

SPORTSPLAN

EN VEILEDER FOR DRIFT AV FOTBALLEN

TVERLANDET IDRETTSLAG



Forord

Tverlandet IL Fotball består i dag av ca. 250 spillere fordelt på 20 påmeldte lag fra de aller yngste og helt opp til A-laget i divisjonssystemet.

Sportsplanen regulerer retningslinjer for hvordan den sportslige virksomheten i Tverlandet IL Fotball skal drives. Trenere, lagledere, og andre ansvarlige ledere plikter å sette seg inn i sportsplanen, bidra til en god implementering og etterkomme de føringer som er gitt. Det anbefales også at planen gjøres kjent for foresatte.

Sportsplanen er Tverlandet IL sitt strategidokument og forteller hvordan fotballen skal drives i Tverlandet Idrettslag. Den er ment å være en støtte/veileder for alle og skal hjelpe til å lage en «rød tråd» i alt det sportslige arbeidet som nedlegges og på sikt bidra til kontinuitet og kvalitet.

Husk at foruten utvikling av ferdigheter på banen så må allsidigheten, lek og glede stå i sentrum på alle nivå med mottoet: **Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig**. Tverlandet IL Fotball skal forvalte kjerneverdiene til Norges Fotballforbund på en god måte om at trygghet + trivsel = mestring. NFFs Fair play prinsipp ligger i bunnen på dette.

Planen beskriver treningsopplegg for de ulike alderssegmentene. Det er selvsagt forskjell på en 6-åring og en 16-åring, og hvordan man setter opp treningene og hva de skal trene på. Det skal imidlertid være en gjennomgående sportslig likhet om at Tverlandet IL skal spille fotball, ikke sparke fotball!

Denne sportsplanen er utarbeidet av Sportslig Utvalg (SU) og vedtatt av styret i Tverlandet IL Fotball.

Sportsplanen er revidert av Sportslig utvalg i Tverlandet IL Fotball, den 25. februar 2024.



Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Verdier.....	5
Berikende- Respekteren- Oppriktig.....	5
Visjon.....	6
Knutepunkt.....	6
En stolt Tverlending	6
1. Generelt	7
Rekruttering og oppstart av lag	7
Utstyr/ bekledning	7
Dugnad/ økonomi	7
Informasjon/ kommunikasjon.....	7
Treningstider	8
Kurs/kompetanse	8
Rekruttering og oppfølging av dommere.....	9
Holdninger/ miljø	9
2. Sportslige målsetninger for Tverlandet IL Fotball	12
Hovedmål	12
Resultatmål	12
Virkemidler for å nå de sportslige mål	12
3. Oppstart/ organisering av lag.....	15
Lagdeling/ Treningsgrupper	15
Dispensasjoner	16
Treneren.....	16
Laglederen.....	17
Økonomiansvarlig	17
Kontakt med eksterne.....	17
4. Sportslige utviklingsplaner - barnefotball	18
Jenter/Gutter 6-7 år (3'er)	18
Jenter/Gutter 8-10 år (5'er og 7'er)	21
Jenter/Gutter 11-12 år (7'er og 9'er)	25
5. Sportslige utviklingsplaner - ungdomsfotball.....	29
Generelle mål	29
Spillestil	29
Keepere	29
Jenter/Gutter 13-14 år (9'er og 11'er).....	30
Jenter/Gutter 15-16 år (11'er)	34
6. Tverlandet IL - divisjonsfotball	38
Spillerflyt	38

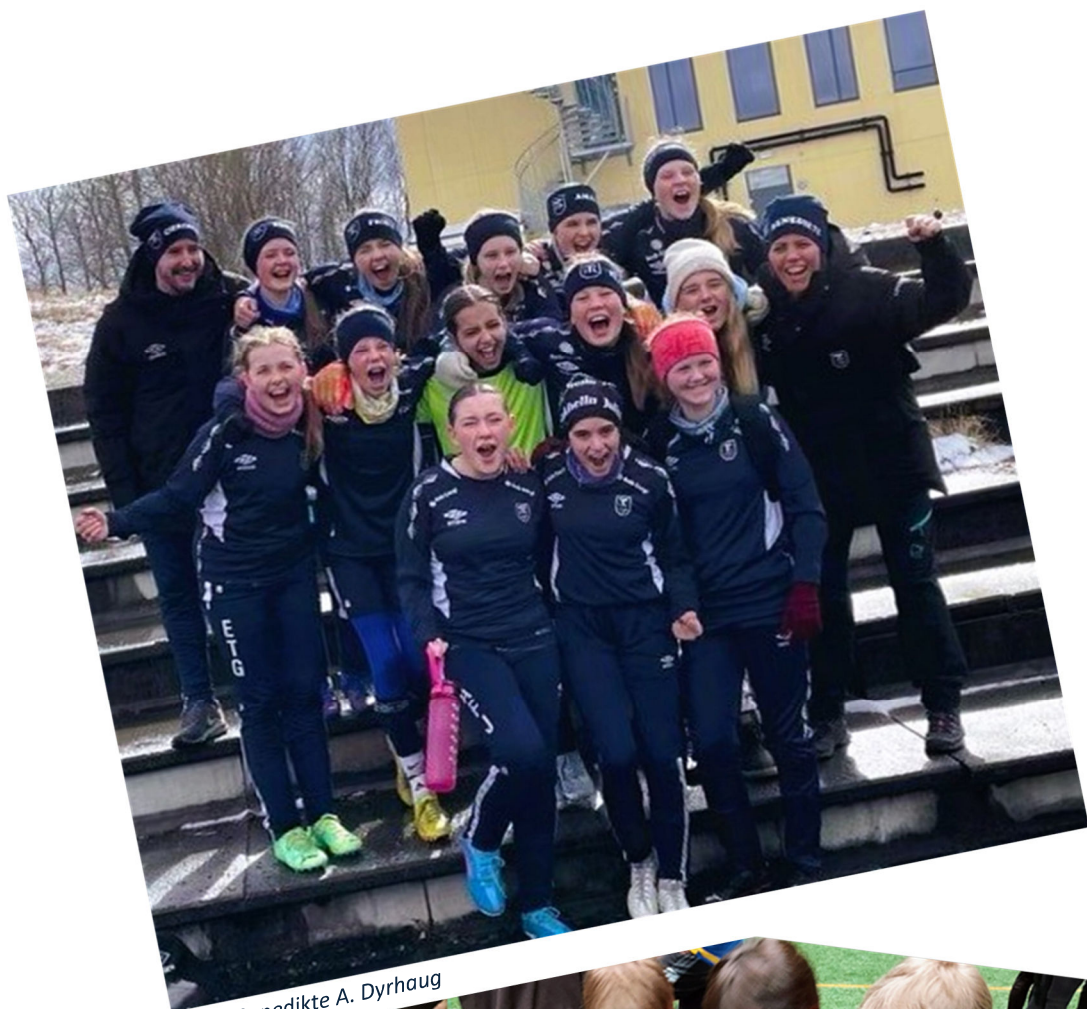


Foto: Benedikte A. Dyrhaug



Foto: Ole Skogstad

Verdier

Verdiordene vi strekker oss etter i all aktivitet i Tverlandet IL Fotball:

Berikende – Respekterende – Oppriktig



Berikende

Du vil sitte igjen med unike opplevelser gjennom ord og handling, ved å gi av deg selv og dele din kunnskap og tid. Det vil utvikle deg og den du deler opplevelsen med. Vi deler felles opplevelser og du vil bli noens venn.

Respekterende

Du skal komme som du er. Vi tar vare på hverandre. Vi er ikke ufine mot andre. Vi er gode rollemodeller.

Oppriktig

Du skal si det du mener, vi har stor takhøyde i Tverlandet IL Fotball.

Visjon

Tverlandet Idrettslag skal være et knutepunkt hvor den stolte tverlending skapes. Visjonen inneholder to viktige begreper:

Knutepunkt

For oss har ordet to viktige betydninger. Dels betyr ordet en fysisk møteplass. I vårt tilfelle er dette idrettsarenaen og klubbhuset. Disse fysiske møteplassene er essensielle for å underbygge begrepet knutepunkts andre betydning: en plass hvor viktige, kanskje livslange bånd knyttes mellom mennesker.

En stolt Tverlending

For oss betyr det å være en stolt Tverlending. Å være slik som verdigrunnlaget vårt sier; når du beriker andre, når du viser respekt og når du er oppriktig i ditt engasjement. En stolt Tverlending er en som forteller om stedet sitt på en positiv måte.



1. Generelt

Rekruttering og oppstart av lag

Tverlandet IL Fotball gir ut infoskriv til førsteklasingene på Tverlandet angående oppstart av fotballag. Foresatte innkalles til oppstartsmøte og det gjennomføres en første trening etter skoleoppstart i regi av SU. For jenter kjøres det et i tillegg et særskilt opplegg i form av «Velkommen til jentefotball» for jenter i sitt siste barnehageår. Dette gjennomføres på våren. Playmakers-modellen benyttes som introduksjonskurs i fotball for jenter mellom 5 og 8 år. Tverlandet IL sitt tilbud reguleres her blant annet av rammevilkår som trenere, anlegg og økonomi. Ved oppstart skal det på hvert lag være minimum en trener, en lagleder og en økonomiansvarlig. For opprettelse av ny gruppe/lag skjer via styret i fotballgruppa. Alle lag skal benytte Spond. Innmelding av medlemmer skjer også via Spond, jf. [lenke på Tverlandet ILs hjemmesider](#). Trener/lagleder vil bli kontaktet for videre oppfølging. De som skal starte opp lag og være trenere må stille på oppstart/informasjonsmøte i regi av Fotballgruppa hvor det blir informert om forventninger, rettigheter og plikter som fotballtrener.

Spillere og lagledere skal registreres i Spond før oppstart. Treneren vil orienteres om sportsplan som beskriver hvordan den sportslige aktiviteten skal drives. Fokusområder og øvelser vil utleveres fra SU. Nye spillere som ønsker innmelding i etablerte lag tar kontakt direkte med lagleder på det enkelte lag eller styret i Tverlandet IL Fotball.

Utstyr/ bekledning

Hvert nyoppstartede lag får tildelt spillertrøyer og noe utstyr i henhold til gjeldende materielliste (bag, baller, vester, kjegler). Tverlandet Idrettslag har avtale med utstyrsleverandør der spillere/ foreldre vil få rabatt ved kjøp av lagbekledning. Alle lag forplikter seg til å benytte utstyr og klær i henhold til gjeldende avtaler for sponsorer og utstyrsleverandør. Det vises her til egne retningslinjer som gjelder for Tverlandet IL.

Dugnad/ økonomi

Tverlandet IL Fotball er foreldredrevet, basert på frivillighet og for det meste dugnadsinnsats. Alle lag og foreldre må påregne å jobbe dugnad. Det er noen faste dugnader for Tverlandet IL. Ellers har hvert lag sin egen økonomi som skal føres i henhold til retningslinjer gitt av Tverlandet IL Fotball. Den enkelte spiller/ foreldre må betale kontingent til Tverlandet IL, samt treningsavgift til Tverlandet IL Fotball.

Informasjon/ kommunikasjon

Det er meget viktig med god kommunikasjon med foreldrene. Sørg for at dette sikres på en god måte ved foreldremøter, Spond, e-post etc. Få foreldregruppen aktivt med i starten, da aktive foreldre rundt laget bidrar til trivsel og trygghet for ungene. Dette bedrer sannsynligheten for at de står lengre i fotballen. For de eldre lagene skal en være varsom med bruk av Facebook og andre sosiale medier direkte til spillerne. Dersom lag har opprettet Facebookgrupper eller andre sosiale medier, bør trenere være med og sjekke disse jevnlig slik at det ikke foregår skjulte ting, og «uheldige kommentarer/ meningsutvekslinger» mellom spillere.

Treningstider

Sportslig utvalg er ansvarlig for tildeling av treningstimer på Tverlandet kunstgressbane, Tverlandshallen og Nordlandshallen.

Generelle prinsipper er at alle lagene skal få treningstid på vårt eget kunstgress. De yngste lagene får de tidligste timene. Samtidig skal det legges til rette for at de eldste lagene får nok treningstid. Tildelt tid i Nordlandshallen tilfaller de eldste lagene i klubben.

Kurs/kompetanse

Kompetanse og utdanning er et viktig satsningsområde for Tverlandet IL Fotball. Dette gjelder både for ledere, trenere, dommere og øvrige roller der kompetanse er avgjørende. Klubbens aktiviteter skaper behov for frivillige som bekler ulike funksjoner. Jo høyere kompetanse disse har, desto bedre fotballaktivitet vil klubben kunne tilby barn og ungdom.

Begrepet kvalitetsklubb legger klare føringer for både å få på plass grunnkompetanse og stimulere til videreutdanning. Som kvalitetsklubb skal vi til enhver tid jobbe for å være innenfor disse kravene for kompetanse, og at vi har god kompetanse i nøkkelroller. NFF har en rekke utdanningstilbud. Som klubb ønsker vi å tilrettelegge at klubbens ledere, trenere, dommere og øvrige tillitsvalgte får den kompetansen deres verv krever. Tverlandet IL Fotball skal ha nødvendig kompetanse. Dyktige trenere er avgjørende for kvaliteten på fotballaktivitetene. En god trener er både en god leder og har fotballfaglig innsikt. Det stilles følgende minimumskrav for våre trenere:

BARNEFOTBALL (6-12 år):

En trener pr. årskull med minst ett delkurs fra Grasrottreneren delkurs barnefotball (del 1-2)

UNGDOMSFOTBALL (13-19 år):

En trener pr. årskull med komplett Grasrottrenerutdanning, alt. delkurs 2 i kombinasjon med delkurs 3 og/eller 4.

Fotballgruppa vil informere og tilrettelegge for dette, samt dekke kostnader ved slike kurs.

Trenere må også tilstrebe seg å stille på egne fagsamlinger/ trenerforum og ev andre kurs og seminarer som finnes. Dette bekjentgjøres gjennom Sportslig utvalg.

Rekruttering og oppfølging av dommere

Det orienteres i Spond og sosiale medier, samt direkte ut til lag for å nå ut til de som ønsker å dømme fotballkamper. De melder seg til dommerkoordinator i SU eller Nordland Fotballkrets for å melde seg på klubbdommerkurs eller rekrutteringsdommerkurs. alt avhengig av alder. Klubbdommerkurs tilbys ungdommer mellom 13-15 år og rekrutteringskurs 15 år og opp. Dommeransvarlig i klubb kan holde disse kursene. Ved nok antall påmelding på klubbdommer, holdes klubbkurs i lokaler til Tverlandet. Til rekrutteringsdommer ordner Nordland fotballkrets lokaler og kursinstruktør.

Klubbdommerkurs holdes i april, rett før seriestart til de yngste klassene 5-11 år. De skal samles til avslutning hvert år for å gå igjennom sesongen i forhold til kamper, opplevelser og at de har fått betaling.

Under sesongen vil rekruttdommere komme å se på noen av kampene deres for veiledning. Slik at rekrutteringen gjør at klubbdommerne føler seg trygge på de holder på med.

Rekrutteringsdommerne får veileder av kretsen og videre oppfølging derfra. Rekrutteringsdommere får samme tilbud som klubbdommerne med samme samling etter endt sesong, slik alle kan diskutere fritt og hjelpe hverandre til neste sesong. Ellers oppfordres dommerne til å melde seg til turneringer, treningskamper mv. utenom sesong slik at formen er der. Vi har faste treninger i Nordlandshallen høst-vinter-vår for testing, løpetrening, skadeforebygging og sosialt med alle andre klubber. Tester fra Nordland Fotballkrets gjøres i mars/april og august.

Rekrutteringsdommerne skal gjennomføre disse eller gjøre et forsøk på disse for å kunne dømme kamper. Samt at det er skriftlig test fra Norges Fotball forbund som rekrutteringsdommerne også må bestå for å dømme høyere opp i divisjonene.

Holdninger/ miljø

Det hjelper lite at aktiviteten og instruksjonen er god, matchingen fornuftig og at miljøet er tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring, hvis ikke spillernes holdninger er de rette. Det er viktig for oss i Tverlandet IL at dette arbeidet får høy prioritet langt ned i årsklassene, fordi det er lettere å **skape** positive holdninger enn å **endre** dårlige.

Spillere på Tverlandet skal med sin holdning og positive innstilling markere seg og laget sitt positivt på og utenfor banen. Det holdningsskapende arbeidet skal gis prioritet og skal være et sentralt element fra første dag en spiller kommer til klubben. Både trenere, støtteapparat, spillere og foreldre må være bevisst på hvordan holdninger omsettes i praktisk handling og adferd. Gode holdninger er like viktig som tekniske ferdigheter.

Det er gjennom breddeklubb- aspektet, først og fremst, at alle i Tverlandet IL – Fotball med sin holdning og positive innstilling skal markere seg og laget sitt positivt på og utenfor banen, herunder:

- «Fair play» skal etterleves av alle i Tverlandet IL Fotball - god sportsånd både ved seier og tap.
- Respekt for motstanderen og takke for kampen på en ordentlig måte.
- Respekt for dommere fra trenere, lagledere, foreldre - Godta alle avgjørelser - Aldri negative reaksjoner - Vær positiv – «Ikke tøft å få kort».
- Tenk på at det er mange som jobber frivillig for at du skal ha det gøy med fotballen.
- Vær en god ambassadør for klubben gjennom god oppførsel i alle sammenhenger hvor man representerer Tverlandet IL.

Et godt miljø i laget er i første omgang avhengig av trenerne og støtteapparatet rundt laget. Noe som kjennetegner et godt miljø, er at spillerne føler trygghet og tør si ifra om de på en eller annen måte har problemer med noe. Rammene rundt et slikt miljø settes av de voksne som må være svært åpen og kameratslig i omgangsformen, samtidig som de setter klare grenser for hva som aksepteres.

I Tverlandet IL Fotball er det slik at for å få delta på spillerutviklingstiltak, hospiteringer, sonesamlinger o.l. må en vise gode holdninger og deretter ha gode ferdigheter.

Mobbing

Tverlandet IL har nulltoleranse ovenfor mobbing. Oppstår det slike saker relatert til organisert fotballaktiviteter plikter voksenpersonene rundt laget/spillerne å ta tak i dette snarest, og varsle Sportslig utvalg (SU) v/leder. Dette er ikke en vurderingssak av den enkelte, men en «Skal»-sak.

SU vurderer i samråd med involverte trenere hvilke tiltak som skal iverksettes. Det vises her til egen tiltaksplan mot mobbing.

Mobbing er når en person eller en gruppe personer gjentatte ganger, og over tid, plager et eller flere offer og det er et skjevt maktforhold mellom de som mobber og de som blir mobbet. Mobbingen kan arte seg som fysisk/psykisk plaging, trakassering, trusler, erting, håning, negativ omtale/tiltale, utestenging og/eller ignorering over tid.

Det er ikke mobbing ved vilkårlig erting, enkeltepisoder med konflikter eller «slåssing» enkelttilfeller av utestenging m.m. Dette er noe som kan forekomme, og som oftest ordnes dette opp i etter hvert, og uten problemer for noen av partene.

Oppstår det andre interne stridigheter i lagene, overtramp eller andre uoverensstemmelser som er ødeleggende miljøet skal dette forsøkes løses på laveste nivå, men SU skal varsles.

Foreldre

Foreldre er en uvurderlig kapasitet for å kunne drive fotballaktivitet på Tverlandet. Som foresatte/foreldre kan du bidra til å gjøre barnefotballen til en god opplevelse for barna. Det stilles likevel krav til hvordan foreldregruppen skal forventes å opptre både på trening, seriekamper og turneringer. Oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang og Fair play trekke spesielt fram. Videre forventes det at trenerens kampløp respekteres- Ikke instruere laget/enkeltspillere. Det vises til foreldrevettreglene som er kjentgjort på [NFFs hjemmeside](#).



Foto: Lene Ottermo.

2. Sportslige målsetninger for Tverlandet IL Fotball

Tverlandet IL er en breddeklubb og de sportslige målsetninger er også avhengig av hvor et ev. A-lag befinner seg i divisjonssystemet. De sportslige målsettinger er styrende for virksomheten i Tverlandet IL Fotball og sier hva innholdet i det sportslige arbeidet skal være. Selv om breddeklubbaspektet ligger i bunn så skal det tilrettelegges for de som vil satse på å bli gode fotballspillere og etter hvert spille på et høyere nivå og/eller gå til andre klubber og. Talenter/ gode spillere skal ivaretas på best mulig måte med fokus på spilleren selv og utvikles ut ifra det. Det skal være lov å bli god, og her har klubben et spesielt ansvar.

Hovedmål

Tverlandet IL Fotball skal legge til rette for at flest mulig barn og unge skal få drive med fotball. Rammebetingelser som trenere/ledere, anlegg og økonomi er selvfølgelig en forutsetning for at dette skal kunne gjennomføres. Tverlandet IL skal forbindes med samhold og godt miljø. Vi skal legge vekt på å gjøre fysisk aktivitet lystbetont.

Resultatmål

Følgende resultatmål gjelder for Tverlandet IL fotball:

- A-lag i 4. divisjon eller høyere.
- På sikt å utvikle spillere til Tverlandets A-lag både på herre- og ev. damesiden.
- Utvikle spillere til talentsamlinger/ sonelag.
- Få etablert flere jentelag- minimum jentelag i annethvert årskull.
- TIL fotball skal utdanne trenere, dommere og ledere. Både spillere og trenere skal føle at de har utviklet seg i løpet av sesongen og nådd sine personlige mål. Dette skal igjen inspirere til videre satsing.

Virkemidler for å nå de sportslige mål

Drive aktivt med trener- og lederrekruttering og sørge for høy kompetanse hos disse. Holde jevnlig trenerforum

Aktivt utføre spiller- rekruttering for å sikre årgangsflyt. Her rettes det et særskilt fokus og innsats på jentesatsingen.

Innarbeide god treningskultur og gode holdninger hos spillerne i tidlig fase. Fokus på «TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL». Hospitering og differensiering i treningssituasjonen utføres iht. NFFs retningslinjer. Sørge for at treningsfasiliteter blir vedlikeholdt og ikke setter begrensinger på aktiviteten.

Differensiering

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Dette gjør man ved tilpassede og differensierte treningstilbud, kamptilbud (nivåinndeling i serie- og cupspill) og hospiteringsordninger og oppflyttinger. Differensiering kan også skje ved ekstra frivillig trening. God differensiering bør skje i alt treningsarbeid på alle lag og nivåer.

Jevnbyrdighet

Innenfor hvert enkelt årstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne variasjonen forandres kontinuerlig, og vi voksne må være tålmodige og observante. Jevnbyrdighet styrer hvem som spiller med hvem. Dette forutsetter at klubben organiserer treninger for hele årstrinnet, men hvor trenerne må i størst mulig grad skape jevnbyrdighet under treningene både i spill - motspill- situasjoner/øvelser. Ved lagpåmeldinger bør det vurderes hva som er riktig nivå, da dette ofte avgjørende for jevnbyrdighet i kampen. Erfaring fra tidligere sesonger vil være et viktig kriterium ved påmelding i kretsens divisjons- eller nivåsystem. Lagene i Tverlandet IL anbefales å benytte seg av nivåinndelingen av hensyn til både jevnbyrdighet og mestring/utfordring.

Topping av lag

Topping av lag skal ikke forekomme i barne- og ungdomsfotballen hos Tverlandet IL Fotball, dvs. til og med 16 år.

Hospitering og selektering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spilleren i perioder får trene og spille kamper på lag i høyere eller lavere aldersklasser. Hospitering ansees som et virkemiddel for enkeltspillere som har et behov for større eller mindre utfordringer enn det man kan få på eget lag. Hospitering skal være i tillegg til eget lags aktiviteter, og ikke istedenfor. Hospitering er ikke det samme som ekstratilbud. Trenere i Tverlandet IL skal ha fokus på å gi alle spillerne riktige utfordringer og jevnbyrdighet. De som har kommet lengst i utviklingen skal tilbys sportslige utfordringer i et eldre lag eller gjennom særskilte «hospiteringstreninger» i regi av SU v/spillerutvikler. Hospitering er frivillig og må ønskes av spilleren og dens foresatte. Hospitering kan tilbys fra det året spilleren fyller 10 år. Tilfeller under denne alderen skal avgjøres av SU.

Fra 12-års klassen kan klubben gjennom spillerutviklingstiltak og hospiteringstreninger i regi av eller godkjennelse fra Sportslig utvalg ha en noe videre adgang til å selektere ut fra interesse og ferdigheter gjennom egne treninger og deltakelse på enkelte turneringer gjennom året. Dette på tvers av årstrinn. Det gis også mulighet fra og med 13-årsalderen å differensiere noe mer ut fra ferdighetsnivå, oppmøtehistorikk, bærende funksjoner i eget lag etc. Det er imidlertid viktig i denne sammenheng at alle gis spilletid, og at det ikke forekommer rent topping av lag. Hensynet til jevnbyrdighetsprinsippet vil også måtte legges til grunn ved organisering av lag (lagsammensetningen) under kamp.

Det åpnes også for samarbeidslag på tvers av årskull for å kunne gi de som er kommet lengst større og mer tilpasset utfordringer. Dette uten at det går på bekostning av egne lag innenfor de aktuelle årskullene.

Regler for hospitering

Det er spillerens trener i samarbeid med spillerutvikler som skal vurdere hvem som skal tilbys hospitering, og denne skal ta kontakt med trener til laget det skal hospiteres til. Ingen trenere kan nekte å ta imot hospitanter fra laget under. Det er aktuell spiller og dens utvikling som skal være i fokus. Sportslig utvalg skal ha oversikt over alle hospiteringsordninger i klubben.

For at hospitering kan finne sted må følgende kriterier tilfredsstilles:

- Spilleren må ha et høyt treningsoppmøte på eget lag
- Spilleren må vise gode verdier og holdninger til trening/ kamp i eget lag
- Spilleren må ha så gode ferdigheter at han/hun hevder seg på det høyere nivået.

Dersom spiller som hospiterer ikke viser gode verdier og holdninger, eller ikke holder nivået, skal trener som har avgitt spilleren informeres om dette. God dialog mellom trenerne på de involverte kullene er viktig da hospiteringen skal evalueres fortløpende. SU v/spillerutvikler skal informeres om disse forholdene.

Hospiteringsplan

Aktuell trener fra laget som skal avgi spiller melder dette ved å opprette arrangement i Spond hvor sportslig utvalg v/spillerutvikler oppføres som arrangør. Spilleren og den enkeltes foreldre må samtykke til dette gjennom å godta invitasjonen i Spond. Sportslig utvalg v/spillerutvikler vil gjennom Spondarrangement for samtlige hospiteringsordninger gis en oversikt over hospiteringsplanene. Dette vil gjelde både for kamper og treninger.

Hospiteringen skal evalueres månedlig av de aktuelle trenere for ev. justering. Resultatet av evalueringen meldes sportslig leder/ trenerkoordinator.

Et annet tiltak hvis en har enkeltspillere med spesielle sportslige ferdigheter, så kan disse flyttes permanent til lag i en eldre aldersgruppe. Det forutsettes at spilleren selv ønsker det og at foreldre samtykker i dette. Slike saker skal avgjøres av Sportslig utvalg.

Avtalen kan sies opp skriftlig uten varsel i avtaleperioden av spiller ved foresatte, trener eget lag, eller trener hospiteringslag. Avtalen kan maks inngås for inntil 6 måneder av gangen og evalueres månedlig. Avtalen kan forlenges etter avtaleperioden ved å aktivere nye avtaler i form av Spondarrangement.

Oppmelding

Innebærer å melde på et lag i en høyere årsklasse dersom dette er aktuelt ut ifra differensieringshensyn og mestring. Gjøres ev. fra G/J 11. Skal diskuteres og klareres med Sportslig leder/ Trenerkoordinator før dette evt. skjer. Må også godkjennes av kretsen.

Spilleroverganger

Utgangspunktet i Bodø etter en samarbeidsavtale mellom klubbene, er at ingen får melde overgang til annen klubb før fylte 15 år. Det kan søkes/dispenseres etter grunner som flytting, viktige sosiale grunner med mer. Alle overganger skal gå via Sportslig leder/ Sportslig utvalg uansett alderstrinn.

3. Oppstart/ organisering av lag

I Tverlandet IL skal alle lag ha:

- En trener
- En lagleder
- En økonomiansvarlig

De to sistnevnte kan ikke være én og samme person. I tillegg til disse kommer hjelpetrener(e) og ev. dugnadsansvarlig og «sosialminister» som viktige funksjoner.

I Tverlandet er det normalt å starte organisert fotball når en begynner i første klasse på skolen. Dersom noen ønsker å starte tidligere, må det etableres en treningsgruppe med andre barnehagebarn. Tverlandet IL Fotball skal bidra til at disse får treningstid.

I de tilfeller barn i barnehagealder trener med et 1.klasselag det første året, skal barnet tilbakeføres til eget årskull så snart det startes opp lag i 1.klasse/eget årstrinn.

Lagene skal avholde foreldremøter på høsten og våren, ellers ved behov. Det skal da informeres om driften av laget, med utgangspunkt i Sportsplanen. Aktuelle momenter er retningslinjer for trenere/ledere, Fair Play reglene for spillerne og foreldre, foreldrevettreglene, spilletid, differensiering, inndeling lag/treningsgrupper, treninger, seriespill, turneringer og generelt opplegg for sesongen.

Lagdeling/ Treningsgrupper

Jo eldre spillerne blir, desto vanskeligere blir det å beholde nok spillere ved overgang til 9`er, og på sikt 11`er lag. Langsiktig planlegging er viktig og det bemerkes både fra krets og klubb, viktigheten og fordelene med flere spillere og større grupper for å kunne drive god og sunn differensiering.

Dette skaper et godt miljø og gode relasjoner mellom spillere på tvers av klasser, kompiser og venninner, samt mellom foreldrene. Dette er viktige momenter for at Tverlandet IL – Fotball skal beholde flest mulig – lengst mulig - best mulig.

Nyoppstartede lag (3'erfotball), og 5`er-lag som har flere spillere enn akkurat til et lag i seriespill, kan deles i mindre og jevne treningsgrupper. De spillerne som er kommet lengst i ferdighetsutviklingen skal så langt mulig, fordeles med jevnt antall på gruppene. Disse skal fortsatt betraktes som et lag med felles trenere og felles treningstidspunkt. Unntaksvis kan mindre treningsgrupper trene på for eksempel ulike dager pga. bane-/ hallkapasitet, men da forutsettes det at det rulleres jevnlig slik at det ikke blir faste spillergrupper/trenere. Dette sikrer at alle får trene/ spille med alle.

I utgangspunktet tilhører spillerne i barnefotballen sin egen årsklasse og trener samt spiller kamper med den. For de ivrigste og de som ønsker ekstra trening, kan trenerne godt gjennomføre frivillige ekstratreninger.

Det oppfordres til samarbeid mellom lag/trenere hvor spillerne evt. etter en plan kan trene opp en årsklasse i perioder, men tilhøre sitt eget årskull. Det skal da være et tilbud for alle med en rotasjonsplan, men ingen som må. Spilleren skal hele tiden være i fokus. Det skal utarbeides en skriftlig plan som mailes til Spillerutvikler.

Dispensasjoner

Søknader om dispensasjoner skal alltid behandles/forankres i Sportslig Utvalg før oversendelse til Nordland fotballkrets. Dette med unntak av dispensasjoner fra breddereglementets bestemmelser om begrensninger av antall spillere som ble benyttet på øvrige lag i samme aldersklassene i siste obligatoriske kamp.

Treneren

Som trener er du en utrolig flott ressursperson for Tverlandet IL og vi er utrolig glad og takknemlig for den jobben nettopp du gjør.

Som trener har du et meget tungt ansvar i og med at du forvalter unger/ungdommer som hver og en er spesielle og som har individuelle behov menneskelig og sportslig sett. Dette er i seg selv en stor utfordring du må ta som medmenneske, trener, hobbypsykolog, oppdrager, rollemodell, leder, med mye mer.

Du skal få fram gleden ved å spille fotball, avdramatisere resultatene, bruke breddeformelen trygghet + trivsel = mestring som igjen blir **flest mulig – lengst mulig – best mulig**. Det skal også legges til rette for utvikling av de som ønsker å bli toppspillere.

Det forannevnte er et ansvar du som trener har uansett, dette gjelder også i når det etter hvert blir mer seriøst jo høyere opp i årsklassene en er trener. Du skal ikke stå alene som trener, men vite at det fins et sportslig utvalg/ trenerkoordinatorer som er der for å hjelpe deg. Ikke nøl med å ta kontakt!

Erkjenn at spillerne er en mye større ressurs for lagets resultater enn treneren selv. Tenk på hvordan du fremstår som rollemodell da overføringer av gode holdninger er den viktigste jobben du gjør som trener. Sørg for at du ser alle og behandler alle likt. Møt presis og forberedt til trening og ha en treningsplan som hjelper deg i arbeidet. Skryt og gi mye ros. Dette smitter over på spillerne slik at de skryter av hverandre. Ha alltid smilet på lur, det smitter over på alle rundt deg, voksne som barn.

Treneren/ laglederen er en rollemodell og et forbilde og vær deg dette bevisst. Trenere skal ikke røyke synlig for spillere i nærheten, heller ikke i umiddelbar nærhet til treningsfasiliteter. Vær bevisst på snusbruk. Vit at alkohol og idrett ikke hører sammen, dette gjelder også på turer/ turneringer hvor du representerer Tverlandet IL Fotball. Eksempels makt er stort!

Vær med å utvikle et godt samarbeid med de øvrige trenere/lagene i ungdomsavdelingen samt trenerkoordinator/sportslig leder. Aldri ta kontakt med spillere før du kontakter andre lags trenere, angående samarbeid, hospitering, lån av spillere og lignende. Kom med dine gode forslag til forbedringer til Sportslig utvalg.

For å kunne ha god kommunikasjon og gi og få tilbakemeldinger, bli evaluert av spillerne, forebygge erting/ mobbing og påvirke spillerne med gode holdninger og kjøreregler, skal trenerne gjennomføre spillersamtaler. Dette sikrer treneren et sunt og godt miljø også sportslig. En får da

muligheter for å kunne korrigere/ gi tilbakemeldinger til spiller/ foreldre. Skjema for spillersamtaler er utarbeidet av sportslig utvalg, og er mest aktuell i barnefotballen.

Tverlandet IL fotballs forpliktelser ovenfor trenerne

Tverlandet IL skal legge forholdene best mulig til rette for trenere slik at jobben kan bli best mulig utført. Trenere har krav på kontinuerlig oppfølging fra sportslig leder/ trenerkoordinator i forhold til sportsplanen/ delplaner.

Tverlandet IL Fotball v/Sportslig utvalg skal jevnlig arrangere trenerforum/trenermøter som ledd i kompetanseheving, faglig påfyll og miljøfremmende tiltak.

Trenerne gis mulighet til ulike trenerkurs i regi av NFF og skal kunne få tilbud om å videreutdanne seg. Se for øvrig kompetansekrav under kapittel 1.

Laglederen

Laglederen er lagets administrative leder.

I samarbeid med trenerne har lagleder ansvar for at alt praktisk fungerer rundt laget. Vedkommende skal være bindeleddet mellom laget og styret i Tverlandet IL Fotball. Laglederen skal ajourføre og oppdatere spillerliste via informasjons- og kommunikasjonssystem Spond. Han/hun skal også melde på laget til seriespill og cuper, samt arrangere transport til bortekamper.

Laglederen skal bestille utstyr fra materiellansvarlig ved behov. Vedkommende skal gjennomføre jevnlig foreldremøter og generelt informere involverte parter om aktiviteter som skjer i og rundt laget.

Tverlandet IL Fotball har i henhold til NFFs retningslinjer utarbeidet en egen funksjonsbeskrivelse for kampvert. Det tilligger lagleder for lag ved hjemmekamper å utpeke kampvert og besørge for tilstrekkelig opplæring/informasjon. Instruksen er gjort tilgjengelig i klubbkiosken og via Spond.

Det er utarbeidet en egen instruks for lagledere. Denne ligger tilgjengelig på tverlandetil.no

Økonomiansvarlig

Økonomiansvarlig skal føre lagets regnskap. Vedkommende skal besørge betaling av turneringsavgifter samt sørge for at spillerne betaler treningsavgift. Økonomiansvarlig forholder seg til Tverlandet IL Fotballs økonomirutiner og regnskapsføring, se Helhetlig plan for økonomistyring som ligger på idrettslagets hjemmeside.

Kontakt med eksterne

For å unngå dobbeltkommunikasjon, misforståelser og for generelt ha klare og ryddige forhold, skal ingen trenere, lagledere, andre på eget initiativ kontakte andre klubber, NFK mv. uten at dette er avklart med og tillatt av Sportslig utvalg.

4. Sportslige utviklingsplaner - barnefotball

Jenter/Gutter 6-7 år (3'er)

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Koordinasjonsevnen utvikles
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Følsom for kritikk

Mål for aldersgruppa

- Skape trygghet og sosialisering for spillerne i fotballmiljøet
- Skape en fast ramme for trening og aktiviteter
- Holde kullet samlet i samtidig trening med mulighet for differensiering
- Innføring i elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i enkle fotballregler, jf. «[Spilleregler og retningslinjer – barnefotball \(6-12 år\)](#)».
- Motivere til fotball- lek utenom organiserte treninger
- Dersom det er nok jenter etableres egne jentelag omgående.
- All turneringsdeltagelse skal skje innenfor Salten.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen, se «Foreldrevettreglene».
- Etablere et stort støtteapparat – flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget.
- Oppfordre foreldre til tilstrekkelig tilstedeværelse på trening og kamp.

Slik skal det organiseres

- Mye ballkontakt – egenfokus («jeg og ballen»)/dribling)
- Trening og kamper skal gjennomføres med baller med str. 3 eller 4 (lettball)
- Det skal spilles 3 mot 3 i kamper
- Banestørrelse i kamp (og trening) anbefales å være ca. 10x15 meter.
- Det bør være maksimum 6-7 spillere pr. lag/kamp, har man flere spillere må det meldes på flere lag.
- Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med enkel premieutdeling
- Et foreldremøte skal arrangeres i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvist gjennomgått
- Aktivitetsnivå: 1-2 treninger i uka gjennom sesongen. Kamper kommer i tillegg.

Trenerens oppgaver

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen

- Sjekke at utstyret er i orden – baller pumpet, vester, hatter
- Treneren skal tilrettelegge for morsomme og varierte treninger. Husk at dette stimulerer til mer fotball-lek utenom organiserte treninger
- Treningsopplegget skal være i tråd med «TIL-Spilleren» (se under)
- Treneren skal samarbeide tett med de andre trenerne på kullet
- Treneren skal gi mye ros, kritiser aldri. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå
- Treneren skal ha en rolig og trygg, men klar fremtoning
- Sinne og skriking fører liten vei
- Topping skal ikke forekomme
- Det skal etterstrebes at alle barna får tilnærmet like mye spilletid,
- Trening skal gjennomføres med mest mulig med ball- «Ball i beina». Kondisjonstrening og styrketrening skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Unngå og stå i kø
- Treneren skal la spillerne rullere på posisjoner
- Treneren skal stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Treneren skal føre treningsoppmøte. Dette i hovedsak for at klubben skal identifisere antall spillere for påmelding av lag.
- Treneren skal delta på trenerforum
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter

Tverlandsspilleren

Mange av barna vil være mer opptatt av lek enn læring. Vi ønsker likevel allerede her å oppnå en ferdighetsutvikling. Vi tror dette er med på å skape glede, og bygger også gode holdninger hos spillerne. Man skal etterstrebe at spillerne får et forhold til og forståelse for at øvelse gjør mester, slik at de får et positivt forhold til det å øve. Glede på trening er likevel overordnet alt annet – i enda større grad enn for senere aldersgrupper.

Hva skal læres?

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinn og drikkeflaske
- Spilleren skal lytte til trenerens instruksjon
- Spilleren skal ha respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spilleren skal selv være med på å utarbeide regler for å få eierskap til disse.

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Ballmestring
- Førings – forflytte ball med kontroll
- Vendinger – innside, utside, såle. Fokus på kontroll – ikke tempo
- Finter – skuddfinte
- Pasninger – korte innsidepasninger både i ro og i bevegelse

- Mottak – innside.

Skudd på død og rullende ball – vite at vrista bør brukes, ellers ingen instruksjon

Turneringer

Til og med 10 årsalder er det bare lokale turneringer som gjelder, jfr. Barneidrettsbestemmelsene. Det er for eksempel ikke tillatt å dra til Nord- Sverige eller ut av distriktet på turnering før 11 års alder.

Taktiske ferdigheter

- Lære verdien av å sentre til hverandre
- Lære å komme ut av pasningsskygge
- Forstå at klynge ikke lønner seg

Hvordan skal det læres?

- Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter
- Bruk kun et lite antall øvelser som da raskt blir kjent for spillerne
- En treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til
- Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt mellom dem
- Spillerne skal motiveres til å bruke begge bein
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, føring, vendinger, finter og skudd. Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- Skap gode bilder, enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball ved for eksempel:
 - Hermegåsa
 - Haien kommer
 - Stiv heks
 - Nappe hale
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- Ikke instruer for mye i spillet
- Bruk enkel 2 mot 1 - trening for å skape forståelse for hva pasningsskygge er og hvordan man kommer ut av den
- Sørg for at spillerne scorer masse mål på hver trening. Ingenting er morsommere!
- Treningen bør vare 1 – 1 ½ time

Minst 1/3 av treningen skal alltid være spill.

Jenter/Gutter 8-10 år (5'er og 7'er)

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken – «Motorisk gullalder»
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

Mål for aldersgruppa

- Fortsatt hovedfokus på «jeg og ballen», men mer dreining mot løfte blikk og pasningsspill
- Holde kullet samlet i samtidig, differensiert trening
- Forståelse for elementære samværsregler: toleranse – respekt – disiplin
- Alle skal forstå fotballreglene, se «[Spilleregler og retningslinjer – barnefotball \(6-12 år\)](#)»
- Motivere til fotball-lek utenom organiserte treninger
- For at alle spillerne skal få tilstrekkelig med kamptilbud skal ikke antall spillere overstige 9 spillere pr. lag
- Det kan meldes på lag i opptil 5 cuper hvert år. Alle innenfor Salten.
- Trenere skal ha aktivitetslederkurs eller tilsvarende realkompetanse
- Skape engasjement og forståelse for «TIL- Spilleren» og videreutvikle gode holdninger i foreldregruppen, se «Foreldrevettreglene»
- Stort støtteapparat ved å inkludere foresatte - flest mulig foresatte bør ha et ansvarsområde rundt laget. Hvert lag skal i tillegg til treneren ha minst en lagleder og en dugnadsansvarlig
- Støtteapparatet skal tilrettelegge for minimum to sosiale treningsøkter i løpet av sesongen, hvor foreldre skal delta. Eks. skitur, grilling etter trening etc.

Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med baller i str. 4
- Det skal ikke avtales å spille mer enn 5 mot 5 i kamper før første året med spilleform 7' for klasse Gutter/Jenter 10 år
- Banestørrelse i kamp (og trening) anbefales å være ca. 30x20 meter for femmerfotball, mens 30x50 meter for syver.
- Det bør være maksimalt 9 spillere i femmerkamptroppen, og 11 i troppen til syverfotball. Dersom årskullene har mange spillere, bør det meldes på flere lag framfor å operere med altfor store kamptropper.
- Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med enkel premieutdeling
- Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått
- Aktivitetsnivå: Minimum 2 treninger gjennom hele sesongen
- Kamper kommer i tillegg.

Trenerens oppgaver

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal møte forberedt til trening. Utarbeide månedsplaner.
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen
- Sjekke at utstyret er i orden – baller pumpet, vester, hatter
- Treneren skal tilrettelegge for morsomme og varierte treninger. Husk at dette stimulerer til mer fotball-lek utenom organiserte treninger.
- Treneren skal stille krav til disiplin i treningsgjennomføringen
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå
- Treneren skal ha en rolig og trygg, men klar fremtoning
- Sinne og skriking fører liten vei
- Treneren skal samarbeide tett med årskullansvarlig og de andre trenerne på kullet
- Topping skal ikke forekomme
- Det skal etterstrebis at alle barna får tilnærmet like mye spilletid, men hvor jevnbyrdighetsprinsippet i visse tilfeller kan tillegges vekt i organiseringen og lagsammensetningen av lag under kamp.
- Treneren skal føre treningsoppmøte. Dette i hovedsak for at klubben skal identifisere antall spillere for påmelding av lag.
- Trening skal gjennomføres med mest mulig «ball i beina». Kondisjon- og fysisk- trening skal ikke forekomme i barnefotballen.
- Unngå og stå i kø
- Treneren skal la spillerne rullere på posisjoner
- Treneren skal gi mye ros, kritiser aldri. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treneren skal stille i treningsutstyr i trening og kamp
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre idretter.

Spilleren

Spillerne er i den motoriske gullalder og tar meget hurtig til seg motorisk og teknisk læring. Dette skal derfor prioriteres svært høyt i treningen. Det skal gis et variert og rikt spekter av motoriske og tekniske utfordringer. Spillerne vil da oppleve at de ved trening kan lære seg kompliserte teknikker, noe som vil være med på å bygge gode treningsholdninger og motivere for egentrening. Ti år gamle spillere har mulighet til å tilegne seg alle de tekniske ferdighetene som kreves av ungdom og voksne. Her legges fundamentet for ferdighetene spillerne vil inneha som voksne. Derfor kaller vi denne perioden for grunnlagsperioden. Den taktiske læringen skal fokusere på å gi en begynnende forståelse for de offensive spilleprinsippene, og vurderinger i spillsituasjoner. Spillerne skal også lære seg hvordan de i samarbeid med medspillere kan øke sjansene for å score mål.

Hva skal læres?

Holdninger

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko, leggskinns og drikkeflaske

- Spilleren skal ha toleranse for andres- og egne feil. Kjefting tolereres ikke
- Spilleren skal ha respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon
- Forståelse for at øvelse gjør mester
- Spilleren skal selv være med på å utarbeide regler

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening – uten ball og implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økt bevegelse og vanskelighetsgrad.
- Konkurransen mot seg selv!
- Førings- Tempo, kontroll, retningsforandringer
- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverføring, stepover, oversteget
- Pasninger – i ro og i bevegelse og ulike distanser – innside, utside og vrist
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball og ulike kroppsdeler
- Heading
- Skudd på rullende ball – øve på å bruke vrista
- Drible- og skjermeferdighet.

Taktiske ferdigheter

- Skape rom – alltid spre seg utover banens flate (både bredde og dybde)
- Initiativ og ut av pasningsskygge for å få ball
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Ballførers handlingsvalg: Når drible, sentre

Hvordan skal det læres?

- Start alle økter med fri lek med hver sin ball i 5-10 minutter
- Bruk kun et lite antall øvelser som da raskt blir kjent for spillerne
- En treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til
- Bruk kort tid på hver øvelse og ha et lite friminutt med drikke og frilek mellom dem
- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller per trening
- Alltid en ball per spiller ved trening av ballmestring, førings-, vendinger, finter og skudd
- Dette gir maksimalt antall repetisjoner og størst rom for ulikheter i gjennomføring (tempo & vanskelighetsgrad)
- Spillerne skal oppfordres og «tvinges» til å bruke begge bein
- Ved innlæringen av tekniske ferdigheter bør man ha en progresjon i øvelsene, fra null press, via noe/passivt press, til fullt press
- Skap gode biler. Enten ved å vise selv eller gi tilliten til spillere som behersker ferdigheten best.
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Snik ferdighetstrening inn i lek med ball
 - Hauk og due
 - Haien kommer
 - Stiv heks
 - Nappe hale
 - Annet
- Sett pasningstreningen i en sammenheng – I pasningsøvelser (enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)

- Bruk faste øvelser som spillerne kjenner
- Smålagsspill! Maks 4 mot 4 utespillere
- All taktisk påvirkning må skje visuelt. Frys spillet og vis
- Skap gode bilder!
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Treningen bør vare 1 ½ time

Minst 1/3 av treningen skal alltid være spill.

Turneringer

Til og med 10 år alder er det bare lokale turneringer som gjelder, jfr. Barneidrettsbestemmelsene. Det er for eksempel ikke tillatt å dra til Nord- Sverige eller ut av distriktet på turnering før 11 år alder.

Jenter/Gutter 11-12 år (7´er og 9´er)

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst, hvor man «bygger sten for sten»
- Lik utvikling hos gutter og jenter
- Noen barn vokser raskt
- Økende fokus på finmotorikk
- Spillerne kan ta imot verbal instruksjon og følgelig ta logiske beslutninger
- Kreativiteten blant spillerne utvikles
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Selvkritikken øker og konkurranseinstinktet hos spillerne vokser fram. Dette er positivt, men man skal observere forholdet spillerne imellom. Et innbitt konkurranseinstinkt hos enkeltspillere kan virke negativt inn på motivasjonen hos andre. Selvkritikk øker også sårbarheten. Viktig med mye ros

Læringsmål

- Større fokus på samspill og samhandling enn tidligere.
- Bevisst sosial- og holdningsmessig påvirkning skal ha høyeste prioritet
- Det skal være økende fokus på bevisst teknisk påvirkning fra 11 – 12 års- alderen
- Det skal fortsatt overhodet ikke være fokus på bevisst ensidig fysisk trening. Fysisk påvirkning skjer automatisk gjennom spill og øvelser med bruk av ball. Man bør ha fokus på innlæring av gode oppvarmings- og uttøyningsrutiner.
- Aktivitet med ball skal være hovedessensen i all virksomhet som bedrives.
- Allsidighet stimuleres fortsatt
- Økende grad av selvkritikk kan utnyttes i læringen av ulike ferdigheter, dvs. at trenerne bør speile spillernes reaksjoner etter egne handlingsvalg på en slik måte at man optimaliserer læringskurven hos den enkelte spiller.
- Større fokus på samspill, spillemønster og formasjon, spesielt første året med 9´er.

Mål for opplæringen

Øke spillernes tekniske- og taktiske ferdigheter. Videreutvikling av basisferdigheter, og spesielt tempoet

Keeper

- Den organiserte opplæringen introduseres med grunnteknikker som grunnstilling, grep, fallteknikk, plassering og igangsetting
- Alle bør få muligheten til å prøve seg som keeper
- Viktig å fokusere på at keeper ofte er bakerste utespiller og derfor er det viktig at keeper deltar i ulike ballbehandlingsøvelser sammen med utespillere.

Utespillere

- Videreutvikle basisferdighetene gjennom momenttrening og i samspill- øvelser. Motivere spillerne til å bruke begge beina

- Pasninger: Videreutvikle innside- og utsidepasninger. Innlæring av pasninger med strukket rist. Både korte- og lange pasninger. Fokus på at pasninger til medspillere må komme foran i fartsretningen. Støttepasninger.
- Mottak: Møte ballen, skjerme ballen. Øv på bruk av både innside, utside og vrist. Lår, bryst og hode.
- Medtak: Fokus på rettvendt/ feilvendt plassering
- Førings av ball: Innside, utside og drateknikk (såleteknikk). Viktig her; Beina skal kontrollere ballen- ikke omvendt dvs. Jobbe tett med ballen. tempoet økes i takt med kontroll.
- Vendinger (retningsforandringer): Sålevending, utside og innside (Cruyff).
- Finter: Pasnings- skudd- og kroppsfinte. Disse fintene er grunnleggende, men det oppfordres også til visualisering av f.eks. overstegsfinte, slik at spillerne kan drive egentrening. Ikke lær spillerne for mange varianter, men heller terpe grundig på noen få. Spillerne oppfordres/ oppmuntres til å trene på ulike finter ved egentrening
- Dribling: Spillerne skal oppfordres til å bli venn med ballen og bør tillates å drible, også under spillsekvenser. En god regel; «Slå når du kan, drible når du må» Det er ikke alltid at spillerne er egoister selv om de dribler. De skal tørre å utfordre
- Heading: Demping, stuss, klarering og heading på mål. Passiv, aktiv, stående og hoppende (timing viktig)
- Skudd: God huskeregel; KRAFT eller KLØKT? Innside- og utsidespark. Vristspark; Skrått eller loddrett treffpunkt. Plassering av skudd, dødball, ball i bevegelse. Halvvolley/ helvolley, ball med sprett.
- Når det gjelder tilløpet ved skudd er det viktig å gi god veiledning til spillerne, da det ikke er uvanlig at spillerne i denne alderen kopierer hverandre og lett kan legge seg til uvaner og feil teknikk. Spesielt viktig er tilløpsvinkelen. Rett på eller fra siden? Hva er hensikten og målet?

Samspillsiden

- Pasninger
- 2 mot 1, 3 mot 2. Overlapp- «3 kant»
- Komme seg fri/ ut av pasningsskyggen/ skape rom
- Smågruppespill hvor det vektlegges å komme ut av pasningsskyggen for å få til et samspill
- Skape gode sjanser og mål etter samspill
- Småspillsekvensene bør ikke foregå med flere enn 5 spillere på hvert lag

Angrep

- Keeper skal i hovedsak kaste eller passe til forsvarsspiller ved oppstart av nytt angrep. Begynn altså spillet bakfra
- Bredde i angrep ved ballbesittelse
- Bevegelse, fram i angrep, ned i forsvar
- Dybde i angrep, dvs. støtte til ballfører
- Snu spillet ved ballbesittelse
- Komme rundt på kanten og spill inn foran mål

Forsvar

- La motstanderens keeper sette i gang spillet, dvs. trekk spillerne litt ned før man starter presset
- Kom på rett side før man starter press på motstanderen/ Hele laget spiller forsvar!!!
- Lære inn 1 og 2 forsvarers oppgaver

Først og fremst er vi opptatt av en begynnende opplæring av de angrepsmessige spilleprinsipper; Overblikk, framdrift, fart, kontring og mål-mål-mål. De forsvarsmessige sidene vurderes som mindre viktig på dette nivået. Imidlertid skal press på ballfører innføres helt elementært for en begynnende forståelse. Det skal også fokuseres på å ikke presse høyt dvs. At motstanderen skal kunne sette i gang sitt spill ved at keeper sparker eller kaster ut til sine bakspillere. Keeper skal ikke presses til å sparke eller kaste langt ut.

Lagorganisering

- Ingen spillere er bare angripere eller forsvarere. Alle spillere innehar begge rollene. Når det gjelder keepere, så spiller de i mål, de står ikke i mål. Ingen skal tvinges til å være keeper. Barna skal motiveres til å ha lyst på denne viktige og morsomme rollen.
- Spillerne skal som utgangspunkt holde sine plasser/ posisjoner, men ikke for enhver pris. Det er viktig å innlære «sikringsprinsippet», dvs. at spillerne sikrer hverandre hvis noen andre har forlatt sin posisjon (ballside/ helpside)
- Spille seg ut av eget forsvar helst gjennom midtbanen
- Tilnærmet lik spilletid over tid (ingen liker å sitte på benken). Jevnbyrdighetsprinsippet i kamp kan i tilleggges vekt i organiseringen av lag og lagsammensetningen.

Turneringer

Det anbefales at lagene deltar på ca. 4- 6 turneringer per sesong. Oversikt over turneringer finnes på Nordland fotballkrets' hjemmesider

I forbindelse med deltakelse i noen turneringer bør det legges opp til en sosial ramme i tillegg til det sportslige tilbudet for barna. Foreldre bør involveres og oppfordres til engasjement. Husk at aktive og støttende foreldre bidrar til at barna står lengre i fotballen.

Organisering av trening

- 2- 4 treninger i uken, oppfordre til egentrening/ annen aktivitet i tillegg
- Kamp(er) erstatter trening
- Treningens varighet inntil 90 min
- Oppvarming/ lek med ball
- Koordinasjon og motorisk trening
- Tekniske øvelser: ballkontroll, pasninger, skudd, heading og ikke minst keeperøvelser. Keepere skal alltid ha et opplegg!!!
- Spill (minimum 1/3 av treningsøkta skal være fritt spill)
- Viktig at alle spillere får mange ballberøringer og at det scores mange mål på hver trening. Det er det som er gøy:-)
- Unngå kø- øvelser hvor det naturlig blir mye venting. Venting er ikke gøy!!!
- Uttøyninger (viktig allerede fra 6- årsalderen at barna automatiseres hva gjelder gode oppvarmings- og uttøyningsrutiner)
- hver spiller har med egen ball (I dag stiller de fleste lag baller til disposisjon)
- Utstyret er et felles ansvar som ledere deler ansvaret for)

Momenter for treningen

- Tekniske ferdigheter skal prioriteres. Viktig her er at teknisk og taktisk påvirkning skal skje visuelt. Frys spillet- visualiser- skap gode «bilder»
- Repetisjon er viktig
- Spill på små flater med få spillere gir mange ballberøringer per spiller. Det skal legges opp til å score masse mål fordi fotball handler om nettopp dette
- Trener bør ikke styre spillet for mye, ha en spørrende tilnærming ved coachingen, før, under, etter.
- Ledere skal ha fokus på spillernes holdninger til treningsregler, treningsvaner, selvdisciplin, samarbeid, hjelpsomhet og oppmuntring

5. Sportslige utviklingsplaner - ungdomsfotball

Generelle mål

- Alle skal ha det gøy og føle seg inkludert
- Alle spillere skal forplikte seg til en holdningskontrakt
- Sportslig utvalg tilsetter trenerne i ungdomsfotballen
- Alle trenere skal delta på trenerforum
- Alle trenere skal bli nøye innført i denne sportsplanen, og plikter å følge denne
- Trenere skal oppfordres til å gjennomføre eksterne kurs
- Klubben skal markedsføre offisielt Tverlandsutstyr, og støtteapparatet skal oppfordre til å bruke dette i kamp- og treningssituasjon
- Spillerne oppfordres til å drive uorganisert fotball på fritiden
- Klubben skal gi interesserte spillere muligheten til å bli dommere
- Klubben skal aktivt rekruttere egne spillere til trenerjobber og gi dem tilstrekkelig oppfølging
- Klubben skal ha gode tilbud til alle ungdommer som spiller fotball mest av sosiale grunner
- Klubben skal legge til rette så det er mulig å utvikle seg til å bli toppspiller på Tverlandet

Spillestil

- Tverlandet skal spille offensiv fotball – målet er til enhver tid å score
- Vi skal alltid forsøke å styre spillet og om nødvendig bruke mange trekk i laget for å skape gjennombrudd
- Mot etablert forsvar skal lagene fortrinnsvis sette i gang kort fra egen keeper.
- Tverlandets spillere skal tørre å ta vare på ballen og tenke konstruktivt også i pressede situasjoner
- Den defensive organiseringen skal være basert på prinsipper for soneforsvar med tidlig gjenvinning (omstilling) så høyt på banen som mulig
- Resultatet i den enkelte kamp skal alltid være underordnet glede og utvikling

Keepere

Keeperen den mest særegne rollen på banen, og vi vil derfor prøve å legge spesielt til rette for våre keepere. I løpet av barnefotballen vil de fleste som spiller i mål, ha valgt å spesialisere seg som keepere. Vi ønsker å skape et godt keepermiljø som strekker seg på tvers av lagene. Tverlandet ønsker å ha egne trenere som har keepere på tvers av lagene som sitt ansvarsområde. De vil både ha egne treninger for disse spillerne, samt følge opp spillerne i sine «vanlige» treninger og kamper.

Jenter/Gutter 13-14 år (9`er og 11`er)

Forståelse

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling
- Spillerne er svært rettferdighetsbevisste
- Noen har kraftig lengdevekst
- Spillerne blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Holdninger blir lett skapt
- Konsentrasjonsevnen er i god utvikling
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte

Mål for aldersgruppa

- Raskt etablere et stort og sterkt støtteapparat for hele kullet
- Det skal meldes på ett lag i 1.divisjon. Nivået og motivasjonen på kullet vil avgjøre hvilken divisjon de andre lagene skal meldes på.
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper
- Aktiv hospitering til eldre alderstrinn.
- 13-årslaget har som målsetting å kjempe i toppen av sin avdeling
- I 13-årsklassen er det en målsetting å ha minimum 3 spillere på sonelaget
- 14-årslaget har som målsetting å spille om kretsmesterskapet gjennom å vinne 1. divisjon
- I 14-årsklassen er det en målsetning å ha minimum 1 spiller på kretslaget

Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 4`er baller
- Hele kullet skal kjøpe identisk Tverlandet treningstøy
- På nevnte foreldremøte skal holdningskontrakten, "Tverlandskontrakten", deles ut.
- Denne skal foresatt gå gjennom med spilleren, skrives under og returneres til trener.
- Treningsgruppe 13 år – Aktivitetsnivå: 3-4 aktiviteter i uken januar - oktober
- Treningsgruppe 14 år - Aktivitetsnivå: 2-3 aktiviteter i uken januar – oktober

Treneren

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen
- Alle friske spillere som er tatt med til kamp skal få spilletid. Hvis det er flere lag i årsklassen, gjelder dette ikke for førstelaget.
- Treneren skal følge opp forfalls-, trenings- og oppmøtedisiplin.
- Treneren skal gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treningsøkten skal ha klart definerte læringsmål, og coachingen skal fokuseres på dette
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Treneren skal gjennomføre en personlig samtale med hver spiller
- Fokuset bør være på spillerens egne synspunkter på trivsel og egen ferdighetsutvikling.
- Spillerens utvikling går foran lagenes interesser i forhold til hospitering
- Treneren skal utnevne egnede spillere som "hospitantonkler". Disse har et ekstra ansvar for å sørge for at hospitanter føler seg inkludert i gruppa
- Treneren skal sende inn årsrapport etter hver sesong. Frist er utgangen av oktober hver høst. Denne malen fås ved henvendelse daglig leder
- Treneren skal stille i treningsutstyr
- Skal være jevnlig dialog med TK-Ungdom og sportslig leder
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- Treneren skal møte opp på trenerforum
- Det skal vises fleksibilitet ovenfor andre

Tverlandsspilleren

Spillerne skal forstå individets oppgaver for å få laget til å fungere – på og utenfor banen. Gjennom dette skal de også videreutvikle bevisstheten i forhold sin deltagelse i Tverlandet Fotball. Teknisk trening skal fortsatt ha svært høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom i barnefotballen. Den taktiske treningen skal likevel vies en større del av treningen enn i barnefotballen. Man ønsker å skape en interesse hos spillerne for de taktiske aspektene ved spillet. De relasjonelle offensive ferdighetene skal fortsatt ha første prioritet i treningen. Den strukturelle offensive ferdighetsdimensjonen bringes på banen i tillegg til trening på individuelle-, relasjonelle- og strukturelle defensive ferdigheter.

Spillerne skal utvikle en stor forståelse for balanseprinsippets betydning for både det defensive og offensive spillet.

Supplementære tilbud

- Nordland Fotballkrets: Spillere som utmerker seg spesielt blir nominert til kretsens spillerutviklingsprosjekt
- Keepertrening

Hva skal læres?

Holdninger

- Tverlandskontrakten/ holdningskontrakten skal skrives under og følges
- Spilleren skal møte i god tid på trening og kamp med Tverlandstøy, fotballsko, leggskinn og restitusjonsmat/drikke
- Spilleren skal melde forfall til trener i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp
- Treneren skal sørge for at spillerne forstår viktigheten melding om forfall
- Toleranse for andres- og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets
- Spillerne skal rullere på å ha ansvar for lagets utstyr
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Spillerne bør utvikle forståelse for hva som kreves dersom man ønsker spill på øverste nivå, men drømmer må ikke drepes

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverføring, stepover, oversteg
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdeler
- Pasninger – innside, utside, vrist
- Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, førsteberøring/-touch, volley
- Førsteforsvarerferdighet.

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende/samtidige bevegelser
 - Forståelse for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg
- Men la spillerne gjøre egne valg!
- Skape og utnytte 2 mot 1 offensivt
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak

- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde

Hvordan skal det læres?

- Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne
- En treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til
- Etterstreb så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
 - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen) Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.
 - I pasningsøvelser som er funksjonelle med tanke på spillemønster i kamp
 - Inkludert i possession-spill eller andre spillevarianter
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør dominere spildelen av treningene
- Spill på større bane med flere spillere brukes kun for å påvirke de taktiskemomentene som kommer klarest frem i en kamplik setting. Dette bør likevel bare gjøres en sjelden gang, da man kan benytte kamper til å øve disse momentene.
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Minst 1/3 av treningen skal alltid være spill.

Jenter/Gutter 15-16 år (11`er)

Perfeksjonering

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutter utvikler større muskulatur enn jentene
- Sterk vekst av kretsløpsorganene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevnen i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker, sjenert, tøff utad, aggressiv

Mål for aldersgruppa

- Ivareta et stort og sterkt støtteapparat for hele kullet
- 2 lag hvor 1 laget har som målsetting å spille om kretsmesterskapet
- Bevare et godt sosialt miljø på tvers av treningsgrupper
- Etablere bånd mot A- laget/juniorlaget
- Dette skal benyttes som et referansepunkt for spillere
- Aktiv hospitering til eldre alderstrinn
- Tverlandet skal være representert med minst én spiller på hvert kretslag
- Kartlegge og registrere potensielle treneremner. Tilstrebe å benytte disse i barne- og ungdomsfotballen

Slik skal det organiseres

- Trening og kamper skal gjennomføres med 5`er baller
- Alle spillerne på kullet skal ha identisk Tverlands-treningstøy
- Det skal arrangeres et foreldremøte i forkant av hver sesong hvor denne planen blir punktvis gjennomgått
- På nevnte foreldremøte skal holdningskontrakten, "Tverlandskontrakten", deles ut. Denne skal foresatt gå gjennom med spilleren, skrives under og returneres til trener
- Hele kullet skal reise på minst én cup sammen
- Eventuelle sommer- og sesongavslutninger skal være felles for hele kullet. Det skal gjennomføres en avslutning på sesongen med premieutdeling
- Treningsgruppe 1 – Aktivitetsnivå: 4-5 aktiviteter i uken januar-oktober
- Treningsgruppe 2 - Aktivitetsnivå: 3-4 aktiviteter i uken januar-oktober.

Treneren

- Treneren skal ikke benytte rusmidler i forbindelse med trening og kamp
- Treneren skal være ute i god tid og gjøre klart til treningen
- Alle friske spillere som er tatt med til kamp skal få spilletid
- Hvis det er flere lag i aldersgruppen gjelder dette ikke for førstelaget. Her prioriterer trenerne.
- Det skal være flyt mellom treningsgruppene. Det vil som regel være et gitt antall spillere i en gråsone, som skal kunne variere hvilken gruppe de trener med
- Treneren skal følge opp forfalls-, trenings- og oppmøtesdisiplin

- Treneren skal gi mye ros. Jobb for å skape et godt miljø hvor det er lov å feile
- Treningsøkten skal ha klart definerte læringsmål, og coachingen skal fokuseres på dette
- Treneren skal oppmuntre til egentrening på fritiden
- Treneren skal gjennomføre en personlig samtale med hver spiller
- Fokuset bør være på spillerens egne synspunkter på trivsel og egen ferdighetsutvikling
- Spillerens utvikling går foran lagenes interesser i forhold til hospitering
- Treneren skal utnevne egnede spillere som "hospitantonkler"
- Disse har et ekstra ansvar for å sørge for at hospitanter føler seg inkludert i gruppa
- Treneren kan opprette et spillerutvalg som bindeledd mellom spillergruppen og trener
- Treneren skal sende inn årsrapport etter hver sesong. Frist er utgangen av oktober hver høst. Denne malen fås ved henvendelse daglig leder
- Trenere skal stille i treningsutstyr
- Skal være jevnlig dialog med trenerkoordinator og sportslig leder
- Klubb og sportslig leder kan bryte inn mot trenere som ikke passer inn i klubbens profil angitt av denne planen
- Treneren skal møte opp på trenerforum.

Tverlandsspilleren

Spillerne bør nå begynne å ta ansvar for sin egen utvikling. Treneren bør la spillerne ha innflytelse på opplegget. Teknisk trening skal fortsatt ha svært høy prioritet. Spillerne skal videreutvikle og automatisere alle de tekniske ferdighetene de har vært innom i barnefotballen. I løpet av disse årene skal spillerne ha automatisert samtlige teknikker som Tverlandet Fotball ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske.

Spillerne skal ikke introduseres for særlig mange nye taktiske temaer. De taktiske ferdighetene skal i stor grad videreutvikles fra læringen i forrige aldersgruppe (se tilsvarende avsnitt i 13-14 år for nærmere beskrivelse). I løpet av disse årene skal spillerne ha forståelse for alle taktiske ferdigheter som Tverlandet Fotball ønsker at sine A-lagsspillere skal beherske.

Supplementære tilbud

- Keepertrening
- Nordland Fotballkrets: Spillere som utmerker seg spesielt blir nominert til kretsens spillerutviklingsprosjekt/Glimt.

Hva skal læres?

Holdninger

- Tverlandskontrakten skal skrives under og følges
- Spilleren skal møte i god tid på trening og kamp med Tverlandstøy, fotballsko, leggskinns og restitusjonsmat/drikke
- Spilleren skal melde forfall til trener i god tid dersom man ikke kan møte til trening eller kamp
- Treneren skal sørge for at spillerne forstår viktigheten av nevnte punkt
- Toleranse for andres- og egne feil. Ikke kjefting
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Spillerne skal ha ansvarsfølelse ovenfor utstyr – eget og lagets
- Spillerne skal rullere på å ha ansvar for lagets utstyr

- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av treningen
- Fotball skal være valgt idrett som førsteprioritet for spillere i treningsgruppe
 - Man kan selvfølgelig drive annen idrett, men det må da ikke gå på bekostning av fotballen. Det er likevel rom for individuelle hensyn, både i forhold til person og type idrett.

Individuelle ferdigheter

- Kroppsbeherskelse
- Hurtighetstrening, spensttrening, stabilitetstrening
- Utholdenhetstrening implisitt i øvelser med ball
- Ballmestring – økte krav til frekvens og blikk
- Vendinger – innside, utside, såle, Cruyff
- Finter – skudd-, tofots-, tyngdeoverføring, stepover, oversteg
- Drible- og skjermeferdighet
- Mottak (legge til rette) – høy ball, lav ball, ulike kroppsdelar
- Pasninger – innside, utside, halvtliggende vrist høy/lav
- Innlegg
- Heading – til medspiller, på mål
- Skudd – vrist, innside, halvsprett, 1. touch, volley
- Forsvarsferdighet

Taktiske ferdigheter

- Bevegelse
 - For å skape rom (dybde, bredde)
 - For å få ball (i støtte, feilvendt, halvvendt, rettvendt)
 - Motsatte bevegelser
 - Påfølgende/samtidige bevegelser
- Forståelsen for breddeprinsippets betydning for muligheten for gjennombrudd på rettvendt spiller ("vinkel" mellom ballfører og ballmottaker)
- Ballførers handlingsvalg: Når og hvordan drible, sentre og skyte? Forståelse for balanseprinsippets betydning for handlingsvalg. Men la spillerne gjøre egne valg!
- Skape og utnytte 2 mot 1
- Orientering uten ball – hvilke muligheter åpner seg?
- Kroppsposisjon før mottak
- Enkel, men bevisst spillestil i kamp – spillerne må få noen klare oppgaver i hver rolle
- 1.-, 2.- og 3.- forsvarerferdighet, forståelse for balanseprinsippet
- Bevissthet i forhold til presshøyde.

Hvordan skal det læres?

- Bruk kun et knippe øvelser som da raskt blir kjent for spillerne. En treners nivå bestemmes ikke ut fra antall øvelser han/hun kan vise til
- Etterstrebe så mange ballberøringer som mulig per spiller på de fleste treninger
- Skap stor aktivitet for at treningen med ball også skal utvikle fysiske egenskaper
- Sett pasningstreningen i en sammenheng
 - I pasningsøvelser (relativt enkle, der man ikke må bruke mye tid på å forstå øvelsen)
Bruk faste øvelser som spillerne blir kjent med.

- I pasningsøvelser som er funksjonelle med tanke på spillemønster i kamp
 - Inkludert i posisjonsspill eller andre spillvarianter
- Sett også mye av innleggs-, og avslutningstreningen i en sammenheng
- Smålagsspill med maks 5 mot 5 utespillere bør fortsatt ha høy prioritet i treningsopplegget. Likevel bør man bruke mer tid på spill på større baner med flere spillere. Dette er viktig for at spillerne får trent egne ferdigheter under høy funksjonalitet, og man får fokusert på de taktiske læringsmomentene
- Det meste av taktisk påvirkning bør skje visuelt. Frys spillet og vis
- Sørg for at spillerne scorer mange mål hver trening. Ingenting er morsommere!
- Minst 1/3 av treningen skal alltid være spill.

6. Tverlandet IL - divisjonsfotball

TIL – senior består i 2024 av et A-lag i 5 div. Salten. Det er et mål om at Tverlandet IL bør ha et A-lag på minimum 4.-divisjonsnivå.

A –laget er administrert som egen gruppe under Fotballgruppa i TIL og har sin egen ledelse, administrasjon og økonomistyring. A-laget må like fullt underordne seg Tverlandet IL Fotballs sportslige mål og føringer.

Spillerflyt

Det er viktig med godt samarbeid og god kommunikasjon angående spillerflyt mellom senior (FS)- og ungdomsnivået (FU) i Tverlandet IL Fotball. Sportsplanens retningslinjer for differensiering, hospiteringer og oppmeldinger gjelder for spillere i ungdomsfotballen som er aktuelle for spill på A-laget.

All kommunikasjon angående spillerflyt skal gå mellom aktuelle trenere og spillerutvikler og ingen trenere skal kontakte spillere først.

Sportsplanen angir at det skal være tydelige «skriftlige» hospiteringsplaner (les Spond), tidsbegrenset. Spillerutvikler fra Sportslig Utvalg skal inn i spillerflytprosessen mellom FU og FS.