

Lagets organisering

En god lagsstruktur og foreldrestruktur er kjernen i et godt lag og mange gode år sammen som fotballspillere.

Ved oppstart er det greit å sette noen rammer for lagsstrukturen slik at man sikrer seg gode og stabile forhold for guttene og jentene som spiller.

Innhold

Lagets organisering	1
a) Spilleren i TIL / The player in TIL	2
English:	2
b) Treneren i TIL	3
c) Laglederen i TIL.....	4
d) Foreldrerollen / The parent role.....	4
In English:	6
e) Differensiering	7
f) Hospitering.....	7
g) Retningslinjer for spilletid	9

a) Spilleren i TIL / The player in TIL

Spillere og trenere bør ha et møte i starten av sesongen der man blir enig om hvilke regler som skal gjelde. Det viser seg at om barna får være med på å bestemme reglene selv, og får en forståelse for hvorfor ting er som de er så er det enklere for dem og akseptere reglene og støtte dem. Dermed kan man be barna komme med reglene, men guide de inn på de "riktige" retningslinjene.

Ved manglende respekt for treneren (for eksempel å snakke i munnen til treneren), negative kommentarer mot medspillere, trenere, lagleder, foreldre og motstander kan begrense spilletiden, eller føre til at spilleren må sitte på benken i en periode under treningen. Hvis man velger å bruke en slik reaksjon skal spilleren alltid få en forklaring på hvorfor. Blir dette et gjennomgående problem bør man ha en dialog med foreldre om det som skjer. Husk alltid på at barna utvikler seg og at man kan stille helt andre krav til en 12 åring og en 5 åring.

Generelle retningslinjer vi ønsker at spillerne skal følge:

- Spilleren skal møte tidsnok på trening og kamp med egnet treningstøy, fotballsko og leggskinns og vann i vannflaske
- Det skal være stille når treneren gir beskjeder, ingen skal røre utstyret før treneren setter i gang treningen
- Spillerne har selv ansvar for egen ball
- Respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Toleranse for andres feil og egen feil. Kjefting tolereres ikke
- Gjøre så godt man kan i enhver situasjon.
- Komme på trening for å trene, ikke for å bli trent. Dette innebærer å øve, øve, øve og gjøre så godt man kan i enhver situasjon.

English:

Players and coaches should have a meeting at the start of the season where they agree on which rules will apply. It turns out that if the children get to help decide the rules themselves, and gain an understanding of why things are the way they are, it is easier for them to accept the rules and support them. Thus, you can ask the children to come up with the rules, but guide them into the "correct" guidelines.

In case of disrespect for the coach (for example talking in the coach's mouth), negative comments towards fellow players, coaches, team manager, parents and opponents can limit playing time, or lead to the player having to sit on the bench for a period during training. If one chooses to use such a reaction, the player must always be given an explanation as to why. If this becomes a persistent problem, you should have a dialogue with parents about what is happening. Always remember that children develop and that you can make completely different demands on a 12-year-old and a 5-year-old.

General guidelines we want the players to follow:

-The player must arrive on time for training and matches with suitable training clothes, football boots and shin pads and water in the water bottle

-It must be quiet when the trainer gives instructions, no one must touch the equipment before the trainer starts the training

- The players themselves are responsible for their own ball
- Respect for fellow players, coaches, referees and opponents
- Tolerance for other people's mistakes and own mistakes. Scolding is not tolerated
- Do the best you can in any situation.
- Come to training to train, not to be trained. This means practicing, practicing, practicing and doing the best you can in every situation.

b) Treneren i TIL

Treneren er den viktigste personen for spilleren i møte med klubben, og den som definerer hvordan det oppleves å være spiller i Tromsø IL. Derfor må alle trenerne i klubben være bevisst på at utøvelsen av denne gjerningen er selve kjernen i det TIL som klubb er for den enkelte. Trenerne i Tromsø IL skal ha som mål at spillerne blir glad når de ser treneren sin. Både når de er aktiv men også når de som voksen treffer på sin trener. Det å være trener i Tromsø IL er et frivillig verv og som krever medlemskap i klubben.

Det er en forutsetning for trenerengasjementet at treneren ser seg som en del av et større system og er tro mot de retningslinjer klubben setter opp. Det er viktig at enhver trener forstår at deres bidrag er en del av en større helhet som går ut på å forbedre barnefotballen gjennom å øke kvaliteten på treninger og gi trivsel til alle spillerne.

Trenerens ansvar:

- Treneren har ansvaret for å forberede, lede og evaluere treninger og kamper. Dette innebærer blant annet å:
 - Planlegge økt i forkant
 - Vite hvor mange som kommer
 - Sørge for at nødvendig utstyr er klart og på plass
- Tips og råd når det gjelder ramme for økt og øvelser ligger under hver årsklasse (barnefotball og ungdomsfotball)
- Treneren skal være et godt forbilde og sørge for å skape et positivt og godt læringsmiljø.
- Treneren har ansvaret for at det differensieres på treningene.
- Treneren er pliktet til å følge de retningslinjer som ligger i Sportsplan, og oppfordres så ofte som mulig komme på trenerforum til Tromsø IL
- Treneren binder seg til å gjennomføre de treninger som laget blir satt opp på i samarbeid med ansvarlig for gjennomføringen. Om trener ikke kan gjennomføre dette er det trenerens ansvar å finne stedfortreder. Denne beskjeden må gis i god tid i forkant. Hvis man reiser bort eller er forhindret fra å holde treninger i en periode gir man beskjed om dette i god tid
- Treneren forstår at et godt samarbeid med trenerveileder/medtrenere på laget og kullet er nødvendig for at vi skal få best mulig ferdighetsutvikling og trivsel
- Trenere vil få utfyllende informasjon fra sportslig leder i henholdsvis barne- og ungdomsgruppa om hva som kreves, TIL Yngres tilbyr trenerutdanning og vil arrangere trenersamlinger.
- Treneren må alltid huske at han eller hun representerer TIL på trening og spesielt i kampsituasjon!

c) Laglederen i TIL

Laglederen er det administrative bindeleddet mellom TIL og laget som vedkommende representerer. All informasjon mellom TIL og lagene går gjennom laglederen. På denne måten blir det etablert en hovedkontakt for hvert lag, og informasjon blir effektivt distribuert til alle lagene.

Lagleders ansvar

- Informere sitt lag om all informasjon som kommer fra TIL
- Rapportere til administrasjon/sportslig ansvarlig ved eventuelle endringer i støtteapparatet
- Følge opp at alle tillitsvalgte rundt laget har godkjent og framvist politiattest
- Organisere dugnader som laget har i forbindelse med A-lagets kamper
- Påse at medlemslistene for laget er oppdatert
- Påse (i samråd med trenere) at laget har nødvendig utstyr. Dette gjelder også å påse at alle drakter har riktig reklame. Dersom noen av spillerne slutter, påse at utlevert utstyr blir levert tilbake
- Fastsette turneringsplan i samråd med foreldre
- Arrangere foreldremøte minimum 2 ganger per år (før og etter sesong)
- Sørge for at tiltak som blir vedtatt i TIL Yngres, blir gjennomført i laget
- hjelpe til med transport til kampene
- hjelpe til med miljøskapende arbeid i og rundt laget (inkludert overholdelse av foreldrevettreglene). Her er det bare kreativiteten som begrenser hva man kan gjøre!
- Skaffe dommer til hjemmekampene i frem til ungdomsfotball
- Ha et overordnet økonomisk ansvar for laget
- Melde på laget til cuper

Blir ikke det veldig mye arbeid for laglederen?

Laglederen har ansvar for at de oppgavene som er beskrevet i dette notatet blir utført. Men det betyr ikke at vedkommende skal gjøre alt alene. Foruten lagleder skal alle lag utnevne trener, hjelpetrener. I tillegg skal lag i barnegruppa utnevne Kamparrangør og det anbefales å utnevne egen dugnadsansvarlig. Foruten disse bør hele foreldregruppa engasjeres i arbeidet med driften av laget.

d) Foreldrerollen / The parent role

De fleste som legger til rette for ditt barns fotballaktivitet (fra styret og utvalg i klubben til trenere, lagledere og andre rundt lagene) gjør dette som frivillig arbeid. Bidra i rollen som forelder til det beste for spillerne, laget og klubben og samarbeid med klubbens administrasjon og frivillige.

- Foreldre skal alltid være positiv. De har kun lov til å komme med positive tilrop under kamp.
- Foreldre skal stå på motsatt side av der trener og lagleder står under kamp.
- Har man ting man ønsker å ta opp skal ikke dette tas opp under treningen, men etter treningen.
- Under kamp og trening er det kun treneren som gir instruksjoner
- Foreldre forplikter seg til å akseptere at det differensieres på trening etter spillers fysiologiske, mentale, og ferdighetsmessige nivå.
- Foreldre aksepterer at klubben ønsker utvikling framfor resultat, dette bærer også skoloringen både i trening og kamp preg av.
- Foreldrene forplikter seg til å være med på dugnader

Videre vises det til foreldrevettreglene som er utarbeidet av NFF og disse skal følges:

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

Anbefalt oppførsel sammen med barnet støttet av forskning:

- Sørg for å bygge opp under indre motivasjon for å spille fotball. Legg fokuset på at barnet jobber med den konkrete arbeidsoppgaven som er i skoleringsplanen, gi positiv og oppmuntrende tilbakemelding på dette. Sett fokus på mestring av å få til ting på banen og ikke på sammenligning med andre.
- La barnet få prøve ut egne løsninger. Vær støttende, og sett i gang refleksjon hos barnet. Hvordan gikk det? Hva var bra? Var det noe som du kunne ha gjort bedre? Spørsmålene må tilpasses alderen.
- Ikke press barnet til å spille, prøv og bygge opp motivasjonen med det å spille sammen med venner på laget, få til nye oppgaver og det å ha moro med fotball! Ytre motivasjon som at barnet får premier, eller straff o.l er med på å bygge opp under ytre motivasjon. Ytre motivasjon er svakere enn indre med tanke på at barnet skal bli glad i fotball, og fortsette med fotball. Sjansen er større for frafall om barnet fokuserer på premier og straff.

Motivasjonen for fotball er variabel i barnefotballen. Dette er normalt, ikke press barnet i de fasene der du føler at barnet ditt ikke lever opp til dine ambisjoner. Sørg for at barnet møter opp på treningene som er obligatoriske, ha en dialog med trener om du opplever at motivasjonen svinger, så kan man ha en dialog på dette og gjøre tiltak.

In English:

Most of the people who facilitate your child's football activities (from the board and committee in the club to coaches, team managers and others around the teams) do this as voluntary work. Contribute in the role of parent to the best interests of the players, the team and the club and collaborate with the club's administration and volunteers.

-Parents should always be positive. They are only allowed to make positive calls during battle.

-Parents must stand on the opposite side of where the coach and team manager stand during the match.

-If you have things you want to bring up, this should not be brought up during the training, but after the training.

-During matches and training, only the coach gives instructions

-Parents undertake to accept that training is differentiated according to players' physiological, mental and skill level.

-Parents accept that the club wants development rather than results, this is also reflected in the schooling both in training and in matches.

-The parents accept to participate in the volunteer activities.

Furthermore, reference is made to the parenting rules drawn up by the NFF and these must be followed:

Support the club's work - through parent meetings, football's and the club's values are anchored.

Show up for matches and training - you are important to both the players and the environment.

Give encouragement to all the players in ups and downs - this provides security, well-being and motivation to stay in the football family for a long time.

We all have responsibility for the match environment - give praise to both teams for good performances and Fair Play.

Respect the coach's match management - constructive dialogue about implementation is held with the coach and club afterwards.

Respect the referee's decisions - even if you sometimes disagree!

It's your child playing football. Be positive and supportive - then you are a good partner!

Recommended behavior with the child supported by research:

Make sure to build up internal motivation to play football. Focus on the child working on the specific task that is in the school plan, give positive and encouraging feedback on this. Focus on mastering getting things done on the pitch and not on comparison with others.

Let the child try out their own solutions. Be supportive, and initiate reflection in the child. How did it go? What was good? Was there anything that you could have done better? The questions must be adapted to the age.

Don't pressure the child to play, try and build up motivation by playing with friends on the team, getting new tasks and having fun with football! Extrinsic motivation such as the child receiving prizes, or punishment etc. helps to build up under extrinsic motivation. External motivation is weaker than internal, considering that the child should become fond of football, and continue with football. There is a greater chance of dropping out if the child focuses on rewards and punishments.

The motivation for football is variable in children's football. This is normal, do not push the child in those phases where you feel that your child is not living up to your ambitions. Make sure that the child attends the mandatory training sessions, have a dialogue with the trainer if you feel that the motivation is fluctuating, then you can have a dialogue about this and take measures.

e) Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere to-tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive med andre ting etter behov.

Differensiering handler ikke om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode».

Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet, og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

NB! Man trenger ikke finne opp «kruttet» foran hver trening, man kommer langt med to-tre øvelser med forskjellige vanskelighetsgrad.

f) Hospitering

Tromsø IL følger [NFF sine anbefalinger](#) når det gjelder hospitering. Hospitering anvendes tidligst ved fylte 10 år, men anbefales ikke før fylte 12 år. All hospitering er klubbstyrt.

Hva er hospitering?

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på et lag på et høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag.

Det er trener på opprinnelig lag, i samråd med foresatte som er ansvarlig for å styre totalbelastningen til spilleren i denne perioden.

For TIL er hospitering et av mange tiltak innenfor differensiering.

Intensjonen med hospitering

Det viktigste for TIL er at spilleren og personen må settes først. Spilleren selv må ha lyst og føle seg trygg nok for at hospitering skal finne sted. Personens trygghet og utvikling er de viktigste hensyn å ta. De mest ivrige spillerne som trenger større utfordringer, kan få det gjennom treninger og kamper på høyere årstrinn.

I Tromsø IL bygger vi både individer og fellesskap. Laget som en trygg utviklings- og læringsarena settes høyt i TIL. Intensjonen med hospiteringen er spillerens utvikling og læring. Dette i tråd med «flytzoneprinsippet». Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt.

I Tromsø IL setter vi både individuell utvikling og fellesskap høyt. Vi ser på laget som en viktig arena for trygg læring og utvikling, og hospitering er en del av vår strategi for å fremme dette. Vi følger «flytzoneprinsippet», hvor målet med hospitering er å støtte spillerens utvikling og læring. Gjennom gode hospiteringsordninger ønsker vi å fremme mestring både på og utenfor banen.

Vårt fremste fokus er å ivareta spillerens og personens interesser. Det er avgjørende at spilleren selv har lyst til å delta i hospitering, slik at opplevelsen blir positiv og ikke preget av stress eller angst. Vi prioriterer personens trygghet og utvikling som våre hovedhensyn. For de mest engasjerte spillerne som søker større utfordringer, tilbyr vi muligheten til å delta i treninger og kamper på høyere årstrinn.

Vi ønsker å understreke at hospitering i kamper ikke anbefales før spilleren fyller 12 år. For mer informasjon om reglement og aldersanbefalinger for hospitering, kan dere besøke følgende lenke: [Reglement og aldersanbefalinger](#)

Det er flere forutsetninger som må være oppfylt før en hospiteringsavtale kan gjennomføres. Ansvar for å sikre disse forutsetningene ligger hos spillerens trener:

- Laget eller treneren som mottar hospitanten må ha tilstrekkelige trenerressurser for å håndtere flere spillere i treningen.
- Spilleren må ha vist gode holdninger over tid.
- Spilleren må delta på egne lagtreninger med nær 100% oppmøte.
- Spilleren må selv ønske å delta i hospitering.
- Ordningen må godkjennes av spillerens foresatte, nåværende trener og treneren for det mottakende laget.
- Spilleren må opprettholde tilknytning til sitt eget lag som hovedarena.
- Hospiteringen må ikke påvirke miljøet negativt verken for det mottakende eller det sendende laget.

I Tromsø IL følger vi Norges Fotballforbunds anbefalinger når det gjelder hospitering. Som hovedregel tillater vi hospitering fra og med 10 års alderen. Vennligst merk at all hospitering er klubbstyrt, og det er viktig å informere den nåværende trenerveilederen hvis det inngås en avtale mellom lagene.

g) Retningslinjer for spilletid

Barnefotballen (6 til 12 år)

I TIL praktiserer vi, så langt det lar seg gjøre, lik spilletid i alle barnefotballklasser uansett om det er seriespill eller turneringsspill.

Ungdomsfotballen (13 til 19 år)

Spilletid seriespill

1. Alle spillerne skal starte i minimum 1/3 av kampene.
2. a. I en 11er-kamp er det lov å benytte maksimalt 18 spillere. Både av praktiske og sportslige årsaker anbefaler TIL at en tropp på maksimalt 16 spillere møter til kamp.
b. I en 9er-kamp er det lov å benytte maksimalt 16 spillere. Både av praktiske og sportslige årsaker anbefaler TIL at en tropp på maksimalt 14 spillere møter til kamp.
3. Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:
 1. Treningsoppmøte. Annen organisert idrett (for eksempel friidrett og volleyball) skal telle som trening når det gjøres prioriteringer på spilletid.
 2. Ferdighet og rolle i laget slik at laget som helhet fungerer best mulig.
 3. Holdninger/oppførsel
 4. Kampmotstander
4. Alle som møter til kamp skal få spilletid.
5. Spillerne som møter til kamp bør minimum spille 1/4 del av kampen. I kamper hvor dette ikke har latt seg overholde, skal dette kompenseres for i senere seriekamp.
6. Trener har et særskilt ansvar for å følge opp spillere som spiller mindre.

Spilletid turneringer

1. Det kan differensieres på spilletid ut fra følgende faktorer:
2. Treningsoppmøte. Annen organisert idrett (for eksempel friidrett og volleyball) skal telle som trening når det gjøres prioriteringer på spilletid.
3. Ferdighet og rolle i laget slik at laget som helhet fungerer best mulig.
4. Holdninger/oppførsel
5. Kampmotstander
6. Alle spillerne bør være på banen i hver kamp. I tilfeller hvor dette ikke har latt seg overholde, skal dette kompenseres for ved senere i turneringen eller ved neste turnering og/eller i seriekamper.
7. Rammene på turneringer skaper utfordringer for trenere som skal regulere spilletid. Eksempel på utfordringer er kortere kamper, kvalifisering til sluttspill og ønsket om å nå lengst mulig. Dette bør være tema på foreldremøte som skal avholdes før sommerturneringer.

