

S P O R T S P L A N

Aldersbestemt fotball for TTIF Fotball

Barnefotball 6 – 12 år

Ungdomsfotball 13 – 19 år

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Forord	5
TTIF Fotball	5
2. Målsettinger og verdier	6
Verdier	6
Generelt	6
Sportslig målsetting	6
Hovedmål	6
Delmål	6
Dette oppnås ved å	6
Miljømessig målsetting	7
Hovedmål	7
Dette oppnås ved å	8
3. Organisering av den sportslige aktiviteten	8
Talentutviklingen omfatter	8
Ansvarsforhold	8
Breddefotballen omfatter	8
Trenere	9
4. Holdninger	9
Holdning, motivasjon og miljø	9
Holdninger overfor seg selv	9
Holdninger overfor med- og motspillere	9
Holdninger overfor trener/lagleder	9
Holdninger overfor dommer/regelverk	9
Holdninger overfor klubben	10
5. Lagsammensetning	10
Grunnprinsipp	10
Barnefotball, 6-7 år	10
Barnefotball, 8-9 år	12
Barnefotball, 10-11 år	13
Barnefotball, 12 år, 9erfotball	15
Det siste året med barnefotball spilles som 9erfotball. Igjen kan dette være en store overgang for noen, særlig siden det nå også innføres offside. Barna er på forskjellige steder i livet mtp. modenhet og fysisk utvikling, og vil derfor ta overgangen til denne spillformen ulikt. Det er derfor viktig å ha tålmodighet og gi barna tid til å tilvenne seg den nye spillformen de nå skal møte	15
Målsetninger	15
- Flest mulig, lengst mulig	15
- God oppfølging av alle, slik at alle blir best mulig, og har det best mulig	15
- Sørge for god sosial og sportslig utvikling	15
- Fokus på individuell ferdighetsutvikling	15
- Barna kan forberedes noe på ungdomsfotball mot slutten av perioden	15
Trener/lagleder	15
- Skal ha gjennomført minst de to første modulene av grasrottreneren, men helst hele kurset og være forberedt mot overgangen til ungdomsfotballen. Klubben dekker alle kostnader i forbindelse med kurs.	15
- Ønskelig med en voksenperson/trener per 10 barn	15
Lagsammensetning	15
- Lagene skal fortsatt som hovedregel bestå av spillere fra flere områder	15

- Lagene bør ha 2-3 treninger per uke i tillegg til kamp. En ekstra økt i uka kan etableres for de ivrigste dersom man har voksenressurser til det.	15
- Ønskelig at det opprettholdes kontakt mellom evt. gutte- og jentelag, og at man f.eks har sosiale sammenkomster, melder seg på samme cuper, osv. Felles trening en gang i blant, sommeravslutning sammen. ...	16
- Lagene bør bestå av 10-12 spillere, slik at alle får mest mulig spilletid	16
- Lagene skal etter beste jevne deles slik at de er like gode, og at alle lagene i gruppen meldes på i samme ferdighetsnivå.....	16
- Bytt gjerne lagsammensetning før høstsesongen, slik at man får oppløst klikker og spillerne tilvenner seg flere.	16
- Ingen statiske klikker/grupper i treningsgruppene.....	16
Trening	16
- Det bør oppfordres til å melde seg på keepertreningstilbud.....	16
- Det legges til rette for differensiering på treningen i nehold til NFFs anbefalinger, og hva som er beskrevet i sportsplanen.....	16
- Hovedmålet bør som alltid være at det skal være gøy, og fokuset skal være på trivsel og utvikling.....	16
- Små grupper bør benyttes om mulig, slik at man får mest mulig oppfølging	16
- Ball bør som hovedregel benyttes i all aktivitet, og det skal være en tilgjengelig ball per spiller.....	16
- Fokus på positiv feedback, og forsterke det som er bra. Unngå å bruke tid på det negative så langt det er mulig.....	16
- Treningene bør bestå av øvelser som gjentar seg, og som spillerne blir kjent med og kjenner fra gang til gang.	16
- Stimulere til motivasjon for egentrening og egenutvikling, slik at spillerne også bruker tid til å utvikle ferdigheter på egenhånd.....	16
- Stimulere spillerne til å trene på NFFs øvelser for ferdighetsmerket.	16
- Bruk tid på keepere, og bruk tid på de som viser vilje til å stå i mål.	16
Momenter som skal prioriteres	16
- Bygge videre på de samme momentene som 5er, og 7erfotballen bygger på.	16
- Fokus på smålagsspill med maksimalt 5 mot 5, mange ballberøringer per spiller.....	16
- Igangsetting bakfra. Keeper til back. Unngå klareringer uten mål og mening	16
- Pasninger, vending, føring og mottak med begge bein. Hodespill (med få repetisjoner), avslutningstrening (unngå kø),.....	16
- 1 mot 1 offensivt og defensivt	16
- Overtall offensivt og defensivt.....	16
Kampen	16
- Kamptid på 2x30min for 12-åringene i 9erfotball.	16
- Banestørrelse: Ca. 50m bred og 58-64m lang. På tvers av en halv elleverbane blir ca. riktig.....	16
- 7ermål.....	16
- Ballstørrelse: 4	16
- Offside innføres fra og med dette årstrinnet, men gule og røde kort praktiseres ikke.	16
- Dommere settes opp fra kretsen.	16
- FIKS er i gang fra dette årstrinnet, og spillere må registreres der. Kamprapport og dommerkort (digitalt), men det føres ikke tabell.....	16
- Fortsatt lik spilletid for alle. Man kan vurdere spillernes modenhet opp mot de forskjellige posisjonene på banen, da noen kan oppleve det som vanskelig og gi lite mestring å spille på de mest utfordrende posisjonene, men hovedregelen skal være at man rullerer på alle plasser, også keeper.	16
- Det å ha det gøy er det viktigste. Blås i resultat, og forsterk det som er positivt.	16
- Det bør være kun én som gir instruksjoner til spillerne, slik at de vet hvem de skal forholde seg til under kamp.....	17
- Vi ønsker at våre trenere bidrar til å skape jevne kamper.	17
Ungdomsfotball, 13-19 år.....	17

Retningslinjer for lån av spillere i barne- og ungdomsfotballen.....	17
Retningslinjer for tilbud om ekstra trening og kamp.....	17
Retningslinjer for hospitering (12 – 19 år).....	18
Retningslinjer for permanent oppflytting.....	18
6. Treningsopplegg og ferdighetsutvikling.....	19
Differensierte treningsgrupper.....	19
Retningslinjer for differensierte treningsgrupper	19
Teknikkstigen.....	19
Treningsøkta.no.....	19
Hovedelementer organiser og sport	19
Prinsipper for barne- og ungdomsfotball	19
Barnefotballen, 6 – 12 år	19
Treningsmengde	20
Rollefordeling.....	20
Laguttak	20
Trenere i barnefotballen	20
Ungdomsfotballen, 13 - 19 år	21
Målsetting/Motivasjon i ungdomsfotballen	21
Prioriteringer i ungdomsfotballen.....	22
Spillerutvikling.....	22
Trenere i ungdomsfotballen.....	22
7. Funksjonsbeskrivelser for utvalg/ledere/tillitsvalgte.....	23
Sportslig utvalg	23
Leder av sportslig utvalg.....	24
Trenerkoordinator.....	24
Dommerkontakt	25
Henviser til plan for dommerrekruttering	25
Oppmann/laglederfunksjonen	25
NFFs "regler" for god barnefotball.....	26
Foreldrevedtregler.....	27

Forord

Sportsplanen i TTIF ble laget i 2008. Etter det har det vært flere revisjoner, med siste og gjeldene versjon fra 2022. Planens hensikt er å skissere hvilke prinsipper TTIF Fotball ønsker å følge i det sportslige arbeidet i fotballavdelingen. I tillegg definerer planen viktige funksjoner og aktører i fotballavdelingen slik at det skal være tydelig for alle hva som ligger til de ulike ansvar.

Planen er forankret i styret til TTIF Fotball og hovedstyret i TTIF. I tillegg er den forankret hos trenere og lagledere/oppmenn gjennom trenerforum.

TTIF Fotball

- TTIF Fotball er en organisasjon for både spillere, ledere/trenere, foresatte og dommere. Klubben tilrettelegger for at alle som ønsker å spille fotball, får tilbud i TTIF Fotball. Klubben ønsker å ha lag i alle årsklasser, der det sosiale er like viktig som fotballferdigheter. Talenter som viser holdninger og treningsvilje får utviklingstilbud iht. sportsplanen. Klubben gir også tilbud til foresatte og spillere som vil utdanne seg til dommere og/eller trenere.
- TTIF Fotball ønsker å være et naturlig valg for barn og ungdom i alderen 6-19 år som i utgangspunktet sogner til skolekretsene Tistedal, Gimle og Kongeveien.
- TTIF Fotball krever kontingent av alle sine spillere og medlemmer, dvs. ingen er spilleberettiget for lag i TTIF Fotball uten å ha betalt kontingent. Størrelsen på kontingenten fastsettes av klubbens årsmøte.
- I tillegg kommer treningsavgift som er gradert etter alder. Ingen er spilleberettiget uten å ha betalt treningsavgift.
- TTIF Fotball sine lag deltar i kretsserien til Østfold Fotballkrets. I tillegg deltar lagene i turneringer etter eget ønske. Klubben dekker i utgangspunktet påmeldingsavgift for alle turneringer de ulike lag ønsker å delta på.
- TTIF Fotball betaler A-kort for inntil 3 ledere per lag påmeldt i to cuper per år ved forespørsel til sportslig utvalg.
- TTIF Fotball ønsker å ha kvalifiserte trenere, ledere og dommere. Klubben legger til rette for at alle trenere skal gjennomføre kurs. Klubben dekker utgifter til trener-, leder- og dommerutdanning etter nærmere avtale.
- TTIF Fotball baserer driften på frivillig innsats og er avhengig av at foresatte og andre engasjerer seg. Som utgangspunkt tjener ingen penger på verv i klubben, men det tilstrebes at eventuelle utgifter dekkes. Se også retningslinjer for godtgjøring.
- TTIF Fotball er klubbstyrt, dvs. at det er styret og ikke den enkelte lagleder/trener/foresatte, som legger målsetting og retningslinjer for hvordan lagene og klubben drives. Styret velges av klubbens årsmøte hvor medlemmer over 15 år har stemmerett.
- TTIF Fotball sin sportslige aktivitet styres etter gjeldene sportsplan som tar utgangspunkt i TTIF Fotball sin til enhver tid gjeldende strategiplan. Sportsplanen er utarbeidet i samarbeid og i forståelse med Hovedstyret. Trenere og lagledere er involvert i utarbeidelsen av sportsplanen og skal gjøre seg kjent med innholdet. De skal utføre sitt virke i samsvar med retningslinjene i sportsplanen.

2. Målsettinger og verdier

Verdier

TTIF fotball verdisett

Verdigrunnlaget skal være en rettesnor for atferd. Verdier danner grunnlag for hvordan vi møter og forholder oss til hverandre som mennesker.

TTIF sitt verdisett er bygd på NFF sin visjon: Fotballglede, muligheter og utfordringer til alle. Nøkkelverdier er samarbeid, åpenhet, demokrati, respekt, toleranse og engasjement.

TTIF fotball har følgende visjon:

Trivsel, trygghet, tilhørighet, mestring og sportslig utvikling for alle.

TTIF skal være et naturlig samlingssted for barn, unge og voksne. Sportslig ferdigheter skal utvikles i et godt sosialt fellesskap.

Generelt

All sportslig aktivitet drives innenfor rammen av resursene TTIF Fotball rår over; økonomi, trenere, ledere, utøvere, andre ressurspersoner, baner og anlegg.

Sportslig målsetting

Hovedmål

- Ved å legge til rette for et godt sportslig tilbud skal barn og unge tilbys et trygt sosialt miljø og sportslig utvikling gjennom fotballaktiviteter.
- Utvikle spillere til TTIF sine seniorlag, eller høyere.

Delmål

- Hvert år skal minst to juniorspillere tas opp i A-lagsstallen.
- Kunne stille lag på hvert alderstrinn/klasse. Fra 9'erfotball og oppover skal to og to årganger utgjøre en treningsgruppe.
- Fra 12 års alder skal minst 2 spillere på hvert årstrinn ha ferdigheter til å spille i høyere årsklasser.
- Alle trenere/lagledere er skolert i forhold til definerte krav for de ulike alderstrinn, relatert til utdanning og kompetanse.

Dette oppnås ved å

- Ha kriterier for utvikling av talenter.
 - Gode holdninger.
 - Treningsvilje.
 - Sportslige kriterier.
- Utvikle definerte ferdigheter hos enkeltspillere.
- Trene i samsvar med innhold i sportsplan og treningsøkta.no.

Miljømessig målsetting

Hovedmål

- Flest mulig barn skal være aktive i TTIF Fotball lengst mulig, helst som fotballspillere, men alternativt som trenere, dommere, ledere eller ha andre funksjoner.

Dette oppnås ved å:

- Gi tilbud i TTIF Fotball til alle barn som ønsker det.
- Gi de yngste anledning til å spille på lag med kamerater i sitt nærområde.
- Ha kvalifiserte trenere og engasjerte ledere på alle lag.
- Differensiere treningstilbud.
 - Tilpasse treningsmengde.
 - Gi ekstra treningstilbud til de som vil.
- Legge vekt på å utvikle ferdigheter og mestringsfølelse.
- Gi tilbud om gratis dommer-, leder- og trenerutdanning.

3. Organisering av den sportslige aktiviteten

Talentutviklingen omfatter

- Hospitering; enkeltspillere trener (og spiller kamper) på nivået over i nærmere avtalte perioder.
- Hospitering gjelder også jenter som trener/spiller på guttelag.
- Permanent oppflytting; enkeltspillere med spesielle ferdigheter og holdninger flyttes permanent til lag i årsklassen over. Dette forutsetter også at sosiale hensyn er vektlagt.
- Sportslig utvalg avgjør alle saker knyttet til hospitering og permanent oppflytting.

Ansvarsforhold

- TTIF Fotball sitt styre, i samspill med trenerveileder og sportslig utvalg, har det overordnede ansvar og fører tilsyn med at aktiviteten er i samsvar med sportsplan og er innenfor de gitte økonomiske rammer.
- Trenerveileder engasjeres av styret i TTIF Fotball i samarbeid med sportslig utvalg.

Breddefotballen omfatter

- Årlig rekruttering av 6-åring, primært konsentrert til TTIF Fotball sitt naturlige nærområde.
- Lag i hver årsklasse i aldersgruppen 6-12 år og 13-19 år (sammensatte årganger, smågutt, gutt, junior, småjente, jente og junior). Lagene settes sammen med tanke på klubben og helhetens beste.
- Hospitering; gi en spiller et sportslig tilbud utover ordinært tilbud i sin egen årsklasse/treningsgruppe. Målet er å gi gode og motiverte spillere mulighet til å trene/spille på et høyere nivå.
- Tilbud om ekstra trening og kamp. Spillere under 12 år som vurderes som modne, ivrige og sosialt klare for å trene eller spille kamper på eldre lag.
- Permanent oppflytting; enkeltspillere med god ferdighets- og holdningsutvikling kan flyttes permanent til aktuelt lag.

Trenere

- Alle trenere engasjeres av styret i samarbeid med sportsutvalget i TTIF Fotball.
- Trenere for lag i alle årsklasser koordineres av sportslige utvalg. Trenerveileder er faglig støttespiller.

TTIF Fotball legger til rette for dommer-, leder- og trenerutdanning for spillere og foresatte.

4. Holdninger

Holdning, motivasjon og miljø

TTIF Fotball sine medlemmer skal markere seg selv og klubben på en positiv måte både på og utenfor banen. Arbeidet med dette skal prioriteres i alle årsklasser.

”Det er lettere å skape gode holdninger enn å endre dårlige”

Holdninger overfor seg selv

- Vær punktlig i enhver sammenheng.
- Vær forberedt til trening og kamp; materiell (sko, tøy osv), fysisk og psykisk.
- Vær bevisst på riktig kosthold.
- Sørg for nok hvile og søvn i kombinasjon med trening/kamp.
- Unngå røyking, alkohol og andre rusmidler.
- Ta ansvar for egen utvikling. Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent.

Holdninger overfor med- og motspillere

- Vær positiv.
- Gi ros/oppmuntring.
- Unngå kjeftbruk - godta at andre gjør feil.
- Lære og utøve fair-play.
- Vis respekt og vær ydmyk overfor både med- og motspillere.

Holdninger overfor trener/lagleder

- Lytt.
- Vær ydmyk med tanke på å lære og ta imot ny kunnskap.
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp og vær saklig.
- Vær samarbeidsvillig.
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet.
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp.
- Tilstreb lojalitet overfor trener/leders beslutninger.

Holdninger overfor dommer/regelverk

- Godta dommerens avgjørelser.
- "Ikke tøft å få kort".
- Unngå negative reaksjoner - vær positiv.
- Lagleder tar opp ev. spørsmål med dommer etter kampslutt.

Holdninger overfor klubben

- Vær stolt av klubben din.
- Tilstreb klubbfølelse og samhold.
- Si ja når klubben ber deg om en tjeneste. Spør hva du kan gjøre for klubben, ikke bare kom med krav.
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med fotballen.

Samsillet mellom holdninger og fotballferdighet vil være helt avgjørende for:

- Hvor god TTIF Fotball er som klubb.
- Egen utvikling som spiller.
- Hvor godt miljøet på laget kan bli.
- Hvor gode lagkameratene kan bli.
- Hvor godt laget kan bli.

5. Lagsammensetning

Grunnprinsipp

Hver enkelt spiller skal trene og spille i sin årsklasse, men få utfordringer tilpasset sine ferdigheter, holdninger og sosiale ståsted gjennom tilbud om hospitering og ekstra trening.

Barnefotball, 6-7 år.

Fra året barna fyller 6 år kan de begynne med 3'er fotball. Dette er barnas første møte med fotball, og mest sannsynlig organisert idrett, og det er derfor viktig at det er trivsel, lek og aktivitet som er i fokus. De første årene i fotballen skal skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet, og skape en fast ramme for trenings- og kampaktiviteten.

Målsetninger:

- Å få etablert et godt og trygt tilbud til alle barn i Tistedalsområdet som ønsker å spille fotball
- Å få med så mange barn som mulig inn i fotballen
- Etablere egne jentelag, idet dette erfaringsmessig er positivt for å skape stabile jentegrupper.
- Rekruttere nok voksne rundt lagene og gruppene, og etablere god lagorganisering.
- Tilby trenerkurs tidlig til de voksne, for å sikre at lagene har kompetanse i og rundt laget i flere år fremover.

Trener/lagleder:

- Krav om at minst en trener skal ha del 1 av grasrottrener kurs.
- Klubben tilbyr og dekker kurs.
- Ønskelig med ca. en voksenperson per 10 barn, men gjerne enda tettere dekning.
- Andre voksenroller bør etableres, som f.eks sosialkomité.
- Engasjer foresatte tidlig! Vi får de tidlig ut på feltet, og lar de prøve seg allerede fra første økt. Da får de foresatte eierskap til laget, og oppdager at det å trene små barn slettes ikke er skummelt.

Lagsammensetning/treningsgruppe

- Skal være uavhengig av skolekretser.
- Egen gruppe for jenter, dersom det er mulig. Erfaringsmessig utvikles jentelag bedre dersom de ikke spiller med guttene.
- Deltar på Minifestivaler, med ca. 4-5 spillere per lag. Lagene er ikke faste, men rulleres.
- Lagene skal etter beste evne inndeles slik at de er like gode.
- Ingen egne statiske grupper eller klikker skal etableres innenfor treningsgruppene, og gruppene skal være uavhengige av vennskap eller familiære bånd.

Treningsøkter

- 1 trening i uka. Foresatte bør i tillegg oppfordres til at barna leker med ball på fritiden. Man kan f.eks gi «hjemmelekse» ved at barna skal øve på å sentre til foreldre eller vegg, eller kanskje trikse med sprett?
- Hovedmålet er alltid at treningen skal være gøy, og trygghet, tilhørighet og trivsel skal være et sentralt element i alle treningene.
- Faste rammer og rutiner bør etableres, og tid på hvordan vi skal oppføre oss på trening bør vektlegges.
- Barna bør deles i så små grupper som mulig, med størst mulig voksentetthet.
- Det skal alltid være en ball tilgjengelig per barn. Ballen bør brukes i nesten all aktivitet.
- Når treningen skal planlegges bør det tas hensyn til at det skal være stor aktivitet og så mye ballkontakt som mulig, med minst mulig kø.
- Trenerne skal vektlegge det positive, og heller gi positiv forsterkning og feedback, heller enn korrigerende og negativ feedback.
- Treningene bør bestå av få og gjentakende øvelser, med noen små variasjoner, slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang.

Momenter som skal prioriteres på trening

- Lek og moro.
- Pasninger(korte, innside) og mottak med begge bein.
- Føre ball i bevegelse med begge bein.
- Smålagsspill med maksimalt 3 mot 3.

Hensyn som bør tas i møte med denne aldersgruppen, og karakteristiske trekk ved aldersgruppen:

- Er under utvikling, og koordinasjonsevnen utvikles kontinuerlig.
- Har stor aktivitetstrang, og liker dårlig å vente.
- Tar dårlig i mot lang, verbal instruksjon.
- Kort konsentrasjonstid.
- Idealer og forbilder er veldig viktige, og de «kopierer» ofte forbildene sine.
- Følsomme for kritikk.
- Aggresjon/sinne/frustrasjon rettes mot kamerater.

Kamp

- Barn under 8 år spiller 3'er fotball. Dette er en liten avgrenset bane(10m x 15m) med vant, små mål, og utenmålsvakt. Det benyttes 4'er lettball.
- 6- og 7-åringene har ikke «vanlig» seriespill, men deltar på Minifestivaler noen helger i året rundt omkring i Østfold. Da spiller de mange kamper på en helg.
- Spilletiden varierer fra festival til festival, men NFF oppgir 2 x 20 minutters kamper.
- Posisjonene/plassene skal rulleres på, og ingen skal tidlig spesialiseres på en plass.
- Opplevelsen av å ha det gøy er det viktigste. Blås i resultat, og ikke tell mål.
- Forsterk det positive, og gi feedback på det som er positivt. F.eks godt pasningsspill, god innsats, osv.

- Tydelige voksenroller dersom det er flere trenere. Foreldre som ikke har en rolle i laget henvises til andre siden av banen, slik at ikke blir forstyrrelser. Det bør være kun én som gir instruksjoner, slik at spillerne kun trenger å forholde seg til én voksen under kamp. Men, en annen person kan f.eks ta hånd om innbytter.
- Etabler tidlig faste rutiner for kamp. F.eks fair-play-hilsing, foreldre på motsatt side av banen enn trenere, samle barna til prat før kamp, i pausen og etter kamp. Oppvarming etter fast mønster.

Barnefotball, 8-9 år.

Nå har forhåpentligvis organiseringen rundt lagene og gruppene satt seg, og strukturen er i ferd med å bli god rundt treninger i kamper. De to neste årene bør man nå begynne å jobbe mer mot fotballrettet ferdighetsutvikling, men det er fortsatt viktig å ikke glemme at hovedfokuset skal være at det skal være gøy å komme på trening, og at også barn i denne alderen trenger å minnes på rutiner og regler, og hvordan de skal oppføre seg på et lag.

Målsetninger

- Opprettholder og styrker gode treningsrutiner og oppførsel, gjør evt. nødvendige tiltak dersom det skulle skli ut.
- Sørge for fortsatt god utvikling både sosialt og sportslig, og fokusere på det i stedet for på resultater.
- Individuell ferdighetsutvikling er i fokus fortsatt, men barna bør mot slutten av perioden forberedes noe på overgangen mot 7'er fotball. Erfaringsmessig er det bedre for spillerne å spille på riktig nivå i 5'er fotball hele perioden enn å være underårig i 7'er fotball.
- Flest mulige foreldre møter på foreldremøter, og det er en god arena for å få alle foreldre til å fortsatt føle tilhørighet til laget, selv om de kanskje nå bidrar i mindre grad på treningsfeltet enn tidligere.
- Sosiale samlinger, f.eks kveldsmat, er viktig å opprettholde.
- Minst én, men helst flere, av trenerne per gruppe bør ha gjennomgått, eller gjennomgår de to første modulene i grasrottreneren. Klubben tilbyr og dekker alt.
- Fortsatt en voksenperson per 10 barn.
- Fortsatt som hovedregel at lagene består av spillere fra flere skolekretser og områder, og at de ikke deles inn tidlig etter f.eks klasse.
- Ønskelig at det opprettholdes kontakt med evt. jentegruppe på samme årstrinn. Sosiale samlinger, og kanskje felles trening en gang i blant? Avtaler å reise på de samme cupene.

Lag/gruppesammensetning

- Lagene bør ikke bestå av flere enn 7-8 spillere, for at alle skal få mest mulig spilletid.
- Lagene skal etter beste evne deles inn slik at de er like gode.
- Det bør settes opp nye lag for høstsesongen eller på cuper, slik at man skaper variasjon og forhindrer «faste» lag. Egne statiske grupper og klikker skal ikke etableres innenfor treningsgruppene.

Trening

- Det bør oppfordres til at de som har lyst melder seg på tilgjengelige keepertreninger.
- I denne aldersgruppen bør det være 1-2 treninger i uka i tillegg til kamp, med økende treningstrykk det andre året, i tillegg bør det oppfordres (også til foreldrene) til at barna leker med ball på fritiden
- Det kan være en ide å gjøre en av treningene frivillig i starten av perioden
- Det er ønskelig at man i denne perioden etter beste evne innfører differensiering på treningene i henhold til NFFs anbefalinger og hva som er beskrevet i sportsplan. Dette vil gi best utvikling for barn på alle ferdighetsnivåer
- Det bør deles i så små grupper som mulig.
- Ball skal i hovedsak benyttes i all aktivitet, og det skal være en tilgjengelig ball per spiller.
- Stor aktivitet, mye ballkontakt og minst mulig kø bør være fokus i treningsplanlegging.
- Fokus på det positive, og positiv feedback.

- Treningene bør bestå av gjentakende øvelser med små variasjoner, slik at spillerne enkelt kjenner seg igjen fra gang til gang.
- Man bør benytte øvelser fra mini- og ferdighetsmerket hos NFF, samt øvelser fra treningsøkta.no.
- Alle barna bør oppfordres til, og man bør rullere på, å stå i mål.

Momenter som skal prioriteres

- Smålagsspill med maksimalt 4 mot 4.
- Pasninger(innside og korte) og mottak uten press, med begge føtter.
- Vendinger med både innside og utside med begge føtter.
- Føringer av ball, løyper, fokus på bruk av begge bein.
- 1 mot 1 med finter. Lær f.eks skuddfinte.
- 1 mot 1 med fokus på forsvar. Ikke ruse/selge seg, men lede og bryte.
- Headinger, og ufarliggjøring av det å heade (men ikke for mange repetisjoner).
- Overtallspill/angrep, f.eks 3 mot 2.

Hensyn som bør tas i møte med denne aldersgruppen, og karakteriske trekk ved aldersgruppen:

- Selvkritikk og viljen til å lære øker.
- Lette å lede, og lette å påvirke.
- Finmotorikken utvikles, «teknisk gullalder» starter i slutten av denne perioden.
- Gunstig alder for påvirkning av gode holdninger.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Kreativiteten utvikles, og bør få utforskes også på banen.
- Tar lang verbal instruksjon dårlig.

Kamp

- Barna spiller nå 5'er fotball. Spilletid er 2 x 25 minutter.
- Det benyttes 4'er lettball.
- Banestørrelse: ca. 20m x 30m.
- Alle skal spille like mye.
- Ruller på plassene, ikke faste posisjoner. Også keeper skal rulleres på.
- Det å ha det gøy er det viktigste, og fokuset skal være på det og prestasjoner, ikke resultat.
- Forsterk det positive, og gi positiv feedback på det som er bra.
- Kun én som gir instruksjoner.
- Bidra til å skape jevne kamper. Ingen er tjent med at lagene i TTIF «overkjører» noen.

Barnefotball, 10-11 år

Nå er barna eldre, og i denne alderen har 5'er banen blitt for liten for noen, og det føles godt for de å komme i gang med 7'er fotball. Men for andre kan banen også føles veldig stor, og til og med kanskje litt skummel. Barna modnes ulikt, og den fysiske utviklingen hos barna vil være veldig ulike. Derfor vil også barna takle overgangen til 7'er fotball svært forskjellig, men som regel er dette bare midlertidig. Det er viktig å gi barna tid til å mestre og vende seg til den nye spill- og treningssituasjonen.

Målsetninger

- Flest mulig, lengst mulig. Sørge for at alle får en god oppfølging, slik at hver enkelt spiller blir best mulig, og har det best mulig.
- Sørge for god sosial og sportslig utvikling.
- Fortsatt fokus på den individuelle ferdighetsutviklingen.
- Barna bør forberedes noe på overgangen til 9'er fotball på slutten av perioden.

Trener/lagleder

- Minst én, men helst flere, trenere per gruppe eller lag skal ha gjennomført de to første modulene av Grasrottreneren. Ønskelig at minst én, men helst flere, gjennomfører resten av grasrottreneren også. Klubben tilbyr og dekker alle kurs.
- Fortsatt ønskelig med ca. en voksenperson per 10 barn.
- Som hovedregel skal lagene bestå av spillere fra flere skolekretser og områder, men jentegruppe og guttegruppe skal være adskilt, om mulig. Samtidig ønskes det at kontakten mellom jente- og guttegruppene opprettholdes, gjennom f.eks felles trening en gang i blant, melde på samme cuper, kveldsmat, osv.

Lag-/gruppesammensetning

- Lagene bør bestå av 9-10 spillere, slik at alle skal få mest mulig spilletid.
- Lagene skal være like gode, så langt det er mulig.
- Dersom man skal melde på flere lag skal de meldes på slik at de meldes på i samme nivå.
- Det bør settes opp nye lag for høstsesongen for å unngå faste lag, og for å løse opp evt. klikker.

Trening

- Keepertreningstilbudet bør benyttes, og de som har lyst bør få delta på disse.
- 1-2 treninger i uka, i tillegg til kamp.
- En ukentlig ekstra økt for de aller ivrigste kan etableres. Denne økten kan også gjerne være i samarbeid med begge årstrinn, eller også på tvers av kjønn.
- Det skal legges til rette for differensiering på treningene, slik NFFs anbefalinger sier, og som er beskrevet i Sportsplanen.
- Hovedmålet er fortsatt at treningen skal være gøy, men at man også har et fokus på individuell ferdighetsutvikling.
- Så små grupper som mulig bør brukes.
- Ball skal som hovedregel benyttes i all aktivitet, og det skal være en ball tilgjengelig per barn.
- Det bør være gjentakende øvelser med små variasjoner, slik at barna kjenner igjen øvelsene fra gang til gang.
- Fokus på positiv feedback, og det man vil se mer av.
- Stimulere spillerne til å drive med egentrening med ball, og gi de gjerne utfordringer de kan trene på hjemme. F.eks NFFs øvelser for ferdighetsmerket.
- Bruk tid på keeperne, og de som viser lyst og iver etter å stå i mål.

Momenter som skal prioriteres

- Bygg videre på samme momenter som i 5'er fotballen.
- Spill med 5 mot 5.
- Igangsetting bakfra, tørre å spille ut. Keeper kort til back.
- Pasninger, både korte og lengre, og mottak. Begge bein bør benyttes så mye det lar seg gjøre.
- Hodespill (med få repetisjoner).
- Avslutningstrening (men husk å unngå køer).
- Førings- og vending med begge bein. Utside, innside, såle.
- 1 mot 1, offensivt og defensivt.
- Overtall offensivt og defensivt.

Kamp

- Barna spiller nå 7'er fotball. Spilles 2 x 30min.

- Fotball størrelse 4.
- Lik spilletid for alle.
- Kan gjøre en vurdering på spilleres modenhet i forhold til posisjoner på banen, men hovedregelen skal være at alle ruller på alle plassene, også keeper.
- Det viktigste er utvikling, mestring og opplevelse av å ha det gøy. Ikke ha fokus på resultat.
- Positiv feedback på det som er positivt. Godt pasningsspill, riktige valg, riktige bevegelser, god innsats osv. er det viktige, ikke resultat.
- Kun én trener som gir instruksjoner til spillerne, slik at barna bare har én person å forholde seg til under kamp.
- Vi ønsker at våre trenere bidrar aktivt til å skape jevne kamper.
- Husk å sørge for dommer ved hjemmekamper.

Hensyn som bør tas i møte med denne aldersgruppen, og karakteriske trekk ved aldersgruppen:

- Selvkritikken og lærevilligheten øker.
- Finmotorikken videreutvikles, dette er den «tekniske gullalderen»
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger, og vekten av gode forbilder er viktig.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Kreativiteten er under utvikling, og bør også få utforskes på fotballbanen.

Barnefotball, 12 år, 9'er fotball

Det siste året med barnefotball spilles som 9'er fotball. Igjen kan dette være en store overgang for noen, særlig sidendet nå også innføres offside. Barna er på forskjellige steder i livet med tanke på modenhet og fysisk utvikling, og vil derfor ta overgangen til denne spillformen ulikt. Det er derfor viktig å ha tålmodighet og gi barna tid til å tilvenne seg den nyspillformen de nå skal møte.

Målsetninger

- Flest mulig, lengst mulig.
- God oppfølging av alle, slik at alle blir best mulig, og har det best mulig.
- Sørge for god sosial og sportslig utvikling.
- Fokus på individuell ferdighetsutvikling.
- Barna kan forberedes noe på ungdomsfotball mot slutten av perioden.

Trener/lagleder

- Skal ha gjennomført minst de to første modulene av grasrottreneren, men helst hele kurset og være forberedt mot overgangen til ungdomsfotballen. Klubben dekker alle kostnader i forbindelse med kurs.
- Ønskelig med en voksenperson/trener per 10 barn.

Lagsammensetning

- Lagene skal fortsatt som hovedregel bestå av spillere fra flere områder.
- Lagene bør ha 2-3 treninger per uke i tillegg til kamp. En ekstra økt i uka kan etableres for de ivrigste.

- Ønskelig at det opprettholdes kontakt mellom evt. gutte- og jentelag, og at man f.eks har sosiale sammenkomster, melder seg på samme cuper, osv. Felles trening en gang i blant, sommeravslutning sammen.
- Lagene bør ikke bestå av flere enn 10-12 spillere, slik at alle får mest mulig spilletid.
- Lagene skal etter beste evne deles inn slik at de er like gode, og alle lagene i gruppen meldes på i samme ferdighetsnivå.
- Det bør settes opp nye lag for høstsesongen for å unngå faste lag, og for å løse opp evt. klikker.
- Ingen statiske klikker/grupper i treningsgruppene.

Trening

- Det bør oppfordres til å melde seg på keepertreningstilbud.
- Det legges til rette for differensiering på treningen i nehold til NFFs anbefalinger, og hva som er beskrevet i sportsplanen.
- Hovedmålet bør som alltid være at det skal være gøy, og fokuset skal være på trivsel og utvikling.
- Små grupper bør benyttes, slik at man får mest mulig oppfølging.
- Ball bør som hovedregel benyttes i all aktivitet, og det skal være en tilgjengelig ball per spiller.
- Fokus på positiv feedback, og forsterke det som er bra. Unngå å bruke tid på det negative så langt det er mulig.
- Treningene bør bestå av øvelser som gjentar seg, og som spillerne blir kjent med og kjenner fra gang til gang.
- Stimulere til motivasjon for egentrening og egenutvikling, slik at spillerne også bruker tid til å utvikle ferdigheter på egenhånd.
- Stimulere spillerne til å trene på NFFs øvelser for ferdighetsmerket.
- Bruk tid på keepere, og bruk tid på de som viser vilje til å stå i mål.

Momenter som skal prioriteres

- Bygge videre på de samme momentene som 5'er og 7'er fotballen bygger på.
- Fokus på smålagsspill med maksimalt 5 mot 5, mange ballberøringer per spiller.
- Igangsetting bakfra. Keeper til back. Unngå klareringer uten mål og mening.
- Pasninger, vending, føring og mottak med begge bein. Hodespill (med få repetisjoner), avslutningstrening (unngå kø),
- 1 mot 1 offensivt og defensivt.
- Overtall offensivt og defensivt.

Kampen

- Kamptid på 2x30min for 12-åringer i 0'er fotball.
- Banestørrelse: Ca. 50m bred og 58-64m lang. På tvers av en halv elleverbane blir ca. riktig.
- 7'er mål.
- Ballstørrelse: 4
- Offside innføres fra og med dette årstrinnet, men gule og røde kort praktiseres ikke.
- Dommere settes opp fra kretsen.
- FIKS er i gang fra dette årstrinnet, og spillere må registreres der. Kamprapport og dommerkort (digitalt), men det føres ikke tabell.
- Fortsatt lik spilletid for alle. Man kan vurdere spillernes modenhet opp mot de forskjellige posisjonene på banen, da noen kan oppleve det som vanskelig og gi lite mestring å spille på de mest utfordrende posisjonene, men hovedregelen skal være at man rullerer på alle plasser, også keeper.
- Det å ha det gøy er det viktigste. Blås i resultat, og forsterk det som er positivt.

- Det bør være kun én som gir instruksjoner til spillerne, slik at de vet hvem de skal forholde seg til under kamp.
- Vi ønsker at våre trenere bidrar til å skape jevne kamper.

Hensyn som bør tas i møte med denne aldersgruppen, og karakteriske trekk ved aldersgruppen:

- Jevnere og mer harmonisk vekst, men noen kan nå havne i puberteten og plutselig skyte fart, mens andre ligger litt bak. Viktig at vi ikke ser oss blinde på de som tidligst blir raske og sterke. Det er mange eksempler på de som blomstrer seint, som slår til seinere så lenge de tas vare på.
- Selvkritikk og lærevilligheten øker.
- Barna er fortsatt lette å lede, og lette å påvirke, og verdien av gode forbilder må ikke undervurderes.
- Godt utviklet finmotorikk, men fortsatt under utvikling.
- «Teknisk gullalder» - vil lære seg nye ferdigheter og bevegelser raskt.
- Gunstig alder for veiledning og påvirkning av holdninger.
- Opptatte av regler og rettferdighet
- Kreativiteten utvikles, og må få rom til å utfoldes.

Ungdomsfotball, 13-19 år

Fra 13 år og oppover er det et mål at to og to årsklasser deles opp i første- og andrelag. Inndeling i første- og andrelag blir basert på ferdigheter, holdninger, motivasjon og innsats.

Dette for at alle skal få et differensiert og tilpasset tilbud i større og mer robuste treningsgrupper.

Størrelsen på lagene bør ikke overstige 18 spillere. Hvis det blir større treningsgrupper, skal det være to kampsett for denne gruppen, f. eks. en treningsgruppe betjener to lag i serien.

Det er viktig at spillerne sikres mest mulig spilletid også i disse årsklassene. Dog er holdninger, treningsframmøte og ferdigheter utgangspunktet for spilletid. Hver enkelt spiller skal trene og spille der en hører hjemme ferdighetsmessig. Det medfører at det skal være flyt i mellom lag i form av f. eks. hospitering eller at spillere permanent kan flyttes begge veier.

Trenerveileder / sportslig utvalg vil ha det overordnede ansvaret for slike hospitering og oppflyttinger. (se egne retningslinjer).

Retningslinjer for lån av spillere i barne- og ungdomsfotballen

- Når det må lånes spillere pga. skader etc., skal spiller(e) fortrinnsvis lånes fra andre lag i samme årsklasse. Må et lag låne spillere, må lagledelsen på forhånd ta kontakt med avgivende lags trener for å få godkjenning om hvilke spillere som kan lånes. Aktuell spiller må samtykke til å lånes til et annet lag. Lån av spillere skal ikke gå på bekostning av basislag i serie eller cuper. Trenerne må fordele belastningen blant spillerne.
- I ungdomsfotballen vil låning av spillere til kamp ha laget i fokus. I motsetning til hospitering der spilleren er i fokus.
- Ingen trenere har tillatelse til å kontakte enkeltspillere/foresatte direkte.
- Dersom en spiller må lånes til kamp skal kamp prioriteres foran basislagets trening.
- Skal spillere lånes opp fra årsklassen under, må det være spillere som viser stor vilje og har ferdighetsnivå og fysiske forutsetninger til å spille mot eldre spillere. Permanent oppflytting i barnefotball skal ikke skje uten avtale med trenerveileder/sportslig utvalg, spiller og foreldre.

Retningslinjer for tilbud om ekstra trening og kamp

Spillere under 12 år er aktuelle for ekstra trening og kamp.

Treningene/kampene kan være til andre lag i samme årsklasse eller eldre årsklasser. Eller fra jentelag til guttelag. Spilleren må vise gode holdninger, godt treningsfremmøte, være ivrig og ha et ønske om flere aktiviteter. Trenere på barnelaga kontakter sportslig utvalg dersom de har kandidater.

Retningslinjer for hospitering (12 – 19 år)

Med hospiteringsspiller i TTIF Fotball mener vi spillere som ut fra et faglig ståsted, har behov for utfordringer utover det man klarer å gi i spillerens eget lag.

- Hospitering gjennomføres i ungdomsfotballen.
- Krav til spiller skal være oppfylt før hospitering vurderes
 - Spilleren skal vise ferdigheter som tilsier at den trenger en ekstra utfordring i treningshverdagen.
 - Spilleren skal vise en god holdning til trening og til de andre på laget.
 - Spilleren skal føle seg trygg sosialt og bli ivaretatt av laget den hospiterer til.
 - Totalbelastningen til spillerne skal hele tiden vurderes.
- Hvert enkelt tilfelle vurderes av ansvarlig for hospitering og treneren til spilleren. Hospitering kan skje til både trening og kamp. Spilleren bør trene med et lag en periode før kamp spilles.
- Trenere og trenerveilder skal ha jevnlig samtaler med spiller for å følge opp utvikling/trivsel.
- Dersom det er ting som ikke fungerer, skal man vurdere å redusere antall hospiteringer, ev. avslutte hospitering for en kortere eller lengre periode.
- Det skal vurderes om hospitering skal gjelde trening og kamp eller bare trening.
- Treneren som tar i mot hospitanter har flere hensyn å ta
 - Spilleren er i alltid i fokus.
 - Hvilke kamper bør spillere hospitere til?
 - Spilleren må minimum få spille en omgang.
 - Spilleren skal spille på en plass han/hun mestrer. Her bør det være god kommunikasjon i forkant mellomtrenerne.
- Dersom en spiller er aktuell for hospitering til andre klubber, skal alle avtaler gjøres via sportslig utvalg.

Retningslinjer for permanent oppflytting

- Oppflytting til lag i aldersklassen over kan gjennomføres i alderen 12-19 år.
- Spiller som skal flyttes permanent opp en klasse, skal vurderes som så god at han/hun har utbytte av dette.
- Krav til spiller skal være oppfylt før oppflytting vurderes (holdninger, treningsfremmøte, oppførsel etc..)
- Trenerveileder/Sportslig utvalg skal få informasjon av trener i gruppen hvor spilleren ev. skal flyttes oppfra om hvem som er aktuelle. Tilbakemeldinger fra trenerveileder skal gis til trener før oppflytting iverksettes.
- Trener sammen med trenerveileder skal innkalle spiller og foresatte for å informere om hva som kreves og hvilke konsekvenser dette medfører. Det kan ha både minus- og plussider med permanent oppflytting, og disse skal belyses i samtale. Signalene til spiller skal være helt klare om hva som kreves.
- Sportslig utvalg/trenerveileder, trener for opprinnelig lag og foresatte vurderer om spilleren er sosialt moden for en permanent oppflytting.
- Det skal avtales en prøveperiode før permanent oppflytting bestemmes.
- Trenerne skal legge til rette for at spilleren har noen aktiviteter sammen med sitt opprinnelige lag i løpet av denne sesongen.
- Trener og trenerveileder skal ha jevnlig samtaler med spiller for å følge opp utvikling/trivsel. Dersom det er ting som ikke fungerer, kan det være aktuelt å flytte spiller ned i egen klasse og tilbake til hospiteringsordning.

6. Treningsopplegg og ferdighetsutvikling

Differensierte treningsgrupper

I TTIF Fotball vektlegger vi ferdighetsutvikling for våre spillere. Vi mener det gjøres best ved å legge til rette aktiviteten slik at hver enkelt spiller får oppleve følelsen av mestring så ofte som mulig. Trenerne har derfor et særskilt ansvar for å tilrettelegge treningen slik at hver enkelt spiller får utfordringer som er i stil med hans ferdigheter. Det skal ikke være slik at kun de med høyest ferdighet opplever mestring og det å lykkes. Treningen skal fortrinnsvis organiseres med øvelser slik at spillere med relativt likt ferdighetsnivå øver sammen. Gjennom dette vil vi sikre raskere individuell framgang, og best ferdighetsutvikling på alle nivåer. Dette er sentrale forutsetninger for å øke selvtillit og motivasjon. Gjennom en slik differensiert aktivitet kan vi tilpasse utfordringer og kvalitetskrav til hver enkelt spiller, slik at spilleren både opplever det å lykkes og det å få testet ut sine grenser. På denne måten ønsker vår klubb å bidra til at spillerne både i barne- og ungdomsfotballen blir værende i fotballmiljøet lengst mulig. Dette innebærer at trenerne i valg av opplegg, påser at spillere med tilsvarende ferdighetsnivå øver sammen i en del av treningen.

Retningslinjer for differensierte treningsgrupper

- I TTIF Fotball står den individuelle spillerens framgang sentralt – det vil si at treneren til en hver tid holder spilleren i sentrum. Trenerne våre skal ikke ha spesielle "eierforhold" til spillerne. Dersom spilleren åpenbart er på feil nivå i forhold til ferdigheter, forplikter vi oss til å utvide spillerens arena. Dette er en kontinuerlig prosess mellom trenerveileder/sportslig utvalg, trener i "moderlag" og "hospiteringslag", samt spilleren og hans foresatte.
- Fordeling av spillere i treningsgrupper skjer i nært samarbeid med trenerveileder og trenerkollegium.
- Krav til spiller skal være oppfylt før uttak (holdninger, treningsfremmøte, oppførsel etc..). Kravene vurderes kontinuerlig gjennom året med tanke på flytting mellom eller ut av treningsgrupper.
- Trener skal ha jevnlig samtaler med spillere for å følge opp utvikling/trivsel.

Treningsøkta.no

Treningsøkta.no er en nettbasert øvelsesbank og treningsplanlegger. Alle trenere i TTIF Fotball skal ha tilgang til siden. Klubben har årlig gjennomgang av innholdet på treningsøkta.no.

Hovedelementer organisering og sport

Prinsipper for barne- og ungdomsfotball

Barnefotballen, 6 – 12 år

Generelt for alle aldersklasser i barnefotballen gjelder det at man i en hver trening skal tilstrebe så **mye ballberøring** per spiller som mulig. Det er derfor et **klart mål at all trening i treningstiden, skjer med ball.**

Trenerne i barnefotballen skal sette fokus på:

- Basisferdigheter (pasning, mottak, medtak, avslutninger)
- Øke treningsmengden gradvis.
- Øke bevisstgjøringen av samhandling, f. eks. pasning i forhold til bevegelse, i de eldste klassene i barnefotballen.
- Mest mulig småspill, 2 vs 2, 3 vs 3.
- I de eldste klassene kan en begynne å øke bevisstheden i forhold til taktiske valg.

Treningsmengde

- 6-8 år: Denne aldersklassen trener 1-2 gang per uke.
- 9-11 år: Denne aldersklassen trener 2-3 ganger per
- 12 år: Denne aldersklassen trener 2-4 ganger per uke

Vi skal tilrettelegge for individuelle ønsker om antall aktiviteter.

Rollefordeling

Spilleren skal ikke bli satt i kun en posisjon, men skal i løpet av de første årene (6-12 år) få prøvd seg på flest mulige plasser. Man trenger ikke bruke posisjoner i femmerfotball. Treneren må presisere at hver posisjon på banen er like viktig. Oppmuntre til å prøve seg som keeper og forsvarsspiller. Fra 10 års alder bør man vurdere om keeperplassen skal innehas av faste spillere.

Laguttak

I barnefotballen er ingen viktigere enn andre. **Alle skal alle** få like mye spilletid. Dersom spillere avtaler at de ikke er med på alle treninger, skal de ha like mye spilletid. Dersom de ikke stiller opp på trening uten tydelige avtaler, kan det medføre mindre spilletid.

I alderen 10-12 år skal treningsfremmøte belønnes.

Trenere i barnefotballen

Trenere i barnefotball rekrutteres som regel fra **foreldregruppen**.

Forelderrollen som trener evalueres etter barnefotballperioden.

Opgaver og ansvar:

- Gjennomføre treninger etter omfang og retningslinjer i sportsplanen.
- Treneren skal sette seg inn i og følge retningslinjene som er gitt i sportsplanen/**teknikkstigen**/treningsøkta.no.
- Ta vare på klubbens utstyr i samarbeid med lagleder.
- Trenerne/lagledere plikter å møte i klubbens trenerforum.
- Trenere rapporterer til og diskuterer sportslige forhold med sportslig utvalg/**trenerkoordinator**.

Utdanning/kurs:

Alle trenere skal gjennomføre **aktivitetslederkurs** i klubben i aldersgruppen 6-10 år. Gjennomføres så raskt som mulig etter at trener startet med et lag.

Klubben plikter å legge til rette for at trenerne får tilbud om nødvendig kursing.

Trenerne for aldersgruppen 10-12 år bør gjennomføre **C lisens** minimum 2 moduler .

Krav til trenere:

- Planlegg alle treninger på forhånd og møt opp i god tid.
- **Forsøk i størst mulig grad å utvikle deg selv via kurs og utdanning.**
- Erkjenn at spillerne er en mye større ressurs for lagets **og egne** resultater enn treneren selv.
- Kjenn dine sterke og svake sider, innse feil og dyrk samarbeidet.
- Vær tilgjengelig! Ha en åpen og god kommunikasjon med spillerne, slik at alle tør å mene og å tale fritt. Få frem spillernes ideer.
- Sett pris på en diskusjon eller uenighet. Dette betyr at spillerne er engasjerte. Samarbeid og uenighet hører sammen.
- La spillerne gradvis få være med på å sette mål og gi retningslinjer for laget.
- Let etter mulighet for samarbeid.
- Skap forståelse for medansvar mht. utstyr, sportslige resultater, egenutvikling, treningsutbytte, plikter etc..
- Kartlegg spillernes individuelle behov.
- Gjennomføre minst 2 foreldremøter pr. sesong.

Ungdomsfotballen, 13 - 19 år

Boka "Ferdighetsutvikling i FOTBALL" sier at:

"Som trener bør du jevnlig gi spillerne feedback. Det virker motiverende og stimulerende.

Bruk ofte positiv forsterkning, og vær lærings- og prestasjonsorientert når du gir feedback!

Målet er å bevisstgjøre spillerne, slik at de kan gi feedback til seg selv.

Treneren bør variere mellom feedback og feedforward, mellom å fryse spillet og å gi

løpende tilbakemeldinger, og mellom å snakke til enkeltspillere, deler av laget og hele laget."

Dette skal danne grunnlaget for hvordan våre trenere i ungdomsfotball jobber på treningene. Generelt for ungdomsfotballen gjelder det fortsatt å ha mye ballkontakt for hver enkelt spiller. I tillegg er det viktig å ofte sette spillerne i situasjoner hvor de både må foreta et handlingsvalg og en handling.

For trenerne blir det derfor viktig å få opp et øvingsbilde for spillerne, og deretter la de få mange repetisjoner for å automatisere sine ferdigheter.

Målsetting/Motivasjon i ungdomsfotballen

- Vi skal beskrive hver rolle og hva vi leter etter i den aktuelle rolle.
- Vi sier ikke at hver spiller får tildelt en rolle allerede fra 12 år, men at **han** skal jobbe seg frem til en plassering hvor **han** passer og føler seg mest komfortabel i. Dette skal gjøres i samråd med trener.
- Utvikle taktisk forståelse, teknisk ferdighet og kreativitet i tråd med sportsplan og **skoleringsplan**.
- **Sørge for at alle som vil får et trenings- og kamptilbud tilrettelagt for den enkelte.**
- Det bør være maks 18 spillere pr lag.
- Mengde (kombinasjon av obligatoriske og valgfrie treninger). I tillegg kommer individuelle treningsøkter
 - 3-5 fotballøkter pr. uke for junior/junior jenter
 - 3-5 fotballøkter pr. uke for gutter/jenter
 - 3-4 fotballøkter pr. uke for **smågutter/småjenter**

Prioriteringer i ungdomsfotballen

- Mest mulig spilletid, men prinsippet om lik spilletid gjelder ikke i like stor grad som i barnefotballen.
- Det meste av fysisk trening, styrke, kondisjon og spenst, utføres i spillsituasjon og kamplike situasjoner
- Kreativitet prioriteres. Vi ønsker å utvikle spillere som har gode individuelle og relasjonelle ferdigheter
- Generell teknikktraining er fremdeles viktig i treningsarbeidet. Gjøres via isolerte øvelser, samt spill.
- Vektlegge holdningsdelen til trening og kamp. (jf. kap.4 Holdninger)
- Vi ønsker å utvikle spillere som tar ansvar, viser initiativ og bestemmer spillet. Spillere som tør influere både i kamp og trening
- Fotball skal være gøy. Positivitet og ros er viktige nøkkelord.
- Viktig å få spillerne til å være opptatt av å løse oppgaven fremfor det å være resultat orientert.
- Vi må ikke være for opptatt av resultater
- Vi må gi ferdighetstreningen tid og muligheter - og ha tålmodighet til å la den utvikle seg.
- Vårt arbeid skal være utviklingsorientert

Spillerutvikling:

Spillerutvikling har som mål å utvikle potensialet hos hver enkelt spiller best mulig:

- Tar ansvar, viser initiativ og **bestemmer spillet** både på trening og i kamp.
- Er "aggressive" og oppofrende i spillestilen
- Har de rette holdninger til så vel trening som kamp
- Tar ansvar for egen utvikling. Kommer for å trene, ikke bli trent.

Klubben ønsker til enhver tid å knytte til seg en spillerutvikler som vil drive spesifikk ferdighetstrening. Denne personen/personene vil også ha det overordnede ansvaret for at disse spillerne har et tilbud som ivaretar dem på en tilfredsstillende måte. I dette ligger riktig trenings- og kamparena og en fornuftig belastning.

Trenere i ungdomsfotballen

Engasjement av trenere:

Før eventuelt trenerengasjement skal følgende klargjøres med den aktuelle trener:

- Informasjon om klubbens sportslige plan.
- Klubbens sportslige mål for den aldersbestemte gruppe vedkommende skal trene
- Den aktuelle treners behov for egenutvikling, kurs, treningstidspunkt, begrensninger og krav i forhold til klubben.

Kvalifikasjoner:

Trenerne i elleverfotballen skal ha gjennomført minimum **C-Lisens kurs**.

- Dersom man ikke oppfyller kriteriet, men er villig til å ta kurs, er man kvalifisert.
- **Lang trener-/spillererfaring vurderes også opp mot det krav som er nevnt ovenfor.**

Oppgaver og ansvar

- Gjennomføre treninger etter omfang og retningslinjer i sportsplanen.
- Treneren skal sette seg inn i og følge retningslinjene som er gitt i sportsplanen/**skoleringsplanen**.
- Ta vare på klubbens utstyr i samarbeid med lagleder.
- Trenerne plikter å møte i klubbens trenerforum for ungdomsfotballen
- Trenere rapporterer til og diskuterer sportslige forhold med **trenerkoordinator** og sportslig utvalg.
- Holde oversikt over gule og røde kort.
- Føre inn i kamprapporten i FIKS og skrive ut kamprapport.

Krav til trenere:

- Planlegg alle treninger på forhånd og møt opp i god tid.
- **Forsøk i størst mulig grad å utvikle deg selv via kurs og utdanning.**
- Erkjenn at spillerne er en mye større ressurs for lagets **og egne** resultater enn treneren selv.
- Kjenn dine sterke og svake sider, innse feil og dyrk samarbeidet.
- Vær tilgjengelig! Ha en åpen og god kommunikasjon med spillerne, slik at alle tør å mene og å tale fritt. Få frem spillernes ideer.
- Sett pris på en diskusjon eller uenighet. Dette betyr at spillerne er engasjerte. Samarbeid og uenighet hører sammen.
- La spillerne få være med på å sette mål og gi retningslinjer for laget.
- Skap forståelse for medansvar mht. utstyr, sportslige resultater, egenutvikling, treningsutbytte, plikter etc..
- Kartlegg spillernes individuelle behov.
- Gjennomføre minst 2 foreldremøter pr. sesong.

7. Funksjonsbeskrivelser for utvalg/ledere/tillitsvalgte

Sportslig utvalg

1. Alt arbeid i SU skal foregå i samsvar med gjeldende mål og retningslinjer for virksomheten.
2. Medlemmer av SU forventes å ta initiativ for å utvikle TTIF Fotball, spesielt innenfor sine ansvarsområder.
3. Medlemmer av SU forventes å delta **på ca 6 møter i utvalget**, samt 2 felles trener-/lagledermøter pr. år.

Hovedoppgavene til SU er som følger:

- Definere og gjennomføre tiltak nødvendige for å oppnå de sportslige mål.
- Bidra til å engasjere trenere og legge til rette for videreutvikling av disse.
- Sørge for kompetanse- og erfaringsutveksling mellom klubbens trenere.
- Oppfølging av at sportslige mål oppnås for den enkelte aldersgruppe og for fotballgruppa samlet.
- Holde seg à jour innenfor fotballfaglige emner.
- Være kontaktperson for trenerne i forhold til regelverk og lignende.
- Sammen med trenere i klubben delta i krets og forbunds impulssamlinger evt. andre kurs/treningssamlinger.

- Rekruttere og stimulere trenere/lagledere i klubben som ikke har trenerutdanning, til å starte på NFFs trenerutdanning. Hensikt: Klubben blir i størst mulig grad selvforsynt med trenere.
- Ha hovedansvar for at sportsplanen blir justert og fornyet. Dette i samarbeid med styret, trenerkollegium og trenerkoordinator.
- Motivere trenere i alle aldersgrupper slik at de får lyst til å arbeide etter sportsplanens intensjoner, og dermed øke graden av systematikk i treningsarbeidet.
- Hovedansvar for at aldersbestemte lag i klubben i størst mulig grad får tilfredsstillende treningstider og baneforhold.
- Evaluering av sesongen i samarbeid med trenerkoordinator(er).
- Møte fast i klubbens ulike forum for barne- og ungdomsfotball.
- Ansvar for løpende kontakt mellom klubbens sentrale organer og støttefunksjoner og støtteapparatet for lagene. Herunder innkalling til møter, innhenting av tilbakemeldinger, ønsker og behov.
- Bidra til å løse eventuelle konflikter mellom trenere og støtteapparat, enten innad i et lag eller mellom ulike lag.

Leder av sportslig utvalg

Hovedansvar

- Leder for sportslig utvalg er styrets "stabsperson" som skal tilrettelegge for sportslig aktivitet i barne- og ungdomsfotballen i samarbeid med styret og sportslig utvalg. Koordinering av aktivitetene skjer i nært samarbeid med og gjennom trenerkoordinator og trenere/lagledere for den enkelte treningsgruppe (lag).

Kvalifikasjoner

- Leder for sportslig utvalg for barnefotballen bør ha hatt erfaring som spiller/trener og ha gjennomført NFFs barnefotballkurs og C-lisens kurs.
- Leder for sportslig utvalg skal ha minimum lederkurs 1 til 3.
- Ved lang erfaring som trener/leder innen barne- og ungdomsfotballen, kan formalkravene fravikes.

Trenerkoordinator

Kvalifikasjoner:

- Trenerkoordinator bør ha hatt erfaring som spiller og NFFs UEFA B-lisens (kretsens anbefalinger).

Hovedansvarsområder:

- Sportsplan
 - Delansvar for sportsplan i samarbeide med sportslig utvalg.
 - Oppfølginga av treningsokta.no.
- Utdanning og oppfølging av klubbens trenerutdanning i samarbeid med sportslig utvalg.
- Påse at spiller- og trenerutvikling skjer i samsvar med sportsplan (kvalitetssikring).
 - Skal ha kommunikasjon med spilleutvikler.
- Oppfølgingssamtaler med trenere på de ulike lag.

Arbeidsoppgaver:

I klubben

- Hovedansvarlig for utvikling av sportslig plan.
- Medlem av og delta i klubbens sportslige utvalg
- I samarbeid med sportslig utvalg være kontaktperson til andre klubber, krets og forbund knyttet til utdanning og spiller- og trenerutvikling.
- Bindeledd mellom TTIF Fotball og TTIF Håndball.
- Være klubbens bindeledd mot kretslags- og talentsamlinger i ØFKs Fotballkrets regi og i regi av Haldenalliansen.

I forhold til trenere

- Sammen med sportslig utvalg og spilleutvikler sørge for og legge til rette for at det drives kvalitetsmessig riktig treningsarbeid i barne- og ungdomsfotballen, herunder oppfølgingsarbeid og internkursing av trenere.
- Følge opp og legge til rette for at trenere får tilgang til utdanning internt eller eksternt ifht. sine behov og nivå.
- I samarbeid med sportslig utvalg være rådgiver for trenere mht. disponering av spillere på tvers av lag og alder.
- Legge til rette og følge opp hospiteringsavtaler i barne- og ungdomsfotball i samråd med hovedtrenere, spillerutvikler og sportslig utvalg.
- Samtalepartner og ressursperson for spillere, sammen med klubbens trenere, spillerutvikler og sportslig utvalg, vedrørende hospiteringsordninger internt og eksternt.
- Ansvarlig for å følge opp spillere vedrørende tiltak i sone- og kretsregi i samarbeid med sportslig utvalg, spilleutvikler og spillernes trenere.
- Gjennomføre faste oppfølgingssamtaler med trenere på de ulike lag.

Rapportering og andre forhold:

Trenerkoordinator har møterett (ikke stemmerett) i TTIF Fotball styre og skal rapportere jevnlig til klubbens sportslig utvalg.

Dommerkontakt:

Henviser til plan for dommerrekruttering.

- Promotere dommerkurs og rekruttere deltakere.
- Arrangere dommersamlinger.
- Utvikle klubbens dommere.
- Vedlikeholde oversikt over klubb- og rekrutteringsdommere i klubben.

Oppmann/laglederfunksjonen

Det er et mål at hvert lag har flere oppmenn/lagledere som både har fokus på det sosiale/administrative rundt laget og det sportslig relaterte, utstyr og kampavvikling etc. Oppmenn/laglederne er klubbens kontaktpersoner mot foreldre/spillere.

Oppmenn/lagledere er styrets kontaktpersoner mot lagene i forhold til materiell, treningsfasiliteter og administrative/organisasjonsmessige forhold.

Det skal være minst en oppmann/lagleder i hver årsklasse fra de minste til og med juniorklassen.

- Møterett på trenerforum og andre møter innkalt av klubben.
- Skal møte på lagleder/oppmannmøte.
- Gi lagene relevant informasjon fra trenerforum og ellers fra styret.
- Holde jevnlig kontakt med trenere på lagene, organisere møter i sin årsklasse.
- Være pådriver i arbeidet med at spillere, trenere og foreldre blir kjent i årsklassen.
- Gi styret relevante tilbakemeldinger fra møter og annen kontakt med lagene.
- Bidra til å løse eventuelle konflikter i sitt lag.
- Ha oversikt over påmeldingsfrister for aktuelle turneringer og holde lagene orientert om dette.
- Melde på laget til aktuelle turneringer.
- Holde oversikt over lagene sin deltakelse i turneringer/cuper.
- Føre statistikk etter gjeldende retningslinjer. Dette skal meldes til styret etter endt sesong, senest 1. november.
- Bidra til å organisere opplegg for merkeprøvedag hver høst, NFFs ferdighetsmerker.
- Bidra med å rekruttere ledere og trenere til klubben.
- Føre spillerliste med navn, fødselsdato og adresse. Levere liste til kontingentansvarlig senest 20. jan. Oppdatere listen løpende.
- Sørge for at alle spillere er spilleberettiget for TTIF Fotball (overgangsskjema for spillere f.o.m. 13 år som kommer fra andre klubber, kontakt sportslig ansvarlig 11er).
- Avholde foreldremøter, innkalle minst 2 ganger i året.
- Evt. organisere klubbens lotteri overfor laget og samle inn loddbooker og penger etter endt salg og innen tidsfristen.
- Organisere evt. dugnader for laget, ansvar for evt. lagkasse.
- Organisere trygg transport (kjøreliste) til lagets bortekamper.
- Sammen med trener, oppbevare og holde utstyr i orden. Kvittere ut mottatt og innlevert draktsett og annet utstyr i henhold til gjeldende retningslinjer.
- Sammen med trener, sørge for at det på trening og i kamp er baller, vester, medisinskrin og annet nødvendig utstyr tilgjengelig.
- Sørge for evt. flytting av kamper (se egne retningslinjer).
- Følge alle lagets kamper (evt. skaffe stedfortreder)
- Innhente opplysninger om motstanders draktfarge og evt. ha reserveutstyr klart.
- Bekrefte at oppsatt dommer kommer til kamp.
- Før kampstart gjøre følgende :
 - påse at banen er merket (hjemme).
 - ta imot motstander og dommer (hjemme)
- Etter kampslutt gjøre følgende:
 - betale dommer (hjemme) etter gjeldende retningslinjer
 - sørge for rydding i garderøber.
 - sørge for at utstyr blir ivaretatt.
 - sende resultat til kretsen (hjemme) etter gjeldende retningslinjer
- Sørge for å fylle ut evt. skadeskjema

NFFs "regler" for god barnefotball

Med barnefotball menes all organisert fotball for gutter og jenter, fra og med 6 år og opp til og med 12 år. NFF har laget 8 "regler" for hvordan god barnefotball bør drives.

- **Barnefotball-regel 1: Barnefotball er lekbetont!**

Barnefotballen er barns første møte med organisert fotball. Organisert i den form at man har drakter og spiller på baner. Men husk at dette skal være lek – ikke blodig alvor. Det sistnevnte kommer tidsnok. Og førsteinntrykket betyr mye – ja, kanskje alt. La barna ha det gøy, la dem leke – og la resultatet være underordnet. Det viktigste resultatet du kan få er fornøyde barn som bygger opp vennskap gjennom samhandling.

- **Barnefotball-regel 2: Det viktigste er å være sammen med venner!**

Barna søker først og fremst til fotballen for å være sammen med venner. Det er dette samholdet vi skal framelske – og det er et slikt samhold som skaper lagånd. La derfor venner/venninner trene sammen og spille på samme lag!

- **Barnefotball-regel 3: Alle skal spille like mye!**

Ingen blir bedre av å sitte på benken og alle synes det er gøy å spille. Dessuten er det ingen som vet hvem som blir best som voksen. Trivselen og ferdighetsutviklingen er viktigere enn resultatet, selv om alle synes det er gøy å vinne og å score mål. Det er derfor ikke ønskelig at noen "topper laget" for å vinne kamper. La alle spille like mye, la alle i tur få spille fra start og la alle spille på forskjellige plasser!

- **Barnefotball-regel 4: Lær barna å tåle både seier og tap!**

I barnefotball kan alle delta, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor viktig å bygge på prinsippet om jevnbyrdig motstand både i kamp og trening. Ingen liker å tape eller vinne "tosifra". Ta seier og tap med fornuft – tåler de voksne å tape, lærer barna det også. Fotball er et lagspill hvor alle taper og alle vinner. En seier tar hver enkelt med seg hjem – et tap deles av alle.

- **Barnefotball-regel 5: Mer trening og færre kamper!**

Barn bør trene mer enn de spiller kamper. Og de bør oppmuntres til egenorganisert aktivitet. Det gjør du best ved å ha morsomme treninger. Og legg opp til et kampprogram som varierer mellom enkeltstående kamper og turneringer!

- **Barnefotball-regel 6: Barnefotball – en allsidig aktivitet!**

Gjennom fotballspillet får barn mulighet til å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som for eksempel å gå, løpe, hoppe, kaste og sparke. Fotball for barn er derfor allsidig. Likevel bør barn selvsagt få mulighet til også å drive med andre idretter, om de ønsker det. De ulike tilbudene må derfor koordineres. Men det må ikke være noe krav å drive med flere idretter. Barn må få gjøre det de har lyst til.

- **Barnefotball-regel 7: Fotball er et spill!**

Spillet er selve kjernen i fotball. Dessverre ser vi at enkelte trenere benytter øvelser som ikke alltid virker motiverende. I barnefotballen bør en fokusere på ulike typer spill, leker og grunnleggende ferdighetsøvinger, og "småspill" bør vektlegges mest. Unngå lange køer ved ferdighetsøvinger - flest mulig involveringer pr spiller må være målet. Morsomt og utviklende!

- **Barnefotball-regel 8: La oss gå sammen om gla'fotball for de små!**

Barna skal få oppmuntring og veiledning slik at de utvikler sine ferdigheter og ser framgang. Men det skal også legges vekt på å lære dem å innordne seg i en gruppe. De voksne må gjøre hva de kan for at alle barna trives. Og husk at du som voksen er et forbilde – barn har en egen evne til å gjøre som du gjør, ikke som du sier.

Fotball er gøy – ikke mas! God fornøyelse med gla'fotball for små føtter!

Foreldrevettregler

Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en opplevelse for barna. Her er noen huskereglar:

1. Møt frem til kamp og trening
 - barna ønsker det.
2. Gi oppmuntring til alle spillerene under kampen
 - ikke bare din datter eller sønn.
3. Oppmuntre i medgang og motgang
 - ikke gi kritikk.
4. Respekter lagleders bruk av spillerne
 - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen.
5. Se på dommeren som en veileder
 - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta
 - ikke press det.
7. Spør om kampen var morsom og spennende
 - ikke bare om resultatet.
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr
 - ikke overdriv.
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør
 - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller fotball
 - ikke du.