



Veileder til Sportsplan for Tønsberg Fotballklubb

Veileder til Tønsberg Fotballklubbs sportsplan

Dette dokumentet viser hvordan det er ønskelig at klubbens vedtatte sportslige målsettinger skal nås og er et levende dokument som vil forandre seg med terrenget og spillergruppene fra år til år.

Grunnstammen er likevel den samme. Det er viktig at våre trenere har god kjennskap til innholdet og følger opp dette i praksis. Dette må til for å få en god og enhetlig forståelse av hvordan Tønsberg Fotballklubb ønsker at sporten i klubben skal driftes.

For å oppnå at trenere og støtteapparat har god kjennskap til sportsplanen, skal følgende punkter oppfylles:

1. Sportsplanen og dens innhold skal presenteres på hvert «sesongoppstartsmøte», i mars hvert år.
2. Sportsplanen skal tas frem i alle trenerfora. Evt. innspill på endringer skal drøftes i sportslig utvalg og vedtas av styret.
3. Alle trenere og lagledere skal ha kontrakt med klubben der de forplikter seg til å følge retningslinjene som klubben har. Sportsmodellen er sentral her og tilgjengeligheten av denne skal presiseres i kontrakten.

1. Utvikle gode fotballspillere som er aktuelle for by/soner, kretslag og landslag på aldersbestemt nivå.

For å kunne nå denne målsettingen, har klubben noen nøkkelpunkter som det skal tilstrebes å etterleve:

Trenerne:

- Trenerne i TFK skal sette seg inn i og etterleve sportsplanen etter beste evne.
- Delta på minimum ett trenerforum pr. år
- Være positive bidragsyttere både på og utenfor banen
- At det prioriteres å ta den nødvendige trenerutdanningen

Hva trenere i TFK kan forvente av klubben?

- Nødvendig utstyr for å gjennomføre gode treninger
- Tilstrekkelig og fornuftige treningstider
- Tilbud om trenerutdanning
- Støtte og veiledning fra sportslig ledelse
- Et godt og inkluderende miljø

Generelle virkemidler:

MESTRING - etter en TFK trening skal alle spillerne ha en følelse at de fikk til noe. Dette setter krav til at trenerne greier å skape en balanse mellom vanskelighetsgrad og ferdighetsnivået til den enkelte (se også eget punkt om mestring).

MORO - det skal være gøy å spille fotball i TFK, ha alltid smilet på lur når du er på treningsfeltet.

BALLBERØRING - bruk øvelser som gir mange ballberøringer for hver enkelt spiller. I spilldelen skal det være få spillere på hvert lag. En generell regel er at det aldri skal være flere utespillere på banen enn det som er i kamp på gjeldene alderstrinn, men bruk gjerne færre (1v1, 2v2 osv). I TFK ønsker vi at mest mulig av treningen skal foregå med ball.

AKTIVITET - sørg for at spilleren er i mest mulig aktivitet. Det er gjennom aktivitet/erfaring spillere lærer (learning by doing). Unngå at spillere står i kø, del opp i hensiktsmessige grupper og sørg for at det er tilstrekkelig med trenere for å ivareta aktiviteten.

ROS - gi spillerne ros. Veldig få blir bedre av å få kjeft. I løpet av en TFK trening bør alle spillerne ha fått skryt av trenerne.

PRØVING OG FEILING- for å lære er det viktig å feile. Vi oppfordrer spillerne til alltid å gjøre noe konstruktivt med ballen. Utvikling er viktigere enn resultat i TFK. Spillere som prøver og feiler skal roses, ikke riser av trenere og medspillere!

LA SPILLEREN TA VALGET - alle trenere faller for fristelsen og rope «skyt», «spill ballen» eller lignende når en spiller har ballen. I TFK ønsker vi å begrense dette. Skal vi skape spillere som er i stand til å ta egne, gode valg så er det viktig å la dem få øve på det. Snakk heller med spillerne etterpå og spør hvorfor de valgte den løsningen og om de så noen andre mulige løsninger?

MESTRING - handler om å tilpasse treningen til den enkelte. Det kan være en øvelse hvor man kan stille ulike krav basert på spillerens erfaring og nivå. Man kan også dele inn i grupper hvor de gjør forskjellige øvelser, enten med ulik vanskelighetsgrad eller med ulike treningsmomenter, etter behov. Det kan også differensieres i spilldelen ved at man spiller med og mot spillere som er på samme utviklingsnivå. Det vil bidra til enda flere ballberøringer for hver enkelt samt størst mulig grad av mestring.

Det ideelle er at spillerne over tid spiller

- 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå
- 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger
- 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt

HOSPITERING - dersom spillere er langt framme i sin fotballutvikling i forhold til jevnaldrende («utenfor flytsonen»), vil det være hensiktsmessig at de får hospitere opp på et alderstrinn/nivå over der de er. Vi ønsker at alle spillere i utgangspunktet følger sitt årskull, men åpner for ekstra treninger/kamper på et høyere nivå – etter prinsippet «i tillegg til», ikke «i stedet for» eget lags treninger. Ved vurderingen av hospitering, så er det spilleren sin utvikling som er avgjørende. Hospitering skal initieres av treneren på spillerens faste lag og avklares med sportslig leder, og trener på hospiteringslaget. Det er en forutsetning at det er en plan på hvert lag - for hospitering, at spilleren ønsker dette selv og at det godkjennes av foreldre. Hospitering mellom årskullene fordrer god kommunikasjon mellom trenerne på de enkelte lagene. Man bør også ha med hospitering som et virkemiddel og løsning, når man skal melde på lag i de ulike klassene.

TFK ønsker å legge til rette for hospitering både opp ett til to årskull, samt hospitering ned årskull – etter en konkret vurdering på hvert lag. Som hovedregel bør det være minst to spillere som hospiterer om gangen. Det er mange spillere som har sportslig glede av- og vil ha utvikling ved hospitering hos eldre årskull. Vurderingen baseres på å se spillerne, innenfor hele bredden av fotballmessige ferdigheter, hvor TFK-spilleren kan få en ytterligere utfordring hos et eldre- eller yngre lag.

LAGINDELING – For de kullene hvor det er aktuelt å melde på fler enn 1 lag i serien eller cup. Gjelder følgende i barnefotballen:

Cup: De fleste cuper har ingen nivådeling og det bør tilstrebes etter å dele inn i jevne lag. Hvis det likevel er påmelding etter nivå og det er hensiktsmessig å dele inn i to ujevne lag for å gi alle mestring på sitt nivå, så er det tillatt å avvike fra hovedregelen.

Serie: I de siste årene av barnefotballen vil det åpnes for påmelding av lag på forskjellig nivå. Nøkkelen er å dele inn etter nåværende mestringsnivå som utgangspunkt, men også passe på å rokkere på lagene slik at alle får utfordringer og mulighet til å utvikle seg som spiller.

Treningskamper: Følger samme regler som for cuper.

SPILLETID - i barnefotballen skal alle spillerne få tilnærmet lik spilletid. Samtidig viktig å melde på nok lag slik at det ikke blir for mange innbyttere og mye tid på sidelinjen. *Ideelt* sett bør man ha 2 innbyttere på 5'er fotball, 2-3 på 7'er og 2-7 på 9'er (ref NFF). I ungdomsfotballen åpnes det mer for ulik spilletid. Likevel ønsker vi at samtlige spillere som er tatt ut til kamp får godt med spilletid, helst en omgang til sammen hvis mulig, med mindre de blir skadet eller ikke ønsker å spille så mye selv. Kriteriene for vurdering av spilletid bør være:

1. Oppmøte på trening
2. Innsats på trening
3. Ferdighetsnivå

I **ungdomsfotballen** er det naturlig å være mer opptatt av å vinne både seriekamper og cuper. Her vil det også være store forskjeller innad i forhold til interesse og nåværende nivå hos de enkelte spillerne. Det er lov å dele inn i et første lag og et andre lag osv. både for cuper og serie. Likevel skal det ikke være faste lag, men muligheter for å få spilletid på begge lag for spillerne. Dette vil være avhengig av deres egen interesse for utvikling, nåværende mestringsnivå og hvilke posisjoner/ roller spilleren kan inneha. Spillerne vil bli vurdert ut fra de kvalitetene/egenskapene som kjennetegner en TFK spiller.

2. Rekruttere flere aktive på alle plan

Planen skal benyttes som veiledende for klubbens rekruttering av nye årskull. Den er ikke utfyllende på alle områder, men har som mål å sikre en god og strukturert rekruttering og mottakelse av nye spillere og deres foreldre / foresatte.

Ansvarlige for at planen blir fulgt opp er rekrutteringsansvarlig, sportslig leder og klubbens styre.

1. Sportslig leder og styret må legge til rette for rekruttering, ved å sikre at nye årskull får treningstid, baller og annet nødvendig utstyr ved oppstart av nye lag.
2. Rekrutteringen skjer primært mot barn som tilhører Byskogen- og Træleborg skolekrets, samt de sentrumsnære barnehagene.
3. Nye årskull rekrutteres det siste året i barnehagen, når barna fyller fem år. Informasjonsskriv blir delt ut i barnehager i august, og det vil bli arrangert fotballdag på Strandman Arena hvis det er formålstjenlig. Informasjon bør også gjøres tilgjengelig via andre kanaler, som klubbens hjemmeside, facebook osv.
4. Rekruttering kan ved behov også rettes mot eldre årsklasser. I så tilfelle bør samme mal følges.
5. Det første året spiller jenter og gutter sammen. Fra skolestart (seksåringer) ønsker klubben rene jente- og guttelag i årskull der dette er gjennomførbart. På de årstrinnene hvor vi har for få jenter til å ha eget lag, ønsker vi først og fremst samarbeid med trinnet over eller under, framfor og slå de sammen med guttelag.
6. Gjennomføring av oppstart for nye årskull (første møte med TFK for spillere og foreldre / foresatte). Rekrutteringsansvarlig og sportslig leder gjennomfører første treningsøkt og holder foreldremøte. Dette bør bli holdt siste uka i august, eller ved oppstart av lag.
7. Registrering av kontaktinformasjon når barn og foreldre / foresatte ankommer TFK -Arena. TFK bruker SPOND som informasjonskanal for organisering av treninger og kommunikasjon med hjemmet.
8. Ha en detaljert plan for aktiviteten på feltet (www.tiim.no)
9. Bruke etablerte trenere fra klubben, eventuelt eldre spillere som hjelpeinstruktører.

10. Når barna er godt i gang med fotballaktiviteten, så avholdes et foreldremøte samtidig. Foreldremøte bør inneholde følgende:

- a) Presentasjon av TFK og klubbens verdigrunnlag.
- b) Hva kan TFK tilby og hvordan drives klubben.
- c) Hva «krever» TFK av spillere og foreldre / foresatte?
- d) Gjennomgang av NFF`s retningslinjer og regler for barnefotballen, samt budskapet om Fair play.
- e) Rekruttering av foreldre/foresatte til roller i laget (trener, lagledere, dugnadsansvarlig osv).
- f) Aktivitetsplan for resten av halvåret, herunder påmelding til cuper og aktivitetsturneringer.

Skal TFK lykkes med oppstarten av nye lag er det viktig med tett oppfølging den første perioden. Sportslig leder og rekrutteringsansvarlig har et særlig ansvar for at de nye kullene og trenerteamene rundt disse får gode rammer og forutsetninger for å lykkes med organisering og gjennomføring av de første treningene.

3. Skape trivsel og felleskap på de forskjellige alderstrinn, men også på tvers av årskull og kjønn.

Gjennom aktivitetene på og utenfor banen kan TFK være en god premissleverandør for aktivitet, trivsel og felleskap. TFK ønsker at aktivitetene på banen har struktur, samtidig som at leken også bør være sentral – for å nå et mål om trivsel og felleskap.

TFK oppfordrer til å bruke fasilitetene til klubben. Det bør arrangeres lagsvise møter og samlinger, som bygger miljø og trivsel. TFK skal være en klubb man trives i, på banen og utenfor. Klubben vil også arrangere tilstelninger for lagene på tvers av årskullene, som vi håper barn-/ungdom-/voksne og kanskje ikke minst foreldre velger å prioritere. Mye tyder på at voksnes engasjement rundt barnas hverdag, også i deres idrettshverdag, bidrar til trivsel, motivasjon og trygghet.

4. Tilrettelegge for naturlig progresjon og mestring i takt med alder og utvikling

TFK har en utviklingsplan for barn-/ungdomsklassene. Dette er et rammeverk og vil naturlig kunne fylles med eget innhold fra voksne, trenere og lagledere rundt lagene. TFK ønsker at trenere har kompetanse, og oppfordrer alle til å ta trenerkursene som følger aldersklassene.

Bruk tiim.no for å få ideer til øvelser som er fotballspesifikke. Diskuter med trenerkollegaer og sportslig leder for å få innspill til treningshverdagen. Dette gjelder fra de yngste klassene, helt til seniornivå.

Ei god treningsøkt barnefotballen i TFK inneholder (eksempel):

- Innledning
- Oppvarming
- Øvelser/Scoringstrening
- Spilldel
- Avslutning

Viktige momenter i en god TFK trening:

- Mestring, alle skal gå hjem med en følelse at de har fått til noe
- Moro, fotball skal være gøy
- Ballberøring, flest mulig ballberøringer gir økt ferdighet.
- Ros spillerne, ingen barn blir flinkere av kjeft
- Man lærer av å gjøre feil. Vi oppfordrer barna til alltid å prøve å gjøre noe konstruktivt med ballen. Utvikling er viktigere enn resultat.
- Differensiering, utfordringer tilpasset ferdighetsnivået til den enkelte. Både i øvelser og spilldel. Bruk gjerne homogene grupper i spilldel.

Innledning:

- Vi samler barna og forteller kort om hva som skal skje på treningen.
- Ha gjerne et tema for økten, hva ønsker vi å trene på i dag!

Oppvarming:

- Sjef over ball. Alle har hver sin ball. Begynne med enkle øvelser og øk vanskelighetsgraden etterhvert. Fokus på mange ballberøringer på alle.
- For de yngste klassene kan oppvarming gjerne skje gjennom lek. Hauk og due, stiv heks og haien kommer passer utmerket med hver sin ball i beina.

Øvelser/scoringstrening:

- Del opp i mindre grupper så man unngår kø/venting.
- Vis øvelsen, ikke bare fortell. Bruk gjerne barna til å vise.
- Ikke for lange aktivitetsperioder, barn har kort konsentrasjonstid.
- Varier øvelsene. Det finnes for eksempel mange måter å øve på ferdigheten "pasning".

Spilldel:

- Aldri mer enn 4 utespillere på hvert lag for 5-10 åringene, 6 for 11-12 åringene.
- Varier med færre utespillere for å fremtvinge flere involveringer for hver enkelt.
- Varier banestørrelsen for å gi mer/mindre rom/tid
- Varier spill på mål med keeper, spill på små-mål uten keeper, scoring ved føring over linje etc.

Avslutning:

- Alle samles før vi går hjem
- Kort oppsummering, hva trente vi på? Feedback fra trener og mulighet for feedback fra spillerne.

Kort analyse for å identifisere en god økt i TFK-barnefotball:

- Var det gøy?
- Har alle vært nær ballen mye?

Er svaret på disse ja, har det mest sannsynlig vært en bra økt!



Sammen for Tønsberg...