolle prioriteres.

Lagorganisering kommer mer inn gjennom at man prøver å spille seg ut fra eget forsvar via midtbanen og setter fokus på å skape overtallssituasjoner på hele banen. I denne aldersgruppen er det naturlig å starte arbeidet med å systematisere forsvarsarbeid.

Keepere bør så langt det er hensiktsmessig delta i spilleaktivitet med gruppa. I tillegg bør man tilby keepere spesialisert trening med kvalifiserte trenere.

### **Treningsmengde:**

Det bør legges til rette for minimum 3 treninger i uka. Det er samtidig viktig med samordning av aktivitet for utøvere med andre idretter og fortsatt stimulere til allsidighet. Egentreningsøvelser tilbys de som ønsker det.

### **Aldersgruppen 15-16 år:**

#### **Karakteristiske trekk:**

- Ekstrem vekstperiode
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene
- Pubertetsproblematikk

#### **Fokusområde for trenerne:**

- Utvikle spillere som vil ta ansvar
- Utvikle spillere som har gode ferdigheter og som kan arbeide raskt med ballen i trange situasjoner under press
- Bli hurtig med og uten ball
- Fortsette å jobbe med holdninger
- Være langsiktig fordi mange utvikler seg forskjellig fysisk og mentalt i denne perioden. Det betyr at man må se på ferdigheter i forhold til det fysiske.

### **Type trening:**

Øvelser med likhet til kampsituasjoner, med motstand som stimulerer til å gjøre hyppige valg. Fokus på samme eller bedre tempo enn i kamp.

Treningen må legge til rette for å utvikle hurtighet, både bevegelser og oppfattelse.

Ved hospitering vektlegges også sosiale ferdigheter/egenskaper, på linje med fysiske/taktiske/tekniske/mentale.

Hospitering nedover er også aktuelt (f eks spiller med gode tekniske/taktiske ferdigheter, som henger etter fysisk og evt mentalt).

Spillestrukturer bør legge til rette for utvikling av ønskede ferdigheter. Defensivt må spillerne videreutvikle 1F, 2F, 3F. Samtidig bør de i størst mulig grad lære seg å klare seg selv, både offensivt og defensivt.

Defensivt ønsker vi:

- å vinne ball så høyt som mulig
- å vinne ball så tidlig som mulig
- dynamisk forsvarsspill (situasjonsbasert)
  - 2/3/4/5 spillere bak
  - motspill

Spillestilen er pasningsbasert – vi mener det er ferdighetsutviklende å få mange involveringer med ball i løpet av kamp. Vi søker gjennombrudd, men ønsker ikke å ta 30/70-muligheter. Vi utvikler oss best ved å forsøke å spille seg ut bakfra, og vi vektlegger keeperens rolle som første angriper og at hele laget er med i angrep.

Keepere utvikler sjefsrollen bakerst og driver mer spesialtrening. Videreføre teknisk/taktiske ferdigheter med enda større vekt på tempo i det man gjør, rett teknikk i forhold til med- og motspilleres bevegelser. Fortsette arbeidet med fotballbevegelser og spisskompetanser.

### Treningsmengde:

4-6 treninger (inkl kamp) i uka felles. Egentrening og annen idrett kommer i tillegg. Spillere som føler seg sliten skal kunne ta fri i samarbeid med trener.

### Kriterier for spilletid:

- Treningsoppmøte
- Holdninger

## Hospitering og laguttak

*De som både vil bli best og blir det, kommer seg frem med en indre motivasjon over tid hvor motstanden er sentral og behandles ut fra en sterk lyst til å overvinne. De søker selv til overkant av flytsonen på bakgrunn av nysgjerrighet og en grunnleggende trygghet med kjennskap til seg selv og omgivelsene.*

Utviklingssjef NFF Stig Inge Bjørnebye

Som vi allerede har vært inne på, vil det være store forskjeller på spillernes målsetninger og treningsvilje i ungdomsfotballen. Mange ungdommer spiller fotball fordi de ønsker å bli så gode som mulige, men for de aller fleste er motivet først og fremst det sosiale og å ha det gøy. I den praktiske hverdagen kan dette være utfordrende for treneren. Klubbens oppgave blir å legge til rette for et differensiert tilbud, både på den enkelte trening og i det totale tilbudet.

### Hva er hospitering?

Trening sammen med andre treningsgrupper enn spillerens primære aldersgruppe i en tidsavgrenset periode.



### **Hvorfor hospitering?**

Hospitering er et sentralt virkemiddel i vår spillerutvikling. Ved å la en eller flere spillere øve seg på et høyere ferdighetsnivå gjennom hospitering vil disse spillerne utfordres ekstra. De vil oppleve at andre spillere er bedre enn seg selv, og dette vil bidra til at spillerne havner i øvre del, og kanskje litt utenfor egen «flytsone». Først og fremst vil spilleren oppleve at spillet foregår i et høyere tempo og at dette setter større krav til både handlingsvalg og handling. At spilleren gjennom en eller flere treninger pr uke befinner seg i ytterkant av sitt eget prestasjonsnivå må parallelt også ivaretas med en god pedagogisk oppfølging hvor gode og positive tilbakemeldinger og trygghet står sentralt.

Det er viktig å være bevisst på hvorfor den enkelte spiller hospiterer, da utvikling av ønskede ferdigheter kan «hemmes» av hospitering. Dersom en spiller f eks skal utvikle finte- og dribbleferdigheter, og på et høyere alderstrinn/fysisk nivå «tvinges» til å spille ballen kjapt fra seg, så vil han ikke nå målene på sine hovedområder.

### **Hvem skal hospitere?**

Først og fremst skal hospitering tilbys til spillere som viser stor interesse for fotballen, utviser positive holdninger og holder et høyt ferdighetsnivå – slik vi har beskrevet «TUIL-spilleren» innledningsvis. I de tilfeller hvor disse kriteriene ikke oppfylles bør man ikke starte en hospitering. Hospitering er mest utbredt i ungdomsfotballen, men kan også gjennomføres i barnefotballen. Hospitering kan i TUIL skje fra fylte 10 år.

Før hospitering iverksettes skal både den aktuelle spilleren, trener og lagleder, trenerkoordinator, spillerutvikler og foreldre ha en dialog om premisser og praktiske ordninger. Videre bør både spillere i den opprinnelige treningsgruppen og hospiteringsgruppen gjøres kjent med bakgrunn og premisser for at den aktuelle spilleren får dette tilbudet.

### **Hvordan hospitere?**

Utgangspunktet er at de spillerne som skal hospitere skal ha meget godt trenings- og kampoppmøte på eget lag. Fravær på grunn av annen idrettslig aktivitet skal ikke utelukke spilleren fra hospitering. Spillere som kun velger å prioritere hospiteringstreningene og kampene bør få beskjed om at de kan miste tilbudet dersom de ikke har stort oppmøte på eget lag.

### **Totalbelastning – hvem har ansvar?**

Det er viktig å skape en god helhet rundt spilleren slik at alle sentrale arenaer blir dekt opp best mulig; skole, familie, venner, kjæreste, andre idretter og fotballen. Ofte opplever vi at spillere i seriesesongen spiller alt for mange kamper pr uke. Som en tommelfingerregel sier vi at man i snitt ikke skal spille mer enn 1-2 kamper pr. uke. Dette for å gi tid nok til ferdighetsutviklende trening med lav intensitet. Periodevis kan det naturlig nok være unntak fra dette, men ikke over lengre perioder.

Trener for spillernes opprinnelige lag er ansvarlig for oppfølging og koordinering av hospiteringen.

I TUIL har vi en treningskoordinator for aldersgruppen 6-12 og en for aldersgruppen 13-16. Trenerkoordinator skal involveres i valg av hospitanter. Ofte vil foreldre selv være involvert på trener- eller ledersiden og det vil i slike tilfeller være spesielt viktig at man drøfter hospitering med en «utenforstående» dersom dette gjelder eget barn.

### Laguttak

Når og hvordan skal man «toppe lag»? I NFFs retningslinjer foreslås det at man istedenfor topping vurderer tiltak som; hospitering, ekstratreninger eller deltakelse i talentgrupper. Dette er bedre spillerutvikling og vil redusere frafallet blant ungdommen. Spillerne må i sentrum – ikke resultatene.

Når bør man dele inn i 1. og 2. lag? Og ikke minst, hvilke kriterier skal inndelingen gjøres på bakgrunn i? Treningsiver og vilje kan ifølge NFF være et godt utgangspunkt for en slik inndeling. I tillegg vil klubben vektlegge spillernes holdninger, slik de er beskrevet tidligere i planen.

I aldersgruppen 13- 16 år har vi laget kriterier for spilletid. Kriteriene legger vekt på treningsoppmøte og holdninger. Dette er for å fremme gode holdninger og for å lette arbeidet for trenerne. Grunnprinsippet er at alle skal få spille, men i disse årsklassene er det mer opp til trenerne å bedømme situasjoner som oppstår. Han/hun kan ved hjelp av hospitering gi tilbud til de beste for at de

ikke skal stagnere. Vi ønsker ikke stoppeklokkementalitet. Er det situasjoner der man vet at det andre laget er veldig sterkt kan man sette opp det beste laget for så å bytte ut etter hvert. Eller man kan bli enig med leder på det andre laget om å bytte i pausen. Det gjelder også å være klok i laguttaket eksempelvis ved at man ikke plasserer de antatt dårligste spillerne på en side av banen. Det langsiktige er viktigere enn det kortsiktige.

## Turneringer og fotballskoler

Det avvikles et stort antall turneringer og fotballskoler i løpet av et år, både i og utenfor Troms Fotballkrets.

TUIL dekker påmeldingsavgiften på inntil fire turneringer hvert år, inkludert klubbens egen turnering TUIL-kunsten. Turneringen avholdes årlig den tredje helgen i september. Deltakelse på ulike fotballskoler bekostes av den enkelte.



Klubben mottar invitasjoner til ulike turneringer som videresendes til leder i yngres utvalg som distribuerer disse videre til lagene. Det finnes også en oversikt over mulige turneringer over hele landet på Troms Fotballkrets sine hjemmesider ([www.fotball.no](http://www.fotball.no)).

Lagene oppfordres til å spre turneringsdeltagelse gjennom hele året dersom det lar seg gjøre.

Når det gjelder deltakelse på turneringer i utlandet (eksempelvis i Piteå i Sverige hvor mange av TUILs lag har tradisjon for å reise), er reglene fra NFF klare: bestemmelsene om barneidrett sier følgende: «fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten» (inkl. Barentsregionen) (punkt 2 c). Det betyr at et 10-årslag ikke kan dra til Sverige for å delta i konkurranse/turnering. I følge Norges Idrettsforbund kan det ikke søkes dispensasjon for bestemmelsene om barneidrett.

I enkelte tilfeller er lag som har brutt reglementet anmeldt, og dom i domsutvalget har endt med betydelig bøteleggelse.

Forsøk på å omgå reglementet ved å delta med lag under andre navn men med spillere som er medlemmer i TUIL vil bli betraktet som brudd på disse bestemmelsene.

## Foreldre

Foreldrene er en viktig ressurs. TUIL skal være en åpen og inkluderende klubb og det vil være et signal på trygghet i klubben om foreldre er inkludert i klubbens organer. Sportsplanen skal kanalisere engasjement inn mot felles referanserammer. Da vil vi unngå konflikter. NFFs foreldreregler passer også veldig godt for oss i TUIL:

*Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.*

*Møt fram til kamper og trening – du er viktig både for spillerne og miljøet.*

*Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.*

*Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.*

*Respekter trenerens kampledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.*

*Respekter 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.*

*Hva spør du ungdommene om når de kommer hjem fra kamp? Resultatet eller opplevelsen?*

## De ulike rollene rundt laget: TLF`ER

Hvert lag har selv ansvar for å oppnevne ledere. Den beste organiseringen er at man har to trenere som tar seg av det sportslige. Det er opp til trenerne selv om de vil organisere seg med en trener og en hjelpetrener eller to sidestilte trenere. Videre tar en lagleder seg av det praktiske rundt laget mens foreldrekontakten følger opp med kommunikasjon mot foreldrene. TUIL forventer at ALLE setter seg inn i sportsplanen og bidrar til at den implementeres og etterleves.

### Trener

Det er en fordel å ha et skriftlig opplegg til trening. Da er det lettere for andre å hjelpe til eller overta de gangene treneren ikke kan møte selv. Trenerens oppgaver er å forberede treningene, gjennomføre treningene, lede laget under kamp, møte på TLF-møter, skrive trenings- og kampoppsett til spillerne.

### Hjelpetrener

Bidra til treningsarbeidet og fungere som trener når den andre ikke kan være til stede. Delta på TLF-møter.

### Lagleder

Føre laglederbok, fyller ut dommerkort og avtale med dommeren, holde felles utstyr i orden, møte på TLF-møter, påmelding til turneringer og seriespill, koordinere utstyr med administrasjonen/ynGRES utvalg, følge opp medlemskontingenter.

### Foreldrekontakt

Har ansvaret for å involvere flest mulig foreldre i arbeidet rundt laget. Arrangere sosiale tilstelninger for barn og voksne gjennom sesongen, organisere dugnader, invitere til foreldremøter og delta på TLF-møter.

### Forpliktelser i TUIL:

- Betale medlemskontingent, serviceavgift og treningsavgift
- Stille på dugnader – 10 timer per spiller
- Følge sportsplanens innhold
- Det stilles en konto til disposisjon for hvert lag som skal brukes til lagspesifikke tiltak

### Som medlem får du/laget:

- Drakt
- Ball
- Kjegler
- Medisinskrin
- Treningstider
- Dekket dommerkostnader
- Påmelding i seriespill
- Påmeldingsavgift til fire turneringer
- Lagsforsikring
- Mulighet for å låne møterom på Brakka og TUIL Arena
- Sportslig oppfølging gjennom sportsplanen, trenerforum, trenerkoordinator og spillerutvikler
- Invitasjon med foreldre og laget til minst en A-lagskamp pr sesong
- Mulighet til å kjøpe rabatterte utstyr på Torshov Sport
- Mulighet til å stille på årsmøtet med stemmerett



Årsmøtet er klubbens høyeste organ og for å ha stemmerett må man ha betalt medlemskontingent i TUIL Tromsdalen fotball. Det holder ikke at dit eget barn er medlem. Foreldrene må også ha betalt medlemskontingent for å ha stemmerett.

## Seniorfotball

TUIL Tromsdalen Fotball har siden 1988 vært på nivå 2 og 3 i norsk fotball. Klubben rykket første gang opp på nivå 2 i 1990, og har de siste 10 årene tilbrakt 6 sesonger på nivå 2 og 4 sesonger på nivå 3.



På damesiden har klubben i samme periode tilbrakt alle, unntatt en sesong, på nivå 3.

I TUIL Tromsdalen Fotball skal det gis tilbud til alle som ønsker å spille fotball for klubben. Det betyr at klubben skal legge til rette for differensierte tilbud som ivaretar spillernes interesser og ferdighetsnivå. Forholdene skal legges til rette for at både

jenter og gutter opp til 19 år skal kunne bli så dyktige som de selv ønsker. Klubben skal også legge til rette for de som ønsker å utvikle ferdigheter som trener, dommer eller fotball-leder. Det sportslige utviklingsarbeidet skal skje planmessig hvor kvalitet og kompetanse er bærende elementer.

TUILs sportslige målsetninger er:

Bygge en sportslig organisasjon med klare roller og ansvarsdeling

Utarbeide systemer for kompetanseutvikling for trenere og lagledere på alle nivå

Utvikle programmer for ferdighetsutvikling og spillestil

Utvikle vårt lokale og regionale klubb samarbeid

Være blant Nord-Norges 3 beste lag målt etter: herrelagets plassering i divisjonssystemet og klubbens plassering i NM G 16 og 19 og J 16 og 19.

Klubbens A-lag på herresiden skal i all hovedsak bestå av spillere fra regionen. Laget skal i tillegg til de sportslige målene også ha utviklingsmål og sosiale mål.

Klubbens A-lag skal som grunnprinsipp være spillstyrende i kamper, og dermed ha fokus på å utvikle ferdigheter som underbygger dette.

I aldersgruppen 16-19 år skal klubben både på gutte- og jentesiden legge til rette for ei sportslig satsing, som gjør lagene i stand til å nå ovennevnte mål. Aldersgruppen skal ha et sterkt utviklingsfokus, og det skal samtidig settes

sammen treningsgrupper og lag som kan nå klubbens sportslige resultatmål.

Klubben skal ha seniorlag på damesiden. Laget skal bygges rundt spillere med tilhørighet på «Fastlandet» i området Ramfjord-Oldervik.

Klubben skal i aldergruppen fra 16 år og oppover ha et sportslig tilbud til de som ikke ønsker eller klarer å følge klubbens sportslige «toppsatsing». Dette kan være både i form av treningsgrupper og lag på junior- og seniornivå.

Det skal være et bredt tilbud i denne aldersgruppen, hvor ungdommene skal tilbys muligheter som blant annet trenere, dommere og ledere i tillegg til et tilpasset sportslig opplegg.

Klubben skal også ha tilbud til menn og kvinner som i henhold til NFFs aldersbestemmelser holder alder for «oldboys» og «oldgirls».