



KLUBBHANDBOK

Sammen for Tønsberg...

Tønsberg 1.1.2026



Klubbhåndbok for Tønsberg Fotballklubb

Oppdatert januar 2026

TFKs Klubbhåndbok 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 klubbhåndboka 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.

TFKs Klubbhåndbok er laget slik at klubben noen steder må gjøre egne avklaringer på områder der det er viktig at hele klubben har en felles forståelse og praksis.

TFKs øverste organ er Årsmøtet som normalt avholdes innen 1. mars hvert år.

Det til enhver tid valgte styre har ansvar for at klubbens vedtekter og Årsmøtets beslutninger følges.

TFKs Klubbhåndbok skal gi en god og oversiktlig informasjon om klubbens drift og hvilke krav og kriterier som ligger til grunn for beslutninger som tas.

Den skal også gi en føring på hvilke praksis klubben har innen forskjellige kategorier.

- Klubbhåndboka skal vedtas av styret slik at den kan oppdateres i løpet av året.
- Forsiden skal vise dato for siste oppdatering.
- Klubben bør sette inn egen logo og bilder fra klubbens aktiviteter. Da vil håndboka bli mer attraktiv å lese og bruke!
- Hvis håndboka lages elektronisk, er det greit å sette inn lenker til tekst som er relevant for de enkelte målgruppene i klubben.



Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Tønsberg Fotballklubb
Stiftet:	14. november 1985
Idrett:	Fotball
Postadresse:	Trudvangveien 79, 3117 Tønsberg
Mailadresse:	styreleder@tonsbergfk.no
Mobil:	906 80006
Hjemmeside:	tonsbergfk.no
Organisasjonsnummer:	984 061463
Bankforbindelse:	Sparebank1 Sør Norge
Bankkonto:	2470.26.13031
Medlem av:	Norges Idrettsforbund og Norges Fotballforbund
Tilknyttet:	NFF Vestfold



Innhold

Innholdsoversikt	4
Innledning	6
Klubbinformasjon	6
Klubbens historie	6
Klubbens verdier	6
Visjon	7
Virksomhetsidé	7
Hovedmål	7
Organisasjon	7
Organisasjonskart	7
Årsmøtet	8
Styret	8
Utvalg/komiteer/roller	9
Ansatte	9
Klubbens lov	9
Medlemskap	10
Medlemskontingent	10
Treningsavgifter	10
Turneringskriterier	10
Klubbens aktivitetstilbud	11
Barne- og ungdomsidrett	11
Aktivitetsplan/terminliste	12
Spilleren	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Sportslig ledelse	12
Trenere	13
Lagledere	14
Foreldre/foresatte	15
Dommer	15
Klubbdrift	15
Årshjul	15
Utstyr til lagene	15
Utstyr til trenerne	16
Utstyr til laglederne	16
Når et nytt lag blir etablert	16
Kostander knyttet til hospitering til kretslagstiltak	16
Kurs og utdanning	15
Medlemshåndtering	17
Dugnad og frivillig arbeid	17
Når en frivillig slutter	17
Politiattester	17
Klubbens antidopingarbeid	17
Kommunikasjon	17
Arbeidsgiveransvar	17
Varslingsrutiner	18
Økonomi	18
Forsikring spillere	18

Forsikring Anlegg og utstyr.....	18
Forsikring eiendeler.....	19
Utmerkelser og æresbevisninger.....	19
Vedlegg 1: Vedtekter for Tønsberg Fotballklubb.....	20
Vedlegg 2: Tønsberg Fotballklubbs sportsplan.....	24
Vedlegg 3: Tønsberg Fotballklubbs utviklingsplan.....	31
Vedlegg 4: Statutter for Æresmedlemskap.....	34

Innledning

TFKs Klubbhåndbok skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres. Klubbhåndboka er laget av styret etter innspill fra komiteer, utvalg, trenere, utøvere og foreldre i klubben. Håndboka er et arbeidsverktøy for alle medlemmer, utøvere, foreldre, styret, komiteer, utvalg, ansatte, trenere og dommere i klubben vår.

TFKs Klubbhåndbok skal benyttes til å forstå og kommunisere hva som er viktig i vår klubb, hvilken klubb vi er, hva vi skal oppnå, hva vi tilbyr og hvordan vi gjør ting.

TFKs Klubbhåndbok 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 klubbhåndboka 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 TFKs øverste organ er Årsmøtet som normalt avholdes innen 1. mars hvert år. Det til enhver tid valgte styre har ansvar for at klubbens vedtekter og Årsmøtets beslutninger følges.

Klubbens historie

Tønsberg Fotballklubb (TFK) ble stiftet 14. november i 1985 som en følge av at Tønsbergs Turnforening (TT) og IF Tønsberg-Kameratene (TK) stemte for å nedlegge sine fotballgrupper som skulle erstattes med en ny klubb: Tønsberg Fotballklubb. Det var to veletablerte foreninger som slo sammen sine fotballaktiviteter denne novemberdagen i 1985. I 1904 TT spilte sin første fotballkamp, mens TK hadde fotball på programmet fra stiftelsesdagen 10. oktober i 1917. Harald Eie ble TFKs første formann. Med seg i styret hadde han Josef Hersløv, Einar Andreassen, Knut Gran, Tom A. Gjermundsen, Roar Tandberg og Morten Ølstørn.

Fra 1937 var Tønsberg Gressbane klubbens fotballarena.

Senere bygde TFK sin egen bane; Treningsfeltet.

Denne banen ble ombygget i 2010 hvor toppdekket ble kunstgress med undervarme og lysanlegg.

Bakgrunnen for dette var at tilstrømmingen av spillere viste en tydelig økning, samt at pågangen til trenings- og kamptider på Tønsberg Gressbane, som fikk kunstgress i 2002, også økte betydelig.

I juni 2022 ble det inngått et samarbeide med anleggsgartnerfirma Strandman AS, og dermed heter banen nå Strandman Arena

Høsten 2022 ble det også bygget 2 ballbinger a 10x15 meter.

Lysanlegget ble rehabilitert fra halogenlys til LED-lys høsten 2023 og kunstgressbanen i 2025.

Tønsberg Fotballklubb har egne klubbfasiliteter som meget moderne klubbrom og møterom med godt audiovisuelt utstyr samt kiosk og garderober.

Tønsberg Fotballklubbs nedslagsområde er Tønsberg sentrum med nærområder. Skolene som naturlig hegner til fotballklubben er Byskogen skole (1– 10. trinn) og Træleborg skole (1.-7.trinn).

Klubbens verdier

TFK er en fotballklubb og vårt nedslagsfelt/rekrutteringsområde er Tønsberg sentrum, med Træleborg- og Byskogen skole som kretsens skoler. Vi har en egen kunstgressbane med undervarme, 2 ballbinger og et klubbhus i tilknytning til banen, som er åpent for alle foreldre, spillere eller andre tilknyttet klubben.

TFK ønsker å bygge klubbens profil, med lek og moro med ball for alle, rundt dette anlegget - ved organiserte lagstreninger, spillernes egenaktivitet og ekstratreninger på tvers av årskull og kjønn.

TFK er en breddeklubb hvor alle er velkomne. Vi ønsker aktivitet som ivaretar de tre grunnpilarene for barne- og ungdomsfotball.

Visjon

TFK har en sportslig målsetning om å ha påmeldte lag på alle alderstrinn i barne- og ungdomsfotballen, junior- og seniorlag, på både dame- og herresiden - slik at man kan ha et livsløp i TFK. Samtidig har vi et ønske om å tilby et sportslig fundament, slik at det skal være mulig å bli «toppspiller» også om man kommer fra TFK.

Vi mener at NFF sin visjon om flest mulig, lengst mulig, best mulig, handler om å skape gode opplevelser fra første spark på ballen. I TFK skal det være moro og spille fotball og vi ønsker å motivere til mest mulig egenaktivitet utenom de organiserte treningene også.

Virksomhetsidé

I TFK ønsker vi å utvikle spillerne både på og utenfor banen. Som breddeklubb skal vi ha en sosial og inkluderende profil ut mot spillere, foreldre og lokalmiljøet ellers. Samtidig som vi er en breddeklubb, så skal vi ved å tilrettelegge for god aktivitet på treningsfeltet, gi mulighet for spillere å utvikle seg til å bli gode fotballspillere.

Hovedmål

TFKs hovedmål er:

1. Utvikle gode fotballspillere.
2. Rekruttere flere aktive på alle plan.
3. Beholde flere aktive i organisasjonen over lengre tid.
4. Skape trivsel og fellesskap i fotballmiljøene.
5. Skape jevnbyrdighet, og naturlig progresjon i takt med alder og utvikling.

Organisasjon

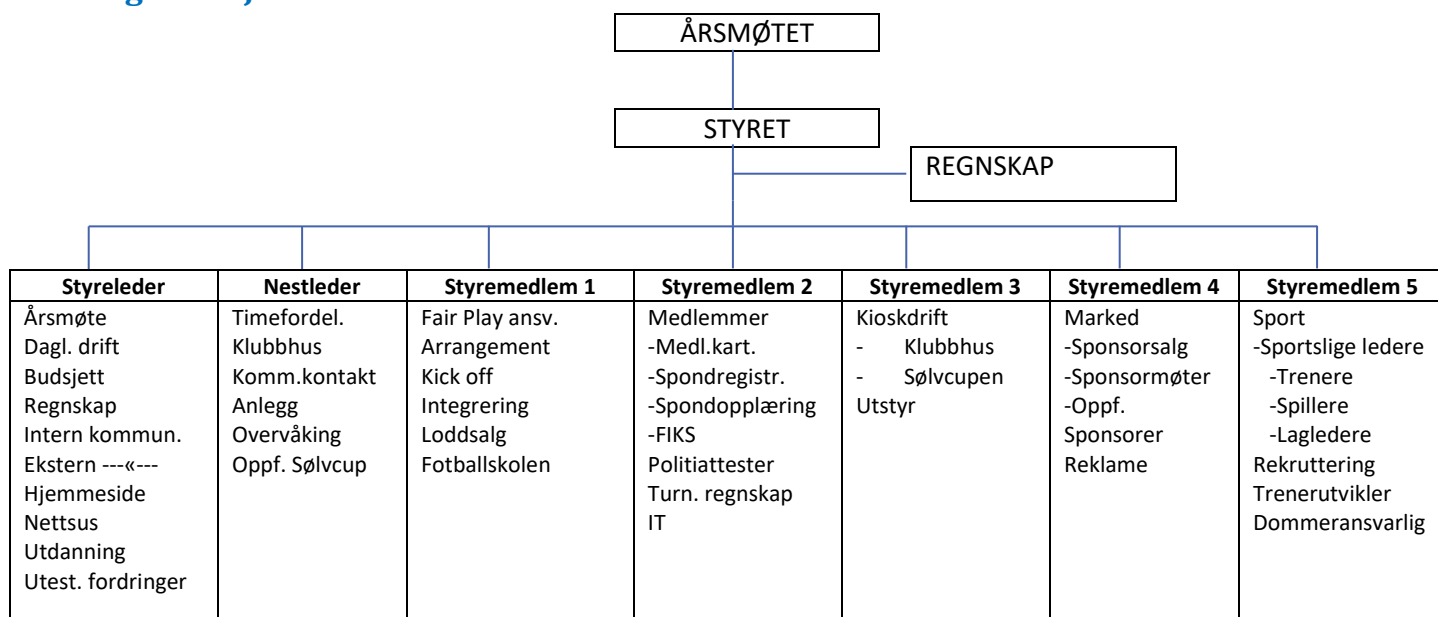
Årsmøtet er TFKs høyeste myndighet.

Mellom årsmøtene er det styrets plikt å etterleve klubbens vedtekter og beslutninger som er fattet på årsmøtet.

Det meste av TFKs innsats er basert på dugnad.

Selv om TFK er en relativt liten klubb, er det et uttalt mål om å få med så mange som mulig så vel innen sport som daglig drift. Dette gjør at man unngår slitasje og utbrenthet og trivsel å gjøre en innsats sammen med gode venner er alltid en viktig faktor.

Organisasjonskart



Årsmøtet

Årsmøtet er Tønsberg Fotballklubbs høyeste myndighet og avholdes hvert år senest 1. mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet. Protokollen fra årsmøtet bør legges ut på klubbens hjemmeside.

Årsmøtedokumenter forefinnes på klubbens hjemmeside: <https://tonsbergfk.no>

Styret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité
- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka

Styremedlemmene kan velges til spesifikke oppgaver som kasserer eller sekretær på årsmøtet, eller styret kan selv fordele oppgavene. Fordelingen av oppgaver bør beskrives, slik at folk ser hvem de skal kontakte i ulike saker.

Styrets arbeid

Styret møtes minimum en gang i måneden, men kan utover dette innkalles ved behov.

Styremøtene foregår i klubbens møterom i Trudvangveien 79 og gjennomføres etter klubbens retningslinjer hvor styreleder kaller inn minimum en uke i forkant. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene som distribueres styremedlemmene innen en uke etter at styremøtet er avholdt.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er styrelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme.

Utvalg/komiteer/roller:

Styret:	Styreleder har det overordnede ansvaret som forbereder og gjennomfører styremøter, oppfølging regnskap, daglig drift, oppsett av budsjett og planlegging av årsmøtet. I tillegg ansvar informasjon/kommunikasjon via hjemmesiden og Nettsus. Nestleder har ansvar for klubbhus, fordeling av treningstider, sportslig leder A-laget, vår-/kioskdugnader og kontakt med driftsavdelingen i kommunen. Styremedlem 1 har ansvar for Fair Play, loddsalg, arrangement og fotballskolen Styremedlem 2 har ansvar for medlemskartotek, Spond, turneringsregnskap og politiattester. Styremedlem 3 har ansvar for kioskdrift og ryddig anlegg Styremedlem 4 har ansvar for salg og markedsføring av klubben Styremedlem 5 har ansvar som Sportslig leder yngres og rekruttering Styremedlem 6 har ansvar for klubbens historie og innkreving av utestående fordringer
Roller:	Valgkomite blir alltid valgt på klubbens årsmøte og får melding fra styreleder i god tid før neste årsmøte for rekruttering av eventuelle nye styremedlemmer. Revisor blir også alltid valgt på årsmøtet og får også melding om tiltak som bør og skal revideres. Regnskap er for tiden satt bort til Idrettsregnskap AS og følges opp av styreleder. Sportslig leder A-laget: Se over. I tillegg har Sportslig leder A-laget ansvaret for å engasjere trenere og lagledere, samt rekruttering av spillere. Sportslig leder ungdom (13-19 år) har ansvaret for å engasjere trenere og lagledere, samt rekruttering av spillere. I tillegg aktive medvirke til at klubbens Sportsplan blir fulgt og se til at hospitering fungere lagene imellom. Sportslig leder yngres; Se over. I tillegg har Sportslig leder Yngres ansvaret for å engasjere trenere og lagledere, samt rekruttering av spillere samt gjennomføre trener- og lagledermøter. Spillerutvikler har ansvar for videreutvikling av enkeltspillere i nær dialog med den aktuelle spillerens trener/e samt ansvar for TønsbergAkademiet Trenerutvikler har ansvar for å støtte og veilede klubbens trenere Trenerne har ansvar for å gi spillerne i TFK en god trenings- og kamphverdag basert på klubbens verdier og målsetting Laglederne har ansvar for å legge til rette for at drakter, utstyr, treningstider, påmelding til seriespill og turneringer, inn- og utmeldinger av spillere i Spond er lagt til rette. Dommeransvarlig har ansvar for rekruttering, utdanning og oppfølging av klubbdommere.
Utvalg:	Anleggsutvalg består av 4 personer som skal ha ansvar for generelt vedlikehold på og rundt anlegget vårt, så som rep av målbur, tilbakeføring av granulat som kommer utenfor spilleflaten, oppmerking av småbaner etc Kioskguppe består av 4 personer som har ansvar for å låse opp og stenge kiosken i klubbhuset samt ha opplæring av dugnadsgjengen i de 4 ukedagene det er trening og kamp på Strandman Arena i fotballsesongen.

Ansatte

Det er pr skrivende stund ingen fast ansatte i Tønsberg Fotballklubb, men det er noen engasjementstillinger, primært trenere i de eldste årsklassene. Klubben har beskrevet i avtaleform der det foreligger et arbeidsgiver-/arbeidstakerforhold.

Klubbens lov

Tønsberg Fotballklubs vedtekter finnes som vedlegg 1.

Medlemskap

Ved innmelding skal medlemmene registreres med navn, fødselsdato, adresse, epostadresse og telefonnummer. Navn og kontaktinformasjon til foresatte bør oppgis. Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Spond. Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

Når man vil bli medlem i en klubb, kan man ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen klubb. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

En ansatt kan være medlem i idrettslaget, men har ikke stemmerett på årsmøtet og kan heller ikke inneha årsmøtevalgte verv i idrettslaget. Unntak gjelder for personer som kun innehar noen få betalte trenertimer i uken.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen. Der finnes egne prosedyrer for ekskludering.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis.

Medlemskontingenten er kr 350,- for aktivt medlem og kr 200,- for støttemedlem.

Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem. Det er ikke et felles medlemskap for hele familien, men et eget medlemskap for hvert enkelt familiemedlem. Alle skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og epostadresse, siden revisor skal kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

Treningsavgifter

Tønsberg Fotballklubb har som målsetting å holde lave aktivitetskostnader for spillere som ønsker å være en del av klubben.

Treningsavgifter er som følger :

- 5 åringer Kr. 0,-
- 6-7 åringer: Kr. 750,-
- 8-åringer: Kr. 1.000,-
- 9-12 åringer: Kr. 1.500,-
- 13-19 åringer: Kr. 2.000,-
- Senior ex A-lag: Kr. 1.000,-
- A-laget: Kr. 2.250,-
- Veteran: Kr. 1.000,-
- Unified: Kr. 1.000,-

Avvik fra dette er dersom at treningsavgift frafaller for 1 – en- spiller dersom en forelder eller foresatt er engasjert enten som trener eller lagleder i et lag.

Turneringskriterier

Tønsberg Fotballklubb sine mange lag skal ut i turneringer, både lokalt og noen litt lengre unna. Da er det viktig at det fremlegges gode planer både for deltagelsen, men også økonomien i slike deltagelser.

Det er to typer turneringer:

- Lokale turneringer
- Overnattingsturneringer

Kriterier for lokale turneringer:

- 1: TFK betaler påmeldingsavgift, men det er lagets ansvar å melde på.
- 2: Påmeldingsavgift til cuper og turneringer betalt av TFK er begrenset oppad til 350,-/spiller/år.
- 3: Lagleder legger ut og får det refundert umiddelbart ved å fylle ut utleggskjema og sende det til: tfk@ebilag.com i PDF-format
Dersom det er problematisk for lagleder å forskuttes dette, kontakter han/hun medlemsansvarlig; medlemsansvarlig@tonsbergfk.no

Kriterier for overnattingsturneringer:

1. TFK betaler påmeldingsavgift iht ovennevnte pkt 2, men det er det lagets eget ansvar å melde på.
2. TFK betaler for A-kort eller tilsvarende for inntil 1 person per påmeldte lag for en overnattingsturnering per år.
3. Når det er klart for hvilke turneringer lagene skal delta i, skal det umiddelbart iverksettes innkreving av egenandel basert på antall spillere som skal være med. Dersom det kommer inn dugnadspenger eller andre støtteordninger, krediteres dette laget og spillerne vil få det refundert når regnskapet for turneringen er avsluttet.
4. Hvis det er behov for forskuttering, **skal det avklares på forhånd.**
5. Medlemsansvarlig vil da kreve inn egenandeler gjennom Spond.
Laget (spillere og lagledere) betaler selv for reisen.
6. Når påmelding er sent og kost- og losjikort (A-kort) bestilt, skal lagleder fylle ut regneark med turneringsbudsjett (se vedlegg) som umiddelbart sendes til medlemsansvarlig: medlemsansvarlig@tonsbergfk.no
7. Her skal det også fremkomme om laget har utført andre inntektsbringende tiltak, som for øvrig skal være innbetalt til konto nr. 2470.26.13031.

Klubbens aktivitetstilbud

Tønsberg Fotballklubb har kun fotball på programmet. Det er mange aktivitetstilbud i og rundt Tønsberg, og TFK har ingen ambisjoner om å endre dette.

Barne- og ungdomsidrett

Alle som trener barn og ungdom må gjennomføre trenerattesten. Trenerattesten er en elektronisk løsning. Alle som har verv eller er engasjert i TFK, skal fremlegge politiattest. Dette er ufravikelig.

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene.

Dette innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Tilrettelagt fotballtilbud

TFK har en gruppe aktive spillere som deltar i seriespill og turneringer basert på tilrettelagt fotball. Denne gruppen har samme tilbud som klubbens øvrige lag og sidestilles dermed.

Aktivitetsplan/terminliste

Laglederne skal i samråd med trenerne ha ansvar for å melde på lag til seriespill og cuper/turneringer.

Spilleren

Spillerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til utøverne

TFK har egen Fair Play-ansvarlig og spillere, trenere og ledere har ansvar for å stå opp for disse verdiene. Det vil si at TFKs spillervettregler skal etterleves.

Dersom en spiller velger å ta overgang til annen klubb, skal følgende kriterier være oppfylt:

- 1: Medlemskontingent for siste år skal være innbetalt
- 2: Treningsavgift for siste år skal være innbetalt
- 3: Utstyr som tilhører TFK skal være innlevert eller godtgjort økonomisk

Sportslige ledere

Siden Tønsberg Fotballklubb er basert på frivillig arbeid på styrenivå, og hvor enkelte trenere i den eldste årsklassene har en liten godtgjørelse for jobben de gjør og ansvaret de har, er det viktig at klubben også har en overordnet sportslig rolle som ivaretar spillerne og trenerne og som skal være en katalysator for klubbens sportslige verdigrunnlag.

Sportslige ledere:

- **Hovedansvar:**
 - Følge og implementere klubbens sportsplan, verdier og utviklingsplan.
 - Skape sammenheng mellom lag, spillere og utviklingstrinn
 - **Yngres:** Sikre en tydelig sportslig linje fra barnefotball (5år) til ungdom (tom 12 år) basert på NFFs og TFKs sportsplan.
 - **Ungdom/senior:** Sikre en tydelig sportslig linje fra ungdomstrinnet (13 år) til topplaget (A-laget) basert på NFFs og TFKs sportsplan.
- **Trenere og støtteapparat**
 - Skape gode relasjoner trenerne imellom.
 - Skape gode relasjoner til trenere og lagledere.
 - Rekruttere trenere og lagledere.
 - Bidra til å sikre nødvendig kursing og faglig oppfølging.
 - Gi veiledning på feltet og bidra til kvalitet i treningene.
- **Spillere og utvikling**
 - Sørge for mestring, trygghet og utvikling for alle spillere.
 - Balansere lek, læring og konkurranse.
 - Ha oversikt over nivåforskjeller og hospitering.
 - Være katalysator for foreldre som har sportslige spørsmål. Skal ikke tas med treneren.
- **Planverk og struktur**
 - Bidra til sesongplaner, treningsplaner og spillerutviklingsmål.
 - Samarbeide tett med styret og trenerkoordinatorer.
- **Kultur og verdier**
 - Bygge en positiv klubbkultur basert på fair play, respekt og glede.
 - Sikre at trenerne formidler klubbens verdier.
 - Være et forbilde og leder for klubbens sportslige tilbud.

Trenere

Alle hovedtrenere i aldersklassen 13 år og eldre skal ha en skriftlig avtale/kontrakt med klubben. Trenerne har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktiviteter, får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Trenerne bør derfor være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- sportsplan og utviklingsplan (se vedlegg 2 og 3)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- trenerattesten
- kompetansetilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne
- hva klubben tilbyr sine trenere (honorar, utstyr, bekledning, kurs ...)

Hovedtrener A-laget

Hovedtreneren har et overordnet ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i A-laget. Hovedtreneren skal følge klubbens sportslige plan og arbeide for å realisere klubbens sportslige målsettinger. Vedkommende skal sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt.

Oppgaver

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens/gruppens sportslige plan
- Ansvar for å tilrettelegge og gjennomføre gode treninger basert på skriftlig avtale med klubben
- Ansvar for å stille godt forberedt til kamp og evaluering etter kamp
- Rapportere jevnlig til Sportslig leder om lagets sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere spillermøter så vel i plenum som enkeltspillere
- Utvikle godt samarbeid med andre trenere i klubben
- Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- Årsmelding for klubbens sportslige plan

Trenere ungdomstrinnet (13-19 år)

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte lag. Trenerne rapporterer til Sportslig leder ungdom. Trenerne samarbeider andre trenere på ungdomstrinnet med tanke på Sportsplan, Utviklingsplan samt finne «en rød tråd» i treningsarbeidet sammen med klubbens øvrige trenere.

Oppgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med klubbens sportsplan
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslige plan
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenere
- Holde seg faglig oppdatert og skaffe nødvendig kompetanse
- Møte i god tid til trening og konkurranser/kamp
- Ha dialog og samarbeid med lagledere/foreldre
- Lede laget under kamper og turneringer
- Bidra i trenergruppen og møter i trenerforum i regi av klubben
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer
- Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret og klubben
- Representere klubben på en god måte

Trenere yngres (5-12 år)

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte lag. Trenerne rapporterer til Sportslig leder yngres. Trenerne samarbeider andre trenere på alderstrinnet med tanke på Sportsplan, Utviklingsplan samt finne «en rød tråd» i treningsarbeidet sammen med klubbens øvrige trenere. Det er viktig at aktiviteten i denne aldersgruppen er basert på å ha det gøy, men at tilnærming til treningselementet økes gradvis.

Oppgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med klubbens sportsplan
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslige plan
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenere
- Holde seg faglig oppdatert og skaffe nødvendig kompetanse
- Møte i god tid til trening og konkurranser/kamp
- Ha dialog og samarbeid med lagledere/foreldre
- Lede laget under kamper og turneringer
- Bidra i trenergruppen og møter i trenerforum i regi av klubben
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer
- Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret og klubben
- Representere klubben på en god måte

Lagledere

Laglederen er lagets/treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/treningsgruppa. Laglederen skal overlate alt det sportslige til trenere som skal ha ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/stevner, gjennomføring av kamper osv.

Lagledere bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- klubbens aktivitetstilbud
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldre
- hva tilbyr klubben sine oppmenn/lagledere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Oppgaver

- Ajourføre og sende inn navnelister på spillere/utøvere og lag via Spond
- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan
- Arrangere møter for foreldre og spillere/utøvere
- Gå igjennom fair play-regler, foreldrevettregler og sportslig plan med alle spillere og foresatte
- Møte på lagleder- og trenermøter
- Gi informasjon til spillere/utøvere, trenere og foresatte
- Ansvar for lagskasse
- Melde på til cuper, stevner og turneringer
- Innkalle til dugnader
- Arrangere hjemmekamper, ta imot gjestende lag og dommere, fylle ut kamprapport
- Administrere reiser til/fra kamper eller stevner
- Skaffe dommere
- Sikre at alle utøvere/spillere har lisens
- Ha korrekt utstyr og medisinsag sammen med treneren

Foreldre/foresatte

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

Klubben bør beskrive hvilke forventninger de har til foreldre som har barn i klubben. Det er mange foreldre som ikke selv er medlemmer. Det er kun foreldre som har gyldig medlemskap, som kan stemme på årsmøtet.

Dommer

Klubben er avhengig av dommere for å kunne delta i seriespill og ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av kamper. Tønsberg Fotballklubb har egen dommeransvarlig. Denne har ansvar for rekruttering, utdanning og oppfølging av klubbens dommere.

Dommerne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- krav til dommere på ulike nivåer
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- klubbens retningslinjer og forventninger til dommere
- hva klubben tilbyr sine dommere (utstyr, bekledning, kurs ...)

Klubbdrift

I denne delen av klubbhåndboka beskriver klubben hvordan de arbeider for å oppnå en velfungerende drift av klubben.

Årshjul

Klubben bør ha en oversikt som viser de viktigste tingene som skjer i klubben hvert år. Noen klubber velger å lage et årshjul, mens andre setter oppgavene inn i en kalender som viser når ting skal gjøres. Idretten har utviklet et digitalt årshjul der alle klubbene kan lage et eget årshjul og legge det ut i klubbens digitale kanaler.

Utstyr til lagene

Alle lagene i klubben skal ha en grunnpakke til disposisjon. Dette innebærer stor grad av ansvar mht å ta vare på utstyret, like mye som å holde orden på dette og se til at utstyr ikke kommer på avveie, som eksempelvis å ha opptelling av fotballer før og etter trening/kamp. Alle lagene får tildelt et utstyrsskap alternativt egen garderobe.

En grunnpakke består av:

- Fotballer tilsvarende antall spillere og alderstrinn i gruppen
- Minimum 20 kinahatter/kjeglere
- Ett draktsett bestående av drakter med nummer, men utøveren selv må kjøpe inn strømper, shorts, leggskinns og fotballsko. Viktig at sponsorer blir visualisert på draktene.
- En bag (til drakter og annet utstyr) og et ballnett
- Noe medisinsk utstyr som sportstape, plaster og forbindingssaker.

Dersom klubben kjøper inn treningsutstyr som treningsdrakt etc, skal dette signeres ved utlevering og leveres inn dersom spilleren slutter i TFK, enten ved å legge opp eller gå til andre klubber. Dersom dette ikke blir etterlevd, skal spilleren belastes for brutto kostnad og vil ikke få godkjent overgang før dette er bragt i orden.

Utstyr til trenere

Alle lagstrenerne skal bli utstyrt med treningstøy basert på årstider og værforhold.

- Half zip alternativet hel zip treningsgenser
- Treningsskjorte
- Shorts
- Sort treningsbukse
- Coachjakke.

Når en trener slutter, skal alt utstyr leveres inn til klubben igjen.

Utstyr til lagledere

Lagledere er som regel frivillige ressurspersoner, men skal også bli tilgodesett med noen utstyr da i form av en TFK hettegenser eller half-zip alternativt hel-zip treningsgenser og coachjakke.

Når et nytt lag blir etablert

Når klubben har hatt rekrutteringstiltak som resulterer i nye lag, baseres også disse på at trenere/instruktører og lagledere kommer fra foreldregruppen.

Når det kommer nye lag til i andre aldersgrupper, vil trenere og lagledere rekruttert basert på utøvernes nivå. Det skal alltid være minimum en dedikert person som tar imot og rettleder så vel trenere, lagledere og spillere om klubben og dens visjon og organisering. Klubbens representant skal da fremskaffe utstyr iht ovennevnte punkter samt gi foreldregruppen infofolder. Da skal det også fremkomme hvilke utdanningstilbud klubben kan tilby.

Kostnader knyttet til hospitering til fotballkrets

Med bakgrunn i TFKs målsetting om å sette spilleren i fokus og samtidig gi han/henne et tilbud som kan resultere i at utviklingen til den aktuelle spilleren har utviklet seg til å høyne nivået noe og dermed bli aktuell for hospitering et nivå opp. Dette kan være bylagsuttak, kretslagsuttak og landslagsskolen.

Normalt medfører slike hospiteringer en kostnad per spiller, definert som egenandel.

Da er det viktig at dette ikke går utover øvrig aktivitet i klubben og styret besluttet i 2024 at klubben tar 50 % av kostnaden og den aktuelle spilleren blir belastet det samme.

Sosiale tiltak

Når sesongen er over, er det mange lag som ønsker å markere dette ved å invitere spillerne til en sosial sammenkomst. For at det skal være forutsigbart mht klubbens økonomiske deltagelse i dette, er det satt av Kr. 1.000 til hvert lag, som enten kan godskrives lagets konto i klubbens kontoplan i regnskapet eller utbetales mot bilag.

Dersom et lag vinner kretsmesterskap, økes denne potten med ytterligere kr. 2.500,-/år.

For å få dette utbetalt, skal dette dokumenteres med godkjent utleggsbilag eller overført lagets konto i klubbens kontoplan.

Ved rekvirering av dette, må lagleder iverksette tiltak for å få utbetalt eller overført til lagets konto.

Kurs og utdanning

Klubben tilbyr trener og lagledere både oppstartkurs både som trener (Grasrottrener) og lagleder gjennom NFF Vestfold kursmanualer. Det samme gjelder videreutvikling og kompetanseheving.

Det er viktig at TFK kan bidra til kompetanse for trenere, ledere og andre tillitsvalgte, slik at de kan utvikle seg i den jobben de skal gjøre og klare å håndtere det ansvaret og oppgavene de har.

Medlemshåndtering

Klubben benytter Spond, som både er et elektronisk medlemssystem, men også som kommunikasjonskanal i klubben generelt men og internt i lagene. Vi sender elektroniske betalingskrav til medlemmene, noe som gir enklere oversikt over utsendelser og rimeligere innkreving av kontingenter.

Dugnad og frivillig arbeid

I Tønsberg Fotballklubb er det ikke lov å tvinge noen til å delta på dugnad, men klubben kan oppfordre medlemmer og foreldre om å stille opp på dugnad, men deltakelsen må være basert på frivillighet.

TFK kan beslutte at medlemmer som deltar på dugnad får en rimelig reduksjon i kontingenten og/eller avgift som reflekterer andelen av de totale kostnadene.

Medlemmene bør vite hva klubben har tenkt å gjennomføre ved hjelp av dugnad. For å få dugnadsordninger til å fungere er det viktig at medlemmene får en forståelse av hvorfor det er viktig at dugnaden blir gjennomført.

Klubben drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre, foresatte eller andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og at kostnadene blir holdt nede. Det er mange oppgaver som skal løses i klubben, blant annet vaske drakter, rydding i klubbhuset, parkeringsvakt under turneringer, kjøring til og fra kamper og kiosksalg. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad». Din innsats blir satt stor pris på!

Når en frivillig slutter

Når en lagleder eller trener slutter etter flere år som frivillig i Tønsberg Fotballklubb, takker klubben gjerne denne personen av ved å gi et gavekort eller blomster til en verdi som styret enhver tid fastsetter.

Politiattester

Klubben forholder seg til Norges Idrettsforbunds krav om politiattest av alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for klubben som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det er to viktige overordnede grunner til at norsk idrett har innført en ordning med politiattest:

1. Seksuelle overgrep mot barn er totalt uforenlig med idrettens verdigrunnlag.
2. Norsk idrett skal være et trygt sted å være for barn, og et trygt sted for foreldre å sende sine barn.

Politiattest kommuniseres gjennom klubbens medlemsansvarlig; medlemsansvarlig@tonsbergfk.no

Klubbens antidopingarbeid

Tønsberg Fotballklubb og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben kan bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Det anbefales at klubben registrerer seg som «Rent idrettslag».

Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig, er klubben avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som klubben har en relasjon til. Klubber som klarer å kommunisere godt og er bevisst hvordan de oppfattes, vil ha en stor fordel.

All

internkommunikasjon foregår via Spond.

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside, www.tonsbergfk.no.

Tønsberg Fotballklubb har også en internavis, Nettsus, som med ujevne mellomrom sendes ut til medlemmer, æresmedlemmer, andre ressurspersoner og samarbeidspartnere.

Arbeidsgiveransvar

Per 1.1.26 har TFK ingen ansatte. Det er kun noen trenere som har deltidsengasjement.

Alle som har påtatt seg tillitsverv i klubben, må være medlemmer av klubben eller være underlagt idrettens regelverk gjennom en avtale.

Varslingrutiner

Tønsberg fotballklubb skal være en åpen og inkluderende klubb med stor takhøyde.

Hovedregelen er at man tar opp forhold man mener er kritikkverdige med den det gjelder. Dersom dette ikke fører frem, eller dersom man mener det er nødvendig å ta saken opp med noen andre som kan gjøre noe med de kritikkverdige forholdene, kalles det varsling.

Varslingsrutinene sier noe om;

- hvem som har ansvar
- hvilke saker som omfattes av varslingsrutinene
- hvem det kan varsles til
- hvordan det skal varsles
- hvordan varsler skal følges opp

Flere varslingselementer finnes på: <https://tonsbergfk.no/klubben/varsling>

Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for TFKs økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at

- klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte
- klubben har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen
- klubben har en forsvarlig økonomistyring

Styret kan delegere oppgaver knyttet til den daglige oppfølgingen av økonomien til klubbens styreleder.

Styrelederen kan delegere arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til eksternt regnskapsbyrå som per d.d. er Idrettsregnskap AS.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.
- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det kreves to signaturer i banken.
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt kontrollutvalg.

Forsikringer spillere

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den dato de fyller 13 år. Særforbund kan ha ulike ordninger for dem som er over 13 år. Klubben må undersøke hva som gjelder i de forbundene den er tilknyttet og beskrive hva som er forsikret gjennom medlemskontingenten.

Anlegg og utstyr

Tønsberg Fotballklubb eier selv følgende anlegg:

- 1: Strandman Arena (tidligere TFK Arena/Treningsfeltet Tønsberg Gressbane):
 - Kunstgressbane med spillflate på 68x105m med undervarme
 - Bygget i 2010 og rehabilitert sommeren 2025
 - Stadionlys som ble rehabilitert fra halogen til LED-lys i august 2023
 - 11-er, 7-er, 5-er fotballmål og 10 minimål
 - Stadionur
- 2: Klubblokaler:
 - Lokalisert i Trudvangveien 79 som ble bygget i 2014 og består av:
 - Stort klubbrom med audiovisuelt utstyr
 - Møterom (styrerom) med audiovisuelt utstyr
 - Kjøkken- og kioskfasiliteter
 - Et stort og et lite lagerrom
 - 3 toaletter derav 1 for HC

- 3: Utstyrsgarasje som ble bygget samtidig som klubblokalene
 - Lokalisert i underetasje av klubblokalene og som pt leies av Tønsberg Kommune
- 4: Ballbinger:
 - 2 ballbinger av 10x15m
 - Leverandør: Uniqa
 - Bygget i 2023
 - Kunstgressdekke med gummigranulat installert av PST Sport i Kristiansand
- 5: Utstyrsskap:
 - Lokalisert i kjeller under klubblokalene
- 6: Driftsutstyr:
 - Traktor, TYM 6225
 - Stor løvblåser og merkevogn

Tønsberg Fotballklubb har fortrinnsrett på leie av:

- 1: Tønsberg Gressbane
 - Kunstgressbane med spilleflate 68x105
 - Ferdigstilt i 2002
 - 2 store garderober, hvorav TFKs A-lag har installert seg i den ene
 - 6 mindre garderober, derav 3 uten dusjmuligheter
- Leie og booking av treningstider og kamptidspunkt avtales tidlig på året med Tønsberg Kommune

Forsikringer eiendeler

Bygningsmassen (klubbhus, kiosk, møterom, lagerrom og garasje i kjeller) er forsikret via Hjertnes Eiendom (årlig avgift).

Innbo og øvrig utstyr er forsikret gjennom SpareBank1 Sør Norge.

Utmerkelser og æresbevisninger

Tønsberg Fotballklubb skal hedre personer som har gjort fremragende arbeid for klubben gjennom mange år, og/eller har lagt ned en spesiell stor administrativ innsats over lang tid, og/eller har bidratt i en eller flere spesielle saker som har fått stor betydning for klubben.

Tønsberg Fotballklubb har per skrivende stund 9 Æresmedlemmer:

- Tore Bjørnsvik
- Hilde Bekkevahr
- Åge Nikodemussen
- Pål Ofstad
- Henning Tollefsen
- Pål Nilsson
- Svein Wold
- Svein Åge Enge
- Sigurd Gulbrandsen

Det er styret som til enhver tid beslutter om og eventuelt hvem som skal bli Æresmedlem.

Denne æresbevisningen skal henge høyt.

Kriterier finnes i vedlegg nr. 4

Vedlegg 1: Vedtekter for Tønsberg Fotballklubb

Lov for Tønsberg Fotballklubb (org. Nr 984 061463)

Loven er basert på Lovnorm for idrettslag vedtatt av Idrettsstyret 13.12.23 med ikrafttredelse 01.01.24.



Tønsberg Fotballklubb ble stiftet: 14. november 1985

Sist endret: 27. februar 2025

§ 1 Formål

Tønsberg Fotballklubbs formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på de verdier som er vedtatt av Idrettstinget.

§ 2 Organisasjon

- (1) Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.
- (2) Idrettslaget er medlem av Norges Fotballforbund. For regler om idrettslagets plikt til å være medlem av et særforbund, gjelder [NIFs lov § 10-1 \(4\)](#).
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/juss/nifs-lov/kapittel-10-idrettslag/>
- (3) Idrettslaget er medlem av NIF og dermed tilsluttet Vestfold og Telemark idrettskrets og Tønsberg idrettsråd.
- (4) For regler om representasjonsrett, gjelder [NIFs lov § 10-3 \(1\)](#).
- (5) For regler om idrettslagets plikt til å overholde overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak, gjelder [NIFs lov §§ 2-2 og 2-3](#).

§ 3 Medlemmer

- (1) For regler om opptak av medlemmer, utmelding, fratakelse av medlemskap mv., gjelder [NIFs lov §§ 10-4 og 10-6](#).
- (2) For idrettslagets plikt til å registrere opplysninger i idrettens medlems- og organisasjonsregister, gjelder [forskrift om idrettens medlems- og organisasjonsregister](#), jf. [NIFs lov § 10-5](#).

§ 4 Kjønnssfordeling

For regler om kjønnssfordeling i styre, utvalg mv. og ved representasjon til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, gjelder [NIFs lov § 2-4](#). For idrettslag med omsetning og medlemstall under [terskel fastsatt av Idrettsstyret](#) er det tilstrekkelig at begge kjønn er representert i styrer, utvalg mv. og ved representasjon til årsmøter/ting i overordnet organisasjonsledd.

§ 5 Regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.

For regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett, gjelder [NIFs lov §§ 2-5, 2-6 og 2-7](#).

§ 6 Inhabilitet

For regler om inhabilitet, gjelder [NIFs lov § 2-8](#).

§ 7 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

For regler om vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll, gjelder [NIFs lov § 2-9](#).

§ 8 Refusjon av utgifter og godtgjørelse

For regler om refusjon av utgifter og godtgjørelse, gjelder [NIFs lov § 2-10](#).

§ 9 Regnskap og revisjon mv.

For regler om regnskap og revisjon mv., gjelder [NIFs lov §§ 1-7, 2-11, 2-13 og 2-14](#).

For idrettslag med omsetning og medlemstall under [terskel fastsatt av Idrettsstyret](#), er det ikke krav om underslagsforsikring.

§ 10 Årsmøtet og årsmøtevalgte organer

- (1) Årsmøtet er idrettslagets høyeste myndighet, som avholdes hvert år innen utgangen av mars måned.
- (2) Ordinært og ekstraordinært årsmøte gjennomføres i samsvar med denne lov og [NIFs lov §§ 2-15, 2-16, 2-17, 2-19, 2-20](#).
- (3) Årsmøtets oppgaver:
 - a. Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene
 - b. Velge dirigent(er)
 - c. Velge protokollfører(e)
 - d. Velge to medlemmer til å underskrive protokollen
 - e. Godkjenne forretningsorden
 - f. Godkjenne innkallingen
 - g. Godkjenne saklisten
 - h. Behandle idrettslagets årsberetning
 - i. Behandle
 - a. idrettslagets regnskap
 - b. styrets økonomiske beretning
 - c. ev. beretning fra kontrollutvalget
 - d. ev. beretning fra engasjert revisor
 - j. Behandle øvrige saker som fremgår av godkjent sakliste
 - k. Fastsette
 - a. medlemskontingent på minst kr 50
 - b. eventuell treningsavgift, eller gi styret fullmakt til å fastsette treningsavgifter
 - l. Vedta idrettslagets budsjett
 - m. Behandle idrettslagets organisasjonsplan
 - n. Ev beslutte om det skal engasjeres revisor til å revidere idrettslagets regnskap.

Dersom idrettslaget har omsetning og medlemstall over [terskel fastsatt av Idrettsstyret](#), velge:

- a. Styre med leder, nestleder og 4 styremedlemmer og 2 varamedlemmer
- b. Kontrollutvalg med leder og ett medlem og ett varamedlem
- c. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene
- d. Valgkomité med leder, og ett medlem og ett varamedlem.
- e. Eventuelt øvrige valg i henhold til idrettslagets organisasjonsplan

Dersom idrettslaget har omsetning og medlemstall under [terskel fastsatt av idrettsstyret](#), velge:

- a. Styre med leder, nestleder og 3 styremedlemmer
- b. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene
- c. Eventuelt øvrige valg i henhold til idrettslagets organisasjonsplan

Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet. Der det velges flere varamedlemmer skal det velges 1. varamedlem, 2. varamedlem osv.

For regler om stemmegivningen på årsmøtet, gjelder [NIFs lov § 2-21](#).

- (4) For regler om kontrollutvalget, gjelder [NIFs lov § 2-12](#).

- (5) For regler om valgkomiteen, gjelder [NIFs lov § 2-18](#).

§ 11 Idrettslagets styre

- (1) Idrettslaget ledes og forpliktes av styret, som representerer idrettslaget utad.
- (2) Styret er idrettslagets høyeste myndighet mellom årsmøtene, men visse beslutninger kan kun vedtas av årsmøtet iht. § 10 (3) og [NIFs lov § 2-22](#).
- (3) Forvaltningen av, og tilsynet med, alle deler av idrettslagets virksomhet hører under styret. Styret skal sørge for:
 - at idrettslagets formål ivaretas
 - forsvarlig organisering av idrettslagets virksomhet og økonomistyring
 - at beslutninger fattes i samsvar med overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak, idrettslagets lov og årsmøtets vedtak
 - registrere opplysninger iht. § 3 (2)
 - at det oppnevnes en ansvarlig for politiattestordningen, dersom idrettslaget organiserer idrett for mindreårige eller personer med utviklingshemming
 - at det oppnevnes en ansvarlig for barneidretten, dersom idrettslaget organiserer barneidrett
- (4) Styret kan oppnevne komiteer/utvalg til ivaretagelse av løpende eller enkeltstående oppgaver, og utarbeide mandat/instruks for disse.
- (5) Styret skal oppnevne representanter til årsmøter/ting i overordnede organisasjonsledd dersom årsmøtet ikke har valgt representanter.
- (6) Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det eller minst 2 av styrets medlemmer forlanger det.

§ 12 Grupper

- (1) Idrettslagets årsmøte kan beslutte å opprette og nedlegge grupper, og hvordan disse skal organiseres og ledes, eventuelt delegere dette til styret.
- (2) Dersom idrettslagets årsmøte, ved behandlingen av organisasjonsplanen, har vedtatt å opprette grupper med gruppestyrer, gjelder følgende for idrettslag med omsetning og medlemstall over [terskel fastsatt av Idrettsstyret](#):
 - a. Hver gruppe skal ha et gruppestyre på minst tre medlemmer. Gruppestyret velges på årsmøtet eller oppnevnes av styret etter fullmakt fra årsmøtet.
 - b. Gruppen bør ha minst ett årlig møte der gruppen diskuterer gruppens økonomi og aktiviteten i gruppen, og forslår kandidater til gruppestyret, samt gir eventuelle innspill til saker som behandles av styret eller årsmøtet.
 - c. Gruppestyret konstituerer seg selv, med mindre annet er besluttet av årsmøtet eller av styret etter fullmakt fra årsmøtet.
 - d. Gruppestyret fastsetter eventuell treningsavgift innenfor rammen av fullmakt gitt av årsmøtet eller styret.
- (3) Gruppestyrer eller representanter for grupper kan ikke inngå avtaler eller på annen måte forplikte idrettslaget uten fullmakt fra styret eller årsmøtet, og innenfor de rammer som er fastsatt av styret eller årsmøtet.

§ 13 Lovendring

For regler om lovendring, gjelder [NIFs lov § 2-2](#).

§ 14 Oppløsning, utmelding mv.

- (1) Idrettslaget kan vedta oppløsning:
 - a. ved et enstemmig vedtak om oppløsning på årsmøtet, eller
 - b. ved å vedta oppløsning med 2/3 flertall på to påfølgende årsmøter, der det etterfølgende årsmøtet må avholdes minimum tre måneder og maksimum 6 måneder senere.

En forutsetning for et gyldig vedtak om oppløsning, er at idrettslaget skriftlig varsler idrettskrets og særforbund senest 14 dager før idrettslagets årsmøte behandler forslag om oppløsning.

- (2) Sammenslutning med andre idrettslag anses ikke som oppløsning av idrettslaget. Vedtak om sammenslutning eller utmelding fra særforbund, og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette, fattes med 2/3 flertall av årsmøtet.
- (3) For regler om utmelding og tap av medlemskap i NIF, gjelder [NIFs lov § 10-2](#).



SPORTSPLAN

Sammen for Tønsberg...

Revidert 2024

Hva er Tønsberg Fotballklubb?

TFK er en fotballklubb med ca. 300 aktive medlemmer. Vårt nedslagsfelt/rekrutteringsområde er Tønsberg sentrum, med Træleborg- og Byskogen skole som kretsens skoler. Vi har en egen kunstgressbane med undervarme og et klubbhus i tilknytning til banen, som er åpent for alle foreldre, spillere eller andre tilknyttet klubben. Vi ønsker å bygge klubbens profil, med lek og moro med ball for alle, rundt dette anlegget - ved organiserte lagstreninger, spillernes egenaktivitet og ekstratreninger på tvers av årskull og kjønn.

TFK er en breddeklubb hvor alle er velkomne. Vi ønsker aktivitet som ivaretar de tre grunnpilarene for barne- og ungdomsfotball.



I TFK ønsker vi å utvikle spillerne både på og utenfor banen. Som breddeklubb skal vi ha en sosial og inkluderende profil ut mot spillere, foreldre og lokalmiljøet ellers. Samtidig som vi er en breddeklubb, så skal vi ved å tilrettelegge for god aktivitet på treningsfeltet, gi mulighet for spillere å utvikle seg til å bli gode fotballspillere.

Vi mener at NFF sin visjon om flest mulig, lengst mulig, best mulig, handler om å skape gode opplevelser fra første spark på ballen. I TFK skal det være moro og spille fotball og vi ønsker å motivere til mest mulig egenaktivitet utenom de organiserte treningene også.

Klubben har en sportslig målsetning om å ha påmeldte lag på alle alderstrinn i barne- og ungdomsfotballen, junior- og seniorlag, på både dame- og herresiden - slik at man kan ha et livsløp i TFK. Samtidig har vi et ønske om å tilby et sportslig fundament, slik at det skal være mulig å bli «toppspiller» også om man kommer fra TFK.

Tønsberg Fotballklubbs sportsplan

Dette dokumentet viser hvordan det er ønskelig at klubbens vedtatte sportslige målsettinger skal nås og er et levende dokument som vil forandre seg med terrenget og spillergruppene fra år til år. Grunnstammen er likevel den samme. Det er viktig at våre trenere har god kjennskap til innholdet og følger opp dette i praksis. Dette må til for å få en god og enhetlig forståelse av hvordan Tønsberg Fotballklubb ønsker at sporten i klubben skal driftes.

For å oppnå at trenere og støtteapparat har god kjennskap til sportsplanen, skal følgende punkter oppfylles:

1. Sportsplanen og dens innhold skal presenteres på hvert «sesongoppstartsmøte», i mars hvert år.
2. Sportsplanen skal tas frem i alle trenerfora. Evt. innspill på endringer skal drøftes i sportslig utvalg og vedtas av styret.
3. Alle trenere og lagledere skal ha kontrakt med klubben der de forplikter seg til å følge retningslinjene som klubben har. Sportsmodellen er sentral her og tilgjengeligheten av denne skal presiseres i kontrakten.

1. Utvikle gode fotballspillere som er aktuelle for by/sone, kretslag og landslag på aldersbestemt nivå.

For å kunne nå denne målsettingen, har klubben noen nøkkelpunkter som det skal tilstrebes å etterleve:

Trenere:

- Trenere i TFK skal sette seg inn i og etterleve sportsplanen etter beste evne.
- Delta på minimum ett trenerforum pr. år
- Være positive bidragsytere både på og utenfor banen
- At det prioriteres å ta den nødvendige trenerutdanningen

Hva trenere i TFK kan forvente av klubben?

- Nødvendig utstyr for å gjennomføre gode treninger
- Tilstrekkelig og fornuftige treningstider
- Tilbud om trenerutdanning
- Støtte og veiledning fra sportslig ledelse
- Et godt og inkluderende miljø

Generelle virkemidler:

MESTRING: Etter en TFK trening skal alle spillerne ha en følelse at de fikk til noe. Dette setter krav til at trenerne greier å skape en balanse mellom vanskelighetsgrad og ferdighetsnivået til den enkelte (se også eget punkt om mestring).

MORO: Det skal være gøy å spille fotball i TFK, ha alltid smilet på lur når du er på treningsfeltet.

BALLBERØRING: Bruk øvelser som gir mange ballberøringer for hver enkelt spiller. I spildelen skal det være få spillere på hvert lag. En generell regel er at det aldri skal være flere utespillere på banen enn det som er i kamp på gjeldene alderstrinn, men bruk gjerne færre (1v1, 2v2 osv). I TFK ønsker vi at mest mulig av treningen skal foregå med ball.

AKTIVITET: Sørg for at spilleren er i mest mulig aktivitet. Det er gjennom aktivitet/erfaring spillere lærer (learning by doing). Unngå at spillere står i kø, del opp i hensiktsmessige grupper og sørg for at det er tilstrekkelig med trenere for å ivareta aktiviteten.

ROS: Gi spillerne ros. Veldig få blir bedre av å få kjeft. I løpet av en TFK trening bør alle spillerne ha fått skryt av trenerne.

PRØVING OG FEILING: For å lære er det viktig å feile. Vi oppfordrer spillerne til alltid å gjøre noe konstruktivt med ballen. Utvikling er viktigere enn resultat i TFK. Spillere som prøver og feiler skal roses, ikke rises av trenere og medspillere!

LA SPILLEREN TA VALGET: Mange trenere faller for fristelsen og rope «skyt», «spill ballen» eller lignende når en spiller har ballen. I TFK ønsker vi å begrense dette. Skal vi skape spillere som er i stand til å ta egne, gode valg så er det viktig å la dem få øve på det. Snakk heller med spillerne etterpå og spør hvorfor de valgte den løsningen og om de så noen andre mulige løsninger?

MESTRING: Dette handler om å tilpasse treningen til den enkelte. Det kan være en øvelse hvor man kan stille ulike krav basert på spillerens erfaring og nivå. Man kan også dele inn i grupper hvor de gjør forskjellige øvelser, enten med ulik vanskelighetsgrad eller med ulike treningsmomenter, etter behov. Det kan også differensieres i spildelen ved at man spiller med og mot spillere som er på samme utviklingsnivå. Det vil bidra til enda flere ballberøringer for hver enkelt samt størst mulig grad av mestring. Det ideelle er at spillerne over tid spiller

- 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå
- 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger
- 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt

HOSPITERING: Dersom enkeltspillere er langt framme i sin fotballutvikling i forhold til jevnaldrende («utenfor flytsonen»), vil det være hensiktsmessig at de får hospitere opp på et alderstrinn/nivå over der de er. Vi ønsker at alle spillere i utgangspunktet følger sitt årskull, men åpner for ekstra treninger/kamper på et høyere nivå – etter prinsippet «i tillegg til», ikke «i stedet for» eget lags treninger. Ved vurderingen av hospitering, så er det spilleren sin utvikling som er avgjørende. Hospitering skal initieres av treneren på spillerens faste lag og avklares med sportslig leder, og trener på hospiteringslaget. Det er en forutsetning at det er en plan på hvert lag - for hospitering, at spilleren ønsker dette selv og at det godkjennes av foreldre. Hospitering mellom årskullene fordrer god kommunikasjon mellom trenerne på de enkelte lagene. Man bør også ha med hospitering som et virkemiddel og løsning, når man skal melde på lag i de ulike klassene. TFK ønsker å legge til rette for hospitering både opp ett til to årskull, samt hospitering ned årskull – etter en konkret vurdering på hvert lag. Som hovedregel bør det være minst to spillere som hospiterer om gangen. Det er mange spillere som har sportslig glede av- og vil ha utvikling ved hospitering hos eldre årskull. Vurderingen baseres på å se spillerne, innenfor hele bredden av fotballmessige ferdigheter, hvor TFK-spilleren kan få en ytterligere utfordring hos et eldre- eller yngre lag.

Dersom TFK ikke kan tilby et nivå som er utviklende for særlig dedikerte spillere, åpnes det for å tillate hospitering hos andre klubber. Dette kan enten være initiert av TFK eller at en annen klubb ønsker å tilby spilleren referanser på et høyt nivå. Sportslig utvalg har myndighet til å behandle og avgjøre hospitering ut av klubb.

I utgangspunktet er det kun ønskelig med treninger, men deltakelse i kamper kan også være tillatt da dette er den mest utviklende arenaen for den enkelte. Avtalen skal konkretiseres i form av en skriftlig avtale, med start/sluttdato og eventuelle andre betingelser. Det stilles følgende krav til en slik hospiteringsavtale:

1. Spilleren må prioritere deltakelse på seriekamper, turneringer eller cuper med sitt lag i klubben.
2. Dersom spilleren kan delta på arrangement i regi av vertsklubb, så forventes det at spilleren får rikelig med spilletid.

LAGINDELING: For de kullene hvor det er aktuelt å melde på flere enn 1 lag i serien eller cup. Gjelder følgende i **barnefotballen**:

Cup: De fleste cuper har ingen nivådeling og det bør tilstrebes etter å dele inn i jevne lag. Hvis det likevel er påmelding etter nivå og det er hensiktsmessig å dele inn i to ujevne lag for å gi alle mestring på sitt nivå, så er det tillatt å avvike fra hovedregelen.

Serie: I de siste årene av barnefotballen vil det åpnes for påmelding av lag på forskjellig nivå. Nøkkelen er å dele inn etter nåværende mestringsnivå som utgangspunkt, men også passe på å rokkere på lagene slik at alle får utfordringer og mulighet til å utvikle seg som spiller.

Treningskamper: Følger samme regler som for cuper.

SPILLETID: I barnefotballen skal alle spillerne få tilnærmet lik spilletid. Samtidig viktig å melde på nok lag slik at det ikke blir for mange innbyttere og mye tid på sidelinjen. Ideelt sett bør man ha 2 innbyttere på 5'er fotball, 2-3 på 7'er og 2-7 på 9'er (ref NFF). I ungdomsfotballen åpnes det mer for ulik spilletid. Likevel ønsker vi at samtlige spillere som er tatt ut til kamp får godt med spilletid, helst en omgang til sammen hvis mulig, med mindre de blir skadet eller ikke ønsker å spille så mye selv. Kriteriene for vurdering av spilletid bør være:

1. Oppmøte på trening
2. Innsats på trening
3. Ferdighetsnivå

I **ungdomsfotballen** er det naturlig å være mer opptatt av å vinne både seriekamper og cuper. Her vil det også være store forskjeller innad i forhold til interesse og nåværende nivå hos de enkelte spillerne. Det er lov å dele inn i et første lag og et andre lag osv. både for cuper og serie. Likevel skal det ikke være faste lag, men muligheter for å få spilletid på begge lag for spillerne. Dette vil være avhengig av deres egen interesse for utvikling, nåværende mestringsnivå og hvilke posisjoner/ roller spilleren kan inneha. Spillerne vil bli vurdert ut fra de kvalitetene/egenskapene som kjennetegner en TFK spiller.

2. Rekruttere flere aktive på alle plan

Planen skal benyttes som veiledende for klubbens rekruttering av nye årskull. Den er ikke utfyllende på alle områder, men har som mål å sikre en god og strukturert rekruttering og mottakelse av nye spillere og deres foreldre / foresatte.

Ansvarlige for at planen blir fulgt opp er rekrutteringsansvarlig, sportslig leder og klubbens styre.

2.1. Sportslig leder og styret må legge til rette for rekruttering, ved å sikre at nye årskull får treningstid, fotballer og annet nødvendig utstyr ved oppstart av nye lag.

2.2 Rekrutteringen skjer primært mot barn som tilhører Byskogen- og Træleborg skolekrets, samt de sentrumsnære barnehagene.

2.3. Nye årskull rekrutteres det siste året i barnehagen, når barna fyller fem år. Informasjonsskriv blir delt ut i barnehager i august, og det vil bli arrangert fotballdag på Strandman Arena hvis det er formålstjenlig. Informasjon bør også gjøres tilgjengelig via andre kanaler, som klubbens hjemmeside, facebook osv.

2.4. Rekruttering kan ved behov også rettes mot eldre årsklasser. I så tilfelle bør samme mal følges.

2.5. Det første året spiller jenter og gutter sammen. Fra skolestart (seksåringer) ønsker klubben rene jente- og guttelag i årskull der dette er gjennomførbart. På de årstrinnene hvor vi har for få jenter til å ha eget lag, ønsker vi først og fremst samarbeid med trinnet over eller under, framfor og slå de sammen med guttelag.

- 2.6. Gjennomføring av oppstart for nye årskull (første møte med TFK for spillere og foreldre/foresatte). Rekrutteringsansvarlig og sportslig leder gjennomfører første treningsøkt og holder foreldremøte. Dette bør bli holdt siste uka i august, eller ved oppstart av lag.
- 2.7. Registrering av kontaklinformasjon når barn og foreldre / foresatte ankommer TFK -Arena. TFK bruker SPOND som informasjonskanal for organisering av treninger og kommunikasjon med hjemmet.
- 2.8. Ha en detaljert plan for aktiviteten på feltet (www.tiim.no)
- 2.9. Bruke etablerte trenere fra klubben, eventuelt eldre spillere som hjelpeinstruktører.
- 2.10. Når barna er godt i gang med fotballaktiviteten, så avholdes et foreldremøte samtidig. Foreldremøte bør inneholde følgende:
- a) Presentasjon av TFK og klubbens verdigrunnlag.
 - b) Hva kan TFK tilby og hvordan drives klubben.
 - c) Hva «krever» TFK av spillere og foreldre / foresatte?
 - d) Gjennomgang av NFF's retningslinjer og regler for barnefotballen, samt budskapet om Fair play.
 - e) Rekruttering av foreldre/foresatte til roller i laget (trener, lagledere, dugnadsansvarlig osv).
 - f) Aktivitetsplan for resten av halvåret, herunder påmelding til cuper og aktivitetsturneringer.

Skal TFK lykkes med oppstarten av nye lag er det viktig med tett oppfølging den første perioden. Sportslig leder og rekrutteringsansvarlig har et særlig ansvar for at de nye kullene og trenerne rundt disse får gode rammer og forutsetninger for å lykkes med organisering og gjennomføring av de første treningene.

3. Skape trivsel og felleskap på de forskjellige alderstrinn, men også på tvers av årskull og kjønn.

Gjennom aktivitetene på og utenfor banen kan TFK være en god premissleverandør for aktivitet, trivsel og felleskap. TFK ønsker at aktivitetene på banen har struktur, samtidig som at leken også bør være sentral – for å nå et mål om trivsel og felleskap.

TFK oppfordrer til å bruke fasilitetene til klubben. Det bør arrangeres lagsvise møter og samlinger, som bygger miljø og trivsel. TFK skal være en klubb man trives i, på banen og utenfor. Klubben vil også arrangere tilstelninger for lagene på tvers av årskullene, som vi håper barn-/ungdom-/voksne og kanskje ikke minst foreldre velger å prioritere. Mye tyder på at voksnes engasjement rundt barnas hverdag, også i deres idrettshverdag, bidrar til trivsel, motivasjon og trygghet.

4. Tilrettelegge for naturlig progresjon og mestring i takt med alder og utvikling

TFK har en utviklingsplan for barn-/ungdomsklassene. Dette er et rammeverk og vil naturlig kunne fylles med eget innhold fra voksne, trenere og lagledere rundt lagene. TFK ønsker at trenere har kompetanse, og oppfordrer alle til å ta trenerkursene som følger aldersklassene.

Bruk tiim.no for å få ideer til øvelser som er fotballspesifikke. Diskuter med trenerkollegaer og sportslig leder for å få innspill til treningshverdagen. Dette gjelder fra de yngste klassene, helt til seniornivå.

Ei god treningsøkt barnefotballen i TFK inneholder (eksempel):

- Innledning
- Oppvarming
- Øvelser/Scoringstrening
- Spilldel
- Avslutning

Viktige momenter i en god TFK trening:

- Mestring, alle skal gå hjem med en følelse at de har fått til noe
- Moro, fotball skal være gøy
- Ballberøring, flest mulig ballberøringer gir økt ferdighet.
- Ros spillerne, ingen barn blir flinkere av kjeft
- Man lærer av å gjøre feil. Vi oppfordrer barna til alltid å prøve å gjøre noe konstruktivt med ballen. Utvikling er viktigere enn resultat.
- Differensiering, utfordringer tilpasset ferdighetsnivået til den enkelte. Både i øvelser og spilldel. Bruk gjerne homogene grupper i spilldel.

Innledning:

- Vi samler barna og forteller kort om hva som skal skje på treningen.
- Ha gjerne et tema for økten, hva ønsker vi å trene på i dag!

Oppvarming:

- Sjef over ball. Alle har hver sin ball. Begynne med enkle øvelser og øk vanskelighetsgraden etterhvert. Fokus på mange ballberøringer på alle.
- For de yngste klassene kan oppvarming gjerne skje gjennom lek. Hauk og due, stiv heks og haien kommer passer utmerket med hver sin ball i beina.

Øvelser/scoringstrening:

- Del opp i mindre grupper så man unngår kø/venting.
- Vis øvelsen, ikke bare fortell. Bruk gjerne barna til å vise.
- Ikke for lange aktivitetsperioder, barn har kort konsentrasjonstid.
- Varier øvelsene. Det finnes for eksempel mange måter å øve på ferdigheten "pasning".

Spilldel:

- Aldri mer enn 4 utespillere på hvert lag for 5-10 åringene, 6 for 11-12 åringene.
- Varier med færre utespillere for å fremtvinge flere involveringer for hver enkelt.
- Varier banestørrelsen for å gi mer/mindre rom/tid
- Varier spill på mål med keeper, spill på små-mål uten keeper, scoring ved føring over linje etc.

Avslutning:

- Alle samles før vi går hjem
- Kort oppsummering, hva trente vi på? Feedback fra trener og mulighet for feedback fra spillerne.

Kort analyse for å identifisere en god økt i TFK-barnefotball:

- Var det gøy?
- Har alle vært nær ballen mye?

Er svaret på disse ja, har det mest sannsynlig vært en bra økt!



Utviklingsplan 5-16 år «Fremtidens TFKer»

- Overordnede utviklingsområder:
- 1:1 situasjoner offensivt og defensivt
- Fysisk trening
- Pasningskvalitet

5-7 år (3er) «Lekfase»	8-10 år (5er) «Innlæringsfase»	10-12 år (7er) «Utviklingsfase»	13-16 år (11er) «Rollefase»
▪ Fysisk trening ▪ Teknisk trening ▪ Avslutningstrening ▪ Ball lek ▪ 2-fots læring ▪ Spillvarianter	▪ Fysisk trening ▪ Teknisk trening ▪ Avslutningstrening ▪ Relasjoner ▪ 2-fots læring ▪ Pasningskvalitet ▪ 1:1 ▪ Spillvarianter	▪ Fysisk trening ▪ Ferdighetsteknikk ▪ Avslutningstrening ▪ Relasjoner/Valg ▪ 2-fots læring ▪ Pasningskvalitet ▪ 1:1 ▪ Spillvarianter ▪ Kommunikasjon ▪ Orientering	▪ Fysisk trening ▪ Ferdighetsteknikk ▪ Avslutningstrening ▪ Relasjoner/Valg ▪ 2-fots læring ▪ Pasningskvalitet ▪ 1:1 ▪ Spillvarianter ▪ Kommunikasjon ▪ Lagorg– rolletrening ▪ Kommunikasjon ▪ Orientering ▪ Mental trening- Mål



Hvordan vil TFK framstå på banen:

- TFK skal på banen framstå som ballsikre- og løsningsorienterte, med konstruktive valg og med framdrift.
- Fast tallformasjon er av mindre betydning. Unngå at spillerne låser seg til fast posisjon og system.
- Treneren skal være veileder – unngå å gi svar uten at spillerne må tenke.
- Spillerne skal gis mulighet til å velge – Utvikle fotballklokskap og forståelse.
- Orientering – Finne/skape ledig rom.
- Spillet skal forsøkes å starte bakfra, men også gjennom/over ledd ved klare overgangsmuligheter.

Hvordan vil TFK framstå utenfor banen:

- Trenerne og ledere har ansvar for hvordan lagene framstår.

Kjennetegn bør være:

- Respekt for andre - positive
- Ryddige og presise.
- Gruppe- og lagfølelse





Sammen for Tønsberg...

Klubbens rolle:

- Legge forholdene best mulig til rette, slik at lagene får nok og riktig aktivitet.
- Tilrettelegge for kursing for alle trenere.
- Det er obligatorisk for alle klubbens trenere å delta på 2 interne samlinger hver sesong.
- Overordnet ansvar for lagoppdeling og hospitering. Dette skal alltid foregå via klubbens sportslige ansvarlig for barne- og ungdomsfotball, enten direkte eller i avtale med trenerteam/forum.
- TFK skal ikke bare være en god plass å være, men også en god plass å lære.

1/2

6-8 år Lekfasen

Overordnede mål:

- BALL-LEK (STAFETT/LØYPER/SPILL)
- Fysisk trening
 - Motorikk/ balanse (enkle basisøvelser,)
 - Hurtighet/ spenst (i del av fotballtreningene)
- TEKNIKK (FØRING/BALLKONTROLL/FINTER)



KJENNETEGN FOR ALDER	▪ KORT KONSENTRASJONSTID ▪ STOR VEKST ▪ STOR AKTIVITETSTRANG ▪ MEGET SELVSENTRERT LITE OVERSIKT ▪ VANSKELIG Å FORSTÅ VERBAL FORKLARING ▪ STOR UTVIKLING AV KOORDINASJON	→ Maks. 10 min. på hver stasjon → Legge til rette for stor aktivitet → Vektlegge koordinasjon og motorisk trening → Stimulere hurtighet/ spenst
PRINSIPP FOR TRENER	▪ MØT TIDLIG OG GODT FORBEREDT ▪ VIS ØVELSENE FYSISK ▪ POSITIV ADFERD ▪ LEGG TIL RETTE FOR TRIVSEL, GLEDE OG MESTRING	Ved grupper på ca.10 → 1 trener/1 kamplag Ved grupper på ca.15 → 2 trenere/2 kamplag → Kvalitet på treningene, variert innhold med progresjon i øvelser
AKTIVITET PR. UKE	6 år	→ 1-2 tr. i uken a 1 time + kamp (apr-sep)
AKTIVITET PR. UKE	7-8 år	→ 2 i uken a 1,5 time + kamp (apr-sep) → Innetreninger på vinter (gymsal) – Mye spill

9-12 år Innlærings- og utviklingsfase

Overordnede mål:

- ALLSIDIG BEVEGELSESERFARING.
- FYSISK TRENING (motorikk/balanse, hurtighet/spenst) Mage/Rygg – Rotasjonssenteret prioriteres.
- TEKNIKK (føring, pasning, medtak/mottak, dribling, avslutning, takling, heading og keeperarbeid)
- RELASJONER - VALG
- HA DET GØY



KJENNETEGN FOR ALDER	- MEGET LÆRINGSVILLIG - STOR AKTIVITETSTRANG - FORBEDRET KONSENTRASJONSEVNE - FERDIGUTVIKLET OPPFATTELSESVNE I 11- ÅRSALDEREN - NOENLUNDE BEHERSKELSE AV FINMOTORIKK - NEDERLAG OG SEIER GJØRES TIL NOE PERSONLIG. - PERSEPSJONEN UTVIKLES I 11-12 ÅRS ALDEREN (se, vurdere, bestemme, handle)	→ 15/20 min på hver stasjon → Stor aktivitet → Mye koordinasjon og motorisk trening → Mye på ball, mange ballberøringer
PRINSIPP FOR TRENER	- MØT TIDLIG OG GODT FORBEREDT - POSITIV ADFERD - WISE ØVELSER - LEGGE TIL RETTE FOR TRIVSEL, GLEDE OG MESTRING - BEGYNNE Å LÆRE TAKTISKE VALG (SÆRLIG 11/12 ÅR)	- En trener pr 10 – 12 spiller (helst) → Et lag (7er) pr 10 spiller → Jobbe med kvalitet på treningene → «Uttøying» etter trening hensiktsmessig
AKTIVITET PR. UKE	- TILBUD OM TRENING GJENNOM HELE ÅRET - LAG BØR HA 2/3 TRENINGER PR. UKE I SESONG + KAMP	→ Trene inne i gymsaler om vinteren → Prøve å strekke sesongen på vår og høst
EKSTRATILTAK	- TRENINGER I SKOLEFERIER - FOTBALLSKOLER	

6-8 år Lekfasen

Overordnede mål:

- BALL-LEK (STAFETT/LØYPER/SPILL)
- Fysisk trening
 - Motorikk/ balanse (enkle basisøvelser,)
 - Hurtighet/ spenst (i del av fotballtreningene)
- TEKNIKK (FØRING/BALLKONTROLL/FINTER)



TRENINGSIKTHOLD	CA. FORDELING(%) 20 % FYSISK TRENING 30 % INDIVIDUELL TRENING 50 % SPILL	→ Mer enn 20 % fysisk trening om vinteren (i gymsal) → Mindre om sommeren når det er 2 ute-treninger
GJENNOMFØRING AV TRENING	1 BALL PR. SPILLER - UNNGÅ KØ - SÅ MANGE REPETISJONER SOM MULIG PR. SPILLER	→ Få spillere på hvert lag, maks 3 (5/6/7 år) og 5 (8 år) ved spill
TESTER	NFF Merkeprøver	→ For å motivere til egentrening → Ønske om å forbedre seg selv → Viktig at man konkurrerer mot seg selv og ikke andre

9-12 år Innlærings- og utviklingsfase

Overordnede mål:

- ALLSIDIG BEVEGELSESERFARING.
- FYSISK TRENING (motorikk/balanse, hurtighet/spenst) Mage/Rygg – Rotasjonscenteret prioriteres.
- TEKNIKK (føring, pasning, medtak/mottak, dribling, avslutning, takling, heading og keeperarbeid)
- RELASJONER - VALG
- HA DET GØY

TRENINGSINNHold	CA. FORDELING: 20% FYSISK TRENING 20% INDIVIDUELL TRENING 10% RELASJONER 50% SPILL (MYE SMÅLAGSSPILL)	→ Viktig å ha øvelser der spillerne når opp i maksimal hastighet (spurter)
GJENNOMFØRING AV TRENING	1 BALL PR. SPILLER - UNNGÅ KØ - HVER SPILLER MÅ HA MANGE BALLBERØRINGER	→ Mye smålagsspill
TESTER	- NFF Merkeprøver - DRIBLETYPE - KOORDINASJONSLØYPE ✓ HUSK LIK LØYPE HVER GANG	→ For å motivere til egentrening → Ønske om å forbedre seg selv → Viktig at man konkurrerer mot seg selv og ikke andre



13-16 år Rollefase

Overordnede mål:

- 1:1 OFFENSIV/DEFENSIV
- FYSISK TRENING
- ROLLE
- DIFFERENSIERING
- EGENTRENING
- Klare seg alene def./utfordre off.
- Kjennskap til arbeidsoppgave
- Trener individet
- Større innblikk i hvordan å bli en «toppspiller»
- Spille som et lag



KJENNETEGN FOR ALDER	- PUBERTET - KRAFTIG HØYDEVEKST ETTERFULGT AV VEKTØKNING - MIDLERTIDIG FORRINGELSE AV KOORDINASJONSEVNE - BLIR LETT MOTVILLIGE – BLIR LETT KRITISKE - ØNSKER MEDBESTEMMELSE OG ANSVAR - FORSTÅR TAKTISKE ELEMENTER - FERDIGUTVIKLET FINKOORDINASJON	→ Samhandling - kollektivt → Større belastning - utfordelse → Respekt/deleger arbeidsoppgaver → «Gaming», motsatt kjønn og annen idrett
PRINSIPP FOR TRENER	- SKAPE GODE HOLDNINGER - VARIASJON - GLEDE - SOSIALT - ENKLE ØVELSER	→ Sette krav, forbilde! → Godt planlagte treninger → Lystbetonte treninger – samles utenfor treningstid → Gjentakelse->gjenspeile
AKTIVITET PR. UKE	- NOV-APR: 5-6 - MAI-OKT: 4-5 + KAMP	→ Treninger felles med innslag av styrke og innendørs gymsal. → Kamper fra jan/februar. → Holde i gang gruppene til nov før ny grupperinger.

13-16 år Rollefase

Overordnede mål:

- 1:1 OFFENSIV/DEFENSIV
- FYSISK TRENING
- ROLLE
- DIFFERENSIERING
- EGTRENING
- Klare seg alene def./utfordre off.
- Kjennskap til arbeidsoppgave
- Trener individet
- Større innblikk i hvordan å bli en «toppspiller»
- Spille som et lag



EKSTRATILTAK	▪ KRETSLAG + BYLAG + EGEN KEEPERSAMLING	→ Mange spillere er innblandet i andre tiltak. → Viktig med koordinering og oversikt over den enkeltes belastning.
TRENNINGSINNHold	FORSLAG TIL FORDELING ▪ 50% SPILLSEKVENSER ▪ 30% DIFFERENSIERING/INDIVIDET ▪ 20% FYSISK TRENING	→ Spilløvelser – overtall – joker mm. → Individuell trening → Styrke-koordinasjon - hurtighet → Føringsforbi - gjennom → Mye småbanespill → Restitusjonsøvelse
TESTER	▪ DRIBLØYPE ▪ KOORDINASJONSLØYPE ▪ SPRINT – UTHOLDENHET ✓ HUSK LIK LØYPE HVER GANG	→ For å motivere til egentrening → Ønske om å forbedre seg selv → Måle framgang



Statutter for æresmedlemskap i

Tønsberg Fotballklubb

1. Æresmedlemskap er klubbens høyeste utmerkelse
2. Æresmedlemskap kan tildeles personer som enten:
 - A: Har utført fremragende arbeid for klubben gjennom mange år, og/eller
 - B: Har lagte ned en spesiell stor administrativ innsats over lang tid, og/eller
 - C: Har bidratt i en eller flere spesielle saker som har fått stor betydning for klubben, og/eller
 - D: Gjennom mange år, såvel som aktiv deltager i dugnadsgjengen eller administrativt, har bidratt svært mye, noe som har resultert i svært godt miljø, samhold og trivsel i klubben, og/eller
 - E: Vært en god ambassadør for klubben og et forbilde for andre medlemmer i klubben.
3. Styret skal til enhver tid kunne vurdere kandidater som kan utnevnes til æresmedlemmer på bakgrunn av fremkommet forslag fra klubbens medlemmer eller styremedlemmer.
4. Det er et samlet styre som utnevner æresmedlemmer.
5. Markering av utnevnelser skjer normalt på klubbens årsmøter, men KAN også utnevnes i andre settinger hvor det faller naturlig.
6. Æresmedlemmer tildeles gratis livslangt medlemskap og har stemmerett.
7. Den som utnevnes til æresmedlem skal motta et synlig bevis i form av diplom og blomster.
8. Det skal opprettes et arkiv over æresmedlemmene med begrunnelse for tildelingen. Oversikt skal fremkomme på klubbens hjemmeside.
9. Æresmedlemmer skal inviteres til jubileer og andre store tilstelninger i klubbens regi.