



# Sportsplan for Tangmoen IL

Gjeldende for perioden 2023-2029

Vedtatt av styret i Tangmoen IL 6. september 2023

## Innhold

|   |    |
|---|----|
| Forord .....  | 4  |
| NFFs Visjon .....   | 4  |
| 1. Innledning .....                                       | 4  |
| 1.1 Tangmoen IL sin visjon, verdier og hovedmål .....     | 5  |
| 2. Retningslinjer .....                                   | 5  |
| 2.1 Barnefotballens grunnverdier .....                    | 5  |
| 2.1.1 Likhetsprinsippet .....                             | 5  |
| 2.1.2 Jevnbyrdighet.....                                  | 5  |
| 2.2 Ungdomsfotballens grunnverdier .....                  | 6  |
| 2.2.1 Medbestemmelse .....                                | 6  |
| 2.2.2 Differensiering .....                               | 6  |
| 2.3 Hospitering .....                                     | 6  |
| 2.4 Spillerutvikling .....                                | 6  |
| 2.5 Trenerutvikling.....                                  | 7  |
| 2.6 Dommere og dommerutvikling .....                      | 7  |
| 2.7 Fotballens foreldrevettregler.....                    | 7  |
| 2.8 Generelt om foresattes engasjement og holdninger..... | 7  |
| 2.9 Om lån av spillere .....                              | 8  |
| 3. Barnefotball 6-9 år.....                               | 8  |
| 3.1 Karakteristiske trekk ved aldersgruppen .....         | 8  |
| 3.2 Målsetting.....                                       | 9  |
| 3.3 Sesongen og treninger .....                           | 9  |
| 3.4 Turneringer .....                                     | 9  |
| 3.5 Trenerens hverdag.....                                | 9  |
| 3.6 Foresattes engasjement og holdninger .....            | 9  |
| 4. Barnefotball: 10-12år.....                             | 10 |
| 4.1 Karakteristiske trekk ved aldersgruppa .....          | 10 |
| 4.2 Målsetting.....                                       | 10 |
| 4.3 Sesongen og treninger .....                           | 10 |
| 4.4 Turneringer .....                                     | 10 |
| 4.5 Laguttak .....  | 11 |
| 4.6 Spillerens holdninger.....                            | 11 |
| 4.7 Trenerens hverdag.....                                | 11 |
| 4.8 Foresattes engasjement og holdninger .....            | 11 |
| 5. Ungdomsfotball: 13-16år.....                           | 11 |
| 5.1 Karakteristiske trekk ved aldersgruppa .....          | 12 |
| 5.2 Målsetting.....                                       | 12 |
| 5.3 Sesongen og treninger .....                           | 12 |
| 5.4 Turneringer og cuper.....                             | 12 |
| 5.5 Laguttak .....  | 13 |
| 5.6 Spillerens holdninger.....                            | 13 |

|  |    |
|--|----|
| 5.7 Trenerens hverdag.....                       | 13 |
| 5.8 Foresattes engasjement og holdninger .....   | 14 |
| 6. Juniorfotball: 17-19 år .....                 | 14 |
| 6.1 Karakteristiske trekk for aldersgruppa.....  | 14 |
| 6.2 Målsetting.....                              | 14 |
| 6.3 Sesongen og treninger .....                  | 14 |
| 6.4 Turneringer og cuper.....                    | 15 |
| 6.5 Laguttak .....                               | 15 |
| 6.6 Trenerens hverdag.....                       | 15 |
| 6.7 Foresattes engasjement og holdninger .....   | 15 |
| 7. Seniorfotball .....                           | 16 |
| 7.1 Karakteristiske trekk ved spillergruppa..... | 16 |
| 7.2 Målsetting.....                              | 16 |
| 7.3 Sesongen og treninger .....                  | 16 |
| 7.4 Laguttak .....                               | 16 |
| 7.5 Trenerens hverdag.....                       | 17 |
| 8. Retningslinjer for keeperutvikling .....      | 17 |
| 8.1 Barn t.o.m. 9 år .....                       | 17 |
| 8.2 Barn (10-12 år).....                         | 17 |
| 8.3 Ungdom (13-14 år).....                       | 17 |
| 8.4 Ungdom (15-16 år).....                       | 17 |
| 8.5 Fra 17 år og eldre.....                      | 18 |
| 9. Vedlegg .....                                 | 18 |
| 9.1 Hospiteringsavtale.....                      | 18 |

## Forord

Sportsplanen er Tangmoen IL sitt styringsdokument for all sportslig aktivitet. Med utgangspunkt i klubbens formål, verdier og målsettinger skal sportsplanen legge grunnlaget for «flest mulig – lengst mulig – best mulig» i et trygt og utviklende miljø for alle.

Målsettingen med sportsplanen er å gi retningslinjer for hvordan Tangmoen IL ønsker at fotballen skal drives i de ulike årsklassene. Sportsplanen omfatter alle gruppene i klubben, fra de yngste til de eldste, og er gjeldene for alle involverte i Tangmoen IL.

Sportsplanen skal vedtas på Tangmoen ILs årsmøte, og bør revideres *minimum* hvert tredje år. Denne utgaven er gjeldende fra 2017-2020.

Revidert sportsplan er vedtatt av styret den 06.09.2023, og gjeldende t.o.m. sesongen 2029. Det skal imidlertid legges opp til at det kan legges inn mindre endringer/tilpasninger i løpet av perioden dersom det er behov eller ønsker om det.

## NFFs Visjon

NFFs visjon er *fotballglede, muligheter og utfordringer for alle*. Visjonen innebærer blant annet at fotballen skal være inkluderende. Alle skal ha lik mulighet til deltagelse, uavhengig av blant annet sosial- eller kulturell bakgrunn, kjønn, funksjonshemming, alder eller seksuell orientering.

## 1. Innledning

Tangmoen IL er en breddeklubb som arbeider etter (og tar utgangspunkt i) NFFs breddeformel *Trygghet + Mestring = Trivsel*. Med dette menes at Tangmoen IL blant annet skal være inkluderende, gi spillere tilbud som er tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner, være ydmyke i møte med spillere, trenere og andre klubber, og kommunisere med hverandre på en tydelig og ordentlig måte.

Med denne sportsplanen er målet å lage en samlet plan for aktiviteten i Tangmoen IL, både når det kommer til barne-, ungdoms- og seniorfotball. Den skal være et solid rammeverk for aktiviteten vi bedriver i klubben.

For treneren/laglederen skal sportsplanen:

- Være et hjelpemiddel i de enkelte aldersgrupper når det kommer til fotballopplæringen.
- Vise treneren hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppen.
- Øke trenerens kompetansenivå.
- Sørge for at klubbens lag følger en rød tråd i spillerutviklingen.

For klubben skal sportsplanen:

- Øke muligheten for å gi presis informasjon til våre samarbeidspartnere om det sportslige arbeidet i vår klubb.
- Tydeliggjøre for trenere/lagledere hva som forventes i de ulike aldersgruppene.

For foreldre skal sportsplanen:

- Gi innsikt i hvordan det sportslige arbeidet i klubben organiseres og drives.

Gjennom sportsplanen ønsker Tangmoen IL å holde en høy kvalitet på spillerutviklingen og dermed økt muligheten for å få frem gode spillere, samtidig som vi ivaretar bredden.

## 1.1 Tangmoen IL sin visjon, verdier og hovedmål

**Tangmoen IL sin visjon er å være «Stjørdals triveligste fotballklubb».**

Tangmoen skal gi et godt sportslig og sosialt tilbud for alle lagets medlemmer på bakgrunn av hvilken alder, ferdighetsnivå og ambisjonsnivå medlemmet har.

Disse verdiene skal være førende for all aktivitet i Tangmoen IL:

- Trygghet
- Engasjement
- Inkludering
- Eierskap

### **Sportslig overordnet hovedmål:**

*Vi har som en overordnet målsetting å stille lag i alle årsklasser (både jenter og gutter). Blir det på enkelte årstrinn problemer med å stille lag, skal det forsøkes sammenslåing mellom årstrinn der dette er naturlig. Er det ikke mulig, søkes det samarbeid med andre klubber.*

## 2. Retningslinjer

### 2.1 Barnefotballens grunnverdier

Tangmoen IL følger både NIF og NFF sine overordnede bestemmelser og verdier for barneidrett og barnefotball, og disse er førende for aktiviteten i klubben.

[Lenke til idrettens barnerettigheter og bestemmelser](#)

[Lenke til barnefotballens grunnverdier](#)

#### 2.1.1 Likhetsprinsippet

Likhetsprinsippet bygger på filosofien om at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen, uavhengig av nivå, alder, kjønn eller kulturell bakgrunn. Konsekvensene vil være at alle får delta med likt utgangspunkt. La alle spille like mye og la alle i tur få spille fra start! Dette for at alle barna skal få muligheten til å oppleve gleden ved fotballspill, både gjennom trening og kamp.

Topping av lag skal ikke forekomme i barnefotballen!

#### 2.1.2 Jevnbyrdighet

Det skal etterstrebtes jevnbyrdighet både i trening og i kamp, for å skape spenning, glede og engasjement. Lagene skal organiseres slik at spillet og kamputfallet blir så jevnt som mulig. Å vinne en kamp med tosifret målforskjell er ikke å etterstrebe. Det gir liten læring for begge lag, og heller ingen glede.

Det er flere måter å organisere dette på, men det er viktig at trenerne/laglederne blir enige før kampen om hva som kan gjøres ved stor ulikhet. Motstander skal få sette inn en ekstra spiller når et lag leder

med fire mål eller mer. Dette for å søke å oppnå størst mulig jevnbyrdighet i kamp. Den ekstra spilleren tas ut igjen når målforskjellen reduseres. Det skal være pressfri sone i barnefotballen. Andre muligheter er at lagleder på det ledende laget rokerer på sine spillere slik at spillerne får nye utfordringer, eller at svakere spillere får spille mer i den kampen. Les mer om dette i [NFF sine retningslinjer](#).

I barnefotballen er det viktigste at alle får en god opplevelse – både seirende og tapende lag, og at det skåres mange mål.

## 2.2 Ungdomsfotballens grunnverdier

### 2.2.1 Medbestemmelse

Medbestemmelse betyr å involvere ungdommene. Spør dem! Ta dem med på råd! Bruk ungdommene til selv å være med på å utforme aktivitetene. Videre handler medbestemmelse om at ungdommene får være med på å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. Konsekvensene vil være at ungdommene får en reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud.

Trener og spillere må samarbeide når aktiviteter skal planlegges. I kampsituasjon må det også vektlegges sosial aktivitet og egenutvikling. Spillerne skal møte et positivt, trygt, sosialt og motiverende fotballmiljø.

### 2.2.2 Differensiering

Alle spillere i Tangmoen IL er like mye verdt. Klubben skal gi den enkelte spilleren et verdig fotballtilbud. Likheter og likeverd betyr ikke at alle skal være like, men er en erkjennelse på at vi er forskjellige. Det skal derfor tilrettelegges med ulike utfordringer i forhold til den enkelte spillers ønske, modning og forutsetning. Differensiering er et annet ord for forskjellsbehandling, men i positiv forstand!

Konsekvensene av differensieringen blir at klubben må tilby ulike opplegg til sine spillere, ut i fra de forskjellige ambisjonsnivåene. Differensiering kan foregå på mange forskjellige nivå, slik som i fellestreninger, gruppetreninger, egentreninger, hospitering, deltagelse i andre aktiviteter/organisasjoner osv. Differensiering kan også gjennomføres i treninger gjennom for eksempel inndeling av lag og gruppe-/lagssammensetting.

## 2.3 Hospitering

Hospitering er en form for differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser. Hospitering er spillerutvikling, ved å la gode spillere få trene med de som er eldre, fysisk sterkere eller holder et jevnt høyere nivå enn spillerens naturlige spillergruppe. Hospitering er i utgangspunktet ment som et tillegg til trening og kamper på eget alderstrinn, men kan også foregå ved at spillere erstatter en eller flere ukentlige treninger sammen med egen årsklasse, med treninger sammen med lag i høyere aldersklasser.

Hospiteringsordninger i Tangmoen IL koordineres av sportslig leder, og følger NFF sine retningslinjer for hospitering. [Lenke til disse finnes her](#).

Ved hospitering skal avtale inngås. En mal til hospiteringskontrakt er vedlagt sportsplanen (se pkt. 9.1).

## 2.4 Spillerutvikling

Spillerutvikling er en av de viktigste oppgavene i Tangmoen IL. Det innebærer å gi unge spillere med ambisjoner en tilrettelagt trenings- og kampaktivitet med tanke på framtidig spill for våre seniorlag –eller videre til utfordringer på et enda høyere nivå.

Alle avtaler om trening eller overganger til og fra vår klubb, skal være forankret og avklart med sportslig leder, eller i sportslig utvalg

## 2.5 Trenerutvikling

Foreldre/foresatte og trenere er de viktigste personene for spilleres trivsel og utvikling. For de yngste årsklassene er foresatte de viktigste. Mange foresatte har dobbeltrolle både som forelder og trener for sine barn.

Trenerrollen, sett fra spillerens perspektiv, er avgjørende for motivasjon, framgang og utvikling. Disse kjennetegnende skal være førende i hvordan trenere i Tangmoen IL utøver sine roller:

- 1) Skape fotballglede sånn at spillerne gleder seg til neste trening og kamp.
- 2) Skape fotballglede sånn at spillerne har lyst til å gjennomføre mye egentrening.
- 3) Se alle spillerne og hjelpe han/henne til å utvikle seg. Gi noen gode råd i forkant, ikke kjeffe etterpå.
- 4) Gi konstruktiv tilbakemelding (helst ros), ikke på alt, men på det som spiller og lag arbeider med.
- 5) Informer, lytt og inkluder spillerne, laglederne og foreldrene.
- 6) Vær positiv, men still krav. Dess eldre, desto større krav. Rettferdighet og forutsigbarhet vil være viktig i de yngste årsklassene
- 7) Trenere i Tangmoen IL kjeffer ikke, men irettesettelser kan i sjeldne/enkelte tilfeller være et akseptabelt virkemiddel, f.eks. ved dårlig oppførsel
- 8) Møter tidlig og godt forberedt til trening og kamp. Bry deg om hver enkelt spiller.
- 9) Spre glede fordi fotball er artig.
- 10) Vær et forbilde. Vis respekt og toleranse, overfor både egen klubb, dommere og motstandere.

For å oppfylle disse kjennetegnene er det viktig at treneren fyller en voksenrolle med god kompetanse til å lede aktivitet for de ulike aldersgruppene.

## 2.6 Dommere og dommerutvikling

Tangmoen IL skal ha en dommerkontakt. Dennes hovedoppgave skal være å følge opp klubbens dommere. Videre har klubben som mål å ha nok dommere slik at man unngår bot fra kretsen pga. mangel på kvalifiserte dommere.

## 2.7 Fotballens foreldrevettregler

For å få et godt klima på og utenfor banen, så er det avgjørende å ha gode relasjoner og en god dialog i foreldregruppa. Det er viktig å klargjøre klubbens verdier, retningslinjer og lagets kjøreregler overfor foreldrene, slik at de blir bevisst sin rolle. Foreldremøter er en god arena for å skape og vedlikeholde denne bevisstheten.

[I Tangmoen IL støtter vi opp om NFFs foreldrevettregler. Foreldrevettreglene finnes i denne lenken.](#)

## 2.8 Generelt om foresattes engasjement og holdninger

Tangmoen IL har et sterkt ønske om at foreldre og foresatte engasjerer seg i idrettslagets foreningsarbeid. Klubben er en dugnadsklubb som er avhengig av støtte fra engasjerte voksne.

Foreldre som er uenige i Tangmoen IL sine strategier er velkomne til å ta dette opp på foreldremøter, med styret, og på årsmøter i klubben. Strategier, retningslinjer og prinsipper kan alltid forbedres og trenger stadige revisjoner. Ikke snakk negativt om andre spillere, foresatte eller andre personer i klubben med barnet ditt. Slike holdninger smitter raskt over på barnet og lysten på fotball kan forsvinne.

Alle personer som skal være trener eller leder for barn/ungdom under 18 år i Tangmoen IL er påkrevd å forevise politiattest.

## 2.9 Om lån av spillere

Følgende prinsipper gjelder lån av spillere:

- Lån av spillere fra ett lag til ett annet lag er naturligvis greit om det ene laget mangler spillere til f.eks. å få gjennomført en kamp.
- Lån av spillere skal ikke forekomme om bakgrunnen kun er «å vinne kampen».
- Det er viktig at lån av spillere ikke skal skje etter avtale mellom trener og spiller, heller ikke mellom trener og foresatt, men alltid skje etter direkte avtale mellom avgivende og mottagende trenere.

Disse prinsippene er også gjeldene under turneringer, slik som Storsjøcupen. På våren i forkant av Storsjøcup skal det avholdes et trenermøte hvor man legger planer for lån av spillere. En må da se på turneringen i sin helhet. Lagene vet hvordan gruppespillet gjennomføres, og kan sånn sett planlegge spillerlån. Hva gjør man i et eventuelt sluttspill? Spillerlånene må være et supplement til en tropp som er stor nok til å *kunne* gjennomføre en kamp alene.

Ved spillerlån er det for gjort å glemme totalbelastningen på spillerne, da man ikke har en avtale/struktur man følger. Primærlagets trener er ansvarlig for å vurdere belastningen før han/hun slipper spilleren til kamp for eldre årsklasser.

## 3. Barnefotball 6-9 år

Tangmoen IL følger NFF sine retningslinjer for årsklassene:

[Lenke til NFF sportsplan for aldersgruppen 6-7 år](#)

[Lenke til NFF sportsplan for aldersgruppen 8-9 år](#)

### 3.1 Karakteristiske trekk ved aldersgruppen

For å kunne lage et godt fotballtilbud til barn i denne aldersgruppen, må man vite litt om deres utvikling og modenhet, og tilpasse aktivitetene etter dette. Fysiologisk sett er det liten forskjell på jenter og gutter. Dette betyr at de kan behandles likt, og det er ikke noe i veien for at jenter og gutter trener og spiller sammen.

De viktigste trekkene man må ta hensyn til er:

- Barna har stort behov for fysisk utfoldelse og er svært aktive. De tåler lite isolert fysisk påvirkning og trenger ofte pauser. Det er stor spredning i ferdighet og fysisk kapasitet.
- Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Spesielt de yngste vil ha vansker med å lære teknikk med stor vanskelighetsgrad.
- Oppfattelsesevnen er begrenset. Barna vil blant annet ha vanskeligheter med å bedømme avstander, reagere på fart og oppfatte flere bevegelser og ferdigheter samtidig.
- Barna er stort sett opptatt av konkrete situasjoner. De vil være der hvor ballen er og bryr seg ikke om ting som skjer langt vekk.
- Forståelsen for muntlig instruksjon er liten. Regler som skal følges må være enkle og demonstreres.
- Barna mangler forutsetninger for å samarbeide med mange. De fungerer derfor bare i små grupper. Først og fremst er de opptatt av seg selv og ballen – de bryr seg lite lag lagspill.
- Det er viktig å få være sammen med venner.
- Man må være varsom med kritikk. Mange barn kan synes det er vanskelig å bli ropt til.



## 3.2 Målsetting

Tangmoen ILs målsetting for denne aldersgruppen er:

- Alle som vil spille fotball skal inkluderes.
- Man skal ikke fremme et resultatfokus. Opplevelsen og gleden ved spillet skal være det viktigste.
- Vi skal motivere spillerne til å være aktive utenom den organiserte treningen.
- Fotball som lagspill fungerer som sosial trening. Gode holdninger skal fremmes.
- Vi skal etterleve ordtaket *Tap og vinn med samme sinn*.

Vår hovedmålsetting for aldersgruppen er å skape spenning, trivsel, glede og engasjement, både hos spillerne og de foresatte. Dette vil i lengden være rekrutterende.

## 3.3 Sesongen og treninger

Sesongen starter opp i april og varer til og med siste Dalføre cup. Det skal ikke være treninger i skoleferiene. I denne aldersgruppen er allsidighet viktig. Idrettsaktiviteten i vinterhalvåret bør være organisert som allidrett, og dermed være variert. Aktivitetslederne i denne aldersgruppen skal fordre et godt samarbeid med de andre aktivitetene spillerne deltar på.

Det skal gjennomføres en organisert fotballtrening i uka. Økta bør ikke overskride en times aktivitet for 6-7-åringer og en og en halv time for 8-9-åringer. Treningen bør i all hovedsak bestå av aktiviteter med ball, der det er minst mulig kø og venting. Ferdighetsmessig er det store forskjeller på spillerne i denne aldersgruppen og det er derfor viktig at det er stor voksentetthet på treningene (minst en voksen per sjettede spiller). Foresatte som er tilskuere på treningene kan gjerne trekkes inn for å delta/hjelp til under øvelser. I denne aldersgruppen rekrutteres nye trenere til klubben.

## 3.4 Turneringer

For spillere i denne aldersgruppen er Dalførecupen arenaen for å spille kamper. I denne aldersgruppen spiller man 3'er- og 5'er-fotball. Laget oppfordres til å stille med flere lag i hver aldersgruppe, om mulig. En må selv vurdere hvorvidt laget skal melde på rene gutte-, jente- eller mikslag, men det er ønskelig å stille rene lag der det er mulig. Det er laget selv som er ansvarlig for å melde på Dalførecupen.

## 3.5 Trenerens hverdag

Å være trener i barnefotballen er en givende jobb med masse energi og glede. I de yngste aldersklassene er «aktivitetsleder» en like relevant tittel som «trener», men for å unngå misforståelser bruker sportsplanen sistnevnte tittel. Tangmoen IL forventer følgende av personer som har gått inn som trenere barnefotballen:

- Trenerne må lese heftet «[BARNEFOTBALL – verdier og virkemidler](#)» fra NFF. Her lærer man de viktigste prinsippene for arbeid med barn i aldersgruppen.
- Minst en trener bør gjennomføre [NFFs grasrottrenerkurs del 1](#) for 6-7 års-lagene, og del 2 for 8-9 års-lagene
- Trenerne skal delta på trenerforum beregnet på aldersgruppen, arrangert av klubben.
- Trenerne skal være trygge voksenpersoner for spillerne, og fremme gode holdninger.
- Trenerne skal planlegge treningene på forhånd slik at treningene blir organisert med mye fotballspill.

## 3.6 Foresattes engasjement og holdninger

Tangmoen IL ønsker alle engasjerte foresatte velkommen til å bidra i vår klubb. Viktige prinsipper som bør følges er:

- Foreldre/foresatte skal delta på foreldremøtene til laget, både i for- og etterkant av sesongen.
- Foreldre/foresatte skal være lojale mot målsettingen for aldersgruppen.
- Foreldre/foresatte bør se de aller fleste kampene og treningene til barnet sitt.
- Foreldre/foresatte skal gi mye ros ved positiv atferd og berømme Fair Play.

- Foreldre/foresatte forventes å bidra ved dugnad, kaffe- og kakesalg og under fotballtreningene.

## 4. Barnefotball: 10-12år

Tangmoen IL følger NFF sine retningslinjer for årsklassene:

[Lenke til NFF sportsplan for aldersgruppen 10-11 år](#)

[Lenke til NFF sportsplan for aldersgruppen 12 år](#)

### 4.1 Karakteristiske trekk ved aldersgruppa

De viktigste trekkene man må ta hensyn til er:

- Barna er lærenemme og kreativiteten utvikles.
- Alderen er gunstig når det kommer til påvirkning av holdninger.
- Jevn og harmonisk vekst.
- Opptatt av regler og rettferdighet.
- Kan trekke logiske slutninger og er kapable til å ta imot verbal instruksjon.
- Det er fortsatt viktig å være sammen med venner.
- Selvkritikken øker og spillerne er mer sårbare.
- Fysisk høyt aktivitetsnivå.

### 4.2 Målsetting

Tangmoen ILs målsetting for denne aldersgruppen er:

- Alle som vil spille fotball skal inkluderes.
- Man skal ikke fremme et resultatfokus. Opplevelsen og gleden ved spillet skal være det viktigste.
- Fokus på tekniske basisferdigheter.
- Motivere til fotballaktivitet utenom organisert trening og kamp.
- Spillerne skal lære seg å respektere fotballreglene, ta imot instruksjoner fra dommere og trenere.
- Vi skal etterleve ordtakene *Tap og vinn med samme sinn*.

Vår hovedmålsetting for aldersgruppen er å skape spenning, trivsel, glede og engasjement, både hos spillerne og de foresatte.

### 4.3 Sesongen og treninger

For lagene i denne aldersgruppen ønsker Tangmoen IL at det skal gjennomføres 1-2 treninger pr. uke, pluss eventuelt kamp. Treningenes varighet kan nå være 90 minutter, hvor aktiviteten hovedsakelig skal være med ball (minus oppvarming og uttøying). I denne aldersgruppen kan man begynne å implementere tekniske øvelser i treningene, men fortsatt skal hovedfokuset være spill.

Det er viktig å ta hensyn til barn som deltar i andre idretter. Dette slik at treningsoppmøtet ikke legger hindringer i veien for barnas behov for allsidig idrettsutfoldelse. Trenerne i denne aldersgruppen skal fordre et godt samarbeid med de andre aktivitetene spillerne deltar på.

### 4.4 Turneringer

Aldersgruppen spiller i ordinær serie med andre jevnaldrende, og spillformen er 7'erfotball. Laget oppfordres til å stille med flere lag i hver aldersgruppe, om mulig. En må selv vurdere hvorvidt laget skal melde på rene gutte-, jente- eller mikslag, men det er ønskelig å stille rene lag der det er mulig.

## 4.5 Laguttak

En generell regel i denne aldersgruppen er at alle spillere skal ha lik spilletid på kamper. Det skal ikke forekomme noen form for topping i barnefotballen!

Andre generelle punkter å merke seg er:

- Det bør (om mulig) meldes på flere lag slik at hvert lag ikke er flere enn 10-11 spillere.
- Lagene skal deles inn jevnbyrdig.
- Hver spiller skal ha minst en kamerat/venninne på laget som blir meldt på.

## 4.6 Spillerens holdninger

I denne aldersgruppen er holdningsarbeid et viktig virkemiddel for på sikt å utvikle gode fotballspillere. Derfor bør disse holdningene fremmes:

- Spilleren skal møte i god tid til trening og kamp.
- Spilleren skal ha og bruke treningstøy, fotballsko og leggskin.
- Spilleren og dens foresatte skal i god tid før trening/kamp melde forfall hvis han/hun ikke kan møte.
- Spilleren skal vise respekt overfor medspiller, trener, motstander og dommer.
- Spilleren skal lytte når treneren snakker.
- Spilleren skal ha ansvarfølelse overfor utstyr og bidra i felleskap til at utstyr kommer på plass under og etter trening og kamp.

## 4.7 Trenerens hverdag

Å være trener i barnefotballen er en givende jobb med masse energi og glede. Tangmoen IL ønsker følgende av personer som har gått inn som aktivitetsleder/trener i barnefotballen:

- Trenerne organiserer trenerteam med en person som gruppeleder.
- Trenerteamet rekrutteres blant foresatte. Det skal være minst to trenere per lag.
- Trenerne må lese heftet «[BARNEFOTBALL – verdier og virkemidler](#)» fra NFF. Her lærer man de viktigste prinsippene for arbeid med barn i aldersgruppen.
- Minst en trener bør gjennomføre [NFFs grasrottrenerkurs del 3](#)
- Trenerne skal delta på trenerforum beregnet på aldersgruppen, arrangert av klubben.
- Trenerne skal være trygge voksenpersoner for spillerne, og fremme gode holdninger.
- Trenerne skal planlegge treningene på forhånd slik at treningene blir organisert med mye fotballspill.

## 4.8 Foresattes engasjement og holdninger

Tangmoen IL ønsker alle engasjerte foresatte velkommen til å bidra i vår klubb. Viktige prinsipper som bør følges er:

- Foreldre/foresatte skal delta på foreldremøtene til laget, både i for- og etterkant av sesongen.
- Foreldre/foresatte skal være lojale mot målsettingen for aldersgruppen.
- Foreldre/foresatte bør se de aller fleste kampene og treningene til barnet sitt.
- Foreldre/foresatte skal gi mye ros ved positiv atferd og berømme Fair Play.
- Foreldre/foresatte forventes å bidra ved dugnad, kaffe- og kakesalg og under fotballtreningene.
- Det er for denne aldersgruppen aktuelt med kjørelister til bortekamper.

# 5. Ungdomsfotball: 13-16år

Tangmoen IL følger NFF sine retningslinjer for årsklassene:

[Lenke til NFF sportsplan for aldersgruppen 13-16 år](#)

## 5.1 Karakteristiske trekk ved aldersgruppa

De viktigste trekkene man må ta hensyn til er:

### 13-14 år:

- Store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Flere spillere har kraftig lengdevekst.
- Finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling
- Kreativiteten blomstrer.
- Spillerne er ærgjerrige og lærenemme.
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger.
- Spillerne er meget bevisste i forhold til rettferdighet.
- Stor variasjon i prestasjoner og humør.
- For jenter er sosial tilhørighet viktigere enn før.

### 15-16 år:

- Enkelte spillere har en ekstrem vekstperiode.
- Gutter utvikler større muskulatur enn jenter.
- Koordinasjonsevnen er i god utvikling.
- Kreativitetsevnen er i god utvikling.
- Harmonien mellom fysisk- og mental utvikling er dårlig.
- Spillerne har et sterkt sosialt behov.
- Variabel opptreden og usikkerhet på grunn av pubertetsrelatert problematikk.
- Tydeligere forskjeller mellom ambisjonsnivået til spillerne.

## 5.2 Målsetting

Tangmoen ILs målsetting for denne aldersgruppen er:

- En skal søke å skape gode sosiale relasjoner og trygghet i hele gruppa – også på tvers av aldersgruppene.
- Spillerutvikling har høyere prioritet enn kampresultater.
- Tilordne og utvikle enn ballbesittende spillestil.
- Alle spillere skal ha et tilfredsstillende kamptilbud.
- Differensiere treningstilbudet i forhold til interesse.
- En skal skape et fundament for god treningskultur og forståelse for hva som skal til for å bli en god fotballspiller.
- Tilordne og utvikle enn ballbesittende spillestil.
- Fokus på å utvikle selvstendige utøvere til å ta ansvar for egen utvikling.
- Spillerne skal få en forståelse for prinsippene bak godt forsvars- og angrepsspill.

## 5.3 Sesongen og treninger

For denne aldersgruppen skal det legges til rette for 2-3 organiserte fotballøkter i uken + kamp. Treningenes varighet skal nå være 90 minutter, hvor aktiviteten hovedsakelig skal være med ball (minus oppvarming og uttøying). I denne aldersgruppen må man begynne å implementere (13-14 år) og etter hvert jobbe målrettet (15-16 år) med tekniske- og taktiske øvelser i treningene, men fortsatt skal hovedfokuset være spill.

Det er viktig å ta hensyn til ungdom som deltar i andre idretter. Dette slik at treningsoppmøtet ikke legger hindringer i veien for ungdommenes deltagelse i andre idretter. Trenerne i denne aldersgruppen skal fordre et godt samarbeid med de andre aktivitetene spillerne deltar på.

Sommerferien kan organiseres med et frivillig treningstilbud, eventuelt sammen med andre alderstrinn.

## 5.4 Turneringer og cuper

Aldersgruppen spiller i ordinær serie med andre jevnaldrende, og spillformen er enten 9'er- eller 11'erfotball. Laget oppfordres til å stille med flere lag i hver aldersgruppe, om mulig. Videre bør laget delta i OBOS-cup og Storsjøcupen.

## 5.5 Laguttak

### 13-14 år:

En generell regel i denne aldersgruppen er at alle spillere skal ha spilletid i kamper. En kan differensiere kamptilbudet gjennom å melde på to lag i ulike divisjoner. Hvem som spiller i hvilken divisjon skal avgjøres av holdninger og treningsoppmøte. Alle spillere skal få muligheten til å spille i begge divisjonene.

Andre generelle punkter å merke seg er:

- Skal en differensiere kamptilbudet til spillerne, skal dette gjøres gjennom avtale med foresatte og sportslig ledelse.
- Alle som blir tatt ut til en kamp skal få spille minimum en omgang.
- Treningsiver, innsats og holdninger skal belønnes med mer spilletid i kamper.

### 15-16 år:

I denne aldersgruppen kan en begynne å «toppe» laget, gjennom uttak av spillere på bakgrunn av prestasjoner på trening. Om en melder på to lag, skal et lag defineres som førstelag og meldes på i en så høy divisjon som sportslig ledelse og trenerteamet i samråd finner ut er riktig, ut i fra nivået på spillergruppen.

Andre generelle punkter å merke seg er:

- Alle som blir tatt ut til kamp på førstelaget skal få spille i løpet av kampen.
- Alle som blir tatt ut til kamp på andrelaget skal få spille minimum en omgang.
- Treningsiver, innsats og holdninger skal belønnes med mer spilletid i kamper.
- Spillerne skal spille maksimum 1,5 kamp i snitt i uka, bortsett fra cuper/turneringer.

## 5.6 Spillerens holdninger

I denne aldersgruppen er holdningsarbeid et viktig virkemiddel for på sikt å utvikle gode fotballspillere. Derfor bør disse holdningene fremmes:

- Spillere skal møte i god tid til trening og kamp.
- Spilleren skal ha og bruke treningstøy, fotballsko og leggskinn.
- Spilleren og dens foresatte skal i god tid før trening/kamp melde forfall hvis han/hun ikke kan møte.
- Spilleren skal vise respekt overfor medspiller, trener, motstander og dommer.
- Spilleren skal lytte når treneren snakker.
- Spilleren skal ha ansvarsfølelse overfor utstyr og bidra i felleskap til at utstyr kommer på plass under og etter trening og kamp.
- Spilleren skal møte på trening med et klart mål om å utvikle ferdighetene sine i løpet av økten. God fotballaktivitet er god læring.
- Spilleren skal yte sitt beste på trening og kamp, og bidra med å utvikle samhandlingen i laget.
- Spillerne skal bevisstgjøres på sin egen treningshverdag og skal vite hva de selv kan gjøre for å utvikle seg videre.

## 5.7 Trenerens hverdag

Å være trener i ungdomsfotballen er en givende jobb med masse energi og glede. Tangmoen IL ønsker følgende av personer som har gått inn som trener:

- Trenerne organiserer trenerteam med en person som gruppeleder.
- Om laget er organisert i flere treningsgrupper, skal disse trene samtidig.
- Trenerne skal følge opp treningsoppmøte og ta imot melding om forfall. Oppmøte bør føres.
- Treneren skal fokusere på riktig utførelse og skape et godt miljø hvor det er lov å feile.

- Treneren skal gjennomføre spillersamtaler med den enkelte spiller i løpet av året. Treneren skal oppmuntre til egentrening og kan gi spillerne «hjemmelekser». Bruk spillersamtalene som arena for å gi spillerne slike tilbakemeldinger.
- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
- Trenerne skal delta på trenerforum beregnet på aldersgruppen, arrangert av klubben.
- Minst en trener skal gjennomføre [NFFs grasrottrenerkurs del 4](#)

## 5.8 Foresattes engasjement og holdninger

Tangmoen IL ønsker alle engasjerte foresatte velkommen til å bidra i vår klubb. Viktige prinsipper som bør følges er:

- Foreldre/foresatte skal delta på foreldremøtene til laget, både i for- og etterkant av sesongen.
- Foreldre/foresatte skal være lojale mot målsettingen for aldersgruppen.
- Foreldre/foresatte skal gi mye ros ved positiv atferd og berømme Fair Play.
- Foreldre/foresatte forventes å bidra ved dugnad, kaffe- og kakesalg og under fotballtreningene.
- Det er for denne aldersgruppen aktuelt med kjørelister til bortekamper.

## 6. Juniorfotball: 17-19 år

### 6.1 Karakteristiske trekk for aldersgruppa

I utgangspunktet er det klubbens seniorlag som prioriteres, da gjennom rekruttering fra juniorlagene. Lagene i junioralder er rekrutteringsarenaen for seniorlagene, men skal også ha en egenverdi både sportslig og sosialt.

De viktigste karakteristiske trekkene man må ta hensyn til er:

- Gutter er fortsatt i vekst, og biologisk og mental modenhet er veldig forskjellig hos utøverne.
- Økt fokus på egen kropp.
- Store sosiale behov, sterke følelsesmessige reaksjoner.
- Økende frafall – andre interesser overtar.
- Jenter utvikler mindre muskelstyrke enn gutter.
- Ulike holdninger til bruk av rusmidler.
- Ulikt ambisjonsnivå blant spillerne.
- Ulik holdning i forhold til å motta veiledning.
- Behov for tilrettelegging i forbindelse med skolegang og utdanning.

### 6.2 Målsetting

Tangmoen ILs målsetting for denne aldersgruppen er:

- En skal søke å skape gode sosiale relasjoner og trygghet i hele gruppa – også på tvers av aldersgruppene.
- Spillerne skal være rollefigurer for god treningskultur.
- Lagene skal ha tette bånd opp mot seniorlagene, både på gutte- og jentesiden.
- Planmessig hospitering til seniorlaget.
- Fokuset skal skyves fra kun spillerutvikling til både spillerutvikling og resultatfokus.
- Juniorlagene skal være hospiteringsarena for yngre spillere.

### 6.3 Sesongen og treninger

For denne aldersgruppen skal det legges til rette for inntil tre organiserte fotballøkter i uken, pluss kamp. Treningenes varighet skal være 90 minutter, hvor aktiviteten hovedsakelig skal være med ball (minus oppvarming og uttøying). I denne aldersgruppen skal man jobbe målrettet med tekniske- og taktiske øvelser i treningene.

I denne aldersgruppen kreves det mer av spillerne når det kommer til treningsoppmøte o.l. De skal parallelt med fellesøktene drive egentrening for å utvikle ferdigheter etter anbefaling av trener. Samtrening/fellestrening/parallelltrening med klubbens seniorlag bør vurderes, og i samråd med klubbens sportslige ledelse skal det legges til rette for hospitering.

## 6.4 Turneringer og cuper

Aldersgruppen spiller i ordinær serie, og spillformen er 11'erfotball. Laget oppfordres til å stille med flere lag i hver aldersgruppe, om mulig. Disse skal da spille i ulike divisjoner. Videre bør laget delta i OBOS-cup og Storsjøcupen.

## 6.5 Laguttak

I denne aldersgruppen tar treneren ut laget ut fra et resultatfokus. Om en melder på to lag, skal et lag defineres som førstelag og meldes på i en så høy divisjon som sportslig ledelse og trenerteamet i samråd finner ut er riktig, ut fra nivået på spillergruppen.

Andre generelle punkter å merke seg er:

- Laguttak gjøres ut fra ferdigheter og treningsoppmøte.
- Juniorer som styrker førstelaget på senior, prioriteres for uttak på det laget.
- Spillerne skal ha et visst oppmøte på treninger for å være en del av laget, men deltagelse i andre idretter som hindrer treningsoppmøte skal ikke være avgjørende.
- Spillerne skal spille maksimalt 1,5 kamp i gjennomsnitt per uke over tid.

## 6.6 Trenerens hverdag

Å være trener i juniorfotballen er en givende jobb med masse energi og glede. Tangmoen IL ønsker følgende av personer som har gått inn som trener:

- Tangmoen IL henter inn eksterne trenere.
- Om laget er organisert i flere treningsgrupper, skal disse trene samtidig.
- Trenerne skal følge opp treningsoppmøte og ta imot melding om forfall. Oppmøte skal føres.
- Treneren skal fokusere på riktig utførelse og skape et godt miljø hvor det er lov å feile.
- Treneren skal gjennomføre spillersamtaler med den enkelte spiller i løpet av året.
- Treneren skal oppmuntre til egentrening og kan gi spillerne «hjemmelekser». Bruk spillersamtalene som arena for å gi spillerne slike tilbakemeldinger.
- Kampresultat er viktig, men spillerutvikling skal fortsatt være viktigere.
- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
- Trenerne skal delta på trenerforum beregnet på aldersgruppen, arrangert av klubben.
- Treneren skal ha gjennomført [NFFs grasrottrenerkurs del 4](#)

## 6.7 Foresattes engasjement og holdninger

Tangmoen IL ønsker alle engasjerte foresatte velkommen til å bidra i vår klubb. Viktige prinsipper som bør følges er:

- Foreldre/foresatte skal delta på foreldremøtene til laget, både i for- og etterkant av sesongen.
- Foreldre/foresatte skal være lojale mot målsettingen for aldersgruppen.
- Foreldre/foresatte skal gi mye ros ved positiv atferd og berømme Fair Play.
- Foreldre/foresatte forventes å bidra ved dugnad, kaffe- og kakesalg og under fotballtreningene.
- Det er for denne aldersgruppen aktuelt med kjørelister til bortekamper.

## 7. Seniorfotball

### 7.1 Karakteristiske trekk ved spillergruppa

De viktigste karakteristiske trekkene man må ta hensyn til er:

- Stor forskjell på trygghet og egen identitet i laget. Større fokus på dette ved at stadig flere yngre spillere rekrutteres.
- Stor geografisk spredning på spillergruppa – består ofte av spillere som bor både i Trondheim, Stjørdal og andre steder.
- Stor variasjon i alder i gruppa.
- Ulike holdninger til bruk av rusmidler.
- Ofte forskjellig ambisjonsnivå hos spillerne.

### 7.2 Målsetting

Tangmoen ILs målsetting for denne aldersgruppen er:

- Damelaget skal være et naturlig valg for jenter/kvinner i regionen som har ambisjoner i fotball.
- Være beste damelag i regionen – gjerne i samarbeid med naboklubber.
- Ha stabile og robuste seniorlag for begge kjønn – begge er like viktige for klubben
- Sportslige ambisjoner for seniorlagene må komme fra lagene selv – styret i klubben skal ikke gjøre vedtak på hvilke divisjoner seniorlagene skal ha som ambisjon å kvalifisere seg for
- Legge forholdene best mulig til rette for å muliggjøre satsing innenfor klubbens budsjettammer.
- Holde et jevnt nivå slik at det skal være noe å strekke seg mot for yngre spillere.
- Seniorspillerne skal være rollefigurer for yngre spillere i klubben.
- Rekruttere spillere fra klubbens 15-, 16-, 17- og 19-lag.
- Beholde spillere som flytter for å studere.

### 7.3 Sesongen og treninger

For denne aldersgruppen skal det legges til rette for inntil 3 organiserte fotballøkter i uken + kamp. Treningenes varighet skal være 90 minutter, hvor aktiviteten hovedsakelig skal være med ball (minus oppvarming og uttøying). I denne aldersgruppen skal man jobbe målrettet med tekniske- og taktiske øvelser i treningene.

Det kreves mer av spillerne når det kommer til treningsoppmøte o.l. De skal parallelt med fellesøktene drive egentrening for å utvikle ferdigheter etter anbefaling av trener.

Ut fra lagets ambisjonsnivå vurderes mengden trening og budsjettering tilpasses i samråd med styret og sportslig ledelse.

### 7.4 Laguttak

I denne aldersgruppen tar treneren ut laget ut fra et resultatfokus. Om en melder på to lag, skal et lag defineres som førstelag og meldes på i en så høy divisjon som sportslig ledelse og trenerteamet i samråd finner ut er riktig, ut fra nivået på spillergruppen.

Andre generelle punkter å merke seg er:

- Laguttak gjøres ut fra ferdigheter, treningsoppmøte og resultatfokus.
- Spillerne skal ha et visst oppmøte på treninger for å være en del av laget, men deltagelse i andre idretter som hindrer treningsoppmøte skal ikke være avgjørende.



## 7.5 Trenerens hverdag

Å være trener i seniorfotballen er en givende jobb med masse energi og glede. Tangmoen IL ønsker følgende av personer som har gått inn som trener:

- Tangmoen IL henter inn eksterne trenere.
- Om laget er organisert i flere treningsgrupper, skal disse trene samtidig.
- Trenerne skal følge opp treningsoppmøte og ta imot melding om forfall. Oppmøte skal føres.
- Treneren skal fokusere på riktig utførelse og skape et godt miljø hvor det er lov å feile.
- Treneren skal gjennomføre spillersamtaler med den enkelte spiller i løpet av året.
- Treneren skal oppmuntre til egentrening og kan gi spillerne «hjemmelekser». Bruk spillersamtalene som arena for å gi spillerne slike tilbakemeldinger.
- Kampresultat er viktigst.
- Det forventes at treneren er lojal i forhold til klubbens sportsplan.
- Trenerne skal delta på trenerforum beregnet på aldersgruppen, arrangert av klubben.
- Treneren bør ha gjennomført [UEFA B-lisens](#), eller i det minste gjennomført alle moduler i NFFs grasrottrenerkurs (eller tidligere UEFA C-trenerkurs), og være en aktuell kandidat for UEFA B-lisens.

## 8. Retningslinjer for keeperutvikling

Tangmoen IL følger [NFFs anbefalinger om utvikling av keepere i barne- og ungdomsfotballen](#)

### 8.1 Barn t.o.m. 9 år

Følgende retningslinjer er viktige for keeperutvikling i denne aldersgruppen:

- 6-7 år: Ikke et fokusområde, da det ikke er keeper i 3'er fotball
- 8-9 år: Keeper er en del av laget i 5'er fotball. Alle skal få prøve å være keeper både på trening og i kamp.

### 8.2 Barn (10-12 år)

Følgende retningslinjer er viktige for keeperutvikling i denne aldersgruppen:

- Spillere som er interessert i keeperrollen, skal oppmuntres til å stå i mål.
- Det skal være små innslag av keeper trening i øktene.
- Fortsatt skal alle spillere utvikles med tanke på å være utespiller og keeper.
- Keeperen skal trenes til å være en del av spillet, ikke kun en ballredder.

### 8.3 Ungdom (13-14 år)

Følgende retningslinjer er viktige for keeperutvikling i denne aldersgruppen:

- I denne alderen er det viktig å motivere og oppfordre spillere til å ta på seg rollen som keeper.
- Den spesifikke keeper trening bør økes, men fortsatt skal brorparten av øktene være lik utespillerne.
- Teknikker innen grep, grunnstilling og fallteknikk prioriteres og automatiseres.
- Keeperen skal veiledes under spill.

### 8.4 Ungdom (15-16 år)

Følgende retningslinjer er viktige for keeperutvikling i denne aldersgruppen:

- Rolleferdigheten tydeliggjøres.
- Keeperrollen må prioriteres ved å lete etter spillere som kan fylle rollen, ut fra fysiologiske ressurser som høyde, rekkevidde, spenst, hurtighet, kroppsbeherskelse, allsidighet, samt psykologiske ressurser som oppmerksomhet, motivasjon, innstilling, viljestyrke og evne til å styre det indre spenningsnivå.
- Keeperen skal ha minst 20 minutter med keeper trening på hver trening.

## 8.5 Fra 17 år og eldre

Følgende retningslinjer er viktige for keeperutvikling i denne aldersgruppen:

- Rolleferdigheten skal utvikles videre.
- Keeperen skal ha minst 30 min med spesialtrening hver økt.
- Det er viktig at keeperen også involveres i øvelser og spill med utespillerne, og får feedback på lik linje med disse.

## 9. Vedlegg

### 9.1 Hospiteringsavtale

Hospiteringskontrakten fylles ut av klubbens sportslige leder i samarbeid med primærlagets trener. Ta kontakt med sportslig leder for å sette i gang prosessen.

| TANGMOEN I.L. 1976  |                      | Hospiteringskontrakt |                      |
|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>HOSPITERINGSAVTALE</b>   |                      |                      |                      |
| Avtaleperiode   |                      |                      |                      |
| Fra _____ Til _____   |                      |                      |                      |
| Antall treninger totalt per uke i avtaleperioden: _____   |                      |                      |                      |
| Avtalte treningsdager med hospitering:  |                      |                      |                      |
| Mandag <input type="checkbox"/> Tirsdag <input type="checkbox"/> Onsdag <input type="checkbox"/> Torsdag <input type="checkbox"/> Fredag <input type="checkbox"/> Lørdag <input type="checkbox"/> Søndag <input type="checkbox"/>   |                      |                      |                      |
| Hospiteringen omfatter treninger med hospiteringslag, samt spill med hospiteringslaget i ordinære kamper satt opp av Trøndelag Fotballkrets. Hovedtreneren er under avtaleperioden sportslig ansvarlig for spilleren, og regulerer spillerens deltagelse på begge lag. Klubben avgjør hvem som er spillerens hovedtrener, ut i fra omfang av hospitering. Spiller skal følge avtalt opplegg fra hovedtrener i perioden. |                      |                      |                      |
| Hospiteringsavtalen skal omfatte treninger gjennom perioden:  | JA                   | NEI                  |                      |
| Hospiteringsavtalen skal omfatte mulige treningskamper:   | JA                   | NEI                  |                      |
| Hospiteringsavtalen skal omfatte cupspill:  | JA                   | NEI                  |                      |
| Hospiteringsavtalen skal omfatte seriespill:  | JA                   | NEI                  |                      |
| Har avtalen avvik ført på eget vedlegg:   | JA                   | NEI                  |                      |
| Avtalen skal evalueres månedlig gjennom samtaler mellom spiller og trener(e). Dato for månedsevaluering føres her:  |                      |                      |                      |
| Januar  | <input type="text"/> | Februar              | <input type="text"/> |
| April   | <input type="text"/> | Mai                  | <input type="text"/> |
| Juli  | <input type="text"/> | August               | <input type="text"/> |
| Oktober   | <input type="text"/> | November             | <input type="text"/> |
| Mars  | <input type="text"/> | Juni                 | <input type="text"/> |
| September   | <input type="text"/> | Desember             | <input type="text"/> |
| Navn på <b>hovedtrener</b> for spiller i avtaleperioden _____   |                      |                      |                      |
| <b>TANGMOEN FOTBALL</b>   |                      |                      |                      |
| Dato: _____   |                      |                      |                      |
| <b>Denne hospiteringsavtale er i tråd med Tangmoen fotballs visjoner og sportsplan.</b>   |                      |                      |                      |
| Underskrift sportslig leder _____   |                      |                      |                      |



# Hospiteringskontrakt

## SPILLER

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Dato:                   |  |
| Spillerens navn _____   |  |
| Fødselsdato _____       |  |
| E-post _____            |  |
| Telefon _____           |  |
| Signatur foresatt _____ |  |
| Signatur foresatt _____ |  |
| Telefon foresatt _____  |  |
| Telefon foresatt _____  |  |

## SPILLERENS EGET LAG

|  |  |
|--|--|
| Dato:                                  |  |
| Spillerens eget lag/aldersklasse _____ |  |
| Navn på trener _____                   |  |
| Telefon trener _____                   |  |
| E-post trener _____                    |  |
| Signatur trener _____                  |  |

## HOSPITERINGSLAG

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Dato:                              |  |
| Hospiteringslag/aldersklasse _____ |  |
| Navn på trener _____               |  |
| Telefon trener _____               |  |
| E-post trener _____                |  |
| Underskrift trener _____           |  |