SPORTSPLAN

TILLER IL FOTBALL

INNHOLD

INNHOLD **2**

INNLEDNING **4**

Bevisst – Engasjert – Stolt – Trygg *5*

RETNINGSLINJER FRA KLUBBEN **7**

Organisasjonskart *8*

Klubbens systemer og verktøy *9*

Treningsavgift *9*

Politiattest *9*

Konflikthåndtering *9*

Rekruttering og spillerflyt *9*

Differensiering *10*

Hospitering *10*

Overordnede føringer for hospitering 11

Retningslinjer og gjennomføring for hospitering 11

Lagspåmelding seriespill *12*

Trenerens ansvar *13*

Organisering og ansvar *13*

Tiltak og oppfølging *13*

Tiller treneren **14**

Trenerrollen og klubbens verdier *14*

Trenerkompetanse *14*

Krav og forventninger *14*

Dommerutvikling **16**

Klubbdommerkurs *16*

Rekruttering og utvikling *16*

Oppfølging og ivaretakelse *16*

Verdigrunnlag og Fair Play *16*

Klubbens sportslige rammer **17**

Barnefotballen 6 år – retningslinjer og rammer *17*

Barnefotballen 7 år – retningslinjer og rammer *18*

Barnefotballen 8-9 år – retningslinjer og rammer *19*

Barnefotballen 10-11 år – retningslinjer og rammer *21*

Barnefotballen 12 år – retningslinjer og rammer *22*
Ungdomsfotballen 13 år – retningslinjer og rammer *23*
Ungdomsfotballen 14 - 15 år – retningslinjer og rammene *25*
Ungdomsfotballen 16 - 19 år – retningslinjer og rammer *27*
Seniorfotball – retningslinjer og rammer *28*

Sportslig retning - spill og trening **30**
Barnefotballen 6 år – spill og trening *30*
Barnefotballen 7 år – spill og trening *31*
Barnefotballen 8 - 9 år – spill og trening *33*
Barnefotballen 10 - 11 år – spill og trening *34*
Barnefotballen 12 år – spill og trening *35*
Ungdomsfotball 13 år – spill og trening *37*
Ungdomsfotball 14-15 år – spill og trening *38*
Ungdomsfotball 16-19 år – spill og trening *40*

Cupbestemmelser **42**
Rutiner for påmelding til cup 42
Reisebestemmelser 42
Retningslinjene for reiseavstand er: 42
Antall cuper 42
Reisecuper 43
Tiller futsal cup 43
NM 43
Futsal 6-12 år *44*
Futsal 13-19 år *45*
Futsal Senior *46*

INNLEDNING

Sportsplanen er Tiller Fotballs viktigste styringsdokument for den sportslige aktiviteten i klubben. Den skal bidra til å skape en tydelig retning og en rød tråd fra barnefotball, gjennom ungdomsfotball og opp til seniornivå.

Målet med sportsplanen er å sikre et helhetlig og forutsigbart tilbud for alle spillere i klubben – uavhengig av ambisjonsnivå. Tiller Fotball skal være en klubb der både bredde og utvikling får gode rammer, og hvor flest mulig kan oppleve mestring, trivsel og tilhørighet over tid.

Våre verdier BEST SAMMEN skal ligge til grunn for all aktivitet i klubben. Vi skal være en inkluderende klubb der vi viser respekt for hverandre, tar ansvar for fellesskapet og jobber for utvikling – både som spillere, trenere og mennesker. Hvordan vi opptrer på og utenfor banen er like viktig som det sportslige.

Sportsplanen beskriver hvordan vi ønsker å organisere og gjennomføre den sportslige aktiviteten i klubben. Den gir føringer for trenere, lagledere og støtteapparat, og skal være et verktøy som bidrar til gode og trygge rammer rundt lagene.

Dokumentet er ment å være et levende verktøy som jevnlig evalueres og utvikles i takt med klubbens behov. For at sportsplanen skal ha verdi, er vi avhengig av at alle som er involvert i klubben – trenere, spillere, foreldre og ledere – kjenner til innholdet og bidrar til å etterleve det i praksis.

KLUBBENS VERDIER

Bevisst – Engasjert – Stolt – Trygg

BEST sammen
I Tiller Fotball skal vi utvikle både gode spillere og gode mennesker. Verdiene våre skal ikke bare beskrive hvem vi ønsker å være – de skal styre hvordan vi opptrer i hverdagen. Dette gjelder spillere, trenere og foreldre, og det forventes at alle bidrar til å etterleve disse.

Bevisst
Vi skal være bevisst i hvordan vi opptrer, og forstår at våre valg påvirker laget og miljøet rundt oss.

Dette forventer vi av spillere:
- Møter forberedt og med riktig fokus
- Tar ansvar for egen utvikling og egen innsats
- Opptrer med respekt – også når ting går imot.
-

Dette forventer vi av trenere:
- Planlegger og gjennomfører økter med tydelig hensikt
- Er bevisst på egen rolle som forbilde
- Tar ansvar for å skape struktur, forutsigbarhet og utvikling
-

Dette forventer vi av foreldre/foresatte:
- Bidrar til et positivt miljø rundt laget
- Respekterer trenerens rolle og klubbens retningslinjer
- Er bevisst på hvordan de snakker om spillere, trenere, treninger og kamper

I hverdagen betyr dette at spillere, trenere og foreldre er bevisst på hvordan de bidrar til et godt treningsmiljø og en positiv klubbkultur.

Engasjert
Vi skal vise engasjement gjennom innsats, tilstedeværelse og vilje til å bidra.

Dette forventer vi av spillere:
- Gir innsats på trening og i kamp
- Bidrar til energi og positivitet i gruppa
- Stiller opp for laget – også når det ikke går på skinner
-

Dette forventer vi av trenere:
- Møter forberedt og med tydelig tilstedeværelse
- Følger opp alle spillerne aktivt
- Skaper aktivitet og utvikling for alle spillere, uavhengig av nivå, på trening
-

Dette forventer vi av foreldre/foresatte:
- Støtter laget og spillerne på en positiv måte
- Bidrar der det er behov
- Viser engasjement for fellesskapet – ikke bare eget barn

Stolt

Vi skal være stolte av å representere Tiller Fotball, både på og utenfor banen.

Dette forventer vi av spillere:

- Viser respekt for dommere, motspillere, medspillere, klubbhus og utstyret vårt.
- Tar vare på utstyr og fasiliteter
- Opptrer på en måte som gjør klubben stolt
-

Dette forventer vi av trenere:

- Representerer klubben på en god måte i alle sammenhenger
- Følger klubbens retningslinjer og beslutninger
- Bidrar til en kultur vi kan være stolt av
-

Dette forventer vi av foreldre/foresatte:

- Opptrer respektfullt fra sidelinja
- Bidrar til gode rammer rundt kamp og trening
- Snakker positivt om klubb og lag

I praksis betyr dette at hvordan vi oppfører oss er like viktig som resultatene vi oppnår.

Trygg

Tiller Fotball skal være et trygt sted å være for alle.

Dette forventer vi av spillere:

- Inkluderer alle
- Bidrar til et miljø der det er lov å feile
- Sier ifra dersom noe ikke er greit
-

Dette forventer vi av trenere:

- Ser alle spillere og følger dem opp
- Skaper trygghet og inkluderende læringsmiljø
- Griper inn ved uønsket adferd
-

Dette forventer vi av foreldre/foresatte:

- Bidrar til trygghet og inkludering
- Respekterer at alle barn er forskjellige
- Støtter opp under klubbens arbeid med inkludering og trivsel

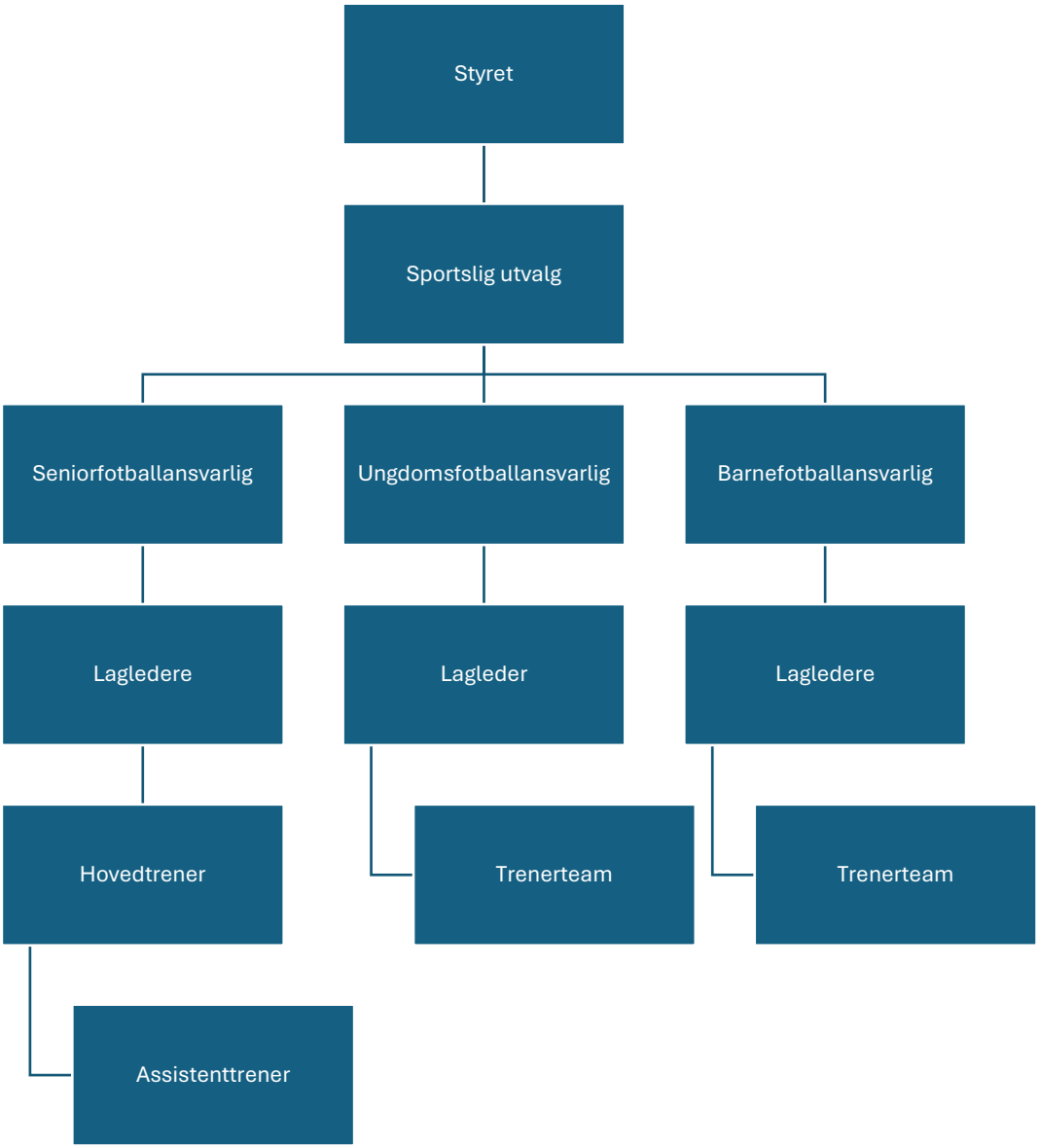
I hverdagen handler dette om å bygge et miljø der alle føler tilhørighet, mestring og trygghet.

RETNINGSLINJER FRA KLUBBEN

Klubben som sjef
Alle spillere, trenere, laglederteam, annet støtteapparat og foreldre/foresatte skal følge klubbens rammer og sportsplan.

Organisering og ansvarsfordeling
Tiller Fotball er organisert med tydelige roller og ansvarsnivåer. Styret har det overordnede ansvaret for klubbens retning og rammer, mens sportslig utvalg har ansvar for den sportslige utviklingen i tråd med klubbens sportsplan.
Den sportslige aktiviteten skal være forankret i klubbens vedtatte struktur og retningslinjer.
Beslutninger skal tas på riktig nivå – ikke av enkelt personer alene.
Lagene ledes av lagledere og trenere. Lagleder har et overordnet ansvar for laget og for at aktiviteten organiseres i tråd med klubbens rammer, verdier og sportsplan. Trenere har ansvar for det sportslige innholdet i trening og kamp, og for den faglige oppfølgingen av spillerne.
Det forutsettes et godt samarbeid mellom lagleder og trenerteam, der begge roller bidrar til at klubbens retningslinjer etterleves i praksis.
Lagleder har et særlig ansvar for å sikre at klubbens føringer blir fulgt på lagsnivå.

Organisasjonskart



Organisasjonskartet viser klubbens struktur og ansvarsfordeling

Klubbens systemer og verktøy

Alle spillere, trenere, lagledere og øvrig støtteapparat skal være registrert i Rubic og bruke systemet aktivt i forbindelse med treninger, kamper og annen relevant aktivitet. Rubic er klubbens hovedverktøy for:

- Påmelding til trening og kamp
- Uttak til kamper
- Informasjon til spillere og foreldre

Påmelding til aktiviteter, uttak av kamptropp og informasjon til spillere og foresatte skal skje i Rubic. Andre kanaler skal ikke brukes som hovedløsning.

Treningsavgift

Treningsavgiften faktureres to ganger i året.
Alle spillere skal ha betalt treningsavgiften for å kunne delta på treninger og kamper i regi av klubben. Dersom treningsavgiften ikke er betalt, forbeholder klubben seg retten til å sette spillere som inaktiv frem til betaling er gjennomført.
Tiller Fotball skal være en inkluderende klubb der alle skal ha mulighet til å delta. Dersom det er behov for økonomisk støtte eller tilrettelegging knyttet til betaling av treningsavgiften, oppfordres det til å ta kontakt med klubben for å finne gode løsninger.

Politiattest

Alle trenere, lagledere, inkluderingsansvarlige og annet støtteapparat som har et tillitsforhold til barn og unge under 18 år, skal framvise gyldig politiattest i henhold til gjeldende regelverk.
Kravet gjelder alle personer fra de er fylt 15 år, og er en forutsetning for å kunne ha et verv eller en rolle i Tiller Fotball.
Politiattest skal søkes om med en gang man tar på seg en rolle i klubben og gjelder også deltakelse på aktiviteter som reiser i forbindelse med overnatting eller andre arrangement i regi av klubben.
Dersom gyldig politiattest ikke framvises, kan vedkommende ikke inneha verv eller ha oppgaver knyttet til lag og aktivitet i klubben.

Konflikthåndtering

Uenighet og konflikter er en naturlig del av aktivitet i lag og organisasjoner. Når det håndteres på en god måte, kan det bidra til utvikling, læring og bedre samarbeid.
I Tiller Fotball skal konflikter søkes løst på lavest mulige nivå, og så nært situasjonen som mulig. Lagene oppfordres til å ta tak i utfordringer tidlig, og forsøke å finne gode løsninger intern i laget og støtteapparatet.
Det forventes at dialogen er preget av respekt, åpenhet og med fokus på sak. Hvordan vi håndterer uenighet er en viktig del av klubbens kultur.
Dersom konflikter ikke lar seg løse på lagsnivå, eller det er behov for støtte, skal klubben kobles på for videre oppfølging.

Rekruttering og spillerflyt

Tiller Fotball skal være en klubb for nærmiljøet, og har et særlig ansvar for å gi et godt tilbud til barn og unge i egen bydel og nærområde.
I barnefotballen (6 – 12 år) er hovedregelen at spillere tilhører sitt nærmiljø. Klubben skal derfor ikke ta imot spillere fra andre klubber eller området i denne aldersgruppen. Hverken på prøvetreninger eller overganger. Eventuelle unntak skal vurderes av sportslig utvalg i dialog med annen klubb.

I ungdomsfotballen (13 – 19 år) er det åpning for overganger mellom klubber. Samtidig skal Tiller Fotball prioritere egne spillere og sikre gode utviklingsmuligheter for disse. Så lenge spillere går på

barne-og ungdomsskole, gjelder det en felles forståelse mellom klubbene på sørsiden av byen om å ivareta egne spillere. Klubben ønsker derfor i utgangspunktet ikke overganger mellom klubber i samme nærområde i denne aldersgruppen. Eventuelle unntak skal vurderes av sportslig utvalg, i dialog med involverte parter.

Overganger fra andre klubber i ungdomsfotballen skal alltid avklares med sportslig utvalg før en overgang godkjennes.
Det skal ikke forekomme hospitering, prøvetreninger eller deltakelse fra spillere i andre klubber uten at dette er avklart med sportslig utvalg på forhånd. Dette gjelder alle aldersklasser.

Klubben skal være bevisst på sine valg knyttet til rekruttering, og sikre at disse er i tråd med klubbens verdier og langsiktige utvikling.

Differensiering

Differensiering er et viktig virkemiddel i Tiller Fotball for å sikre trivsel, mestring og utvikling for alle spillere. Differensiering handler om å tilpasse aktivitet, utfordringer og læringsmiljø ut fra spillerens ferdigheter, modning, motivasjon og behov.

Differensiering betyr ikke topping av lag. Topping handler om å prioritere enkelte spillere for å oppnå resultater, mens differensiering handler om å gi alle spillere best mulig forutsetninger for utvikling og mestring.

I Tiller Fotball skal differensiering brukes som et positivt verktøy for å:

- Skape mestring og trivsel
- Gi riktige utfordringer til alle spillere
- Bidra til utvikling på ulike nivå
- Legge til rette for at flest mulig spiller fotball lengst mulig

Differensiering kan gjennomføres på ulike måter:

- Ulik organisering på trening
- Tilpassing av øvelser og spillformer
- Differensierte oppgaver og læringsmål
- Ulik temp og belastning
- Grupperinger i deler av treninger

Differensiering skal skje innenfor trygge og inkluderende rammer, og skal aldri føre til faste, statiske grupper eller ekskludering av spillere. Trenerteamet skal arbeide aktivt for at alle spillere opplever tilhørighet, utvikling og mestring i sitt fotballmiljø.
Tiller Fotball legger Norges Fotballforbund sine retningslinjer for differensiering til grunn i arbeidet med spillerutvikling og aktivitetsplanlegging.

Hospitering

Hospitering i Tiller Fotball skal være et virkemiddel for å tilpasse aktivitet til den enkelte spillere, og bidra til utvikling, mestring og trivsel.
Hospitering innebærer at en spiller i perioder får trene med et annet lag enn sitt eget årskull, enten opp eller ned i alder. Formålet er å gi riktig nivå på utfordring – ikke å flytte spillere permanent.
Hospitering skal alltid være forankret i våre verdier

Trygg
Spilleren skal ha tilhørighet til eget lag, og hospitering skal ikke gå på bekostning av trygghet, trivsel eller sosial tilhørighet.

Bevisst
Hospitering skal være planlagt, begrunnet og forankret. Det er klubben, ikke enkeltpersoner, som legger premissene for hospitering.

Engasjert
Hospitering skal bidra til motivasjon, utvikling og læring, og forutsetter at spilleren viser gode holdninger og treningsvilje.

Stolt
Spillere som hospiterer skal representere både eget og nytt lag på en god måte, og bidra positivt til miljøet.

Overordnede føringer for hospitering

- Hospitering er et utviklingstiltak, ikke en belønning.
- Aktivitet med eget lag skal som hovedregel prioriteres.
- Hospitering skal skje i dialog mellom trener, lagleder, spiller og foreldre/foresatte.
- Det skal ikke gjennomføres hospitering, prøvetrening eller deltakelse på andre lag uten at dette er avklart på forhånd.
-

Barnefotball
I barnefotball skal spillere i hovedsak følge sitt eget årskull.
Hospitering kan benyttes i enkelttilfeller, men skal være begrenset og alltid vurderes nøye opp mot spillerens trivsel og utvikling.

Ungdomsfotball
I ungdomsfotball er hospitering et viktig virkemiddel for spillerutvikling.
Her åpnes det i større grad for hospitering, forutsatt at dette er planlagt, forankret og til det beste for spilleren.

Retningslinjer og gjennomføring for hospitering
Detaljerte retningslinjer for hospitering, inkludert vurderingskriterier, omfang og praktisk gjennomføring, er beskrevet i et eget dokument som ligger på hjemmesiden vår.
Disse retningslinjene skal legges til grunn ved all hospitering i Tiller Fotball.

Eksempler på hospitering	6-7 år	8-9 år	10-11 år	12-13 år	Fra 14 år
Hospitering på tvers av kjønn	Nei	Ja (*)	Ja	Ja	Ja
Hospitering opp en aldersklasse	Nei	Nei	Ikke anbefalt (**)	Ja	Ja
Hospitering i kamp	Nei	Nei	Nei (***)	Ja (***)	Ja(***)

(*) Fra 8/9-årsalderen kan jenter hospitere med gutter dersom fysikk og tidlig utvikling av ferdigheter gjør dette nødvendig. Spilleren skal likevel primært både trene og spiller med eget lag.

(**) Fra 11-årsalderen kan spillere hospitere i særskilt og ekstraordinære tilfeller etter søknad til Sportslig Utvalg. Spilleren skal likevel primært både trene og spille kamper med eget lag.

(***) Om et lag trenger å låne spillere for å gjennomføre en kamp er dette ikke å anse som hospitering, men utlån av spillere til kamp. Hvilke spillere som skal lånes ut til kamp er det sendende lag som avgjør.

Foreldre og foresatte har ingen aktiv rolle eller medbestemmelse som gjelder klubbens hospiteringsordning. Dersom trenere eller lagledere har egne barn som er aktuelle for hospitering, skal vurdering og beslutning gjøres i dialog med øvrig trenerteam og/eller i samråd med sportslig utvalg. Dette for å sikre gode og objektive vurderinger til det beste for alle spillere.

Klubben skal tilstrebe åpenhet og felles forankring i slike prosesser, slik at hospitering oppleves rettferdig og i tråd med klubbens verdier.

Lagspåmelding seriespill

All lagspåmelding til seriespill, Trøndersk Mesterskap, Norgesmesterskap og futsalserie skjer i regi av Sportslig Utvalg.
Sportslig Utvalg har ansvar for lagpåmelding i henhold til frister og retningslinjer satt av NFF.
I forkant av lagspåmelding gjennomføres det et obligatorisk møte for trenere og lagledere. Her skal det gjøres en vurdering av spillergrunnlag, nivå og ønsket antall lag til de ulike konkurransene.
Innspill fra lagene vektlegges i prosessen, men det er Sportslig Utvalg som tar endelig beslutning om antall lag som meldes på.
Beslutninger skal være forankret i klubbens helhetlige vurdering, og bidra til gode og bærekraftige lagstilbud.

Fair Play

Fair Play er en grunnleggende del av aktiviteten i Tiller Fotball, og skal prege både det som skjer på og utenfor banen.
Vi skal være en klubb som viser respekt for medspillere, motspillere, dommere, og alle rundt aktiviteten. Fair Play handler om holdninger, valg og hvordan vi opptrer i hverdagen.

Fair Play og våre verdier

Fair Play-arbeidet i Tiller Fotball er tett knyttet til klubbens verdier:

Bevisst
Vi tar gode valg i møte med medspillere, motspillere og dommere, og følger klubbens retningslinjer

Engasjert
Vi bidrar aktivt til et positivt miljø og tar ansvar for egne handlinger

Stolt
Vi representerer klubben på en god måte, både på og utenfor banen

Trygg
Vi skal skape et miljø der alle opplever trygghet, tilhørighet og respekt.

Trenerens ansvar

Trenere har en sentral rolle i klubbens Fair Play-arbeid gjennom hele året.
Dette gjøres blant annet gjennom:

- Fokus på holdninger i spiller – og foreldremøter.
- Dialog og bevisstgjøring i lagene
- Delta på Fair Play-skole sammen med spillerne i overgangen fra barn til ungdomsfotballen

Fair Play skal være en naturlig del av klubbens kultur, og ikke kun et tema ved enkelthandlinger.

Organisering og ansvar

Klubben har en Fair Play-ansvarlig som, sammen med dommeransvarlig, har et overordnet ansvar for å følge opp Fair Play-arbeidet i klubben
Dette innebærer blant annet:

- Koordinering av tiltak og aktiviteter
- Oppfølging av hendelser og varsler
- Samarbeid med lagene og klubbens øvrige apparat
- Gjennomføring av Fair Play-skole

Varsler og saker som kommer direkte til klubben, eller via NFF, følges opp i tråd med klubbens retningslinjer.

Tiltak og oppfølging

Tiller Fotball skal jobbe forebyggende med Fair Play, og samtidig ha tydelige rutiner for oppfølging av uønskede hendelser.
Klubben skal:

- Legge til rette for trygge rammer rundt aktivitet
- Følge opp saker på en ryddig og respektfull måte
- Bidra til læring og utvikling gjennom god håndtering av situasjoner

Tiller treneren

Trenere i Tiller Fotball har en sentral rolle i utviklingen av spillere, både sportslig og menneskelig. Treneren skal bidra til å skape et trygt, inkluderende og utviklende miljø, der alle spillere opplever mestring, tilhørighet og glede i fotballhverdagen.

Trenerrollen og klubbens verdier

Trenerrollen i Tiller Fotball skal utøves i tråd med klubbens verdier:

Trygg

Treneren skal skape et miljø preget av trygghet, respekt og inkludering.

Bevisst

Treneren skal ta gode valg, følge klubbens sportsplan og bidra til forutsigbarhet i hverdagen

Engasjert

Treneren skal være til stede, forberedt og bidra aktivt til utvikling og trivsel

Stolt

Treneren representerer klubben og skal være en god rollemodell, både på og utenfor banen.

Trenerkompetanse

Dyktige og trygge trenere er avgjørende for kvaliteten på aktiviteten i Tiller Fotball.
Klubben skal legge til rette for at trenere utvikler sin kompetanse gjennom kurs og veiledning, og det forventes at trenere følger klubbens krav til trenerutdanning.
Alle trenere skal:

- Gjennomføre relevant trenerkurs i henhold til klubbens nivåkrav
- Bidra til egen utvikling som trener
- Være åpne for veiledning og samarbeid

Krav og forventninger

- Treneren skal følge klubbens sportsplan og retningslinjer
- Treneren skal samarbeide med lagleder og øvrig støtteapparat
- Trener skal bidra til god kommunikasjon med spillere og foresatte
- Treneren skal bidra til et positivt og inkluderende miljø

Hovedtrener og assistenttrener

Hovedtrener (for de lagene som har det) har det overordnede sportslige ansvaret for laget.
Assistenttrener skal bidra til gjennomføring av trening og kamp, og være en støtte for hovedtreneren i det daglige arbeidet.

Årsklasser	Påkrevd trenerkompetanse	Anbefalt trenerkompetanse	Påkrevd hovedtrenerkompetanse
6-7 år	Grasrottrener 1	Grasrottrener 1	x
8-9 år	Grasrottrener 1(*)	Grasrottrener 2	x
10-11 år	Grasrottrener 1(*)	Grasrottrener 3	x
12-13 år	Grasrottrener 1(*)	Grasrottrener 3	x
14-15 år	Grasrottrener 1(*)	Grasrottrener 4	x
16 - 19 år	Fullført UEFA C (**)	Fullført UEFA B	x
Senior	Fullført UEFA C (**)	Fullført UEFA B	Fullført UEFA B (***)

(*) Påkrevd at minst en trener pr. påmeldte lag i hvert trenerteam har den anbefalte trenerkompetansen.
(**) Påkrevd at hovedtrener skal fullføre UEFA C i løpet av året om det allerede ikke er gjennomført.
(***) Påkrevd at ekstern hovedtrener ønsker å søke om UEFA B

Dommerutvikling

Tiller Fotball skal legge til rette for utvikling av dommere i et trygt og inkluderende klubbmiljø. Klubben ser på dommerrollen som en viktig del av fotballaktiviteten, og ønsker å bidra til rekruttering, utvikling og ivaretakelse av egne dommere.

Klubbdommerkurs

Klubben skal årlig arrangere klubbdommerkurs for aktuelle årskull. Spillere i aktuelle aldersgrupper oppfordres til å delta, både for å styrke egen forståelse av spillere og for å bidra som dommere i klubbens barnefotballkamper.
Klubbdommerkurs skal gjennomføres før sesongstart, med muligheten for et nytt kurs på høsten.

Rekruttering og utvikling

Tiller Fotball skal aktivt rekruttere egne spillere til dommerrollen, og legge til rette for videre utvikling for de som ønsker det.
Klubben skal i samarbeid med NFF Trøndelag legge til rette for påmelding til rekruttdommerkurs og videre oppføling av dommere som ønsker å utvikle seg videre.

Oppfølging og ivaretakelse

Klubben skal ha en dommeransvarlig som har ansvar for oppfølging, veiledning og utvikling av klubbens dommere.
Dommerne skal oppleve trygghet i rollen, og det forventes at trenere, lagledere, spillere og foresatte bidrar til et positivt og respektfullt kamparrangement.

Verdigrunnlag og Fair Play

Dommerrollen er en viktig del av klubbens Fair Play-arbeid. Tiller Fotball forventer at alle vider respekt for dommerens avgjørelse.
Dette innebærer at:

- Trenere opptrer som gode rollemodeller
- Spillere aksepterer avgjørelser
- Foresatte bidrar til en positiv ramme rundt kampen

Dette i tråd med klubbens verdier.
Husk! Ingen dommer, ingen kamp.

Klubbens sportslige rammer

Tiller fotball skal ha en tydelige og forutsigbare rammer for hvordan fotballaktiviteten organiseres og gjennomføres i klubben. Dette skal sikre utvikling, trivsel og mestring for alle spillere – fra barnefotballen til senior.

Dette kapitelet beskriver klubbens overordnede føringer, krav og forventninger til lag, trenere og støtteapparat. Målet er å sikre en felles praksis på tvers av lag og årskull, slik at aktivitetene våre gjennomføres i tråd med klubbens verdier og retningslinjer - og skal bidra til å utvikle hele mennesker, ikke bare fotballspillere.

Rammene gjelder for alle lag i klubben, og skal bidra til struktur, trygghet og kvalitet i hverdagen
De sportslige føringer er delt inn i:

- Barnefotball
- Ungdomsfotball
- Seniorfotball
- Futsal

Detaljert innhold knyttet til trening, spillform og utvikling er beskrevet i egne faglige dokumenter.

Barnefotballen 6 år – retningslinjer og rammer

Tiller fotball skal legge til rette for en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag for alle barn. Aktiviteten i barnefotballen skal preges av lek, mestring og trivsel, hvor alle spillere opplever tilhørighet og utvikling.
Rammene under er styrende for all aktivitet i barnefotballen.

1. **Treningsmengde og organisering**

- Treningene skal være åpen for alle spillere.
- I fotballsesongen: 1-2 økter i uka, samt sonekveld.
- I futsalsesongen: minimum 1 økt pr uke i hall, samt cuper ved interesse
- Det skal legges til rette for deltakelse i flere idretter og aktiviteter.
- Det skal være treningsfri i juli og desember.

2. **Cuper og turneringer**

- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Påmelding skal være åpen og inkluderende
- Lagene kan delta på et begrenset antall cuper gjennom året
  Mer info lengre ned i sportsplanen om cupbestemmelsene til Tiller Fotball

3. **Differensiering**

- Differensiering skal brukes som et verktøy for mestring og utvikling.
- Økter kan tilpasses slik at spillere får utfordringer på sitt nivå.
- Differensiering skal skje innenfor rammer og uten å ekskludere spillere.
  Hospitering er ikke aktuelt i denne aldersgruppen.

4. **Kamp/Sonekveld**

- Klubben legger til rette for Sonekveld i regi av sone Sør.
- Alle spillere skal få tilbud om å spille sonekveld
- Alle spillere skal ha tilbud om lik spilletid og likt antall kamper
- Sett en påmeldingsfrist for Sonekveld i Rubic, men om noen spillere ønsker å delta etter påmeldingsfristen er utløpt skal de få være med. Antall påmeldte lag til sonekveld er basert på antall spillere i laget.

5. **Trenere og støtteapparat**

- Trenere skal gjennomføre trenerkurs i henhold til klubbens krav. (se kap. Tillertreneren)
- Trenerteamet skal samarbeide om planlegging, gjennomføring og oppfølging av aktivitet.
- Ansvarsfordeling i teamet skal være avklart.
- Alle trenere skal følge klubbens sportsplan og retningslinjer.
- Alle trenere skal signere trenerkontrakt.

6. **Fair Play og holdninger**

- Fair Play skal være e naturlig del av aktiviteten.
- Spillere, trenere og foresatte skal vise respekt for dommere, motstandere og hverandre
- Fair Play-hilsen gjennomføres før og etter hver kamp.
- Klubben har nulltoleranse for negativ oppførsel mot dommer

7. **Sosiale tiltak og miljø**

- Lagene skal gjennomføre foreldremøter minimum to ganger per år.
- Det oppfordres til jevnlig sosiale tiltak for å styrke miljø og tilhørighet.
- Aktiviteten skal bidra til å bygge lagfølelse og trivsel

Dette dokumentet viser hvilke rammer og retningslinjer som gjelder for Tiller Fotball for aldersgruppen 6 år. Det gir klare føringer for treningsmengde, cuper, treneransvar og Fair Play – slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag.

Barnefotballen 7 år – retningslinjer og rammer

Tiller fotball skal legge til rette for en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag for alle barn. Aktiviteten i barnefotballen skal preges av lek, mestring og trivsel, hvor alle spillere opplever tilhørighet og utvikling.
Rammene under er styrende for all aktivitet i barnefotballen.

1. **Treningsmengde og organisering**

- Treningene skal være åpen for alle spillere.
- I fotballsesongen: 1-2 økter i uka, samt sonekveld.
- I futsalsesongen: minimum 1 økt pr uke i hall, samt cuper ved interesse
- Det skal legges til rette for deltakelse i flere idretter og aktiviteter.
- Det skal være treningsfri i juli og desember.

2. **Cuper og turneringer**

- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Lagene settes sammen jevnt slik at spillere får gode opplevelser.
- Det skal ikke praktiseres topping eller faste nivåinndelinger i kamp.
- Lagene kan delta på et begrenset antall cuper gjennom året

Mer info lengre ned i sportsplanen om cupbestemmelsene til Tiller Fotball

3. Differensiering

- Differensiering = positiv forskjellsbehandling
- Differensiering skal brukes aktivt for å sikre mestring og utvikling for alle spillere
- Økter og aktiviteter tilpasses slik at spillerne for utfordringer på sitt nivå.
- Differensiering skal være en naturlig del av treningshverdagen
- Differensiering skal skje innenfor rammer og uten å ekskludere spillere.
  Hospitering er ikke aktuelt i denne aldersgruppen.

4. Kamp/Sonekveld

- Klubben legger til rette for Sonekveld i regi av sone Sør.
- Alle spillere skal få tilbud om å spille sonekveld
- Det skal ikke forekomme noe spissing av lag til seriespill
- Alle spillere skal ha tilbud om lik spilletid og likt antall kamper
- Sett en påmeldingsfrist for Sonekveld i Rubic, men om noen spillere ønsker å delta etter påmeldingsfristen er utløpt skal de få være med. Antall påmeldte lag til sonekveld er basert på antall spillere i laget.

5. Trenere og støtteapparat

- Trenere skal gjennomføre trenerkurs i henhold til klubbens krav. (se kap. Tillertreneren)
- Trenerteamet skal samarbeide om planlegging, gjennomføring og oppfølging av aktivitet.
- Ansvarsfordeling i teamet skal være avklart.
- Trenere skal bidra til et trygt og inkluderende miljø, i tråd med klubbens verdier.
- Alle trenere skal følge klubbens sportsplan og retningslinjer.
- Alle trenere skal signere trenerkontrakt.

6. Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være e naturlig del av aktiviteten.
- Spillere, trenere og foresatte skal vise respekt for dommere, motstandere og hverandre
- Fair Play-hilsen gjennomføres før og etter hver kamp.
- Klubben har nulltoleranse for negativ oppførsel mot dommer

7. Sosiale tiltak og miljø

- Lagene skal gjennomføre foreldremøter minimum to ganger per år.
- Det oppfordres til jevnlig sosiale tiltak for å styrke miljø og tilhørighet.
- Aktiviteten skal bidra til å bygge lagfølelse og trivsel

Dette dokumentet viser hvilke rammer og retningslinjer som gjelder for Tiller Fotball for aldersgruppen 7 år. Det gir klare føringer for treningsmengde, cuper, treneransvar og Fair Play – slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag.

Barnefotballen 8-9 år – retningslinjer og rammer

Tiller Fotball skal legge til rette for en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag for alle barn. Aktiviteten i barnefotballen skal fortsatt preges av lek, mestring og trivsel, samtidig som spillerne i økende grad introduseres for læring og utvikling.
Rammene under er styrende for all aktivitet i barnefotballen.

1. Treningsmengde og organisering

- Treningene skal være åpen for alle spillere.
- I fotballsesongen: 2 økter i uka, samt sonekveld.
- I futsalsesongen: minimum 1 økt pr uke i hall, samt cuper ved interesse
- Det skal legges til rette for deltakelse i flere idretter og aktiviteter.
- Aktivitet i juli og desember tas ned og skal være valgfritt for hver enkelt spiller å delta på.

2. Cuper og turneringer

- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Lagene settes sammen jevnt slik at spillere får gode opplevelser.
- Det skal ikke praktiseres topping eller faste nivåinndelinger i kamp.
- Lagene kan delta på et begrenset antall cuper gjennom året
  Mer info lengre ned i sportsplanen om cupbestemmelsene til Tiller Fotball

3. Differensiering

- Differensiering = positiv forskjellsbehandling
- Differensiering skal brukes aktivt for å sikre mestring og utvikling for alle spillere
- Økter og aktiviteter tilpasses slik at spillerne for utfordringer på sitt nivå.
- Differensiering skal være en naturlig del av treningshverdagen
- Differensiering skal skje innenfor rammer og uten å ekskludere spillere.
- Hospitering er som hovedregel ikke aktuelt før det året man fyller 11 år.

4. Kamp/sonekveld

- Klubben legger til rette for Sonekveld i regi av sone Sør.
- Alle spillere skal få tilbud om å spille sonekveld
- Det skal ikke forekomme noe spissing av lag til seriespill
- Alle spillere skal ha tilbud om lik spilletid og likt antall kamper
- Sett en påmeldingsfrist for Sonekveld i Rubic, men om noen spillere ønsker å delta etter påmeldingsfristen er utløpt skal de få være med. Antall påmeldte lag til sonekveld er basert på antall spillere i laget.

5. Trenere og støtteapparat

- Trenere skal gjennomføre trenerkurs i henhold til klubbens krav. (se kap. Tillertreneren)
- Trenerteamet skal samarbeide om planlegging, gjennomføring og oppfølging av aktivitet.
- Ansvarsfordeling i teamet skal være avklart.
- Trenere skal bidra til et trygt og inkluderende miljø, i tråd med klubbens verdier.
- Alle trenere skal følge klubbens sportsplan og retningslinjer.
- Alle trenere skal signere trenerkontrakt.

6. Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være e naturlig del av aktiviteten.
- Spillere, trenere og foresatte skal vise respekt for dommere, motstandere og hverandre
- Fair Play-hilsen gjennomføres før og etter hver kamp.
- Klubben har nulltoleranse for negativ oppførsel mot dommer

7. Sosiale tiltak og miljø

- Lagene skal gjennomføre foreldremøter minimum to ganger per år.
- Det oppfordres til jevnlig sosiale tiltak for å styrke miljø og tilhørighet.

- Aktiviteten skal bidra til å bygge lagfølelse og trivsel

Dette dokumentet viser hvilke rammer og retningslinjer som gjelder for Tiller Fotball for aldersgruppen 8-9 år. Det gir klare føringer for treningsmengde, cuper, treneransvar og Fair Play – slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag.

Barnefotballen 10-11 år – retningslinjer og rammer

Tiller fotball skal legge til rette for en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag for alle spillere. I denne alderen går spillere fra sonekveld til seriespill, og aktiviteten får en tydelig struktur. Samtidig skal barnefotballens verdier om mestring, trivsel og inkludering ligge til grunn for all aktivitet.
Rammene under er styrende for all aktivitet i barnefotballen.

1. Treningsmengde og organisering

- Treningene skal være åpen for alle spillere.
- I fotballsesongen: 2 økter i uka + seriespill
- I futsalsesongen: minimum 1 økt pr uke i hall, samt cuper ved interesse
- Det skal legges til rette for deltakelse i flere idretter og aktiviteter.
- Aktivitet i juli og desember tas ned og skal være valgfritt for hver enkelt spiller å delta på.

2. Cuper og turneringer

- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Lagene settes sammen jevnt slik at spillere får gode opplevelser.
- Det skal ikke praktiseres topping eller faste nivåinndelinger i kamp.
- Lagene kan delta på et begrenset antall cuper gjennom året
  Mer info lengre ned i sportsplanen om cupbestemmelsene til Tiller Fotball

3. Differensiering

- Differensiering = positiv forskjellsbehandling
- Differensiering skal brukes aktivt for å sikre mestring og utvikling for alle spillere
- Økter og aktiviteter tilpasses slik at spillerne for utfordringer på sitt nivå.
- Differensiering skal være en naturlig del av treningshverdagen
- Differensiering skal skje innenfor rammer og uten å ekskludere spillere.

4. Kamp og seriespill

- Alle spillere skal få tilbud om å spille seriekamper
- Det skal ikke forekomme noe spissing av lag til seriespill
- Alle spillere skal ha tilbud om lik spilletid og likt antall kamper
- Kamp er en viktig utviklingsarena, og spillerne skal få prøve seg i ulike roller og posisjoner.

  Resultat i kamp skal ikke være styrende for spilletid eller laguttak i barnefotballen.

5. Hospitering

- Se eget kapittel om hospitering.

6. Trenere og støtteapparat

- Trenere skal gjennomføre trenerkurs i henhold til klubbens krav. (se kap. Tillertreneren)
- Trenerteamet skal samarbeide om planlegging, gjennomføring og oppfølging av aktivitet.

- Ansvarsfordeling i teamet skal være avklart.
- Trenere skal bidra til et trygt og inkluderende miljø, i tråd med klubbens verdier.
- Alle trenere skal følge klubbens sportsplan og retningslinjer.
- Alle trenere skal signere trenerkontrakt.

7. **Fair Play og holdninger**
- Fair Play skal være e naturlig del av aktiviteten.
- Spillere, trenere og foresatte skal vise respekt for dommere, motstandere og hverandre
- Klubben har nulltoleranse for negativ oppførsel mot dommer

8. **Sosiale tiltak og miljø**
- Lagene skal gjennomføre foreldremøter minimum to ganger per år.
- Det oppfordres til jevnlig sosiale tiltak for å styrke miljø og tilhørighet.
- Aktiviteten skal bidra til å bygge lagfølelse og trivsel

Dette dokumentet viser hvilke rammer og retningslinjer som gjelder for Tiller Fotball for aldersgruppen 10-11 år. Det gir klare føringer for treningsmengde, cuper, hospitering, nivåinndeling, treneransvar og Fair Play – slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag.

Barnefotballen 12 år – retningslinjer og rammer

Tiller fotball skal legge til rette for en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag for alle spillere. Som siste år i barnefotballen skal aktiviteten bidra til både mestring, trivsel og utvikling, samtidig som spillerne forberedes på overgangen til ungdomsfotballen.
Rammene under er styrende for all aktivitet i barnefotballen.

1. Treningsmengde og organisering
- Treningene skal være åpen for alle spillere.
- I fotballsesongen: 2 økter i uka + seriespill
- I futsalsesongen: minimum 1 økt pr uke i hall, samt cuper ved interesse
- Det skal legges til rette for deltakelse i flere idretter og aktiviteter.
- Aktivitet i juli og desember tas ned og skal være valgfritt for hver enkelt spiller å delta på.

2. Cuper og turneringer
- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Lagene settes sammen jevnt slik at spillere får gode opplevelser.
- Det skal ikke praktiseres topping eller faste nivåinndelinger i kamp.
- Lagene kan delta på et begrenset antall cuper gjennom året
  Mer info lengre ned i sportsplanen om cupbestemmelsene til Tiller Fotball

3. Differensiering
- Differensiering = positiv forskjellsbehandling
- Differensiering skal brukes aktivt for å sikre mestring og utvikling for alle spillere
- Økter og aktiviteter tilpasses slik at spillerne for utfordringer på sitt nivå.
- Differensiering skal være en naturlig del av treningshverdagen
- Differensiering skal skje innenfor rammer og uten å ekskludere spillere.

4. **Kamp og seriespill**

- Alle spillere skal få tilbud om å spille seriekamper
- Det skal ikke forekomme noe spissing av lag til seriespill
- Alle spillere skal ha tilbud om lik spilletid og likt antall kamper
- Kamp er en viktig utviklingsarena, og spillerne skal få prøve seg i ulike roller og posisjoner.

Resultat i kamp skal ikke være styrende for spilletid eller laguttak i barnefotballen.

5. Hospitering
- Se eget kapittel om hospitering.

6. Trenere og støtteapparat
- Trenere skal gjennomføre trenerkurs i henhold til klubbens krav. (se kap. Tillertreneren)
- Trenerteamet skal samarbeide om planlegging, gjennomføring og oppfølging av aktivitet.
- Ansvarsfordeling i teamet skal være avklart.
- Trenere skal bidra til et trygt og inkluderende miljø, i tråd med klubbens verdier.
- Alle trenere skal følge klubbens sportsplan og retningslinjer.
- Alle trenere skal signere trenerkontrakt.

7. Fair Play og holdninger
- Fair Play skal være e naturlig del av aktiviteten.
- Spillere, trenere og foresatte skal vise respekt for dommere, motstandere og hverandre
- Klubben har nulltoleranse for negativ oppførsel mot dommer

8. Sosiale tiltak og miljø
- Lagene skal gjennomføre foreldremøter minimum to ganger per år.
- Det oppfordres til jevnlig sosiale tiltak for å styrke miljø og tilhørighet.
- Aktiviteten skal bidra til å bygge lagfølelse og trivsel

Dette dokumentet viser hvilke rammer og retningslinjer som gjelder for Tiller Fotball for aldersgruppen 12 år. Det gir klare føringer for treningsmengde, cuper, hospitering, nivåinndeling, treneransvar og Fair Play – slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag.

Ungdomsfotballen 13 år – retningslinjer og rammer

Tiller fotball skal legge til rette for en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag, for alle spillere. Bredde og utvikling skal ivaretas. Aktiviteten skal preges av inkludering, trivsel og mestring, samtidig som det skal stilles økte krav til innsats, holdninger og utvikling
Rammene under er styrende for all aktivitet i ungdomsfotballen.

1. Treningsmengde og organisering
- Alle treninger skal være åpen for alle spillere.
- I fotballsesongen: 2 økter i uka + seriespill (man kan trene mer om det er ønskelig og ledig banekapasitet)
- I futsalsesongen: minimum 1 økt pr uke i hall, seriespill (om ønskelig) samt cuper ved interesse
- Det skal legges til rette for deltakelse i flere idretter og aktiviteter.
- Aktivitet i juli og desember tas ned og skal være valgfritt for hver enkelt spiller å delta på.

2. Cuper og turneringer

- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Inntil 50% av cupene kan gjennomføres med differensierte lag, så fram til at dette er godt planlagt og informert om på foreldremøter i forkant av cuppåmeldinger for det aktuelle året.
- Reisecup skal alltid være med jevne lag.
- Øvrige cuper skal gjennomføres med jevne lag
- Maks en reisecup i året.
- Lagene kan delta på et begrenset antall cuper gjennom året
  Mer info lengre ned i sportsplanen om cupbestemmelsene til Tiller Fotball

3. Differensiering

- Differensiering = positiv forskjellsbehandling
- Differensiering skal brukes aktivt for å sikre mestring og utvikling for alle spillere
- Økter og aktiviteter tilpasses slik at spillerne for utfordringer på sitt nivå.
- Differensiering skal være en naturlig del av treningshverdagen
- Differensiering skal skje innenfor rammer og uten å ekskludere spillere.

4. Seriespill og nivåinndeling

- Alle spillere skal få tilbud om å spille seriekamper.
- Det skal tilstrebes et tilnærmet likt antall kamper gjennom sesongen
- Spillere som er tatt ut til kamp, skal som hovedregel spille minimum 50% av kampen
- Laguttak skal baseres på spillere i eget årskull
- Det skal ikke hentes inn spillere fra andre årskull for å styrke laget dersom man har egne spillere tilgjengelig.
- Unntak av punktet over kan gjøres ved behov for å stille lag, og skal avklares av sportslig utvalg
- Lag skal meldes på i riktig divisjon, basert på nivå og spillergruppe
- Ett lag kan meldes på i øverste divisjon.
- Øvrige lag meldes på i hensiktsmessige nivå for å sikre utvikling og mestring.
- Nivåinndeling skal bidra til jevnere kamper og bedre utvikling for alle spillere.
- Lag og nivå skal vurderes og justeres gjennom sesongen ved behov
- Kamp er en viktig utviklingsarena, og spillerne skal få prøve seg i ulike roller og posisjoner.
  Trenerteamet skal delta på lagspåmeldingsmøte i regi av sportslig utvalg, før sesongstart

5. Hospitering

- Se eget kapittel om hospitering.

6. Trenere og støtteapparat

- Trenere skal gjennomføre trenerkurs i henhold til klubbens krav. (se kap. Tillertreneren)
- Det anbefales å ha en dedikert keepertrener
- Trenerteamet skal samarbeide om planlegging, gjennomføring og oppfølging av aktivitet.
- Ansvarsfordeling i teamet skal være avklart.
- Trenere skal bidra til et trygt og inkluderende miljø, i tråd med klubbens verdier.
- Alle trenere skal følge klubbens sportsplan og retningslinjer.
- Alle trenere skal signere trenerkontrakt.

7. Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være e naturlig del av aktiviteten.
- Spillere, trenere og foresatte skal vise respekt for dommere, motstandere og hverandre

- Klubben har nulltoleranse for negativ oppførsel mot dommer
  Klubben viser til egne retningslinjer for Fair Play

8. Sosiale tiltak og miljø

- Lagene skal gjennomføre foreldremøter minimum to ganger per år.
- Det oppfordres til jevnlig sosiale tiltak for å styrke miljø og tilhørighet.
- Aktiviteten skal bidra til å bygge lagfølelse og trivsel

Dette dokumentet viser hvilke rammer og retningslinjer som gjelder for Tiller Fotball for aldersgruppen 13 år. Det gir klare føringer for treningsmengde, cuper, hospitering, nivåinndeling, treneransvar og Fair Play – slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag.

Ungdomsfotballen 14 - 15 år – retningslinjer og rammene

Tiller Fotball skal legge til rette for en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag for alle spillere. Aktiviteten skal fortsatt bygge på breddeprinsippet, samtidig som det skal gis rom for utvikling, differensiering og sportslige ambisjoner. Aktiviteten skal preges av inkludering, trivsel, mestring og ansvar for egen utvikling.
Rammene under er styrende for all aktivitet i ungdomsfotballen.

1. Treningsmengde og organisering

- Alle treninger skal være åpen for alle spillere.
- I fotballsesongen: 2-3 økter i uka + seriespill (man kan trene mer om det er ønskelig og ledig banekapasitet)
- I futsalsesongen: minimum 1 økt pr uke i hall, seriespill (om ønskelig) samt cuper ved interesse
- Aktivitet i juli og desember kan fortsette som normalt, men vær bevist på at det er mye som skjer i disse månedene så fravær fra trening skal hensyntas.
- Spillerne forventes å møte forberedt og bidra aktivt til et godt treningsmiljø.
- Ved påmelding til aktiviteter forventes det at spillerne prioriterer trening og kamp så langt det lar seg gjøre.
- Påmelding/avmeldingsfrister i Rubic forventes at overholdes.

2. Cuper og turneringer

- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Inntil 50% av cupene kan gjennomføres med differensierte lag, så fram til at dette er godt planlagt og informert om på foreldremøter i forkant av cuppåmeldinger for det aktuelle året.
- Reisecup skal alltid være med jevne lag.
- Øvrige cuper skal gjennomføres med jevne lag
- Maks en reisecup i året.
- Lagene kan delta på et begrenset antall cuper gjennom året
- Det skal tilstrebes god balanse mellom sportslig utvikling, sosialt miljø og totalbelastning.

Mer info lengre ned i sportsplanen om cupbestemmelsene til Tiller Fotball

3. Differensiering

- Differensiering = positiv forskjellsbehandling
- Differensiering skal brukes aktivt for å sikre mestring og utvikling for alle spillere
- Økter og aktiviteter tilpasses slik at spillerne for utfordringer på sitt nivå.

- Differensiering skal være en naturlig del av treningshverdagen
- Differensiering skal skje innenfor rammer og uten å ekskludere spillere.

4. Seriespill og nivåinndeling

- Alle spillere skal få tilbud om å spille seriekamper.
- Det skal tilstrebes et tilnærmet likt antall kamper gjennom sesongen
- Spillere som er tatt ut til kamp, skal som hovedregel spille minimum 50% av kampen
- Laguttak skal baseres på spillere i eget årskull
- Det skal ikke hentes inn spillere fra andre årskull for å styrke laget dersom man har egne spillere tilgjengelig.
- Unntak av punktet over kan gjøres ved behov for å stille lag, og skal avklares av sportslig utvalg
- Lag skal meldes på i riktig divisjon, basert på nivå og spillergruppe
- Ett lag kan meldes på i øverste divisjon.
- Øvrige lag meldes på i hensiktsmessige nivå for å sikre utvikling og mestring.
- Nivåinndeling skal bidra til jevnere kamper og bedre utvikling for alle spillere.
- Lag og nivå skal vurderes og justeres gjennom sesongen ved behov

Trenerteamet skal delta på lagspåmeldingsmøte i regi av sportslig utvalg, før sesongstart

5. Hospitering

Se eget kapittel om hospitering.

6. Trenere og støtteapparat

- Trenere skal gjennomføre trenerkurs i henhold til klubbens krav. (se kap. Tillertreneren)
- Det anbefales å ha en dedikert keepertrener
- Det skal legges til rette for keepertrening og utvikling av egne keepere
- Trenerteamet skal samarbeide om planlegging, gjennomføring og oppfølging av aktivitet.
- Ansvarsfordeling i teamet skal være avklart.
- Trenere skal bidra til et trygt og inkluderende miljø, i tråd med klubbens verdier.
- Alle trenere skal følge klubbens sportsplan og retningslinjer.

Alle trenere skal signere trenerkontrakt.

7. Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være e naturlig del av aktiviteten.
- Spillere, trenere og foresatte skal vise respekt for dommere, motstandere og hverandre
- Klubben har nulltoleranse for negativ oppførsel mot dommer

Klubben viser til egne retningslinjer for Fair Play

8. Sosiale tiltak og miljø

- Lagene skal gjennomføre foreldremøter minimum to ganger per år.
- Det oppfordres til jevnlig sosiale tiltak for å styrke miljø og tilhørighet.
- Aktiviteten skal bidra til å bygge lagfølelse og trivsel
- Alle spillere skal oppleve tilhørighet og trygghet i laget

Dette dokumentet viser hvilke rammer og retningslinjer som gjelder for Tiller Fotball for aldersgruppen 14 - 15 år. Det gir klare føringer for treningsmengde, differensiering, nivåinndeling, cuper, hospitering, treneransvar og Fair Play – slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag.

Ungdomsfotballen 16 - 19 år – retningslinjer og rammer

Tiller Fotball skal legge til rette for en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag for alle spillere. I denne alderen skal klubben bidra til både bredde, trivsel og sportslig utvikling, samtidig som spillerne forberedes på overgang til seniorfotball.
Aktiviteten skal preges av ansvar, holdninger, treningskultur, utvikling og respekt for fellesskapet. Tiller Fotball skal legge til rette både for spillere som ønsker et sosialt aktivitetstilbud, og for spillere med høye sportslige ambisjoner.

Rammene under er styrende for all aktivitet i ungdomsfotballen.

1. Treningsmengde og organisering

- Alle treninger skal være åpen for alle spillere.
- I fotballsesongen: 2-3 økter i uka + seriespill (man kan trene mer om det er ønskelig og ledig banekapasitet)
- I futsalsesongen: minimum 1 økt pr uke i hall, seriespill (om ønskelig) samt cuper ved interesse
- Spillere oppfordres til å drive egentrening tilpasset eget nivå og ambisjonsnivå
- Aktivitet i juli og desember kan fortsette som normalt, men vær bevist på at det er mye som skjer i disse månedene så fravær fra trening skal hensyntas.
- Spillerne forventes å møte forberedt og bidra aktivt til et godt treningsmiljø.
- Påmelding/avmeldingsfrister i Rubic forventes at overholdes.

2. Cuper og turneringer

- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Differensierte lag kan benyttes i enkelte cuper og turneringer for å ivareta både utvikling, mestring og sportslige ambisjoner.
- Reisecup skal alltid være med jevne lag i G16 klassen. J17 og G19 kan stille med 1 differensiert lag.
- Maks en reisecup i året.
- Lagene kan delta på et begrenset antall cuper gjennom året
- Det skal tilstrebes god balanse mellom sportslig utvikling, sosialt miljø og totalbelastning.

Mer info lengre ned i sportsplanen om cupbestemmelsene til Tiller Fotball

3. Differensiering

- Differensiering = positiv forskjellsbehandling
- Differensiering skal brukes aktivt for å sikre mestring og utvikling for alle spillere
- Økter og aktiviteter tilpasses slik at spillerne for utfordringer på sitt nivå.
- Differensiering skal være en naturlig del av treningshverdagen
- Differensiering skal skje innenfor rammer og uten å ekskludere spillere.

4. Seriespill og nivåinndeling

- Alle spillere skal få tilbud om å spille seriekamper.
- Det skal tilstrebes et tilnærmet likt antall kamper gjennom sesongen
- Spillere som er tatt ut til kamp, skal som hovedregel spille minimum 50% av kampen
- Sportslige vurderinger, treningsoppmøte, holdninger og utvikling kan få større betydning for kamputtak i denne aldersgruppen.
- Lag skal meldes på i riktig divisjon, basert på nivå og spillergruppe
- Ett lag kan meldes på i øverste divisjon.
- Øvrige lag meldes på i hensiktsmessige nivå for å sikre utvikling og mestring.

- Nivåinndeling skal bidra til jevnere kamper og bedre utvikling for alle spillere.
- Lag og nivå skal vurderes og justeres gjennom sesongen ved behov
- Det skal jobbes aktivt for å forberede spillere på overgang til seniorfotball

Trenerteamet skal delta på lagspåmeldingsmøte i regi av sportslig utvalg, før sesongstart

5. Hospitering

Se eget kapittel om hospitering.

6. Trenere og støtteapparat

- Trenere skal gjennomføre trenerkurs i henhold til klubbens krav. (se kap. Tillertreneren)
- Det anbefales å ha en dedikert keepertrener
- Det skal legges til rette for keepertrening og utvikling av egne keepere
- Trenerteamet skal samarbeide om planlegging, gjennomføring og oppfølging av aktivitet.
- Ansvarsfordeling i teamet skal være avklart.
- Trenere skal bidra til et trygt og inkluderende miljø, i tråd med klubbens verdier.
- Alle trenere skal følge klubbens sportsplan og retningslinjer.

Alle trenere skal signere trenerkontrakt.

7. Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være e naturlig del av aktiviteten.
- Spillere, trenere og foresatte skal vise respekt for dommere, motstandere og hverandre
- Klubben har nulltoleranse for negativ oppførsel mot dommer

Klubben viser til egne retningslinjer for Fair Play

8. Sosiale tiltak og miljø

- Lagene skal gjennomføre foreldremøter minimum to ganger per år.
- Det oppfordres til jevnlig sosiale tiltak for å styrke miljø og tilhørighet.
- Aktiviteten skal bidra til å bygge lagfølelse og trivsel
- Alle spillere skal oppleve tilhørighet og trygghet i laget

Dette dokumentet viser hvilke rammer og retningslinjer som gjelder for Tiller Fotball for aldersgruppen 16 - 19 år. Det gir klare føringer for treningsmengde, differensiering, nivåinndeling, cuper, hospitering, treneransvar og Fair Play – slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og utviklende fotballhverdag.

Seniorfotball – retningslinjer og rammer

Seniorfotballen i Tiller Fotball skal være en viktig del av klubbens sportslige tilbud og identitet både på herrer og kvinnesiden. Aktiviteten skal bidra til utvikling, tilhørighet og gode prestasjonsmiljøer, samtidig som seniorlagene skal være gode rollemodeller for yngre spillere i klubben.

Seniorfotballen skal bygge videre på klubbens verdier og sportslig retning, og bidra til å skape en tydelig sammenheng mellom ungdoms- og seniorfotballen.

Målsetning

- Vi skal ha et lag i høyest mulig kvalifiserte divisjon for både kvinner og menn.
- Seniorfotballen skal bidra til å utvikle og beholde egne spillere gjennom å tilby et attraktivt sportslig og sosialt miljø.

- Klubben skal arbeide for at overgangen fra ungdoms- til seniorfotball oppleves trygg og motiverende.
- Seniorlagene skal være gode rollemodeller for yngre spillere og bidra til en sterk klubbkultur.
- Seniortroppene skal så lang som mulig bygges rundt egne spillere. Spillere fra egen klubb skal gis mulighet til å utvikle seg og etablere seg i seniorfotballen når de holder det sportslige nivået som kreves.

Retningslinjer og rammer

- Spillere, trenere og støtteapparat skal følge klubbens verdier, sportsplan og øvrige retningslinjer.
- Det forventes høy grad av ansvarlighet, oppmøte og forberedelser til kamp og trening.
- Rekruttering til seniorlagene skal i størst mulig grad skje gjennom utvikling av egne spillere.
- Ekstern rekruttering kan benyttes for å styrke sportslige miljøer og dekke behov i troppene, men skal ikke gå på bekostning av utviklingsmulighetene til egne spillere som holder nødvendig sportslig nivå.
- Hospitering og overgang mellom ungdoms- og seniorfotballen skal skje i dialog mellom trenerteam og sportslig ledelse.

Seniorfotballen i Tiller Fotball omfatter både kvinner- og herrefotball, og klubbens sportslige retningslinjer gjelder for begge miljøene. Målet er å utvikle bærekraftige seniorgrupper med en sterk tilknytning til klubbens egne spillere, verdier og identitet.

Sportslig retning - spill og trening

Tiller Fotball skal være en klubb der alle spillere opplever trygghet, mestring, trivsel og utvikling gjennom fotballaktiviteten. Den sportslige retningen skal gi en felles forståelse for hvordan vi ønsker å trene, spille og utvikle spillere i klubben.
Retningslinjene i dette kapitlet skal gi trenere, lagledere og foresatte en tydelig rød tråd i spillerutviklingen – fra barnefotballen til ungdoms- og seniorfotballen.

Den sportslige aktiviteten i Tiller Fotball skal bygge på følgende prinsipper:

- Høy aktivitet og mye involvering
- Mestring og utvikling på eget nivå
- Trygghet, inkludering og trivsel
- Gode holdninger og Fair Play
- Utvikling foran resultater i tidlig alder
- Gradvis mer ansvar og økt forståelse gjennom ungdomsfotballen

Det skal legges til rette for variert aktivitet med mye ballkontakt og involvering for alle spillere. Treningene skal preges av læring og glede, samtidig som spillerne gradvis utvikler ferdigheter, spillforståelse og gode vaner.
Den sportslige retningen skal bidra til en tydelig identitet og en felles forståelse for hvordan vi driver aktivitet på tvers av lag og alderstrinn.

Barnefotballen 6 år – spill og trening

1. **Spillform og formasjon**
   - 3v3 benyttes som spillform
   - Anbefalt utgangsformasjon: 1-2
   - Det skal ikke være fokus på faste posisjoner
   - Mest mulig ballkontakt for alle spillere
   - Alle spillere skal få prøve seg i ulike roller på banen
   - Aktiviteten skal preges av lek, trygghet og mestring

2. **Treningsfilosofi**
   - Gøy og moro skal stå sentralt i all aktivitet
   - Aktiviteten skal være variert og preget av høy involvering
   - Det anbefales bruk av få og enkle øvelser
   - Øvelsene skal være lett forståelig og gi mye aktivitet
   - Minst mulig køståing og ventetid
   - Mest mulig av treningen skal være spillrelatert aktivitet

   <u>Fokusområder:</u>
   - Ballkontakt: mye involvering og mange touch.
   - Mestring: Spillerne skal oppleve trygghet og følelsen av å lykkes
   - Scoringer: Legg opp til mange mål og positive opplevelser
   - Aktivitet: unngå unødvendig dødtid

3. Trenerrollen

- Trenerne skal skape et trygt, inkluderende og positivt læringsmiljø
- Trenerne skal være tydelig, positiv og engasjert
- Det skal legges vekt på ros, oppmuntring og mestring
- Trenerne skal bidra til at alle spillere blir sett og inkludert
- Aktiviteten skal tilpasses barnas midenhet og alder

4. Kampgjennomføring

- Lik spilletid skal praktiseres
- Set skal være jevne lag
- Små kamptropper anbefales
- Kampene skal være preget av trygghet, mestring og spillglede
- Resultater skal ikke ha noe betydning i denne alderen

5. Holdninger og miljø

Spillere skal:

- Lytte når treneren snakker
- Vide respekt for med – og motspillere
- Bidra til et positivt miljø
- Være inkluderende med lagkamerater

Tiller Fotball har nulltoleranse for mobbing og utestenging

6. Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Bidra positivt under trening og kamp
- Ikke stå og coache spillerne når de spiller kamp, dette er treneren sin oppgave
- Vær en god supporter under kamp og heie på begge lag som spiller kamper

I barnefotballen handler aktivitet først og fremst om å skape idrettsglede, vennskap og trygghet gjennom leg og aktivitet med ball.

Barnefotballen 7 år – spill og trening

1. Spillform og formasjon

- 3v3 benyttes som spillform
- Anbefalt utgangsformasjon: 1-2
- Det skal ikke være fokus på faste posisjoner
- Mest mulig ballkontakt for alle spillere
- Alle spillere skal få prøve seg i ulike roller på banen
- Aktiviteten skal preges av lek, trygghet og mestring

2. Treningsfilosofi

- Gøy og moro skal stå sentralt i all aktivitet
- Aktiviteten skal være variert og preget av høy involvering
- Det anbefales bruk av få og enkle øvelser

- Øvelsene skal være lett forståelig og gi mye aktivitet
- Minst mulig køståing og ventetid
- Mest mulig av treningen skal være spillrelatert aktivitet og småspill

Fokusområder:

- Ballkontakt: mye involvering og mange touch.
- Mestring: Spillerne skal oppleve mye ros, trygghet og følelsen av å lykkes
- Scoringer: Legg opp til mange mål og positive opplevelser
- Aktivitet: unngå unødvendig dødtid

3. Trenerrollen

- Trenerne skal skape et trygt, inkluderende og positivt læringsmiljø
- Trenerne skal være tydelig, positiv og engasjert
- Det skal legges vekt på ros, oppmuntring og mestring
- Trenerne skal bidra til at alle spillere blir sett og inkludert
- Aktiviteten skal tilpasses barnas modenhet og alder

4. Kampgjennomføring

- Lik spilletid skal praktiseres
- Set skal være jevne lag
- Statisk lagsinndeling skal unngås
- Små kamptropper anbefales
- Kampene skal være preget av trygghet, mestring og spillglede
- Resultater skal ikke ha noe betydning i denne alderen

5. Holdninger og miljø

Spillere skal:

- Lytte når treneren snakker
- Vide respekt for med – og motspillere
- Bidra til et positivt miljø
- Være inkluderende med lagkamerater

Tiller Fotball har nulltoleranse for mobbing og utestenging

6. Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Bidra positivt under trening og kamp
- Ikke stå og coache spillerne når de spiller kamp, dette er treneren sin oppgave
- Vær en god supporter under kamp og heie på begge lag som spiller kamper

I barnefotballen handler aktivitet først og fremst om å skape idrettsglede, vennskap og trygghet gjennom leg og aktivitet med ball.

Dette dokumentet viser hvordan vi ønsker å trene og spille i Tiller Fotball for aldersgruppen 7 år. Det legger føringer for aktiviteten i laget slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og god sportslig struktur.

Barnefotballen 8 - 9 år – spill og trening

1. Spillform og formasjon

- 5v5 benyttes som spillform
- Anbefalt utgangsformasjon: 1-2-1
- Det skal ikke være fokus på faste posisjoner
- Mest mulig ballkontakt for alle spillere
- Alle spillere skal få prøve seg i ulike roller på banen
- Aktiviteten skal preges av høy involvering, mye ballkontakt og spillglede
- Det skal oppmuntres til å være trygg med ball, og forsøke å løse situasjoner selv.

2. Treningsfilosofi

- Gøy og moro skal stå sentralt i all aktivitet
- Aktiviteten skal være variert og preget av høy involvering
- Mesteparten av treningen skal være spillrelatert aktivitet og smålagsspill
- Øvelsene skal være lett forståelig og gi mye aktivitet
- Minst mulig køståing og ventetid

<u>Fokusområder:</u>

- Ballkontakt: mye involvering og mange touch
- Føring og dribling: spillerne skal oppmuntres til å utfordre med ball
- Pasningsspill: introdusere samspill og enkle relasjoner
- Mestring: Spillerne skal oppleve mye ros, trygghet og følelsen av å lykkes
- Scoringer: Legg opp til mange avslutninger og positive opplevelser
- Aktivitet: unngå unødvendig dødtid

3. Trenerrollen

- Trenerne skal skape et trygt, inkluderende og positivt læringsmiljø
- Trenerne skal være tydelig, positiv og engasjert
- Det skal legges vekt på ros, oppmuntring og mestring
- Trenerne skal bidra til at alle spillere blir sett og inkludert
- Aktiviteten skal tilpasses spillernes modenhet og utvikling
- Differensiering bør tas i bruk

4. Kampgjennomføring

- Lik spilletid skal praktiseres
- Det skal være jevne lag
- Statisk lagsinndeling skal unngås
- Små kamptropper anbefales, men med innbyttere. Det er også trening og vente som innbytter
- Kampene skal være preget av trygghet, mestring og spillglede
- Resultater skal ikke ha noe betydning i denne alderen

5. Holdninger og miljø

Spillere skal:

- Lytte når treneren snakker

- Vise respekt for med – og motspillere
- Bidra til rydding av utstyr
- Bidra til et positivt miljø og respektere at alle barn utvikler seg forskjellig
- Være inkluderende med lagkamerater

Tiller Fotball har nulltoleranse for mobbing og utestenging

6. Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Bidra positivt under trening og kamp
- Ikke stå og coache spillerne når de spiller kamp eller trener, dette er treneren sin oppgave
- Vær en god supporter under kamp og heie på begge lag som spiller kamper

I barnefotballen handler aktivitet først og fremst om å skape idrettsglede, vennskap og trygghet gjennom leg og aktivitet med ball.

Dette dokumentet viser hvordan vi ønsker å trene og spille i Tiller Fotball for aldersgruppen 8-9 år. Det legger føringer for aktiviteten i laget slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og god sportslig struktur.

Barnefotballen 10 - 11 år – spill og trening

1. Spillform og formasjon

- 7v7 benyttes som spillform
- Anbefalt utgangsformasjon: K-2-3-1/K-3-2-1
- Det skal ikke være fokus på faste posisjoner
- Mest mulig ballkontakt for alle spillere
- Alle spillere skal få prøve seg i ulike roller på banen
- Vi ønsker å utvikle spillere som er trygge med ball og ønsker å spille fotball langs bakken
- Fokus på samspill, ballbesittelses og gode valg

2. Treningsfilosofi

- Differensiering brukes aktivt slik at spillere får utfordringer på eget nivå
- Det kan brukes 2-3 ulike ferdighetsnivåer i deler av treningen
- Spillere bør over tid trene både med spillere på samme nivå og med spillere som er litt bedre eller svakere
- Øktene skal fortsatt preges av høy aktivitet og mye involvering
- Mesteparten av treningen skal være spillrelatert aktivitet og smålagsspill

<u>Fokusområder:</u>

- Ballkontroll og føringer
- Pasninger og mottak
- 1 mot 1 offensivt og defensivt
- Bevegelse og samspill
- Avslutninger og scoringer
- Smålagsspill med høy aktivitet

3. Trenerrollen

- Trenerne skal skape et trygt, inkluderende og positivt læringsmiljø
- Det skal være tydelige rammer og god struktur i aktiviteten
- Ros, veiledning og mestring skal fortsatt stå sentralt
- Aktivitetene skal være godt organisert med lite kø og dødtid
- Det skal legges vekt på ros, oppmuntring og mestring
- Trenerne skal bidra til at alle spillere blir sett og inkludert

4. Kampgjennomføring

- Alle spillere som tas ut til kamp skal få ca like mye spilletid.
- Det skal være jevne lag
- Det skal ikke væra fast lag over tid
- Kampene skal brukes som læringsarena
- Resultater skal ikke ha noe betydning i denne alderen

5. Holdninger og miljø

Spillere skal:

- Lytte når treneren snakker
- Spillerne skal møte presis til trening og kamp
- Vise respekt for medspillere, motspillere og dommere
- Bidra til rydding av utstyr
- Bidra til et positivt miljø og respektere at alle barn utvikler seg forskjellig
- Være inkluderende med lagkamerater

Tiller Fotball har nulltoleranse for mobbing og utestenging

6. Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Bidra positivt under trening og kamp
- Ikke stå og coache spillerne når de spiller kamp eller trener, dette er treneren sin oppgave

I barnefotballen handler aktivitet først og fremst om å skape idrettsglede, vennskap og trygghet gjennom leg og aktivitet med ball.

Dette dokumentet viser hvordan vi ønsker å trene og spille i Tiller Fotball for aldersgruppen 10-11 år. Det legger føringer for aktiviteten i laget slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og god sportslig struktur.

Barnefotballen 12 år – spill og trening

1. Spillform og formasjon

- 9v9 benyttes som spillform. Lavere spillform kan også benyttes dersom kretsen tilbyr dette
- Alle spillere i laget skal få spille 9v9-kamper
- Anbefalt utgangsformasjon: K-2-3-3/K-3-2-3 (tilpasses spillergruppen)
- Alle spillere bør fortsatt få prøve seg i ulike roller på banen
- Vi ønsker å utvikle spillere som er trygge med ball og ønsker å spille oss ut bakfra
- Fokus på samspill, valg og forståelse av spillet

2. Treningsfilosofi

- Differensiering brukes aktivt slik at spillere får utfordringer på eget nivå

- Det kan brukes 2-3 ulike ferdighetsnivåer i deler av treningen
- 1/3-prinsippet brukes som veiledning over tid:
    - 1/3 med spillere på samme nivå
    - 1/3 med spillere som er litt bedre
    - 1/3 med spillere som trenger mer støtte
- Øktene skal fortsatt preges av høy aktivitet og mye involvering
- Mesteparten av treningen skal være spillrelatert

Fokusområder:

- Pasningsspill og samhandling
- Orientering og valg
- Ballkontroll under press
- Bevegelse uten ball
- Gjenvinning og defensivt arbeid
- Avslutninger og scoringer
- Smålagsspill og spillsituasjoner

3. Trenerrollen

- Trenerne skal skape et trygt, inkluderende og positivt læringsmiljø
- Det skal stilles tydelige krav til fokus, innsats og holdninger
- Ros, veiledning og mestring skal fortsatt stå sentralt
- Aktivitetene skal være godt organisert med lite kø og dødtid
- Det skal legges vekt på ros, oppmuntring og mestring
- Trenerne skal bidra til at alle spillere blir sett og inkludert

4. Kampgjennomføring

- Alle spillere som tas ut til kamp skal få ca like mye spilletid. Minimum en omgang (tilsammen i løpet av kampen)
- Det skal være jevne lag
- Det skal ikke væra fast lag over tid
- Kampene skal brukes som læringsarena
- Resultater skal ikke ha noe betydning i denne alderen

5. Holdninger og miljø

Spillere skal:

- Lytte når treneren snakker
- Spillerne skal møte presis til trening og kamp
- Vise respekt for medspillere, motspillere og dommere
- Bidra til rydding av utstyr
- Være inkluderende med lagkamerater

Tiller Fotball har nulltoleranse for mobbing og utestenging

6. Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Bidra positivt under trening og kamp
- Ikke stå og coache spillerne når de spiller kamp eller trener, dette er treneren sin oppgave

I barnefotballen handler aktivitet først og fremst om å skape idrettsglede, vennskap og trygghet gjennom leg og aktivitet med ball.

Dette dokumentet viser hvordan vi ønsker å trene og spille i Tiller Fotball for aldersgruppen 12 år. Det legger føringer for aktiviteten i laget slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og god sportslig struktur.

Ungdomsfotball 13 år – spill og trening

1. Spillform og formasjon

- 9v9 benyttes som spillform. Lavere spillform kan også benyttes dersom kretsen tilbyr dette
- Alle spillere i laget skal få spille 9v9-kamper
- Anbefalt utgangsformasjon: K-2-3-3/K-3-2-3 (tilpasses spillergruppen)
- Alle spillere bør fortsatt få prøve seg i ulike roller på banen
- Spillerne skal utvikle forståelse for roller og relasjoner i laget
- Vi ønsker å utvikle ballbesittende lag og modig spill
- Fokus på å spille oss ut bakfra, samtidig som spillerne lærer å ta riktige valg ut fra situasjonen

2. Treningsfilosofi

- Differensiering brukes aktivt slik at spillere får utfordringer på eget nivå
- 1/3-prinsippet brukes som veiledning over tid:
  - 1/3 med spillere på samme nivå
  - 1/3 med spillere som er litt bedre
  - 1/3 med spillere som trenger mer støtte
- Øktene skal fortsatt preges av høy aktivitet og mye involvering
- Mesteparten av treningen skal være spillrelatert

<u>Fokusområder:</u>

- Pasningsspill og samhandling
- skadeforebygging
- Orientering før mottak
- Hurtig gjenvinning
- Bevegelse uten ball
- Avslutninger og relasjoner i angrepsspill
- 1v1 offensivt og defensivt
- Press, sikring og balanse
- Spillforståelse og valg

<u>Øktstruktur:</u>

- Oppmøte i god tid før trening
- God og strukturert oppvarming
- Fokusområder og tema før hver økt
- Spillerne skal gradvis ta mer ansvar for egen utvikling

3. Trenerrollen

- Treneren skal stille tydelige krav til innsats, fokus og holdninger
- Det skal fortsatt være høyt fokus på trygghet, trivsel og relasjoner
- Trenerne skal bidra til utvikling både individuelt og kollektiv
- Spillerne skal få konstruktive tilbakemeldinger og veiledning

- Trenerne skal bidra til at alle spillere blir sett og inkludert

4. Kampgjennomføring

- Alle spillere som tas ut til kamp skal få ca. like mye spilletid. Minimum en omgang (til sammen i løpet av kampen)
- Det skal ikke være fast lag over tid
- Kampene skal brukes som læringsarena
- Spillerne oppfordres til å være modige og forsøke å spille fotball

5. Holdninger og miljø

Spillere skal:

- Lytte når treneren snakker
- Spillerne skal møte presis til trening og kamp
- Vise respekt for medspillere, motspillere og dommere
- Bidra til rydding av utstyr
- Være inkluderende med lagkamerater

Tiller Fotball har nulltoleranse for mobbing og utestenging

6. Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Respektere trenerteamets sportslige vurderinger
- Hjelpe spillerne til gode rutiner og holdninger
- Bidra positivt under trening og kamp
- Ikke stå og coache spillerne når de spiller kamp eller trener, dette er treneren sin oppgave

Dette dokumentet viser hvordan vi ønsker å trene og spille i Tiller Fotball for aldersgruppen 13 år. Det legger føringer for aktiviteten i laget slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og god sportslig struktur.

Ungdomsfotball 14-15 år – spill og trening

1. Spillform og formasjon

- 11v11 benyttes som spillform. Lavere spillform kan også benyttes dersom kretsen tilbyr dette
- Alle spillere i laget skal få spille 11v11-kamper
- Anbefalt formasjon: 4-3-3/4-2-3-1/3-5-2 (tilpasses spillergruppen)
- Vi ønsker å utvikle ballbesittende lag og modig spill
- Lagene skal arbeide med å spille oss ut bakfra og utvikle relasjonelt angrepsspill
- Spillerne skal utvikle forståelse for roller, relasjoner og ulike faser av spillet

2. Treningsfilosofi

- Differensiering brukes aktivt
- Spillerne skal møte motstand på sitt nivå
- Det kan benyttes nivåinndelte grupper i deler av treningen
- Øktene skal fortsatt preges av høy intensitet, høy aktivitet og mye involvering
- Mesteparten av treningen skal være spillrelatert

Fokusområder:

- Hurtigere balltempo og valg
- Relasjonelt angrepsspill
- Press, sikring og gjenvinning
- Overganger offensivt og defensivt
- Orientering og beslutningstaking
- Individuelle ferdigheter i et høyt tempo
- Fysisk robusthet og skadeforebygging

Øktstruktur:

- Oppmøte i god tid før trening
- God og strukturert oppvarming
- Fokusområder og tema før hver økt
- Spillerne skal gradvis ta mer ansvar for egen utvikling, søvn, kosthold og restitusjon

3. Trenerrollen

- Treneren skal stille tydelige krav til innsats, fokus og holdninger
- Det skal fortsatt være høyt fokus på trygghet, trivsel og relasjoner
- Trenerne skal bidra til utvikling både individuelt og kollektiv
- Spillerne skal få konstruktive tilbakemeldinger og veiledning
- Trenerne skal bidra til at alle spillere blir sett og inkludert

4. Kampgjennomføring

- Alle spillere som tas ut til kamp skal få ca. like mye spilletid. Minimum en omgang (til sammen i løpet av kampen)
- Det skal ikke væra fast lag over tid
- Kampene skal brukes som læringsarena
- Spillerne oppfordres til å være modige og forsøke å spille fotball også under press
- Det skal fortsatt være fokus på utvikling framfor kortsiktige resultater

5. Holdninger og miljø

Spillere skal:

- Lytte når treneren snakker
- Spillerne skal møte presis til trening og kamp
- Vise respekt for medspillere, motspillere og dommere
- Bidra til rydding av utstyr
- Være inkluderende med lagkamerater

Tiller Fotball har nulltoleranse for mobbing og utestenging

6. Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Respektere trenerteamets sportslige vurderinger
- Hjelpe spillerne til gode rutiner og holdninger
- Bidra positivt under trening og kamp
- Ikke stå og coache spillerne når de spiller kamp eller trener, dette er treneren sin oppgave

Dette dokumentet viser hvordan vi ønsker å trene og spille i Tiller Fotball for aldersgruppen 14-15 år. Det legger føringer for aktiviteten i laget slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og god sportslig struktur.

Ungdomsfotball 16-19 år – spill og trening

7. Spillform og formasjon

- 11v11 benyttes som spillform.
- Anbefalt formasjon: 4-3-3/4-2-3-1/3-5-2 (tilpasses spillergruppen)
- Vi ønsker å utvikle ballbesittende lag og modig spill
- Spillerne skal utvikle forståelse for spillets ulike faser
    - Etablert angrep
    - Etablert forsvar
    - Overganger
    - Høyt/lavt press
- Det skal arbeides med relasjonelt samspill, struktur og rolleforståelse
- Aktiviteten skal forberede spillerne på kravene i seniorfotballen

8. Treningsfilosofi

- Differensiering brukes aktivt
- Spillerne skal møte motstand på sitt nivå
- Det kan benyttes nivåinndelte grupper i deler av treningen
- Øktene skal ha høy intensitet, kvalitet og tydelig hensikt
- Mesteparten av treningen skal være spillrelatert

<u>Fokusområder:</u>

- Hurtigere balltempo og valg
- Relasjonelt angrepsspill
- Press, sikring og gjenvinning
- Overgangsspill
- Orientering og beslutningstaking
- Mentalitet, ansvar og treningskultur
- Fysisk robusthet og skadeforebygging

<u>Øktstruktur:</u>

- Oppmøte i god tid før trening
- God og strukturert oppvarming
- Fokusområder og tema før hver økt
- Spillerne skal ta ansvar for egen utvikling, søvn, kosthold og restitusjon

9. Trenerrollen

- Treneren skal stille tydelige krav til innsats, fokus og holdninger
- Det skal fortsatt være høyt fokus på trygghet, trivsel og relasjoner
- Trenerne skal bidra til utvikling både individuelt og kollektiv
- Spillerne skal få konstruktive tilbakemeldinger og veiledning
- Trenerne skal bidra til at alle spillere blir sett og inkludert

10. **Kampgjennomføring**

- Alle spillere som tas ut til kamp skal få, til sammen, en omgang med spilletid
- Kamptroppen tas ut i god tid før kamp (helst noen dager i forveien)
- Sportslige vurdering vil ha større betydning for laguttak
- Treningsoppmøte, holdninger, utvikling og total belastning vil påvirke vurderingene
- Det skal fortsatt være fokus på utvikling framfor kortsiktige resultater

11. **Holdninger og miljø**

Spillere skal:

- Lytte når treneren snakker
- Spillerne skal møte presis til trening og kamp
- Vise respekt for medspillere, motspillere og dommere
- Bidra til rydding av utstyr
- Være inkluderende med lagkamerater

Tiller Fotball har nulltoleranse for mobbing og utestenging

12. **Samarbeid med foresatte**

Dette forventer vi av foreldre/foresatte

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Respektere trenerteamets sportslige vurderinger
- Hjelpe spillerne til gode rutiner og holdninger
- Bidra positivt under trening og kamp

Dette dokumentet viser hvordan vi ønsker å trene og spille i Tiller Fotball for aldersgruppen 16-19 år. Det legger føringer for aktiviteten i laget slik at vi sammen bygger en trygg, inkluderende og god sportslig struktur.

Cupbestemmelser

Å delta på cuper og turneringer er motiverende, givende og morsomt. Det overordnede målet ved cup- og turneringsdeltagelse er å styrke miljøet og samholdet i laget. Samtidig er det et godt sportslig tilbud om kamper utenom sonekveld og seriespill som er med på å utvikle både laget, enkeltspillere og trenerteam.

Rutiner for påmelding til cup

Når det skal meldes på lag til cuper skal det først være en påmelding av spillere via Rubic for å se hvor mange lag som kan meldes på til cupen. Deretter melder man på antall lag ut fra interessen.
Alle spillere skal ha likt tilbud om å delta, førstemann til mølla prinsipp tillates ikke.
Det er ikke tillatt å melde på lag opp en årsklasse (på lik linje som at det ikke er tillatt fra NFF i seriespill).
Unntak fra dette skal avklares med sportslig utvalg før påmelding til cup.
Det er det aktuelle årskullet som eier kamparenaen i de enkelte cupene. Påmelding fra f.eks. seniorlag med spillere i aldersbestemt alder, skal ikke melde på lag til cuper uten god dialog med kullet som «eier» kamparenaen.

Reisebestemmelser

NFFs retningslinjer for reise til turneringer er underlagt NIFs barneidrettsbestemmelser, og må følges av alle lag med spillere under 12 år. Trenere og lagledere i Tiller Fotball skal forholde seg til disse reisebestemmelsene. Målet med cupdeltagelse er å styrke miljøet og samholdet i laget.

Retningslinjene for reiseavstand er:

- 6-8 år: Lokale cuper (én times reisevei – én vei)
- 9-10 år: Regionen Trøndelag.
  NFF har definert regionen til å være Trondheim kommune og nabokommuner med inntil 2 timers reisevei én vei.
- 11+ år: Norge og Norden.

Antall cuper

I forbindelse med årsplanen for ditt lag bør teamet i samråd med foreldrene bestemme hvor mange og hvilke cuper dere skal delta på. Oversikt over cuper som er godkjent i vår krets vil stå i den ferdige terminlisten til NFF Trøndelag. Hvert enkelt lag sørger selv for påmelding og betaling.
Alle spillere på det enkelte lag skal tilbys likt antall cuper hvert år.

Barnefotball

- 6 - 7 år - Anbefalt 5 - 7 cuper i året.
- 8 - 12 år - Anbefalt 5 - 7 cuper i året.

Ungdomsfotball

- Anbefalt 5 - 6 cuper i året.

Anbefaling av antall cuper er basert på helhetlig aktivitetstilbud gjennom et år.

Reisecuper

Alle spillere på det enkelte lag skal ha tilbud om å delta på den samme reisecupen. Er det økonomiske grunner til at noen ikke deltar, må laget sørge for at disse spillere får delta.

- **Barnefotball**: alltid jevne lag og lik spilletid
- **13-15.årsklassen:** Dersom man stiller med flere lag skal lagene være jevnt fordelt og det skal tilstrebes lik spilletid i alle kamper.
- **16-19 årsklassen:** Det gis anledning til å spisse et av påmeldte lag. Dette skal avtales med spillerne og foreldregruppen før påmelding.

Alle spillere som deltar på reisecup skal ha ca. like mye spilletid, uavhengig av kampbildet.

Ved overnatting på reisecup skal alle spillere bo på skole. Lagleder/reisecupansvarlig og/eller inkluderingsansvarlig har ansvaret for å booke skoleovernatting. Avvik fra dette skal avklares med klubben i forkant av påmelding.

Tiller futsal cup

Tiller Futsal Cup er Tiller Fotball sin egen innendørscup som går av stabelen i januar hvert år. Alle Tillerlag fra 6-19 år skal som utgangspunkt delta på denne cupen.

NM

Tiller har som mål å stille lag i NM også i aldersbestemte klasser. NM-lagene vil kunne være et samarbeid på tvers av ungdomslagene med spillere som utmerker seg.

FUTSAL

Tiller Fotball skal tilby futsal som en naturlig del av klubbens totale aktivitetstilbud. Futsal skal være en arena for trygghet, trivsel, mestring og utvikling for alle spillere fra 10 år til senior og på ulike ferdighetsnivå.

Futsal er en viktig del av fotballfamilien og organiseres gjennom Norges Fotballforbund. Aktiviteten skal bygge på de samme verdiene som øvrig aktivitet i klubben, med fokus på inkludering, Fair Play, utvikling og gode holdninger.

Gjennom futsal ønsker Tiller Fotball å utvikle:

- Tekniske ferdigheter
- Hurtighet i valg og handlinger
- Spilleforståelse
- Kreativitet
- Relasjonelt samspill
- Trygghet med ball

Futsal skal være et supplement til fotballaktiviteten og bidra positivt til spillernes totale utvikling.

Tiller Fotball oppfordrer lagene til å delta på futsalcuper i futsalsesongen. Deltakelse i seriespill i regi av NFF er valgfritt for det enkelte lag og spiller. Lag som deltar i futsalaktivitet må selv dekke kostnader knyttet til futsalaktiviteten.

Tiller Fotball ønsker å skape et futsalmiljø preget av engasjement, respekt, inkludering og utvikling – både på og utenfor banen.

Tiller Fotball skal tilby futsal som en trygg, inkluderende og morsom aktivitet for alle spillere i barnefotballen, ungdomsfotballen og seniorklassene.

Tiller Fotballs futsalaktivitet skal sees i sammenheng med klubbens øvrige fotballaktivitet. Klubbens retningslinjer for Fair Play, differensiering, holdninger, konflikthåndtering, trenerrollen og sportslige rammer gjelder også for futsalaktviteten.

Futsal skal være et supplement til fotballaktiviteten og bidra positivt til spillernes totale utvikling både sportslig og sosialt.

Futsal 6-12 år

Futsal for aldergruppen 6-12 år skal bidra til økt aktivitet, spilleglede og utvikling gjennom vinterhalvåret. Aktiviteten skal gi spillerne mange involveringer, høy ballkontakt og gode mestringsopplevelser i et trygt og inkluderende miljø.

<u>Fokusområder:</u>

- Mye ballkontakt og involvering for alle spillere
- Føring og dribling
- Pasningsspill og samspill
- Hurtighet i valg og handlinger

- Spilleforståelse og kreativitet
- Trygghet med ball

Aktivitet og deltakelse:
- Alle spillere skal oppleve trygghet, trivsel og mestring
- Aktiviteten skal preges av Fair Play og gode holdninger
- Differensiering kan benyttes for å skape jevnbyrdige utfordringer
- Alle spillere skal få muligheten til å delta og utvikle seg fra egne forutsetninger

Seriespill:
Fra 10-12 år kan lagene få tilbud om å delta i futsalserie organisert av Norges Fotballforbund. Deltakelse i seriespill er frivillig og skal være et tilbud til spillere i egen aldersklasse. Aktiviteten skal preges av spillglede, utvikling og mestring, og følge de samme prinsippene som klubbens øvrige retningslinjer for barn.

Tiller Fotball følger Norges Fotballforbunds gjeldende regler for bestemmelser for barnefutsal 6-12 år. For detaljer om spillform, banestørrelser, spilletid og øvrige bestemmelser vises det til NFFs regelverk for barnefutsal. https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/barnefutsal-6-12-ar/

Futsal 13-19 år
Futsal for aldergruppen 13-19 år skal bidra til utvikling av tekniske, taktiske og relasjonelle ferdigheter gjennom aktivitet med høy intensitet og mange involveringer. Aktiviteten skal være et supplement til fotballaktiviteten og bidra til økt spilleforståelse, kreativitet og mestring.
Futsal er et tilbud for fotballspillerne i Tiller Fotball. Det skal ikke være overganger fra andre klubber til Tiller for futsalspillere.

Fokusområder:
- Teknisk utvikling under press
- Hurtighet i valg og handlinger
- Pasningsspill og samspill i små rom
- Bevegelse og relasjonelle ferdigheter
- Spillforståelse og taktiske valg
- Kreativitet og trygghet med ball

Aktivitet og deltakelse:
- Aktiviteten skal preges av Fair Play, respekt og gode holdninger
- Differensiering kan benyttes for å skape jevnbyrdige utfordringer
- Spillerne skal oppleve mestring, utvikling og tilhørighet
- Futsal skal bidra til å opprettholde aktivitet og utvikling gjennom vinterhalvåret
- Aktiviteten skal sees i sammenheng med spillerens totale trenings- og kampbelastning.

Seriespill:
Fra 13-92 år kan lagene få tilbud om å delta i futsalserie organisert av Norges Fotballforbund. Deltakelse i seriespill er frivillig og skal være et tilbud til spillere i egen aldersklasse. Aktiviteten skal preges av spillglede, utvikling og mestring, og følge de samme prinsippene som klubbens øvrige retningslinjer for barn.

Tiller Fotball følger Norges Fotballforbunds gjeldende regler for bestemmelser for futsal 13 år og oppover. For detaljer om spillform, banestørrelser, spilletid og øvrige bestemmelser vises det til NFFs regelverk for futsal. https://www.fotball.no/lov-og-reglement/spilleregler/futsal/

Futsal Senior

Seniorfutsal i Tiller Fotball skal være et attraktivt tilbud for klubbens spillere og bidra til sportslig utvikling, aktivitet og tilhørighet gjennom vinterhalvåret. Aktiviteten skal bygges på klubbens verdier og være en naturlig forlengelse av fotballaktiviteten.

Fokusområder:

- Videreutvikling av tekniske og taktiske ferdigheter
- Høy intensitet og kvalitet i aktivitetene
- Hurtighet i valg og handlinger
- Relasjonelt samspill og spillforståelse
- Utvikling av konkurranseevne og prestasjonskultur

Aktivitet og deltakelse:

- Seniorfutsal skal i hovedsak være et tilbud for spillere i Tiller Fotball
- Aktiviteten skal bidra til å styrke klubbtilhørighet og gi et helhetlig aktivitetstilbud gjennom hele året
- Futsalaktiviteten skal sees i sammenheng med spillerens totale belastning og øvrige fotballaktivitet
- Aktiviteten skal preges av Fair Play, respekt og gode holdninger

Seriespill:

Tiller Fotball kan delta i futsalserie og futsalmesterskap organisert av NFF. Målet er å skape et konkurransedyktig sportslig miljø samtidig som aktiviteten skal være forankret i klubbens verdier og identitet. All aktivitet som har økonomisk risiko skal godkjennes av styret i Tiller Fotball.