

SPORTSPLAN

Tolga-Vingelen FK

2015-2019 **Tolga-Vingelen
FK**

Stiftet 2006

Forord

Målsettinga med sportsplanen er å få fram retningslinjer for hvordan Tolga-Vingelen FK ønsker at fotballen skal drives i de forskjellige årsklasser. Den omfatter alle gruppene fra grendefotball til seniorfotball, og er gjeldende for alle som har befattning med Tolga-Vingelen FK. Den skal fungere som en rettesnor for alle ledere, trenere, utøvere og foreldre i Tolga-Vingelen FK.

Sportsplanen er et savnet verktøy, og vi føler at trenere i Tolga- Vingelen FK har manglet klare retningslinjer for hvordan fotballen i klubben skal organiseres. Vi ønsker med denne sportsplanen at det skal bli mer oversiktlig for alle og bli et dokument som alle kan bruke for å finne svar på hvordan den sportslige aktiviteten skal organiseres i klubben.

Sportsplanen skal vedtas på årsmøte, og bør revideres minst hvert fjerde år. Denne utgaven gjelder for 2015-2019

NFFs Visjon

NFFs visjon er fotballglede, muligheter og utfordringer for alle. Det innebærer blant annet at fotballen skal være åpen og inkluderende og at ingen skal stenges ute uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, funksjonshemming, alder, seksuell orientering eller av andre usaklige grunner.

Målsetting med planen

Sportsplanen skal for klubben:

- Leve opp til klubbens målsettinger.
- Være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet.
- Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling.
- Fungere som et verktøy for å kvalitetssikre kontinuitet, sammenheng og utvikling.

Sportsplanen skal for trenere/ledere:

- Gi trenere/ledere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for fotballoplæringen.
- Være et redskap for alle trenere og ledere og bidra til et mer planmessig arbeid.
- Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
- Poengtere/vise at det er viktig å samle klubben, få en felles forståelse, og jobbe i samme retning for å utvikle oss videre.
- Øke trenerens kompetanse i form av kurser og intern opplæring.

Sportsplanen skal for spillerne:

- Påvirke/utvikle holdninger i trening og kamp.
- Påvirke/utvikle ferdigheter og fysiske egenskaper.
- Påvirke/utvikle samhandlingsevne og fotballforståelse.
- Påvirke/utvikle sosial kompetanse

Retningslinjer

Barnefotballens grunnverdier

Barnefotballens tre grunnverdier er breddeformelen, likhetsprinsippet og jevnbyrdighet

Breddeformelen til NFF: Trygghet + Mestring = Trivsel

Trivsel

Trivsel har et ganske "romslig" innhold som på en måte favner mange viktige følelsesbegreper. Både fellesskap, glede, inkludering og tilhørighet skaper trivsel eller er forutsetninger for trivsel.

Trygghet

Trygghet er et sentralt element i det å trives. Det er viktig at barnet føler den rette tryggheten både i forhold til aktiviteten, sine medaktører og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet. Trygghet et grunnleggende behov hos barn som grunnlag for frigjøring av energi og utfoldelse.

Mestring

Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring, beherske den og oppnå et mål alene, eller i samhandling og samspill med andre. Dette er et meget sentralt behov for oss mennesker – også for barn! Det å mestre noe utløser positive og gode følelser som både glede, selververd, stolthet og selvtillit. I arbeid med barn er det derfor fundamentalt å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring – dette gjelder også de som ikke er så flinke rent idrettslig!

Likhetsprinsippet

Likhetsprinsippet bygger på filosofien om at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen, uavhengig av nivå, alder, kjønn eller kulturell bakgrunn. Konsekvensene vil være at alle får delta med likt utgangspunkt. La alle spille like mye og la alle i tur få spille fra start! Dette for at alle barna skal få muligheten til å oppleve gleden ved fotballspill både gjennom trening og kamp.

Topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen!

Jevnbyrdighet

I barnefotballen gjelder dette forholdet mellom lagene.

Det skal etterstrebes jevnbyrdighet både i trening og i kamp, for å skape spenning, glede og engasjement. Lagene skal organiseres slik at spillet og kamputfallet blir så jevnt som mulig. Å vinne en kamp med tosifret målforskjell er ikke å etterstrebe. Det gir liten læring for begge lag, og heller ingen glede.

Det er flere måter å organisere dette på, men det er viktig at laglederne blir enige før kampen om hva som kan gjøres ved stor ulikhet. Mulige løsninger kan være at motstander får sette inn en ekstra spiller når et lag leder med tre, fire eller fem mål. Dette for å søke å oppnå størst mulig jevnbyrdighet i kamp. Den ekstra spilleren tas ut igjen når målforskjellen reduseres. Andre muligheter er at lagleder på det ledende laget rokerer på sine spillere slik at spillerne får nye utfordringer, eller at svakere spillere får spille mer i den kampen.

Det viktige er at alle får en god opplevelse, både seirende og tapende lag, og at det skåres mange mål.

Ungdomsfotballens grunnverdier

Ungdomsfotballens tre grunnverdier er medbestemmelse, differensiering og breddeformelen.

Medbestemmelse

Medbestemmelse betyr å involvere spillerne. Ta dem med på råd. Det handler om at ungdom må få være med på å bestemme over sin egen idrett på aktivitet- og organisasjonsplan.

Idretten skal tilby kreative og allsidige idrettsmiljøer som gir økt deltagelse, engasjement og medbestemmelse.

Differensiering

For Tolga- Vingelen FK og NFF er alle spillere like mye verdt. Likhet og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men en erkjennelse av at vi er forskjellige og at det bør tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til spillernes ønske, modning og forutsetninger.

Konsekvensene av differensiering blir at klubben må tilby ulike opplegg til spillerne ut ifra de forskjellige ambisjonsnivåene. Differensiering kan skje ved: fellestreninger, gruppetreninger, egentreninger, hospiteringer. Differensiering kan også være innad i laget i forhold til inndeling av lag, gruppe-sammensetninger og lagsammensetninger.

Breddeformelen til NFF: Trygghet + Mestring = Trivsel

Hospitering

Hospitering er å gi en spiller et sportslig tilbud ut over ordinær tilbud i sin årsklasse/treningsgruppe. De som vurderes som best kan ha et sportslig tilbud ut over det ordinære tilbudet. Klubben har utarbeidet en hospiteringsavtale, som skal brukes mellom trenere på de ulike laga-spiller og foreldre.

Spillerutvikling

Spillerutvikling er et sentralt tema for klubben. Det innebærer å gi unge spillere med ambisjoner en tilrettelagt trenings- og kampaktivitet med tanke på framtidig rekruttering til seniorlag.

Trenerutvikling

De fleste lagene trenes av foreldre og de er sammen med de andre foreldrene de viktigste personene for trivsel og framgang. Det er viktig med trygge og stabile trenere for spillerne. trenerne skal fylle en voksenrolle med god kompetanse til å lede aktivitet for de ulike

aldersgruppene. Klubben ønsker at de som er trenere skal ha trenerkurs, så alle får tilbudet og klubben betaler kursavgiften.

Krav til trenere

- **Være motivert og ha tid til oppgaven**
- **Gi positiv feedback og være tydelig i budskapet**
- **La alle få en positiv opplevelse ved å bruke differensiering**
- **Ha evnen til å se alle og være inkluderende**
- **Skape et godt miljø slik at fotball blir gøy**
- **Være faglig skolert for å bli en god ferdighetsutvikler og en god motivator**
- **Jobbe for god kommunikasjon i hele gruppa for å få gjensidig respekt, dvs mellom trenere, spillere og foreldre**
- **Ha godt humør**

Dommer og dommerutvikling

Klubben skal ha en dommerkontakt. Oppgaven til dommerkontakten er oppfølging av klubbens dommere. Klubben bør ha som mål å ha nok dommere slik at man unngår bot ifra kretsen pga. nok manglende kvalifiserte dommere. En viktig oppgave er å rekruttere nye dommere. Spillere fra junior og senior skal få muligheten til å kunne dømme kamper på micro/mini og gutter og jenter 12 år.

Fotballens foreldrevettsregler, NFF

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

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Barnefotball - aldersgruppen 7-12 år

- Lik spilletid er en forutsetning og topping av lag skal ikke forekomme.
- Lær barna og tåle både seier og tap
- Etterstreb jevnbyrdighet både i trening og kamp
- Trenere skal møte i god tid og ta imot spillerne

Målsetting

- Inkludere alle
- Medvirke til at alle får oppleve fotballglede
- Gi god sosial trening gjennom fotball som lagspill
- Ha fokus på opplevelser, og ikke på resultater
- Barna skal lære seg fotballregler og de skal da respektere reglene. De skal ta imot veiledning fra trenere og dommere.
- Respektere at det er ulike ferdigheter

Mikro og Mini – Grendefotball 7- 10 år

Tilrettelegging i forhold til alder Fysiske/Mentale Utviklingstrekk	Hvordan tilrettelegge for det?
Barna er i jevn og harmonisk vekst, og slutten av perioden er en gullalder med hensyn til utvikling av finmotorikk.	Prioriter å utvikle de individuelle fotballferdighetene. Oppmuntre barna til mye ballkontakt. Unngå kø!
Stor trang til aktivitet.	Lystbetont lek. Leken står i fokus. Kom i gang med treningen med en gang.
Barna tar verbal instruksjon dårlig.	Vis og demonstrer øvelsene. Unngå for mye prat – barna lærer best ved å prøve selv. Gi korte og klare beskjeder som er enkle for barna å forstå. Bruk gjerne bilder i forklaringen: «Ta imot ballen som om den var en ballong fylt med vann uten at den sprekker»
Barna har vanskelig for å ha oversikt over andre spillere og deres bevegelser	Avgrens spillebanen og antall spillere som er involvert i en spillsekvens.
Barna er følsomme for kritikk	Bruk mye ros og sørg for en tone som åpner for trygghet, trivsel og som gir rom for konstruktive tilbakemeldinger.
Liten utvikling av kretsløpsorganene.	Ingen form for utholdenhets-/styrketrening.
Kort konsentrasjonstid.	Mange korte perioder med aktivitet med gode pauser imellom. Gi gjerne barna oppgaver i pausene – for eksempel å oppmuntre de til å leke med ballen (sjonglere, prøve triks etc.)
Barna søker viten.	Engasjer barna ved å stille de spørsmål.
Idealer og forbilder står sentralt.	Utnytt dette positivt ved å referere til spillere / lag. Prøv å lede barn til ønsket

Sesongen og treninger

- Sesongen starter i slutten av april, og vare til midten av september.
- En trening hver uke. Varighet 1 time.
- Det skal ikke være treninger i sommerferien. For denne gruppa er det viktig med allsidighet. Det skal ikke være fotballtreninger i vinterhalvåret for å unngå konkurranse med vinteraktiviteter.
- I grendecupen bør det være 4-5 kveldskamper vår og høst, samt en helgeturnering både vår og høst.
- Alle spillere skal ha lik spilletid på kamper.
- Det skal ikke være topping av laget i noen av kampene.

Turneringer

- Grendeserie som settes opp på omgang av bygdene rundt oss
- Mini. Os cupen medio august

Laguttak

- Det spilles mikroserie for alderen 7-8 år og miniserie for alderen 9- 10 år.
- I mini er det ønsket om rene jentelag , de årene man får til det.
- Det bør meldes på mange nok lag at man unngår for mange innbyttere. Det er fullt mulig å låne spillere fra andre lag hvis en mangler spillere til kamp
- Alle mikro lagene trener sammen og alle minilagene trener sammen.
- Hvert lag skal være bestå av spiller fra begge årsklasser og likevekt av gutter og jenter.

Trenerens hverdag

- Rekrutteres blant foresatte
- Treneren må lese heftet «barnefotball – verdier og virkemidler» fra NFF
- Trenerne skal delta på barnefotballkveld som arrangeres av klubben før sesong.
- Treneren skal være en trygg voksenperson for spillerne, med gode holdninger.
- Treneren skal planlegge treningene på forhånd slik at treningene blir organisert med mye smålagspill. Ball skal være med i alle øvelser.

Foresattes engasjement

- Gi barna veiledning
- Mye ros ved positiv adferd og berømme for fair play
- Bidra med kake- og kaffesalg
- Stille opp som sjåfører etter oppsatt kjøreliste
- Stille opp på treninger og kamper

Eksempel på ei treningsøkt for 7-10 åringer – 1 times økt

Tema: Føring av ball

Oppvarming – varighet ca. 10 min

- Føring med egen ball, innside, utside
- Læringsmoment: Blikket opp, ballen tett inn til fot

Småspill - Varighet: ca. 15 minutter

Gruppen deles for eksempel i 3 mot 3 eller 4 mot 4 der føring over linje er målet (ca. 1/3 banelengde). Banestørrelse må tilpasses temaet. Får du frem læringsmomentene? (løfter spilleren blikket, har spilleren ballen tett inn til fot)

Spilløvelser hel – varighet ca. 30 min (2 x 15 min)

- Banene deles inn slik at den er stor nok til å føre ball. 5`er-fotball inkludert keepere
- Bruk lagstruktur for eksempel 2-2 formasjon for å få kvalitet.

Treningsøkt

- Ha ett tema gjennom hele treningsøkta (eksempelvis innsidepasning)
- Ha fokus på 1 til 3 treningsmomenter (eksempelvis "stiv ankel", "treffpunkt midt i ball")
- Få frem øvingsbildet
- Husk repetisjon – ikke legg opp til for mange ulike tema i løpet av en treningsperiode på en måned
- Bruk mye smålagsspill
- Gi mye ros og konstruktive tilbakemeldinger

Gutter og jenter 11- 12 år

Tilrettelegging i forhold til alder Fysiske/Mentale Utviklingstrekk	Hvordan tilrettelegge for det?
Fortsatt jevn og harmonisk vekst (forholdsvis likt mellom jenter og gutter), men spesielt god utvikling av koordineringsevnen og finmotorikken.	Barna har gode forutsetninger for å lære kompliserte tekniske utførelser – dette er den optimale perioden for innlæring av teknikk. Ferdigheter og teknikk er førsteprioritet i treningsarbeidet
Bedre evne til å ta muntlig instruksjon – bedre evne til å trekke logiske slutninger ut fra verbale utsagn.	Rettledning og instruksjon blir viktigere Trenerens rolle som rettleder og instruktør blir derfor mye viktigere. Taktiske momenter kommer i andre rekke, men ikke noe galt i å bevisstgjøre spillere på elementer som skape rom, bevegelse, ballbesittelse.
Kreativiteten og skaperevnen utvikles	Oppmuntre spillerne til å prøve på nye ting, og gi mye ros i tilbakemeldingene. Ikke styre spillet for mye – la barna ta sine egne valg.
Selvkritikken og selvtilliten øker.	Veiledning – ikke ris. Gi mye ros – fremhev og bevisstgjør det positive.
Bedre forståelse for samarbeid med andre.	Større grad av øvelser der man trener på å bli god sammen med andre.

Opptatt av regler og rettferdighet, men gunstig alder for påvirkning av holdninger.	Bør jobbe med holdninger til : <ul style="list-style-type: none"> • Treningsregler • Trenings vaner • Selvdisiplin • Hjelpsomhet • Samarbeid • Oppmuntring
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sesongen og treninger

- April – mai 1-2 treninger pr. uke, med differensiert tilbud (frivillig trening)
- Mai- sep 2 treninger pr. uke, med differensiert tilbud.
- Sommerferien organiseres med frivillig treningstilbud 1 gang pr. uke. Oppfordrer til at flere lag kan trene sammen i sommerferien.
- Treningsvarighet: 1,5 pr økt
- Kamper kommer i tillegg

Turneringer

- Deltar i ordinær serie
- Maxi cupen eller Grue cupen. Styret tar avgjørelsen.

Laguttak

- Spillerne deles inn i jevnbyrdige lag, med en jevn fordeling av 11- 12 åringer. Inndeling gjøres av trenere.
- Spillere som skal opp på gutter/jenter 14 år, ved for få spillere, skal avklares mellom trenerne. Spillerne må spørres og skal på omgang være med, men først og fremst de eldste.
- Gutter og jenter 11- 12 år skal prioritere sitt lag først, ved kamper.

Spillerens holdninger

- Spilleren skal møte i god tid til trening og kamp
- Spilleren skal ha og bruke treningstøy, fotballsko og leggskinner
- Spilleren skal i god tid før trening og kamp varsle treneren hvis en ikke kan stille opp.
- Spillerne skal lytte og respektere medspillere og treneren.
- Ikke lov til å kritisere andre. Kjefting og banning tolereres ikke.
- Bygge lagfølelse ved å respektere hverandre.

Trenerens hverdag

- Organiseres som et trenerteam, med to trenere og oppmann.
- Rekrutteres hovedsakelig blant foresatte.
- Treneren må lese heftet «barnefotball – verdier og virkemidler» fra NFF
- Trenerne skal delta på barnefotballkveld som arrangeres av klubben før sesong.

- Treneren skal være en trygg voksenperson for spillerne, med gode holdninger. Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
- Treneren skal planlegge treningene på forhånd slik at treningene blir organisert med mye smålagspill. Ball skal være med i alle øvelser.
- Treneren bør ha deltatt på trenerkurs i NFF`s regi.
- Trenerne skal delta på BDO fotballskole.
- Stille opp og dele ut priser til alle under felles fotballavslutning for lagene.

Foresattes engasjement

- Foreldre/foresatte skal inviteres på møte i forkant av sesongen.
- Gi barna veiledning
- Mye ros ved positiv adferd og berømme for fair play
- Skape engasjement og gode holdninger blant spillerne
- Bidra med kake- og kaffesalg
- Stille opp som sjåfører etter oppsatt kjøreliste
- Stille opp på kamper

Treningsmodell for 11-12 åringer – 60 – 90 minutt

Oppvarming

- Enkle øvinger med egen ball
- Varighet: ca. 10 minutter

Tekniske øvinger

- Varighet: ca. 15 minutter

Spilløvelser

- Grupper fra 1 mot 1 til 4 mot 4 i første del og deretter 5`er-fotball.
- Varighet: Resten av treningen, minimum halvparten av treningen

Treningsøkt

- Ha ett tema gjennom hele treningsøkta (eksempelvis innsidepasning)
- Ha fokus på 2 til 3 treningsmomenter (eksempelvis "stiv ankel", "treffpunkt midt i ball")
- Få frem øvingsbildet
- Husk repetisjon – ikke legg opp til for mange ulike tema i løpet av en treningsperiode på en måned.

Ungdomsfotball 13- 14 år

Målsetting

- Skape gode sosiale relasjoner og trygghet i hele gruppa, også på tvers av aldergruppene.
- Utvikling av enkeltspillere er viktigere enn lagets resultater.
- Spillerne skal videreutvikle tekniske ferdigheter og valg i taktisk sammenheng.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Motivere til fotball-lek utenom organisert trening og kamp.
- Differensiere treningstilbudet i forhold til interesse. De ivrigste/beste kan få ekstratilbud via hospitering.
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.
- Trenerne bør ha trenerkurs, delkurs 1 og 2

Sesongen og treninger

- Februar – mai 1-2 treninger pr. uke, med differensiert tilbud (frivillig trening)
(vinteridretter prioriteres for de som driver med det).
- Mai- okt 2 treninger pr. uke, med differensiert tilbud.
- Sommerferien organiseres med frivillig treningstilbud, evt sammen med andre alderstrinn.
- Treningsvarighet: 1,5 pr økt
- Kamper kommer i tillegg

Turneringer

- Deltar i ordinær serie
- Maxi cupen eller Grue cupen. Styret tar avgjørelsen.

Laguttak

- Alle som blir tatt ut til kamp skal få spille minimum en omgang.
- Det kan meldes på egne 13- årslag i 7-er serie hvis det er spillere nok til det.
- Treningsiver, innsats og holdninger kan belønnes med mer spilletid i kamp.
- Spillere som skal opp på gutter/jenter 16 år, ved for få spillere, skal avklares mellom trenerne. Henvendelsen skal først gå til treneren for årsklassa under.
- Gutter og jenter 13- 14 år skal ved kamper prioritere sitt lag først. Unntak: ved få spillere på G 16 kan G 14 være med. Trenerne blir enige seg imellom. Noen kan flyttes opp permanent hvis det er mange på G 14.

Spillerens holdninger

- Spilleren skal møte i god tid til trening og kamp

- Spilleren skal ha og bruke treningstøy, fotballsko og leggskinner
- Spilleren skal i god tid før trening og kamp varsle treneren hvis en ikke kan stille opp.
- Spillerne skal lytte og respektere medspillere og treneren.
- Ikke lov til å kritisere andre. Kjefting og banning tolereres ikke.
- Bygge lagfølelse ved å respektere hverandre.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treninga.
- Spilleren skal yte sitt beste på trening og kamp, og bidra med å utvikle samhandling i laget.

Foresattes engasjement

- Foreldre/foresatte skal inviteres på møte i forkant av sesongen
- Skape engasjement og gode holdninger blant spillerne
- Bidra med kake- og kaffesalg
- Stille opp som sjåfører etter oppsatt kjøreliste
- Stille opp på kamper
- Involvere flest mulig foreldre/foresatte i ulike roller rundt lagene.

Trenerens hverdag

- Organiseres som et trenerteam, med to trenere og oppmann.
- Følge opp treningsoppmøte og ta imot melding om frafall.
- Føre oversikt over antall mål, assist, treningsoppmøte.
- Stille opp og dele ut priser til alle under felles fotballavslutning for lagene. Prisene er toppscorer, beste treningsframmøte og råtass.
- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
- Gi mye ros. Jobbe for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile.
- Gi konkrete tilbakemeldinger med begrunnelser.
- Spillerutvikling skal vektlegges framfor resultat for laget.
- Oppmuntre til egentrening.
- Trenere skal delta på BDO fotballskole.
- Treneren bør ha deltatt på trenerkurs i NFF`s regi

Ungdomsfotball 15- 16 år

Målsetting

- Skape gode sosiale relasjoner og trygghet i hele gruppa, også på tvers av aldergruppene.
- Utvikling av enkeltspillere er viktigere enn lagets resultater.
- Legge til rette for og utvikle en ballbesittende spillestil.
- Spillerne skal videreutvikle tekniske ferdigheter og valg i taktisk sammenheng.
- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Fokus på å utvikle selvstendige utøvere til å ta ansvar for egen utvikling.
- Motivere til fotball-lek utenom organisert trening og kamp.
- Differensiere treningstilbudet i forhold til interesse. De ivrigste/beste kan få ekstratilbud via hospitering.
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.
- Trenerne bør ha trenerkurs, delkurs 1 og 2

Sesongen og treninger

- Nov. – Des. 2 frivillige treninger pr.uke
 - (vinteridretter prioriteres for de som driver med det)
- Jan. – okt. 2 treninger pr. uke, med differensiert tilbud.
- Sommerferien organiseres med frivillig treningstilbud, evt sammen med andre alderstrinn.
- Treningsvarighet: 1,5 pr økt
- Kamper kommer i tillegg

Turneringer

- Deltar i ordinær serie
- Delta i kvalik til NM cup, om NFF arrangerer dette og trenerne ser det som hensiktsmessige.
- Sandarcupen

Laguttak

- Oppfordrer til at alle som blir tatt ut til kamp skal få spille minimum en omgang.
- Det kan meldes på egne 13- årslag i 7-er serie hvis det er spillere nok til det.
- Treningsiver, innsats og holdninger belønnes med mer spilletid i kamp.
- Spillere som skal opp på gutter/jenter 19 år, ved for få spillere, skal avklares mellom trenerne. Henvendelsen skal først gå til treneren for årsklassa under.
- Spillerne skal maksimum spille 1,5 kamp i snitt i uka, bortsett fra turneringer.

Spillerens holdninger

- Spilleren skal møte i god tid til trening og kamp
- Spilleren skal ha og bruke treningstøy, fotballsko og leggskinner
- Spilleren skal i god tid før trening og kamp varsle treneren hvis en ikke kan stille opp.
- Spillerne skal lytte og respektere medspillere og treneren.
- Ikke lov til å kritisere andre. Kjefting og banning tolereres ikke.
- Bygge lagfølelse ved å respektere hverandre.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treninga.
- Spilleren skal yte sitt beste på trening og kamp, og bidra med å utvikle samhandling i laget.
- Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.

Foresattes engasjement

- Foreldre/foresatte skal inviteres på møte i forkant av sesongen
- Skape engasjement og gode holdninger blant spillerne
- Bidra med kake- og kaffesalg
- Stille opp som sjåfører etter oppsatt kjøreliste
- Involvere flest mulig foreldre/foresatte i ulike roller rundt lagene.

Trenerens hverdag

- Organiseres som et trenersteam, med to trenere og oppmann.
- Følge opp treningsoppmøte og ta imot melding om frafall.
- Føre oversikt over antall mål, assist, treningsoppmøte.
- Stille opp og dele ut priser til alle under felles fotballavslutning for lagene. Prisene er toppscorer, assist, beste treningsframmøte og råtass.
- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
- Gi mye ros. Jobbe for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile.
- Gi konkrete tilbakemeldinger med begrunnelser.
- Oppmuntre til egentrening.
- Treneren bør ha deltatt på trenerkurs i NFF's regi.
- Kampresultat blir viktig, men spillerutvikling skal fortsatt være viktigere.

Juniorfotball – gutter og jenter

Før hver sesong skal det vurderes om juniorlaget eller seniorlaget skal prioriteres. Det skal vurderes av sportslig leder for seniorlagene.

Målsetting

- Alle skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Spillerne skal være rollefigurer for god treningskultur.
- Tett bånd opp mot seniorlagene.
- Resultatorientert
- Juniorlaget er en hospiteringsplass for 16- åringer.
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.
- Trenerne bør ha trenerkurs, delkurs 3 og 4

Sesongen og treninger

- Nov. – Des. 2 frivillige treninger pr.uke
 - (vinteridretter prioriteres for de som driver med det)
- Jan. – okt. 3 treninger pr. uke, med differensiert tilbud.
- Sommerferien organiseres med treningstilbud, evt sammen med senior.
- Spillerne må følge fellestreningene.
- Spillerne skal drive egentrening for å utvikle ferdigheter etter anbefaling fra trener.
- Spillerne må planlegge ferier og jobb ut fra terminliste.
- Treningsvarighet: 1,5 pr økt
- Kamper kommer i tillegg

Turneringer

- Deltar i ordinær serie
- Delta i kvalik til NM cup, om NFF arrangerer dette og trenerne ser det som hensiktsmessige.
- Trenere og oppmann vurderer Norway Cup.

Laguttak

- Laguttak ut fra ferdigheter og treningsoppmøte.
- Juniorer som styrker seniorlaget skal prioriteres for uttak på det laget.
- Skal spille maksimalt 1,5 kamp i gjennomsnitt pr uke.

Spillerens holdninger

- Spilleren skal møte i god tid til trening og kamp.
- Spilleren skal ha og bruke treningstøy, fotballsko og leggskinner
- Spilleren skal i god tid før trening og kamp varsle treneren hvis en ikke kan stille opp.
- Spillerne skal lytte og respektere medspillere og treneren.
- Ikke lov til å kritisere andre. Kjefting og banning tolereres ikke.
- Bygge lagfølelse ved å respektere hverandre.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treninga.
- Spilleren skal yte sitt beste på trening og kamp, og bidra med å utvikle samhandling i laget.
- Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.

Foresattes engasjement

- Foreldre/foresatte skal inviteres på møte i forkant av sesongen
- Skape engasjement og gode holdninger blant spillerne
- Bidra med kake- og kaffesalg
- Stille opp som sjåfører etter oppsatt kjøreliste
- Involvere flest mulig foreldre/foresatte i ulike roller rundt lagene.

Trenerens hverdag

- Organiseres som et trenersteam, med to trenere og oppmann.
- Følge opp treningsoppmøte og ta imot melding om frafall.
- Føre oversikt over antall mål, assist, treningsoppmøte.
- Stille opp og dele ut priser til alle under felles fotballavslutning for lagene. Prisene er toppscorer, assist, beste treningsframmøte, råttass og årets spiller.
- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
- Gi mye ros. Jobbe for å skape et godt miljø hvor det er lov til å feile.
- Gi konkrete tilbakemeldinger med begrunnelser.
- Oppmuntre til egentrening.
- Treneren bør ha deltatt på trenerkurs i NFF's regi.
- Kampresultat blir viktig, men fortsatt fokus på spillerutvikling.

Seniorfotball – damer og herrer

Målsetting

- Tett bånd opp mot juniorlagene.
- Legge forholdene best mulig til rette for å muliggjøre satsing innenfor klubbens budsjetttrammer.
- Skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.
- Seniorspillerne skal være rollefigurer for yngre spillere i klubben.
- Rekruttere spillere fra juniorlag og 16 årslag.
- Beholde spiller som flytter ut for å studere.
- Trenerne bør ha trenerkurs, delkurs 3 og 4.
- Stille eget 1.-lag og samarbeidslag for 2. lag ved få spillere.

Sesongen og treninger

- Treningsplan må lages tidlig i sesongforbredelsene.
- Treningsamlinger på helger får å samle spillergruppa på vinteren.
- Legge til rette for treninger for spillere som oppholder seg utenfor Tolga.
- Være åpne for samarbeid med andre klubber i forbindelse med treninger og samarbeidslag.
- Nov. – Des. 2 frivillige treninger pr.uke
- Jan. – Feb. 3 treninger pr.uke.
- Spillerne må følge fellestreningene.
- Spillerne skal drive egentrening for å utvikle ferdigheter etter anbefaling fra trener.
- Spillerne må planlegge ferier og jobb ut fra terminliste.
- Ett eventuelt andrelag for senior skal være et breddetilbud, og må sees i sammenheng med junior. Det innebærer at andrelaget senior ikke skal prioriteres foran juniorlaget.
- Kontrakter skal benyttes i forhold til forpliktelser.
- Ha fokus på miljøskapende tiltak som bygging av lagånd.
- Treningsvarighet: 1,5 pr økt
- Kamper kommer i tillegg

Turneringer

- Deltar i ordinær serie

Laguttak

- Laguttak ut fra ferdigheter og treningsoppmøte.
- Juniorer som styrker seniorlaget skal prioriteres for uttak på det laget.
- Resultatorientert.

Spillerens holdninger

- Spilleren skal møte i god tid til trening og kamp.
- Spilleren skal ha og bruke treningstøy, fotballsko og leggskinner
- Spilleren skal i god tid før trening og kamp varsle treneren hvis en ikke kan stille opp.
- Spillerne skal lytte og respektere medspillere og treneren.
- Ikke lov til å kritisere andre. Kjefting og banning tolereres ikke.
- Bygge lagfølelse ved å respektere hverandre.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treninga.
- Spilleren skal yte sitt beste på trening og kamp, og bidra med å utvikle samhandling i laget.
- Det er ønskelig at spillerne selv blir opptatt av sin egen treningshverdag og hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.

Trenerens hverdag

- Organiseres som et trenersteam, med to trenere og oppmann.
- Følge opp treningsoppmøte og ta imot melding om frafall.
- Føre oversikt over antall mål, assist, treningsoppmøte.
- Stille opp og dele ut priser til alle under felles fotballavslutning for lagene. Prisene er toppscorer, assist, beste treningsframmøte, råttass og årets spiller.
- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
- Gi mye ros. Jobbe for å skape et godt miljø.
- Oppmuntre til egentrening.
- Treneren bør ha deltatt på trenerkurs i NFF's regi.

