

- SPORTSPLAN TRYSIL FK •VISJON  
LENGST MULIG MED LOKALE SPILLERE. •VISJON •NFFS VISJON ER FOTBALLGLEDE, MULIGHETER OG UTFORDRINGER FOR ALLE. DET INNEBÆRER AT FOTBALLEN SKAL VÆRE ÅPEN OG INNKLUDERENDE OG AT INGEN SKAL STENGES UTE UANSETT SOSIAL ELLER KULTURELL BAKGRUNN, KJØNN, FUNKSJONSHEMMING, ALDER, SEKSUELL ORIENTERING ELLER AV ANDRE USAKLIGE GRUNNER.

- TFK ER EN BREDDERKLUBB MED UTGANGSPUNKT I TRYGGHET+MESTRING=TRIVSEL  
FREMTRDENDE KJENNETEGN VIL VÆRE Å

- VÆRE INNKLUDERENDE

- GI ET TILBUD SOM ER TILPASSET ALDER , FERDIGHETER OG AMBISJONER

- SKAPE TRIVSEL OG GLEDE FOR DEN ENKELTE OG FOR OMGIVELSENE

- VI ØNSKER EN TRYGG Plass Å VÆRE, OG DE FORESATTE KAN BIDRA MED DET VED OG

- VISE EN POSITIV HOLDNING

- HEIE PÅ ALLE, IKKE BARE EGNE BARN.

- 3-6 ÅR

EN KVELD MED BALL-LEK PÅ SOMMERHALVÅRET.

FORELDRESTYRT AKTIVITET, MED FOKUS PÅ LEK MED BALL. KLUBBEN ER BEHJELPELIG MED IGANGSETTING AV AKTIVITETEN, MEN VIKTIG OG INNVOLVERE FLERE FORELDRE TIDLIGST MULIG.

## SPORTSPLAN TRYSIL FK 2013

Skrevet av Jan Erik Ås

søndag 02. juni 2013 20:49 - Sist oppdatert søndag 02. juni 2013 20:50

---

KLUBBEN STILLER MED ØVELSESUTVALG OG EN RASK OPPLÆRING AV FORELDRE.

DE ELDSTE I GRUPPA FÅR TILBUD OM EN INTERN TURNERING SOMMER/HØST.

SAMLER DEN ELDSTE GRUPPA VED OPPSTART OG TAR EI VURDERING OM DE  
A:FORTSETTER Å TRENE MED BALL-LEK GRUPPA B:DANNER EGEN TRENINGSGRUPPE  
C:BLIR MED I SERIESPILL MED 7-8 ÅRINGENE.

•7-8 ÅR (MIKRO) •TRENING 1 DAG I UKA(1t.) PLUSS KAMP.  
1 KVELD BALLEK GJENNOM VINTEREN FRA STARTEN AV APRIL. TRENINGENE FOR  
LAGENE PÅ SAMME DAG.

•  
TRENINGER: LÆRE FOTBALLREGLER  
BASISFERDIGHETER SKUDD/PASS-SJEF OVER BALLEN(BALLKONTROLL)  
SPILL MED FÅ (2-4) SPILLERE PÅ HVERT LAG-VIKTIG MED JEVNE LAG UANSETT  
OPPDELING. 50% AV TIDA DEL SPILLERNE OPP ETTER  
FERDIGHET.(DIFFERENSIERING) PÅ TVERS AV LAGA OM NØDVENDIG. •I  
INTERN TURNERING SOMMER/HØST+TRYSILTURNERING. 8 ÅRINGENE PÅ EN 1  
DAGERSTURN. ALENE.

•  
1 LAGLEDER  
OG 1 TRENER PÅ  
HVERT  
LAG

•  
7-8 ÅR(MIKRO)

•  
TRENERE MÅ MØTE  
I GOD TID.

GI KUN POSITIVE TILBAKEMELDINGER.

VIKTIG Å SE ALLE- RESULTAT ET ERUVESENTLIG-LIK SPILLETID-TRENGER IKKE  
ORGANISERE LAG(FORSVAR-ANNGREP)VIKTIGERER Å SKAPE AKTIVE UNGER, PRØV Å  
INNVOLVERE FLEST MULIG. •SERIESPILLET PRØV Å LAGE JEVNE KAMPER(3-4  
MÅL)VIRKEMIDLER KAN VÆRE Å JUSTERE ANTALL SPILLERE, ELLER HVORDAN DU  
DISPONERER LAGET •KLUBBEN STILLER MED IDEBANK  
OG ALLE BLIR INNVITERT PÅ OP

## PLÆRING FØR SERIESSTART.

- 9-10 ÅR(MINI) •TRENING 1 DAG I UKA(1.5T) PLUSS KAMP  
1 KVELD BALLEK GJENNOM VINTEREN. GI IVRIGE TILBUD OM EKSTRATRENINGER  
SOMMERTID. •FELLESTRENINGER SKAL KUN FOREGÅ MED BALL •TRENINGER: SJEF  
OVER BALLEN-MYE 1 MOT  
1 OG 2 MOT 1.  
PASS.KVALITET OG 1, TOUCH(TREFFPUNKT PÅ BALL)  
SPILLE MYE MAKS 4 PÅ HVERT LAG. DIFFERENSIERING, PRØV Å GI ALLE UTFORDRING  
ER. FOKUS PÅ FLEST MULIG TOUCH PÅ BALL.

- DE ELDSTE PRØVER SEG PÅ 7,ER I 1 TURNERING.  
HOSPITERE OPP PÅ G/J. 11 OM DE ER MODNE NOK OG DET IKKE GIR FOR LITE  
SPILLETID PÅ DE ORDINERE SPILLERNE. JENTER KAN SPILLE MED GUTTA PÅ  
ENKELTE KAMPER VED BEHOV. •JENTE OG GUTTELAG. •1 LAGLEDER. •9-10  
ÅR(MINI) •T  
RENERE BØR GI  
POSITIVE TILBAKEMELDINGER, KORRIGERE PÅ EN POSITIV MÅTE.(EKS. DET VAR EN  
GOD PASSNING, MEN BRUKER DU INNSIDEN AV FOTEN VIL DU TREFFE ENDA BEDRE  
) SE ALLE.  
ORGANISERE LAGET, SKAPE NOE PASS.SPILL.  
RULLERE PÅ Plasser-LIK SPILLETID. •1 ELLER 2 TRENERE SLIPPER Å BETALE  
TR.AVGIFT PÅ SIN UNGE, MOT AT DE ER TILGJENGELIG PÅ FOTBALLSKOLEN, VED  
BEHOV. •J/G 11-12 •START MED ENKLE INDI  
VIDUELLE TILBAKEMELDINGER(SAMTALER) FOR Å FORSTERKE GODE SIDER OG  
UTVIKLE DE SVAKE

- 1-2 TRENERE SLIPPER TR.AVGIFT PÅ SINE SPILLERE MOT AT DE ER TILGJENGELIG PÅ  
FOTBALLSKOLE VED BEHOV

- FELLESTRENINGER SKAL KUN FOREGÅ MED BALL

- TRENINGER: SJEF OVER BALLEN,  
FOKUS PÅ MEST MULIG TOUCH PÅ BALL.

- 1  
MOT 1. 1 TOUCH OG PASSNING PÅ SPILLER I BEVEGELSE-SPILL NOE MED

## SPORTSPLAN TRYSIL FK 2013

Skrevet av Jan Erik Ås

søndag 02. juni 2013 20:49 - Sist oppdatert søndag 02. juni 2013 20:50

---

### TOUCHBEGRENSING. SPILL MED OVERTALL PÅ ANGRIPENDE LAG, UTNYTTE 2-1 SITUASJONER

- J/G 11-12

- 2 TR. A 1.5T PLUSS KAMP.

TILBUD OM 1-2 TRENINGER GJENNOM VINTEREN I TRYSILHALLEN •7,ER FOTBALL-TRE LAGDELER. FORTSATT RULLERE PÅ PASSER, MEN KAN ETTER HVERT FÅ MERE SPILLETID PÅ SAMME PASS. 12 ÅRINGER BØR HA LENGRE PERIODER(FLERE KAMPER) PÅ SAMME PASS, FØR DE EVT. RULLERER.

- 1 LAGLEDER.

- MINIMUM EN  
OVERNATTINGSTURNERING +TRYSILTURN

- DE LENGST UTVIKLE BØR HOSPITERE OPP ET TRINN.

- UNGDOMSFOOTBALL 13-16 ÅR

- TFK BØR STILLE LAG PÅ HVERT ÅRSTRINN, ALENE ELLER SAMMEN MED ANDRE.

- KUN GUTTEFOOTBALL

- LAG PÅ HVERT TRINN ER VIKTIG FOR Å HA MULIGHET FOR Å GI SPILLERNE RETTE UTFORDRINGER.

- MÅ VÆRE EN POST PÅ BUDSJETTET FOR Å VITE HVILKE ØKONOMISKE RAMMER DET ER.

- FLEKSIBELT TILBUD FOR Å BEHOLDE FLEST MULIG.

- TFK ER ÅPNE FOR SAMARBEID MED ANDRE KLUBBER PÅ LAGSNIVÅ.

## SPORTSPLAN TRYSIL FK 2013

Skrevet av Jan Erik Ås

søndag 02. juni 2013 20:49 - Sist oppdatert søndag 02. juni 2013 20:50

---

- G.13/14

- HOLDNINGER  
VIKTIG Å SKAPE TRENINGSVILLIGE SPILLERE SOM TAR ANSVAR.  
VED FRAVÆR FRA TRENING ELLER KAMP MÅ DET GIS BESKJED, DAGEN FØR HVIS  
MULIG. MED GRUNN FOR FRAVÆR. •HVER ENKELT HAR ANSVAR FOR Å MØTE  
PREIS TIL TRENING OG KAMP. •VED  
GJENTATTE FRAVÆR UTEN BESKJED VIL DETTE KUNNE MEDFØRE MINDRE SPILLETID  
I KAMPER . •M  
ÅLET SKAL VÆRE Å SKAPE LYST TIL Å SPILLE FOTBALL. DETTE MÅ SKAPES AV ALLE I  
GRUPPA. GJENNOM GODE HOLDNINGER. TOLERERE AT ANDRE GJØR FEIL OG  
STOPPE UNØDVENDIG KJEFTBRUK.

- G.13/14 •INDIVIDUELLE SAMTALER FOR Å FORSTERKE DE STERKE SIDENE OG  
UTVIKLE DE SVAKE. BRY OSS OM UNGENE. •PASS.ØVELSE MED  
BEVEGELSE OG PASS.KOMBINASJONER.

- 1 OG 2 FORSVARER.

- ANNGR.SPILL SKAPE ROM FOR SEG SELV VED BESTEMTE, HURTIGE BEVEGELSER  
OG UTNYTTE LEDIG ROM.

- VENDE SPILL  
•  
BREDDE OG DYBDE.

- G 13/14

- GRUPPA ER NOE MER PRESTASJONSRETTET.  
DET ER LOV I ENKELTE VIKTIGE KAMPER OG BRUKE SPILLERE MED EN GOD DAG NOE  
MER ENN ANDRE. ALLE SPILLERE SKAL SPILLE MINIMUM 1/3 AV KAMPENE. •TRENE  
MINIMUM 2 DG PLUSS KAMP I UKA SOMMEREN. TILBUD OM 2 ØKTER I UKA GJENNOM

## SPORTSPLAN TRYSIL FK 2013

Skrevet av Jan Erik Ås

søndag 02. juni 2013 20:49 - Sist oppdatert søndag 02. juni 2013 20:50

---

VINTEREN. VI ER EN BREDDEKLUBB, SLIK AT DET AKSEPTERES AT SPILLERNE DRIVER MED ANDRE AKTIVITETER VINTERSTID.

- G 13/14

- ALLE MÅ STARTE MED FOTBALL MARS/ APRIL.

- MINIMUM EN OVERNATTINGSTURN+ TRYSILTURN

- HOSPITERING BØR BENYTTES, SÅ SANT IKKE GRUPPA OVER ER I STØRSTE LAGET OG DET VIL MEDFØRE FOR LITE SPILLETID FOR DE SOM OPPRINNELIG ER DER. ER DET SPILLERE SOM ER KLART BEDRE ENN GRUPPA SI, KAN DE FLYTTES OPP ET ÅRSTRINN.

DETTE SKAL IKKE SKJE FØR DET ER GJENNOMFØRT SAMTALER MED SPILLEREN SELV, FORELDRE OG TRENERE PÅ BEGGE TRINN.

ALLE LAG BØR HA 2 TRENERE OG LAGLEDER •G.16 •I LØPET AV SESONGEN 2014 STILLE EGET LAG. SELV ELLER I SAMARBEID MED LOKALE KLUBBER.

- G.16

- GRUPPA

ER NOE MER PRESTASJONSRETTET.

DET ER LOV OG BRUKE SPILLERE MED EN GOD DAG MER ENN ANDRE. ALLE

SPILLERE SKAL SPILLE MINIMUM 1/3 AV KAMPENE. •HOLDNINGER

VIKTIG Å SKAPE TRENINGSVILLIGE SPILLERE SOM TAR ANSVAR.

VED FRAVÆR FRA TRENING ELLER KAMP MÅ DET GIS BESKJED, DAGEN FØR HVIS

MULIG. MED GRUNN FOR FRAVÆR. •HVER ENKELT HAR ANSVAR FOR Å MØTE

PRESIS TIL TRENING OG KAMP. •VED

GJENTATTE FRAVÆR UTEN BESKJED

MEDFØRER DETTE

MINDRE SPILLETID I KAMPER.

- MÅLET SKAL VÆRE Å SKAPE LYST TIL Å SPILLE FOTBALL. DETTE MÅ SKAPES AV ALLE I GRUPPA. GJENNOM GODE HOLDNINGER. TOLERERE AT ANDRE GJØR FEIL OG STOPPE UNØDVENDIG KJEFTBRUK.

- JUNIOR TIL SENIOR

## **SPORTSPLAN TRYSIL FK 2013**

Skrevet av Jan Erik Ås

søndag 02. juni 2013 20:49 - Sist oppdatert søndag 02. juni 2013 20:50

---

- VIKTIG MED GOD DIALOG MELLOM SENIORTRENER OG SPORTSLIG LEDER OM DE AKTUELLE JUNIORSPILLERNE I KLUBBEN.
  
- SPORTSPLAN MÅ UTVIDES/REVIDERES NÅR KLUBBEN HAR ETABLERT G.16 OG EVT JR.LAG BÅDE NÅR DET INNHOLD I TRENINGER OG HVORDAN VI REKRUTTERER OPP TIL SENIOR.