



«Nettsus»



Nr. 1 - 26 (7. januar 2026)

GODT NYTT ÅR.

Da er 2026 kommet opp på kalenderen. Nye muligheter ligger foran oss, men også mange ting man lurer på hvordan vil utvikle seg. Det kommer til å bli mange gleder, men også noen skuffelser. Det må vi leve med. Det er et godt uttrykk som sier at historien kan vi ikke gjøre noe med, mens det vi derimot kan gjøre noe med er fremtiden, og som Frank Beck (avdød idrettsmotivator) ville ha sagt. **Det er deg det kommer an på!**

Dersom du vil god i spill på nettet, bør du bruke mye tid på det. Men, dersom du vil bli god fotballspiller, må du bruke mye tid på det. Tenk hvor mange timer Ada Hegerberg, Caroline Graham Hansen, Martin Ødegård og Erling Braut Haaland har brukt «på løkka» for å bli så gode de er blitt. Ingen ting kommer av seg selv. Man må trene **MYE** på det man vil bli god til! Skal året bli akkurat det for deg, da må du «opp på hesten». **Vi har trua på deg!**

NY TRENER FOR G14.

Branislav Spasojevic signerte lille julaften avtale som hovedtrener for G14, et lag bestående av gutter født i 2012 og 2013.

Når vi søker etter trenere, starter vi alltid med å sjekke formell og reell kompetanse. Deretter personens egenskaper og holdninger og avslutter med referanseinnhenting. Her ble det «check» på alle punkter på Branislav. Han garanterer høyt nivå på treningene som skal bunne ut i gode prestasjoner i kamp. Han ser frem til å jobbe i team sammen med Petter, Bent, Tor Espen, Line og Eirik.



NYE SATSER FOR TRENINGSAVGIFTER 2026.

TFK er i en rivende utvikling både hva gjelder tilgang av spillere og generell klubbdrift. Styret må til enhver tid ha god kontroll på klubbfasiliteter, utstyr, spillere, trenere, lagledere og andre frivillige og da er kontroll på økonomien et viktig element for å utvikle oss videre. Styret har vedtatt nye satser for treningsavgifter gjeldene fra 1.1.26. De nye treningsavgiftene våre ligger helt nede på mellom 40 og 50 % av det våre naboklubber belaster sine medlemmer med. Kun en liten, men nødvendig økning. Som i 2025 deler vi avgiften og sender ut krav om 50 % i februar og den siste 50 % i september.

• 5 år:	0,-
• 6, 7, år:	750,-
• 8 år:	1.000,-
• 9, 10, 11, 12 år:	1.500,-
• 13, 14, 15, 16, 17 år +:	2.000,-
• A-lag:	2.500,-
• Unified:	1.000,-
• Veteran:	1.000,-

Medlemsavgiften holder vi uendret med hhv 350,- for aktive medlemmer og 200,- for støttemedlemmer.

ÅRSMØTE 2026.

Årsmøte 2026 er berammet til:

25. FEBRUAR KL 1900

Alle våre lagledere vil de nærmeste dagene bli oppfordret til å utforme en lagsrapport. Det vil sendt ut et skjema som gir en liten pekepinn hvordan en slik rapport skal se ut og inneholde.

Dersom noen har saker til agendaen, sendes dette til: styreleder@tonsbergfk.no

LANDSLAGSSKOLEN OG ANDRE KRETSTILTAK.

Gode treninger gir ofte gode resultater og det man legger ned i treningshverdagen, gir seg i mange tilfeller utslag i uttak på forskjellige kretstiltak. Vi i TFK har etter hvert fått mange spillere med i disse grupperingene.

Det påløper normalt kostnader knyttet til slike tiltak. Da er det viktig at dette ikke går utover øvrig aktivitet i klubben og styret har besluttet at klubben tar 50 % av kostnadene og at de aktuelle spillerne blir belastet det samme. Viser forøvrig til Spond-melding, 10. desember.



TFKs ANDEL AV PÅMELDINGSavgIFT TIL CUPER OG TURNERINGER

Også når det gjelder klubbens andel av påmeldingsavgifter til cuper og turneringer har vi vært meget rundhåndet, men nå har det tatt helt av og vi må stramme litt inn. Vi er glade for at lagene vil delta på mange cuper og turneringer både lokalt, regionalt og noen faktisk utenlands (Sverige og Danmark).

På styremøte 12/25 ble det gjort følgende tiltak:

TFK dekker påmeldingsavgift/år for lagene tilsvarende betalt medlemskontingent for 350,-/spiller.

Det vil da si at dersom et lag har 20 spillere, dekker TFK påmeldingsavgift/år tilsvarende kr. 7.000,-.

Dersom det bare er 15 spillere som har betalt kontingent, reduseres klubbens andel tilsvarende kr. 1.750,-

Påmeldingsavgift til Jotron cup og seriespill holdes utenfor.

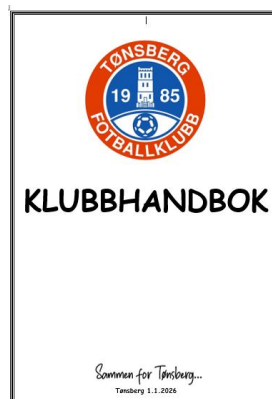
LES DEG OPP PÅ KLUBBHÅNDBOKA

Tønsberg Fotballklubb har egen klubbhandbok. Det er sikkert mange som har kjennskap til den. Denne er nå revidert, med bla ovennevnte endringer, per 1.1.26.

TFKs Klubbhandbok skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt. Den skal også sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres i klubben. Innholdet i klubbhandboka dekker områder som de fleste kan ha nytte av å ha innblikk i, hvor det presiseres og dokumenteres ting som er viktig for klubbens medlemmer å vite, samt hvilke prosedyrer som gjelder i klubbens daglige drift.

Det forventes at trenere og lagledere kjenner innholdet meget godt, men bør også være meget nyttig for spillerne og deres foreldre og foresatte.

Her finner du den: <https://tonsbergfk.no/klubbhandbok>



EN VIKTIG OPPFORDRING TIL TRENERNE.

Alle har en målsetting om sportslig fremgang og da er mange og gode treninger en forutsetning. Vi vet at trenerne bruker mye tid til gode forberedelser før treningene og evaluering etter treningene.

Så kommer alltid spørsmålet om hva som kjennetegner en god trening og det temaet skal vi la ligge, for det vet trenerne alt om. Det styret i TFK vil oppfordre alle trenerne om før vi går i gang med en lang og viktig «pre-season», er å be spillerne om å være klare minst et kvarter før treningene, slik at informasjonen om dagens økt blir gjort FØR treningene starter, enten i garderoben eller tilstøtende fasiliteter i hall eller gymsal. Dermed blir det en maksimal utnyttelse av treningstiden. En god treningsøkt er en økt som starter presis med mye aktivitet/spill og lite prat.

For de som trener ute, kan lange pauser medføre at spillerne begynner å fryse med påfølgende forkjølelse og dermed fravær fra viktige treninger i en periode. Det må vi unngå. Evaluering av treningsøkta bør også foregå inne.

For de som trener inne, er det like viktig at spillerne møter opp i god tid, da knapphet på treningstid i haller og gymsaler er meget begrenset og ikke minst koster mye, og da må vi utnytte den tilmålte tiden 100 % effektivt.

Så da er moralen, både til trenere og spillere: **Møt opp i god tid og vær godt forberedt til ei god treningsøkt.**

Tøyninger etter økta kan for de som trener ute, gjøres innendørs. For de som trener inne, kan uttøyning gjøres etter den tilmålte tiden i hallen/gymsalen.

NÅR VOKSNE MENN OG UNGE GUTTER SMELTES SAMMEN.

Tirsdag, 13. januar kl 2000 starter TFK opp ei treningsgruppe hvor vi legger til rette for ei meget spennende nyvinning.

Da står vår stopperkjempe og assistenttrener under Peter Kovacs på A-laget for 2 år siden, Christian Andersen og nyutdannet Grasrottrener 1, Michael Østli klar til å ta imot en blanding av voksne menn og unge gutter som sparker i kunstgresset for å komme i gang med et par treninger i uken. Her



blir det mye spill, spill og spill, men moro lover de det skal bli. De inviterer «up-coming men» fra 17 år og oppover sammen med «gutter» (voksne menn) som har ennå litt å gi på fotballbanen. Spennende opplegg!

Nettsus oppfordrer alle som kjenner noen i nærområdet til å stille, men spørsmål om opplegget kan i innledende fase rettes til: styreleder@tonsbergfk.no



TRENINGSTIDER

I TFK er vi så heldige at vi har mange lag som ønsker å trene mye, egen kunstgressbane med undervarme og ny vedlikeholdstraktor for på vinterstid å fjerne snø på banen. En meget bra kombi.

Så er det slik at vi bor i et vinterland, og da må man ta hensyn til at det enkelt ganger kommer snø og noen ganger mye snø. Da er det ikke slik at Tønsberg Kommune har førsteprioritet når det gjelder å brøyte Strandman Arena, men vi håper de klarer å brøyte banen på dagtid, så får våre medlemmer ta kveldsøkta eller helgeøkterne.

Dersom noen melder seg frivillig til å bli med i «brøytelaget» en gang innimellom, er Svein Åge Enge vår mann på opplæring og fordeling av beredskap. **Mobil: 915 54012**. Ikke vanskelig, men det må gjøres riktig slik at vi ikke skader kunstgresset. Vi kan ikke forvente at våre frivillige dugnadsfolk har mulighet å stille parat hver gang det er litt utfordrende forhold på banen. Da er det viktig at vi får flere som kan bistå og dersom det ikke skjer, er det for sent å komme den dagen man ikke kan trene der og si at man kan bidra. Kun de som har fått opplæring vil få sette seg i traktoren, så da er «hansken kastet». Svein Åges mobil er åpen og klar for å ta inn nye brøytemannskap.

Treningstidene er lagt ut på Spond, men Nettsus har brakt i erfaring at den ennå er noen tider som må endres.

Spørsmål angående dette rettes til: nestleder@tonsbergfk.no

Første tilbakemeldingene fra trenere og spillere: Utrolige spilleforhold tross 5-6 blå. Mykt og ikke snø på banen: Hva mer man forlange en litt hustrig januarkveld på Strandman.

Under ser du et bilde av jomfruturen med nytraktoren med en meget fornøyd Svein Åge Enge i sjåførstolen.

Førsteintrykket hans: Fantastisk med en akkurat passe stor traktor som fungerer optimalt, men han ber innstendig om at alle lagene setter målene opp på hjulene når de forlater treningen, slik at de blir enkle å flytte når de brøyter.



KILDEN	MENY	IBYGG AS	hummel	EDH	ANTON SPORT	sti	IFARGE AS	Telemarkhorva	Vi gir tilbake til idrett
NORDVIK	BARKADEN	DEMA	SeeU	HWA	TH MARTINSEN	KIWI mini pris	itide.no	STEIN AAFOS	PELIAS
NORIAN	MESSA FESTIVALEN	mobile	Nærbakst	SOLVASK	Idrettsregnskap.no	Bogart	medik og bi-fi	SKAGERAK	hbl
Seim	HWA	REMA 1000	ALLES	TOPP	Servise for Tønsberg	Sporty	OFFICE 24.NO	moer	ADVOKATFIRMA