



SPORTSPLAN

TILLER IL - FOTBALL



1	INNLEDNING	4
2	KLUBBENS VERDIER.....	5
2.1	BEST SAMMEN	5
3	RETNINGSLINJER FRA KLUBBEN	8
3.1	KLUBBEN SOM SJEF	8
3.2	ORGANISERING OG ANSVARSFORDELING	8
3.3	KLUBBENS SYSTEMER OG VERKTØY	8
3.4	REKRUTTERING OG SPILLERFLYT	8
4	DIFFERENSIERING	10
5	HOSPITERING	11
5.1	HVA ER HOSPITERING?	11
5.2	NÅR KAN HOSPITERING BENYTTES?	11
5.3	OPPSTART OG PROGRESJON I HOSPITERINGEN	11
5.4	HOSPITERING SKAL VÆRE PLANLAGT	12
5.5	RIKTIG UTVIKLINGSARENA	13
5.6	HOSPITERING PÅ TRENING	13
5.7	HOSPITERING I KAMP	13
5.8	ANSVAR OG ORGANISERING	14
5.9	EVALUERING AV HOSPITERINGEN	14
5.10	FORESATTE OG HOSPITERING	15
5.11	HELE SPILLERGRUPPEN SKAL IVARETAS	15
5.12	HOSPITERING ER IKKE PERMANENT FLYTTING	16
6	LAGSPÅMELDING SERIESPILL	17
7	FAIR PLAY	18
7.1	FAIR PLAY OG VÅRE VERDIER	18
7.2	TRENERENS ANSVAR	18
7.3	ORGANISERING OG ANSVAR	18
7.4	TILTAK OG OPPFØLGING	19
8	TILLERTRENEREN	20
8.1	TRENERROLLEN OG KLUBBENS VERDIER	20
8.2	TRENERKOMPETANSE	20
8.3	KRAV OG FORVENTNINGER	20
8.4	HOVEDTRENER OG ASSISTENTTRENER	20
9	KLUBBENS SPORTSLIGE RAMMER	22
9.1	INNLEDNING	22
9.2	BARNEFOTBALLEN 6 ÅR – RETNINGSLINJER OG RAMMER	23
9.3	BARNEFOTBALLEN 7 ÅR – RETNINGSLINJER OG RAMMER	25
9.4	BARNEFOTBALLEN 8-9 ÅR – RETNINGSLINJER OG RAMMER	27
9.5	BARNEFOTBALLEN 10-11 ÅR – RETNINGSLINJER OG RAMMER	29
9.6	BARNEFOTBALLEN 12 ÅR – RETNINGSLINJER OG RAMMER	31



9.7	UNGDOMSFOTBALLEN 13 ÅR – RETNINGSLINJER OG RAMMER	34
9.8	UNGDOMSFOTBALLEN 14-15 ÅR – RETNINGSLINJER OG RAMMER	37
9.9	UNGDOMSFOTBALLEN 16-19 ÅR – RETNINGSLINJER OG RAMMER	40
9.10	SENIORFOTBALL – RETNINGSLINJER OG RAMMER	43
9.11	KEEPER	44
9.12	SPILLERFLYT MELLOM UNGDOM, JUNIOR OG SENIOR	44
9.13	TILFØRSEL AV NYE SPILLERE GJENNOM SESONGEN	46
10	SPORTSLIG RETNING - SPILL OG TRENING	49
10.1	INNLEDNING	49
10.2	BARNEFOTBALLEN 6 ÅR – SPILL OG TRENING	50
10.3	BARNEFOTBALLEN 7 ÅR – SPILL OG TRENING	52
10.4	BARNEFOTBALLEN 8-9 ÅR – SPILL OG TRENING	54
10.5	BARNEFOTBALLEN 10-11 ÅR – SPILL OG TRENING	56
10.6	BARNEFOTBALLEN 12 ÅR – SPILL OG TRENING	58
10.7	UNGDOMSFOTBALL 13 ÅR – SPILL OG TRENING	60
10.8	UNGDOMSFOTBALL 14-15 ÅR – SPILL OG TRENING	62
10.9	UNGDOMSFOTBALL 16-19 ÅR – SPILL OG TRENING	64
11	CUPBESTEMMELSER	66
11.1	RUTINER FOR PÅMELDING TIL CUP	66
11.2	REISEBESTEMMELSER	66
11.3	RETNINGSLINJENE FOR REISEAVSTAND	66
11.4	ANTALL CUPER	66
11.5	REISECUPER	67
11.6	TILLER FUTSAL CUP	67
11.7	NM	67
12	FUTSAL	68
12.1	FUTSAL 6-12 ÅR	69
12.2	FUTSAL 13-19 ÅR	69
12.3	FUTSAL SENIOR	70



1 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.



2 Klubbens verdier

2.1 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.

2.1.1 Bevist

Vi skal være bevisst på 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.

2.1.2 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

2.1.3 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.

2.1.4 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 et 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.



3 Retningslinjer fra klubben

3.1 Klubben som sjef

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

3.2 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 enkeltpersoner 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 trenersteam, 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.

3.3 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.

3.4 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. Se klubbhåndboka for rutiner på overganger til/fra andre klubber.



4 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 tilpasse aktivitet og utfordringer til spillernes ulike forutsetninger, ferdigheter, modning, motivasjon og behov, slik at alle får best mulig balanse mellom mestring og utfordring.

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
- Tilpasning av øvelser og spillformer
- Differensierte oppgaver og læringsmål
- Ulikt tempo og belastning
- Grupperinger i deler av treningen

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 Fotballforbunds retningslinjer for differensiering til grunn i arbeidet med spillerutvikling og aktivitetsplanlegging.



5 Hospitering

5.1 Hva er hospitering?

Hospitering er et **klubbstyrt utviklingstiltak der en spiller i perioder** får trene og/eller spille kamper med et annet lag enn det spilleren ordinært tilhører. Dette kan være et eldre eller yngre årskull, et annet lag på samme alderstrinn eller på tvers av kjønn, innenfor NFFs og klubbens gjeldende rammer.

Formålet med hospitering er å gi den enkelte spilleren en bedre balanse mellom mestring og utfordring enn det ordinære lagstilbudet alene kan gi. Hospitering skal ta utgangspunkt i spillerens utviklingsbehov og kan omfatte både trening og kamp.

Hospitering er ikke en *belønning* for gode prestasjoner, og det er heller ikke et *ekstratilbud* for spillere som bare ønsker mer aktivitet. Det skal skilles mellom hospitering og åpne ekstratilbud, som skal være tilgjengelige for alle som ønsker å trene mer.

Hospitering skal også skilles fra *spillerlån*. Dersom et lag låner en spiller fra et annet lag fordi laget trenger flere spillere for å gjennomføre en kamp eller få en hensiktsmessig kamptropp, regnes dette som spillerlån og ikke hospitering. Ved hospitering er det spillerens utviklingsbehov som er utgangspunktet.

5.2 Når kan hospitering benyttes?

Tiller Fotball følger NFFs anbefalte aldersprogresjon for hospitering. Hospitering opp en aldersklasse og hospitering i kamp kan som hovedregel benyttes fra det året barnet fyller 11 år. For yngre spillere gjelder NFFs til enhver tid gjeldende anbefalinger og klubbens egne rammer.

Hospitering kan være aktuelt når trenerteamet vurderer at en spiller over tid har behov for større eller andre utfordringer enn det spilleren får gjennom sitt ordinære lagstilbud. I vurderingen skal det ses på helheten rundt spilleren, blant annet ferdighetsnivå, utvikling, treningsiver, holdninger, fysisk modenhet, sosial trygghet, motivasjon og total belastning.

Spilleren skal selv ønske hospiteringen og være trygg på tiltaket.

Det er trenerne som foretar den sportslige vurderingen av hvem som er aktuell for hospitering. Hospitering skal ikke etableres på bakgrunn av krav eller forventninger fra spiller eller foresatte.

5.3 Oppstart og progresjon i hospiteringen

Hospitering skal bygge på dialog og samarbeid mellom trenerteamene. Når trenerteamet på et lag vurderer at én eller flere spillere kan ha behov for hospitering, skal de først ta kontakt med trenerteamet på det mottakende laget. Trenerteamene skal sammen drøfte hvilke spillere som er aktuelle, hva utviklingsbehovet består i, hvilket tilbud mottakende lag kan gi og hvilken kapasitet laget har til å ta imot hospitanter.

Som hovedregel bør hospiteringen starte med trening. Det skal avtales en fastsatt periode hvor et utvalg aktuelle spillere får delta på trening med mottakende lag. Perioden skal være lang nok til at spillerne får



mulighet til å bli kjent med treningsmiljøet, samtidig som trenerteamene får et tilstrekkelig grunnlag for å vurdere hvordan tiltaket fungerer.

Dersom flere spillere vurderes som aktuelle for hospitering enn mottakende lag har kapasitet til å ta imot samtidig uten å ødelegge differensieringen i deres lag, skal trenerteamene planlegge hospiteringen i perioder. Lengden og organiseringen av periodene skal tilpasses slik at aktuelle spillere får mulighet til å prøve hospitering innenfor den kapasiteten mottakende lag har tilgjengelig. Hospitering skal ikke være forbeholdt de spillerne som først blir valgt ut dersom trenerteamene vurderer at flere spillere oppfyller premissene for tiltaket. Den første hospiteringsperioden skal også brukes som en utviklings og vurderingsperiode. Trenerteamene skal følge med på hvordan spilleren håndterer det sportslige nivået, tempoet, de fysiske kravene, det sosiale miljøet og den totale belastningen. Spillerens egen opplevelse skal også inngå i vurderingen.

På bakgrunn av denne perioden kan trenerteamene vurdere om enkelte spillere har behov for ytterligere utviklingsmuligheter gjennom hospitering i kamp. Hospitering i kamp skal dermed som hovedregel være en naturlig progresjon fra treningshospiteringen, og ikke et tilfeldig uttak til enkeltkamper. Det skal vurderes om kamp på mottakende lags nivå gir spilleren en hensiktsmessig neste utfordring og om dette bør inngå i den videre hospiteringsplanen.

En spiller som vurderes å ha behov for videre hospitering kan etter den første perioden få en ny eller utvidet hospiteringsplan som omfatter trening, kamp eller begge deler. Andre spillere kan samtidig gå ut av tiltaket eller få en ny hospiteringsperiode senere. Hospiteringsordningen skal på denne måten være dynamisk og gi trenerteamene mulighet til å tilpasse utviklingsløpet til den enkelte spiller.

Målet er ikke at flest mulig skal hospitere mest mulig, men at spillere som har behov for større utfordringer enn det ordinære tilbudet gir, skal få et planlagt og riktig utviklingsløp. Progresjonen fra ordinært lag, til hospitering på trening og eventuelt videre til hospitering i kamp skal bygge på spillerens utviklingsbehov og vurderinger gjort i fellesskap av trenerteamene.

5.4 Hospitering skal være planlagt

All hospitering i Tiller Fotball skal inngå i en hospiteringsplan. Hospitering skal ikke gjennomføres tilfeldig fra trening til trening eller kamp til kamp.

Før hospiteringen starter skal trenerteamet på spillerens ordinære lag og trenerteamet på mottakende lag være omforent om hospiteringen og planen for gjennomføringen.

Hospiteringsplanen skal minimum beskrive:

1. Om hospiteringen gjelder trening, kamp eller begge deler
2. Forventet omfang og hyppighet
3. Hvordan aktivitet med eget lag skal kombineres med hospiteringen
4. Hvor lenge hospiteringsperioden skal vare
5. Når hospiteringen skal evalueres

Hospitering bør normalt avtales for en avgrenset periode. Lengden må tilpasses spillerens alder, behov, antall aktuelle hospitanter og mottakende lags kapasitet. En periode på omtrent tre til fem uker kan være et naturlig utgangspunkt før tiltaket evalueres. Dersom flere aktuelle spillere skal få prøve tiltaket, kan kortere eller rullerende perioder benyttes.



Hospiteringen kan etter evaluering videreføres, justeres, avsluttes eller erstattes av en ny plan.

En hospiteringsplan er ikke en garanti for et bestemt antall treninger eller kamper. Trenerteamene kan gjøre nødvendige tilpasninger underveis ut fra spillerens utvikling, belastning, skader, lagets aktivitet og andre sportslige forhold.

5.5 Riktig utviklingsarena

Hospitering skal gi spilleren den utfordringen tiltaket er ment å skape.

Hospitering **skal foregå på en kamparena eller treningsarena som gir spilleren den økte utfordringen hospiteringen er ment å gi.** Dersom mottakende lag har differensierte treningsgrupper eller kamptilbud på ulike nivåer, skal hospitanten som hovedregel delta på lagets **høyeste relevante nivå.**

Hospitering skal ikke bare innebære at spilleren flyttes til et eldre lag. Hensikten er å gi større eller annerledes utfordringer.

5.6 Hospitering på trening

Hospitering på trening skal inngå i den avtalte hospiteringsplanen. Trenerteamene skal avklare hvilke økter spilleren deltar på og hvordan hospiteringen kombineres med aktiviteten på eget lag.

Spillerens ordinære lag skal fortsatt være spillerens primære tilhørighet. Dette innebærer likevel ikke at spilleren må delta på alle aktiviteter med eget lag dersom dette gjør hospiteringsplanen vanskelig å gjennomføre eller gir for høy totalbelastning.

Mottakende trenerteam har ansvar for den sportslige organiseringen når hospitanten deltar på deres trening. Hospitanten skal behandles som en del av treningsgruppen og gis den utfordringen hospiteringen er ment å gi. Treningshospiteringen skal også gi trenerteamene et grunnlag for å vurdere spillerens videre utviklingsbehov. Dersom spilleren over tid viser at treningshospiteringen fungerer godt og trenerteamene vurderer at spilleren trenger ytterligere utfordringer, kan hospitering i kamp inngå som neste del av utviklingsløpet.

5.7 Hospitering i kamp

Hospitering i kamp er en naturlig del av hospiteringsordningen fra de alderstrinnene hvor NFF og klubben åpner for dette, som er 11 år. Kamp kan gi spilleren utfordringer som ikke fullt ut kan gjenskapes på trening, og kan derfor inngå som en planlagt del av spillerens utvikling.

Som hovedregel skal hospitering i kamp bygge på at spilleren først har deltatt i treningshospitering med mottakende lag. Dette gir spilleren nødvendig kjennskap til laget og gir trenerteamene et bedre grunnlag for å vurdere om kamp på dette nivået er riktig neste steg.

Når hospitering i kamp er besluttet i tråd med klubbens retningslinjer, inngår hospitanten i den aktuelle kamptroppen som del av et planlagt utviklingstiltak. Det er ikke et vilkår at mottakende lag mangler spillere eller at ingen andre spillere fra årskullet er tilgjengelige.



En hospitant kan derfor oppta en plass i kamptroppen som ellers kunne vært brukt av en spiller som ordinært tilhører mottakende lag. Dette er en naturlig konsekvens av at hospitering i kamp er et individuelt utviklingstiltak og ikke et spillerlån.

At en spiller fra mottakende lag kunne ha deltatt i den samme kampen gir ikke i seg selv krav på plassen foran en godkjent hospitant. **Det avgjørende er at mottakende lags egne spillere samlet sett har et godt og reelt kamptilbud**, og at hospiteringen ikke brukes systematisk til å fortrenge enkelte spillere fra ordinær aktivitet. Hospitering skal derfor ikke vurderes kamp for kamp ut fra hvem som ellers er tilgjengelig. En slik praksis ville gjøre hospitering avhengig av forfall og i praksis redusere ordningen til spillerlån.

Hvilke kamper hospitanten skal delta i skal vurderes ut fra hospiteringsplanen, spillerens utviklingsbehov, riktig kamparena og total belastning.

Hospitering i kamp skal ikke brukes med hovedformål om å styrke lagets kortsiktige mulighet til å vinne en enkeltkamp.

5.8 Ansvar og organisering

Hospitering i Tiller Fotball skal være klubbstyrt. Dette ivaretas gjennom en tydelig ansvarsfordeling mellom trenerteamene, lagledere og Sportslig Utvalg.

Trenerteamene har det sportslige ansvaret. Trenerne på spillerens ordinære lag og mottakende lag vurderer hvilke spillere som er aktuelle for hospitering og skal være omforent om hospiteringsplanen. Det er trenerne som bestemmer hvem som hospiterer, på hvilket sportslig nivå hospiteringen gjennomføres og hvordan tiltaket skal inngå i spillerens utvikling.

Lagleder har det organisatoriske ansvaret. Når trenerteamene er enige om en hospiteringsplan, oversendes planen til lagleder. Lagleder organiserer den praktiske og informerer Sportslig Utvalg om hospiteringen.

Sportslig Utvalg ivaretar klubbforankringen. Sportslig Utvalg skal ha oversikt over klubbens hospiteringsordninger og sørger for at godkjente hospitanter legges til mottakende lag i Rubic og merkes som «Hospitant». Sportslig Utvalg kan veilede trenerteamene og gripe inn dersom en hospiteringsordning ikke praktiseres i tråd med sportsplanen.

På denne måten er det trenerne som foretar den sportslige vurderingen, lagleder som organiserer tiltaket og klubben som er informert og har overordnet kontroll.

5.9 Evaluering av hospiteringen

Når den avtalte hospiteringsperioden nærmer seg slutten, skal trenerteamene på de to lagene gjennomføre en kort evaluering.

Det skal blant annet vurderes om spilleren har fått den ønskede utfordringen, hvordan spilleren har fungert sportslig og sosialt, om trenings og kamparenaen har vært riktig, hvordan totalbelastningen har vært og om hospiteringen bør videreføres, justeres eller avsluttes.

Spillerens egen opplevelse bør inngå i evalueringen.



Evalueringen skal også brukes til å vurdere neste steg. For noen spillere vil det være riktig å avslutte hospiteringen etter perioden. For andre kan det være hensiktsmessig med en ny periode med treningshospitering. For spillere som viser behov for ytterligere utfordringer kan hospitering i kamp være et naturlig neste steg.

Dersom hospiteringen videreføres over en ny periode, skal hospiteringsplanen oppdateres ved behov. En hospiteringsordning skal ikke bare løpe videre over lang tid uten at trenerteamene vurderer om den fortsatt har riktig formål og innhold.

5.10 Foresatte og hospitering

Når et årskull kommer til en alder hvor hospitering blir aktuelt, skal trenerteamet informere om Tiller Fotballs hospiteringsordning på foreldremøte.

Det bør forklares hva hospitering er, hvorfor klubben bruker det, hvordan spillere vurderes, hvordan trening og kamp kan inngå i hospiteringen, hvordan hospitering kan utvikle seg fra trening til kamp og hvordan ordningen organiseres. Det skal også tydeliggjøres at hospitering er et klubbstyrt utviklingstiltak som lagene forventes å legge til rette for når det er sportslig begrunnet.

Det bør samtidig informeres om at hospitering kan organiseres i perioder og med ulike spillere gjennom sesongen.

Foresatte kan naturligvis ta opp spørsmål om eget barns utvikling med trenerteamet. Det er likevel trenerteamene som foretar den sportslige vurderingen av om en spiller skal hospitere. Ingen spiller har krav på hospitering fordi spilleren eller foresatte ønsker det, og hospitering skal ikke etableres som følge av press på trenerteamet.

På samme måte skal ikke foresatte på mottakende lag kunne kreve at en godkjent hospitering begrenses eller avsluttes fordi hospitanten deltar på trening eller opptar en plass i en kamptropp.

Trenerteamet skal kunne gjennomføre en avtalt hospiteringsplan uten å måtte begrunne eller forsvare hvert enkelt trenings eller kamputtak overfor øvrige foresatte.

Dersom det oppstår spørsmål om hvorvidt hospiteringsordningen praktiseres i tråd med sportsplanen, skal dette tas opp gjennom klubbens etablerte sportslige kontaktvei og ved behov vurderes av Sportslig Utvalg.

5.11 Hele spillergruppen skal ivaretas

Hospitering er et individuelt utviklingstiltak, men skal praktiseres med forståelse for helheten i begge spillergruppene.

Mottakende trenerteam skal kunne inkludere hospitanter i trening og kamp uten at hver enkelt aktivitet må vurderes opp mot om en annen spiller kunne fått den samme plassen. Samtidig har trenerteamet ansvar for at hospitering ikke over tid fører til systematisk utestengelse eller et vesentlig dårligere ordinært tilbud eller utviklingsløp for enkelte spillere på mottakende lag.



På samme måte skal spillerens ordinære lag ivaretas. Hospitering skal organiseres gjennom samarbeid mellom trenerteamene og ikke gjennom konkurranse mellom lagene om spilleren.

Dersom flere spillere på et lag vurderes å ha behov for hospitering, skal trenerteamene så langt det er praktisk mulig organisere tiltaket slik at mottakende lags kapasitet ikke fører til at muligheten permanent begrenses til noen få spillere. Rullerende hospiteringsperioder kan brukes for å gi flere aktuelle spillere mulighet til å prøve tiltaket.

Målet er at hospitering skal bidra til utvikling for den enkelte spilleren samtidig som Tiller Fotball ivaretar gode og bærekraftige spillergrupper.

5.12 Hospitering er ikke permanent flytting

Hospitering innebærer at spilleren fortsatt tilhører sitt ordinære lag. Dersom hospiteringen over tid får et slikt omfang at spilleren i praksis har sin hovedaktivitet på mottakende lag, skal trenerteamene og Sportslig Utvalg vurdere om hospitering fortsatt er riktig tiltak eller om spillerens permanente lagtilhørighet bør vurderes på nytt.

Hospitering skal ikke brukes som en uformell permanent overgang mellom lag eller årskull.

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	Nei (**)	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 spille 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.



6 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.

Før sesongstart skal støtteapparatet for laget gjennomgå prinsippene for kampfordeling, laginndeling, forfall, hospitering, bruk av ekstraspillere og kommunikasjon av kampinvitasjoner. Ved usikkerhet skal Sportslig Utvalg kontaktes før praksis etableres. Info om dette kommuniseres ut til foreldre og spillere.



7 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.

7.1 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.

7.2 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.

7.3 Organisering og ansvar

Kamptropp, sportslig laginndeling og bruk av hospitanter bestemmes av trenerteamet innenfor sportsplanens rammer. Lagleder har det administrative ansvaret som invitasjoner, svarfrister og praktisk oppfølging og har det overordnede ansvaret for at dette skjer i tråd med klubbens retningslinjer for hospitering, men skal ikke alene fatte sportslige beslutninger om uttak, dette er trenernes ansvar.

Trenerteam og lagleder skal gjennom sesongen ha oversikt over spillernes kamptilbud og treningsoppmøte. Oversikten skal brukes til å fange opp spillere som over tid får vesentlig mindre eller mye mer aktivitet enn resten av gruppen.



7.4 Tiltak og oppfølging

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.

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



8 Tillertreneren

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.

8.1 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.

8.2 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

8.3 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

8.4 Hovedtrener og assistenttrener

Hovedtrener 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.

I barne- og tidlig ungdomsfotball benytter Tiller Fotball ikke begrep som hovedtrener og assistenttrener, Trenerne inngår i et trenerteam med et felles ansvar for laget. Det skal samtidig være en tydelig rolle- og ansvarsfordeling internt i trenerteamet, slik at det er avklart hvem som har ansvaret for de ulike oppgavene knyttet til trening, kamp og oppfølging av spillere.



Fra G16 og J17 kan laget benytte hovedtrener og assistenttrener. Hovedtrener har da det overordnede sportslige ansvaret for laget, mens assistenttrener bidrar til gjennomføring av trening og kamp og støtter hovedtrener i det daglig sportslige arbeidet.

Også her skal det være en tydelig rolleavklaring internt i trenerteamet, slikt at det er avklart hvem som har ansvar for hva.

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



9 Klubbens sportslige rammer

9.1 Innledning

Tiller fotball skal ha 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 kapitlet 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 føringene er delt inn i:

- Barnefotball
- Ungdomsfotball
- Seniorfotball
- Futsal

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

Alle aktive spillere skal over tid ha et jevnlig og godt kamptilbud. Trenere skal tilstrebe en jevn fordeling av kampinvitasjoner gjennom sesongen, slik at spillerne får omtrent like mange muligheter til å delta på kamp. Det kan naturlig være variasjoner underveis blant annet som følge av tilgjengelighet og øvrig aktivitet, men dette skal ikke føre til systematiske forskjeller i kamptilbud.



9.2 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.

9.2.1 Treningsmengde og organisering

- Det ordinære treningstilbudet for årskullet skal være tilgjengelig for alle registrerte spillere. Innenfor treningene kan spillerne organiseres og differensieres etter behov. Hospitering, spillerutviklingstiltak og særskilte tilbud reguleres av egne bestemmelser.
- I fotballsesongen: 1 økt i uka, samt sonekveld.
- I futsalsesongen: 1 økt i uka 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.

9.2.2 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

9.2.3 Differensiering

Se mer info fra klubben i kapittelet om [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.

9.2.4 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 tilnærmet lik spilletid.
- 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.



9.2.5 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.

9.2.6 Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være en 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.

9.2.7 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.



9.3 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.

9.3.1 Treningsmengde og organisering

- Det ordinære treningstilbudet for årskullet skal være tilgjengelig for alle registrerte spillere. Innenfor treningene kan spillerne organiseres og differensieres etter behov. Hospitering, spillerutviklingstiltak og særskilte tilbud reguleres av egne bestemmelser.
- I fotbalsesongen: 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.

9.3.2 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

9.3.3 Differensiering

Se mer info fra klubben i kapittelet om [differensiering](#).

- Differensiering skal brukes aktivt for å sikre mestring og utvikling for alle spillere.
- Økter og aktiviteter tilpasses slik at spillerne får 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.

9.3.4 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 tilnærmet lik spilletid.
- 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.



9.3.5 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.

9.3.6 Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være en 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.

9.3.7 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.



9.4 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.

9.4.1 Treningsmengde og organisering

- Det ordinære treningstilbudet for årskullet skal være tilgjengelig for alle registrerte spillere. Innenfor treningene kan spillerne organiseres og differensieres etter behov. Hospitering, spillerutviklingstiltak og særskilte tilbud reguleres av egne bestemmelser.
- 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.

9.4.2 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

9.4.3 Differensiering

Se mer info fra klubben i kapittelet om [differensiering](#).

- 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.

9.4.4 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 tilnærmet lik spilletid.
- 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.



9.4.5 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.

9.4.6 Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være en 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.

9.4.7 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.



9.5 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.

9.5.1 Treningsmengde og organisering

- Det ordinære treningstilbudet for årskullet skal være tilgjengelig for alle registrerte spillere. Innenfor treningene kan spillerne organiseres og differensieres etter behov. Hospitering, spillerutviklingstiltak og særskilte tilbud reguleres av egne bestemmelser.
- 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.

9.5.2 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

9.5.3 Differensiering

Se mer info fra klubben i kapittelet om [differensiering](#).

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

9.5.4 Kamp og seriespill

Lagene skal settes sammen slik at de samlet gir gode og jevnbyrdige kampopplevelser. Ved forfall kan trenerteamet vurdere hvem som erstatter spilleren ut fra lagets sammensetning og den aktuelle kamparenaen. Vurderingen skal ivareta utvikling og balanse, og skal ikke brukes for å toppe laget med mål om et bestemt resultat.

- Alle spillere skal få tilbud om å spille seriekamper.
- Det skal ikke forekomme noe spissing av lag til seriespill.
- Kamptilbudet vurderes over tid. Når en spiller er tatt ut til kamp i barnefotballen, skal spilleren som hovedregel få tilnærmet lik spilletid som de øvrige spillerne i kamptroppen.
- 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.

Den ordinære aktiviteten med eget lag er grunnlaget for spillerens kamptilbud i Tiller Fotball. Det forventes at spillerne deltar jevnlig på lagets treninger så langt det lar seg gjøre.

Ved treningsfravær over lengre tid (fravær over flere uker) eller svært begrenset deltakelse kan dette få betydning for hvor ofte spilleren tas ut til kamp.

Sykdom, skade, andre idretter og andre naturlige fraværsgrunner skal håndteres med rimelighet og dialog med spiller og foresatte.

FFO, private akademier, fotballskoler og andre ekstratilbud gir ikke prioritet til kamper i det ordinære lagstilbudet.

9.5.5 Hospitering

Se eget kapittel om [hospitering](#).

9.5.6 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.

9.5.7 Fair Play og holdninger

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

9.5.8 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.



9.6 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.

12 år er siste år i barnefotballen. Året skal fortsatt preges av inkludering, mye spilletid og gode kamparenaer for alle. Lagene kan gjennom sesongen benytte både 7er og 9er fotball som kamparena. Valg av spillform og sammensetning av lag kan variere ut ifra spillergruppa, motstand, utviklingsbehov og hva som gir den enkelte en god og trygg opplevelse og som gir en arena for mestring og trygghet.

Gruppene skal være dynamiske. Ingen spiller skal låses permanent til ett nivå.

9.6.1 Treningsmengde og organisering

- Det ordinære treningstilbudet for årskullet skal være tilgjengelig for alle registrerte spillere. Innenfor treningene kan spillerne organiseres og differensieres etter behov. Hospitering, spillerutviklingstiltak og særskilte tilbud reguleres av egne bestemmelser.
- 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.

9.6.2 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

9.6.3 Differensiering

Se mer info fra klubben i kapittelet om [differensiering](#).

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

9.6.4 Kamp og seriespill

Lagene skal settes sammen slik at de samlet gir gode og jevnbyrdige kampopplevelser. Ved forfall kan trenerteamet vurdere hvem som erstatter spilleren ut fra lagets sammensetning og den aktuelle kamparenaen.



Vurderingen skal ivareta utvikling og balanse, og skal ikke brukes for å toppe laget med mål om et bestemt resultat.

- Alle spillere skal få tilbud om å spille seriekamper.
- Det skal ikke forekomme noe spissing av lag til seriespill.
- Kamptilbudet vurderes over tid. Når en spiller er tatt ut til kamp i barnefotballen, skal spilleren som hovedregel få tilnærmet lik spilletid som de øvrige spillerne i kamptroppen.
- 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.

Den ordinære aktiviteten med eget lag er grunnlaget for spillerens kamptilbud i Tiller Fotball. Det forventes at spillerne deltar jevnlig på lagets treninger så langt det lar seg gjøre.

Ved treningsfravær over lengre tid (fravær over flere uker) eller svært begrenset deltakelse kan dette få betydning for hvor ofte spilleren tas ut til kamp.

Sykdom, skade, andre idretter og andre naturlige fraværsgrunner skal håndteres med rimelighet og dialog med spiller og foresatte.

FFO, private akademier, fotballskoler og andre ekstratilbud gir ikke prioritet til kamper i det ordinære lagstilbudet.

9.6.5 Hospitering

Se eget kapittel om [hospitering](#).

9.6.6 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.

9.6.7 Fair Play og holdninger

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

9.6.8 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.



9.7 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.

9.7.1 Treningsmengde og organisering

- Det ordinære treningstilbudet for årskullet skal være tilgjengelig for alle registrerte spillere. Innenfor treningene kan spillerne organiseres og differensieres etter behov. Hospitering, spillerutviklingstiltak og særskilte tilbud reguleres av egne bestemmelser.
- 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.

9.7.2 Cuper og turneringer

- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Fra 13 år kan lagene differensieres og spisses i cuper ut fra sportslige vurderinger og nivået på den aktuelle cupen. Samtidig skal trenerteamet planlegge sesongens cuptilbud med mål om å ivareta hele spillergruppen. Det skal tilstrebes en god balanse mellom cuper hvor laget deltar bredt og med balanserte lag, og cuper hvor det er naturlig med en sterkere sportslig sammensetning. Trenerteamet skal ha et bevisst forhold til at alle spillere over tid får relevante og gode cuptilbud, slik at cupaktiviteten ikke hovedsakelig innrettes mot de spillerne som til enhver tid er kommet lengst sportslig.
- Reisecup skal alltid være med jevne lag.
- Maks en reise cup i året.
- Lagene kan delta på et begrenset antall cuper gjennom året.

Mer info lengre ned i sportsplanen om [cupbestemmelsene](#) til Tiller Fotball

9.7.3 Differensiering

Se mer info fra klubben i kapittelet om [differensiering](#).

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



9.7.4 Seriespill og nivåinndeling

Alle spillere skal ha et godt og regelmessig kamptilbud. Treningsdeltakelse, belastning, utviklingsbehov og riktig kamparena kan inngå i trenerteamets vurderinger av laguttak til kamp.

- Alle spillere skal få tilbud om å spille seriekamper.
- Det skal tilstrebes et tilnærmet likt antall kamper gjennom sesongen.
- Alle spillere som tas ut til kamp skal som hovedregel få tilnærmet lik spilletid. For 13 år skal minimum halve kampen være klubbens klare utgangspunkt. Unntak kan oppstå som følge av skade, disiplinære forhold eller særskilte sportslige situasjoner som er regulert i sportsplanen.
- Laguttak skal baseres på spillere i eget årskull.
- 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.

Nivåinndeling skal være dynamisk. Spillere skal kunne bevege seg mellom kamparenaer gjennom sesongen ut fra utvikling, mestring, treningshverdag, belastning og behov. Trenerteamet skal jevnlig vurdere om den enkelte spiller har en kamparena som gir riktig balanse mellom mestring og utfordring.

For spillere med høy trenings – og kampbelastning skal totalbelastningen vurderes særskilt.

Vurdering og endring i spillerens kamparena skal så langt det er naturlig skje i dialog med spilleren og foresatte. Trenerteamet skal være tydelig på bakgrunnen for vurderingen og sikre forståelse for at kamparena kan endres gjennom sesongen.

9.7.5 Hospitering

Se eget kapittel om [hospitering](#).

9.7.6 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.



9.7.7 Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være en 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](#)

9.7.8 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.



9.8 Ungdomsfotballen 14-15 år – retningslinjer og rammer

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.

9.8.1 Treningsmengde og organisering

- Det ordinære treningstilbudet for årskullet skal være tilgjengelig for alle registrerte spillere. Innenfor treningene kan spillerne organiseres og differensieres etter behov. Hospitering, spillerutviklingstiltak og særskilte tilbud reguleres av egne bestemmelser.
- 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 bevisst 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.

9.8.2 Cuper og turneringer

- Alle spillere skal ha mulighet til å delta på cuper. Ikke førstemann til mølla.
- Fra 13 år kan lagene differensieres og spisses i cuper ut fra sportslige vurderinger og nivået på den aktuelle cupen. Samtidig skal trenerteamet planlegge sesongens cuptilbud med mål om å ivareta hele spillergruppen. Det skal tilstrebes en god balanse mellom cuper hvor laget deltar bredt og med balanserte lag, og cuper hvor det er naturlig med en sterkere sportslig sammensetning. Trenerteamet skal ha et bevisst forhold til at alle spillere over tid får relevante og gode cuptilbud, slik at cupaktiviteten ikke hovedsakelig innrettes mot de spillerne som til enhver tid er kommet lengst sportslig.
- Reisecup skal alltid være med jevne lag.
- Maks en reise cup 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

9.8.3 Differensiering

Se mer info fra klubben i kapitlet om [differensiering](#).

- 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.



9.8.4 Seriespill og nivåinndeling

Alle spillere skal ha et godt og regelmessig kamptilbud. Treningsdeltakelse, belastning, utviklingsbehov og riktig kamparena kan inngå i trenerteamets vurderinger av laguttak til kamp.

Sportslige vurderinger kan få større betydning. Kamptilbudet kan variere ut fra treningsdeltakelse, belastning, utvikling, nivå på kamparena og lagets behov. Gode holdninger, respekt for medspillere og trenere og et positivt bidrag til lagmiljøet er en viktig del av spillerens utvikling og vil inngå i den samlede vurderingen.

- Alle spillere skal få tilbud om å spille seriekamper.
- Det skal tilstrebes et tilnærmet likt antall kamper gjennom sesongen.
- Alle spillere som tas ut til kamp skal som hovedregel få tilnærmet lik spilletid. For 14-15 år skal minimum halve kampen være klubbens klare utgangspunkt. Unntak kan oppstå som følge av skade, disiplinære forhold eller særskilte sportslige situasjoner som er regulert i sportsplanen.
- Laguttak skal baseres på spillere i eget årskull.
- 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.

Nivåinndeling skal være dynamisk. Spillere skal kunne bevege seg mellom kamparenaer gjennom sesongen ut fra utvikling, mestring, treningshverdag, belastning og behov. Trenerteamet skal jevnlig vurdere om den enkelte spiller har en kamparena som gir riktig balanse mellom mestring og utfordring.

For spillere med høy trenings – og kampbelastning skal totalbelastningen vurderes særskilt.

Vurdering og endring i spillerens kamparena skal så langt det er naturlig skje i dialog med spilleren og foresatte. Trenerteamet skal være tydelig på bakgrunnen for vurderingen og sikre forståelse for at kamparena kan endres gjennom sesongen.

9.8.5 Hospitering

Se eget kapittel om [hospitering](#).

9.8.6 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.



9.8.7 Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være en 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](#).

9.8.8 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.



9.9 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.

9.9.1 Treningsmengde og organisering

- Det ordinære treningstilbudet for årskullet skal være tilgjengelig for alle registrerte spillere. Innenfor treningene kan spillerne organiseres og differensieres etter behov. Hospitering, spillerutviklingstiltak og særskilte tilbud reguleres av egne bestemmelser.
- 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 bevisst 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.

9.9.2 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.
- Reiseocup skal alltid være med jevne lag i G16 klassen. J17 og G19 kan stille med 1 differensiert lag.
- Maks en reiseocup 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.

9.9.3 Differensiering

Se mer info fra klubben i kapittelet om [differensiering](#).

- 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.



9.9.4 Seriespill og nivåinndeling

Alle spillere skal ha et godt og regelmessig kamptilbud. Treningsdeltakelse, belastning, utviklingsbehov og riktig kamparena kan inngå i trenerteamets vurderinger av laguttak til kamp.

Sportslige vurderinger, treningsoppmøte, holdninger, utvikling, belastning og lagets behov kan ha vesentlig betydning for kamputtak og kamparena. Klubben skal fortsatt arbeide for at alle aktive spillere har et reelt og meningsfullt kamptilbud.

- 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.

Nivåinndeling skal være dynamisk. Spillere skal kunne bevege seg mellom kamparenaer gjennom sesongen ut fra utvikling, mestring, treningshverdag, belastning og behov. Trenerteamet skal jevnlig vurdere om den enkelte spiller har en kamparena som gir riktig balanse mellom mestring og utfordring.

For spillere med høy trenings – og kampbelastning skal totalbelastningen vurderes særskilt.

Vurdering og endring i spillerens kamparena skal så langt det er naturlig skje i dialog med spilleren og foresatte. Trenerteamet skal være tydelig på bakgrunnen for vurderingen og sikre forståelse for at kamparena kan endres gjennom sesongen.

9.9.5 Hospitering

Se eget kapittel om [hospitering](#).



9.9.6 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.

9.9.7 Fair Play og holdninger

- Fair Play skal være en 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](#).

9.9.8 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.



9.10 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.

9.10.1 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.

9.10.2 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.



9.11 Keeper

Keeperen er en viktig del av laget og skal inkluderes i den ordinære treningshverdagen. Keeperutvikling er et felles ansvar i laget, og trenere skal legge til rette for at keepere får utvikle både keeperferdigheter og ferdigheter som en del av lagets spill.

I barnefotballen ønsker Tiller at spillere får prøve seg i ulike roller, også som keeper. Det skal ikke være et krav om å spesialisere seg som keeper tidlig. Etter hvert som spillerne blir eldre og selv ønsker å satse mer på keeperrollen, bør det legges til rette for mer målrettet utvikling.

Tiller Fotball ønsker over tid å utvikle klubbens tilbud om kompetanse innen keeperutvikling. Omfanget av særskilt keepertreninger og keeperfaglig oppfølging vil avhenge av klubbens tilgjengelige ressurser og kompetanse.

9.12 Spillerflyt mellom ungdom, junior og senior.

Tiller Fotball skal legge til rette for at spillere får utvikle seg på det høyeste nivået de er sportslig og utviklingsmessig klare for. Alder skal i seg selv ikke være en begrensning for hvilken utviklingsarena en spiller kan få tilgang til. Spillere som er sportslig og utviklingsmessig klare for et høyere nivå, skal kunne få mulighet til å trene og spille kamper på dette nivået.

For spillere i de eldste ungdomsklassene skal det være en tydelig sammenheng mellom ungdoms-, junior- og seniorfotballen.

9.12.1 Spilleren skal utfordres på riktig nivå

Dersom en juniorspiller vurderes å holde et nivå som gjør spilleren aktuell som fast spiller eller regelmessig startspiller på klubbens A-lag, skal klubben legge til rette for at spilleren får konkurrere og spille på dette nivået.

Spilleren skal ikke holdes tilbake på et lavere nivå utelukkende fordi juniorlaget ønsker å disponere spilleren. Samtidig skal tilhørigheten til junior- og ungdomsmiljøet ivaretas så langt det lar seg gjøre. Spilleren bør delta på juniortreninger og juniorkamper når dette passer inn i utviklingsplanen og totalbelastningen.

9.12.2 Når flere lag ønsker samme spiller

Når en spiller er aktuell for flere lag, skal prioriteringen ikke avgjøres gjennom at lagene konkurrerer om spilleren.

Trenerteamene skal ha dialog og vurdere:

- spillerens utviklingsbehov
- hvilket nivå spilleren er klar for
- forventet rolle og spilletid på de ulike lagene
- treningstilbudet
- kampbelastning
- fysisk og mental belastning
- spillerens egne ønsker
- behov for restitusjon



Det høyeste nivået skal ikke automatisk prioriteres dersom spilleren eksempelvis bare skal være reserve der, mens spilleren kan få en vesentlig bedre utviklingsarena gjennom mye spilletid på nivået under.

Dersom spilleren derimot har etablert seg eller vurderes som reelt aktuell for betydelig spilletid på et høyere nivå, skal klubben som hovedregel prioritere denne utviklingsarenaen.

9.12.3 Hospiteringsplan og tilhørighet

Spillerflyt mellom ungdom, junior og senior skal følge klubbens prinsipper for hospitering så lenge spilleren fortsatt har sin primære tilhørighet på laget under.

Det skal derfor foreligge en plan mellom trenerteamene som beskriver trening, kamp, belastning og forventet omfang. Planen skal evalueres jevnlig.

Spillerflyt mellom ungdom, junior og senior skal som hovedregel skje gjennom hospitering. Spilleren beholder sin primære tilhørighet til laget spilleren tilhører ved inngangen til sesongen, samtidig som det kan legges til rette for trening og kamp på et høyere nivå.

Spillere skal som hovedregel ikke flyttes permanent til et eldre lag midt i sesongen. Lag og kamptilbud planlegges før sesongstart med utgangspunktet i spillergruppen som tilhører de enkelte årsklassene og lagene. Permanent flytting av spillere underveis kan derfor få konsekvenser for kamptilbud, spillergruppe og lagene som helhet.

Dette skal ikke begrense spillernes utviklingsmuligheter. En spiller kan gjennom hospitering trene og spille kamper på et høyere nivå i det omfanget som vurderes som riktig for spillerens utvikling og totalbelastning.

Det skal foreligge en plan mellom trenerteamene som beskriver trening, kamp, belastning og forventet omfang. Planen skal evalueres jevnlig.

I enkelttilfeller der det blir aktuelt med å flytte spilleren permanent opp til et annet lag midt i sesongen skal sportslig utvalg godkjenne dette.

9.12.4 Ved uenighet

Trenerteamene har ansvar for løpende dialog og koordinering. Dersom lagene ikke blir enige om prioriteringen, skal Sportslig Utvalg involveres. Sportslig Utvalg skal da avgjøre saken med spillerens langsiktige utvikling og totalbelastning som viktigste hensyn.

Ingen enkelttrener eller enkeltlag har eierskap til en spiller. Spilleren er medlem av Tiller Fotball, og klubbens samlede spillerutvikling skal være styrende.



9.13 Tilførsel av nye spillere gjennom sesongen

Tiller Fotball ønsker nye spillere velkommen og skal så langt det er mulig legge til rette for at barn og ungdom som ønsker å spille fotball får et godt tilbud i klubben.

Samtidig planlegges lagenes aktivitet og kamptilbud ut fra spillergrunnlaget som foreligger ved klubbens påmeldingstidspunkter. Før hver hovedperiode gjennomføres lagspåmeldingsmøte hvor trenerteam, lagleder og Sportslig Utvalg vurderer spillergrunnlag, antall lag, spillform og nivå. Antall lag som meldes på skal gi et godt og bærekraftig kamp- og aktivitetstilbud til spillergruppen.

Når nye spillere kommer til etter at lagspåmeldingen er gjennomført, må laget derfor vurdere hvordan tilførselen kan innpasses uten at dette vesentlig forringer tilbudet som allerede er planlagt for den eksisterende spillergruppen.

9.13.1 Nye spillere starter med trening

Hovedregelen ved tilførsel av nye spillere er at spilleren først tas inn i lagets treningstilbud.

Trening med laget skal gi spilleren tid til å bli kjent med medspillere og trenere, lagets treningshverdag, spillmodell, roller, taktiske prinsipper, kultur og forventninger. Dette skal bidra til at overgangen til kamp blir tryggere og at spilleren er bedre forberedt når vedkommende skal representere laget i kamp.

Før en ny spiller tas ut til sin første kamp skal spilleren som hovedregel ha deltatt på et antall treninger som tilsvarer omtrent én måneds ordinær treningsaktivitet for laget.

Det er antall gjennomførte treninger som er avgjørende, ikke bare hvor lenge spilleren har vært registrert på laget.

Dersom laget normalt trener tre ganger i uken, vil dette eksempelvis tilsvare omtrent tolv treninger.

Trenerteamet kan gjøre en konkret vurdering dersom særlige forhold tilsier det, men hovedprinsippet skal være at tilhørighet og kjennskap til laget etableres gjennom trening før spilleren introduseres i kamp.

9.13.2 Kapasitet i kamptilbudet

Når treningsperioden er gjennomført skal trenerteamet vurdere om laget har kapasitet til å innlemme den nye spilleren i det eksisterende kamptilbudet.

En eller noen få nye spillere vil ofte kunne innpasses uten at det påvirker tilbudet til den øvrige spillergruppen vesentlig.

Dersom flere spillere kommer til på kort tid, eller laget allerede har et høyt antall spillere i forhold til antall påmeldte lag, kan situasjonen være annerledes.

Trenerteamet skal da vurdere om ytterligere spillere i kampfordelingen vil føre til for store kamptropper, vesentlig redusert spilletid eller at spillere jevnlig må stå over kamper de ellers ville fått tilbud om.

Det skal særlig ses hen til anbefalt troppsstørrelse for den aktuelle spillformen, antall påmeldte lag, antall kamper, forventet spilletid og om den eksisterende spillergruppen fortsatt kan gis et godt og regelmessig kamptilbud.



9.13.3 Når laget ikke har kapasitet til flere spillere i kamp

Dersom nye spillere kommer til etter lagspåmeldingen og trenerteamet vurderer at dagens kampstruktur ikke har kapasitet til å inkludere ytterligere spillere uten at det vesentlig forringer kamptilbudet til den eksisterende spillergruppen, kan den nye spilleren tas inn i treningstilbudet uten å bli innlemmet i det ordinære kamptilbudet umiddelbart.

Dette er ikke en avvisning av spilleren. Det er en konsekvens av at klubbens kamptilbud allerede er planlagt og lagene meldt på ut fra spillergrunnlaget som forelå på påmeldingstidspunktet.

I slike tilfeller skal trenerteam og lagleder vurdere om kamptilbudet kan justeres ved neste ordinære mulighet for lagspåmelding eller omlegging av seriespillet. Dette vil normalt være før ny sesong eller i forbindelse med ny påmelding eller justering før høstsesongen.

Målet skal være å finne en løsning som gjør det mulig å inkludere den nye spilleren i kamptilbudet så snart laget har en bærekraftig ramme for dette.

9.13.4 Tydelig informasjon før spilleren tas inn

Dersom laget på tidspunktet for innmelding allerede vet at det ikke har kapasitet til å tilby den nye spilleren ordinære kamper før neste påmeldingsperiode, skal dette kommuniseres tydelig til spilleren og foresatte før spilleren tas inn i laget.

Det skal forklares hvorfor situasjonen har oppstått, hva spilleren kan delta på i mellomtiden og når kamptilbudet forventes å bli vurdert på nytt.

Dette er særlig viktig dersom spilleren kommer fra et annet lag eller en annen klubb. Spilleren og foresatte skal da ha nødvendig informasjon til å vurdere om spilleren ønsker å starte treningsperioden i Tiller Fotball med en gang, eller om det er mer hensiktsmessig å fortsette sitt eksisterende kamptilbud frem til Tiller Fotball har kapasitet til å innlemme spilleren fullt ut.

9.13.5 Vurdering ved neste påmeldingstidspunkt

Tilførsel av spillere gjennom sesongen skal inngå i vurderingen ved klubbens neste lagspåmeldingsmøte. Dersom spillergruppen har vokst slik at eksisterende antall lag ikke lenger gir et tilfredsstillende kamptilbud, skal trenerteam, lagleder og Sportslig Utvalg vurdere om laget bør melde på flere lag, endre spillform eller gjøre andre justeringer.

På denne måten skal nye spillere så langt det er mulig innarbeides i det ordinære kamptilbudet ved første naturlige mulighet.

9.13.6 Ansvar og sportslig vurdering

Trenerteamet har ansvar for å vurdere den sportslige og praktiske kapasiteten i laget og om nye spillere kan innlemmes i kamptilbudet uten at dette vesentlig forringer tilbudet til den eksisterende spillergruppen. Lagleder har ansvar for den praktiske kommunikasjonen og skal involvere Sportslig Utvalg dersom tilførselen av spillere påvirker lagets påmeldte kamptilbud eller skaper behov for endringer i antall lag.



Ved større tilførsel av spillere eller tvil om laget har kapasitet til å tilby et forsvarlig kamptilbud, skal Sportslig Utvalg involveres. Vurderingen skal da gjøres ut fra hele spillergruppens behov og klubbens muligheter for å etablere et bærekraftig tilbud.

9.13.7 Prinsippet om et bærekraftig lagstilbud

Tiller Fotball skal både være en klubb som ønsker nye spillere velkommen og en klubb som tar ansvar for spillerne som allerede tilhører laget.

Tilførsel av nye spillere skal derfor håndteres på en måte som ivaretar begge hensyn. Nye spillere skal få en trygg og god inngang til laget gjennom trening og gradvis integrering, samtidig som den eksisterende spillergruppen ikke skal få sitt planlagte kamptilbud vesentlig redusert som følge av tilførsel klubben ikke hadde mulighet til å ta høyde for ved lagspåmeldingen.

Målet er ikke å begrense hvor mange som kan være en del av et lag, men å sørge for at vekst i spillergruppen følges av nødvendig planlegging og kapasitet i aktivitetstilbudet.



10 Sportslig retning - spill og trening

10.1 Innledning

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.

Tiller Fotball ønsker å utvikle spillere med god forståelse for spillet og flere siden av fotballferdighetene. Spillerne skal derfor ikke spesialiseres i faste posisjoner for tidlig.



10.2 Barnefotballen 6 år – spill og trening

I barnefotballen til og med 11 år skal det ikke være fokus på faste posisjoner.

Spillerne skal få erfaring fra forskjellige roller og områder på banen. Trenerne kan naturligvis ta hensyn til ferdigheter, trygghet og ønsker, men en spiller skal ikke på dette alderstrinnet defineres som eksempelvis kun back, stopper, kant eller spiss.

10.2.1 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

10.2.2 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

10.2.3 Fokusområder

- 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

10.2.4 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

10.2.5 Kampgjennomføring

- Lik spilletid skal praktiseres
- Det 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



10.2.6 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

10.2.7 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.



10.3 Barnefotballen 7 år – spill og trening

I barnefotballen til og med 11 år skal det ikke være fokus på faste posisjoner.

Spillerne skal få erfaring fra forskjellige roller og områder på banen. Trenerne kan naturligvis ta hensyn til ferdigheter, trygghet og ønsker, men en spiller skal ikke på dette alderstrinnet defineres som eksempelvis kun back, stopper, kant eller spiss.

10.3.1 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

10.3.2 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

10.3.3 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

10.3.4 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

10.3.5 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



10.3.6 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.

10.3.7 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.



10.4 Barnefotballen 8-9 år – spill og trening

I barnefotballen til og med 11 år skal det ikke være fokus på faste posisjoner.

Spillerne skal få erfaring fra forskjellige roller og områder på banen. Trenerne kan naturligvis ta hensyn til ferdigheter, trygghet og ønsker, men en spiller skal ikke på dette alderstrinnet defineres som eksempelvis kun back, stopper, kant eller spiss.

10.4.1 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.

10.4.2 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

10.4.3 Fokusområder

- Ballkontakt: mye involvering og mange touch
- Førings og dribbling: 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

10.4.4 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



10.4.5 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

10.4.6 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.

10.4.7 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.



10.5 Barnefotballen 10-11 år – spill og trening

I barnefotballen til og med 11 år skal det ikke være fokus på faste posisjoner.

Spillerne skal få erfaring fra forskjellige roller og områder på banen. Trenerne kan naturligvis ta hensyn til ferdigheter, trygghet og ønsker, men en spiller skal ikke på dette alderstrinnet defineres som eksempelvis kun back, stopper, kant eller spiss.

10.5.1 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, ballbesittelse og gode valg

10.5.2 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

10.5.3 Fokusområder

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

10.5.4 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



10.5.5 Kampgjennomføring

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

10.5.6 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.

10.5.7 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.



10.6 Barnefotballen 12 år – spill og trening

Fra 12-årsalderen kan det gradvis bli mer naturlig at antallet posisjoner den enkelte spiller benyttes i blir færre. Trenerteamet skal arbeide med å identifisere hvilke roller og posisjoner som kan passe spillerens ferdigheter, egenskaper og utvikling. Samtidig skal spilleren fortsatt få anledning til å utvikle en bredere forståelse av spillet. Spillerens egne ønsker skal inngå i dialogen. Det er likevel trenerteamet som har det sportslige ansvaret for hvordan spilleren benyttes.

10.6.1 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

10.6.2 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

10.6.3 Fokusområder

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

10.6.4 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



10.6.5 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 være fast lag over tid
- Kampene skal brukes som læringsarena
- Resultater skal ikke ha noe betydning i denne alderen

10.6.6 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.

10.6.7 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.



10.7 Ungdomsfotball 13 år – spill og trening

Ved overgangen til ungdomsfotball kan spillerne gradvis få tydeligere primærposisjoner. Spillerne skal utvikle større forståelse for kravene som stilles i ulike roller, samtidig som variasjon fortsatt kan være viktig for utviklingen. En spiller kan derfor ha én eller flere posisjoner trenerteamet vurderer som særlig relevante, uten at dette nødvendigvis innebærer permanent spesialisering.

10.7.1 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

10.7.2 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

10.7.3 Fokusområder

- 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

10.7.4 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



10.7.5 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

10.7.6 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

10.7.7 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.

10.7.8 Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte:

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Respektere trenerteamets sportslige vurderinger
- Hjelpes 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.



10.8 Ungdomsfotball 14-15 år – spill og trening

Fra 14-årsalderen og videre vil det være naturlig at posisjoner og roller blir mer spesialiserte.

Trenerteamet har ansvar for lagets sportslige organisering og avgjør hvor den enkelte spiller vurderes å ha sine beste utviklings- og prestasjonsmuligheter. Spilleren skal kunne uttrykke hvilke posisjoner vedkommende trives best i og ønsker å utvikle seg i. Trenerteamet skal lytte til dette og ha dialog med spilleren om vurderingene som gjøres. Spillerens ønske gir likevel ikke krav på å spille en bestemt posisjon. Dersom trenerteamet eksempelvis vurderer at en spiller har sine beste forutsetninger som forsvarsspiller, mens spilleren selv ønsker å spille i en offensiv rolle, skal dette diskuteres med spilleren. Spilleren kan få muligheter til å utvikle seg i ønsket rolle dersom trenerteamet vurderer dette som hensiktsmessig. Det kan samtidig innebære at spilleren må benyttes på et annet sportslig nivå dersom andre spillere vurderes som bedre egnet til den ønskede posisjonen på lagets høyeste nivå.

10.8.1 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

10.8.2 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

10.8.3 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

10.8.4 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



10.8.5 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

10.8.6 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 også under press
- Det skal fortsatt være fokus på utvikling framfor kortsiktige resultater

10.8.7 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.

10.8.8 Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte:

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Respektere trenerteamets sportslige vurderinger
- Hjelp 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.



10.9 Ungdomsfotball 16-19 år – spill og trening

Fra 14-årsalderen og videre vil det være naturlig at posisjoner og roller blir mer spesialiserte.

Trenerteamet har ansvar for lagets sportslige organisering og avgjør hvor den enkelte spiller vurderes å ha sine beste utviklings- og prestasjonsmuligheter. Spilleren skal kunne uttrykke hvilke posisjoner vedkommende trives best i og ønsker å utvikle seg i. Trenerteamet skal lytte til dette og ha dialog med spilleren om vurderingene som gjøres. Spillerens ønske gir likevel ikke krav på å spille en bestemt posisjon. Dersom trenerteamet eksempelvis vurderer at en spiller har sine beste forutsetninger som forsvarsspiller, mens spilleren selv ønsker å spille i en offensiv rolle, skal dette diskuteres med spilleren. Spilleren kan få muligheter til å utvikle seg i ønsket rolle dersom trenerteamet vurderer dette som hensiktsmessig. Det kan samtidig innebære at spilleren må benyttes på et annet sportslig nivå dersom andre spillere vurderes som bedre egnet til den ønskede posisjonen på lagets høyeste nivå.

10.9.1 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

10.9.2 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

10.9.3 Fokusområder

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



10.9.4 Øktstruktur

- 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

10.9.5 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

10.9.6 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

10.9.7 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.

10.9.8 Samarbeid med foresatte

Dette forventer vi av foreldre/foresatte:

- Bidra til et trygt og inkluderende miljø
- Respektere trenerteamets sportslige vurderinger
- Hjelp 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.



11 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.

11.1 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.

11.2 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.

11.3 Retningslinjene for reiseavstand

- 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.

11.4 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. Cuper skal som hovedregel være åpne for hele spillergruppen. Påmelding skal ikke baseres på førstemann til mølla eller ferdighetsnivå. Alle aktive spillere skal ha likeverdig tilgang til lagets cuptilbud.

11.4.1 Barnefotball

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



11.4.2 Ungdomsfotball

- Anbefalt 5 - 6 cuper i året.

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

11.5 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.

11.6 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.

11.7 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.



12 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 futsalaktiviteten.

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



12.1 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.

Fokusområder:

- Mye ballkontakt og involvering for alle spillere
- Førings og dribbling
- 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

12.2 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
- Spilleforståelse 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/>

12.3 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.