



«Nettsus»



Nr. 3 – 24 (20. februar 2024)

SKADEFOREBYGGING.

Noe av det kjedeligste en fotballspiller vet, er når det oppstår skade. Det er mange måter å unngå det på, men forebygging er noe av det viktigste. Sist fredag arrangerte Fredagsklubben og TFKs egen fysioterapeut, Morten Andersen, en klubbkveld hvor tema var nettopp skadefri. Budskapet er at nesten 50 % av alle skader relatert til fotballaktivitet kan forebygges! Kvelden bestod av en teoretisk del og en praktisk del hvor deltagerne fikk utfordre seg selv og bygge forståelse for hvor lite innsats som egentlig skal til for å oppnå gode resultater over tid. Det var en lydhør og lærevillig forsamling, primært bestående av spillere og trenere.



ENDELIG UTE IGJEN...

Den overskriften kan selvfølgelig misforstås, for det ingen av våre som har tilbragt tid i fengsel, men gode treninger inne i Vestfoldhallen i knappe to måneder avløses nå av utetreninger på Strandman Arena. Noen kunne ikke vente og noen tar vinterferie, men banen fremstår nå meget innbydende og ikke minst myk. Undervarmen står på. Selv om det ligger uvanlige store snøskavler rundt banen, er nå hele spilleflaten fri for snø. Nettsus registrerer at det er meget god aktivitet både på dagtid og kveldstid, så her er det bare å snøre fotballekkoene.



G13 FORTSETTER DER DE SLAPP I 2023-SESONGEN.



NFF Vestfolds vinterserie, kalt Jotron-cup er nå i full sving. Den skal kuliminere med finalespill i april. Vi har flere lag som er påmeldt her og G13-gutta startet opp med en meget imponerende seier med hele 10-0 over Nøtterøy og G14 var ikke mye dårligere når de vant hele 7-1 over Ørn sist torsdag. Forleden fikk vi også en meget hyggelig melding fra NFF Vestfold om at 5 av våre gutter er uttatt til kretslaget. En inspirasjon både for klubben, laget og ikke minst de 5; f.v: Rufus Haugom, Gabriel Rawicki, Nawaz Buhari Idris, Mio Waage-Hillidge og Oskar Kamecki, som poserer her like før sin første kretslagssamling. Nettsus gratulerer!

DET SPIRER OG GROR OGSÅ PÅ TRENERSIDEN.

I Nettsus nr. 11-23 fortalte vi om Tom Nelvik som hadde bestått UEFA B-lisensen som trener. Nå er den samme Tom i full sving med å utdanne seg til toppspillerutvikler, noe våre egne spillere skal få høste godt av, både gjennom Tønsberg-Akademiet, men også gjennom individuell oppfølging. Dette har resultert i at Tom nå er engasjert som kretslagstrener for G13. Tønsberg Fotballklubb er glad for at slike ildsjeler finns og stolte over at Tom nå også blir lagt merke til utenfor klubbens rekker.

ÅRSMØTE 2023

Nettsus er oppfordret til igjen å minne om Årsmøte 2023 som går av stabelen **29.februar (!) kl 1900.** Årsmøtedokumenter blir lagt på hjemmesiden vår, <https://tonsbergfk.no> i løpet av ettermiddagen, 22.2.24.

NOEN SOM HAR LEILIGHET TIL LEIE?

Vår meget hyggelige og oppofrende A-lagsspiller, Eremias Hård af Segerstad, søker etter leilighet/hybelleilighet i sentrale Tønsberg. Han er i fast jobb, men sliter med å få logistikken å gå opp når han skal jobbe i Tønsberg, bo på Tjøme og samtidig spille og trene i TFK. Eremias treffes på mobil: **909 29697.** Håper noen kan hjelpe.



NYE SPILLERE PÅ A-LAGET

Det er nå full aktivitet på Strandman Arena og Nettsus var innom for å se og høre litt om status rundt A-laget. Her fant vi trenerne Peter Wiik-Kovacks og Christian Andersen i full konsentrasjon rundt spillerne og det sies at det er et utrolig god trøkk og fin innsats, og er det noe trenerne forlanger, så er det at man gir full gass når man er på trening, noe som skal gjensapes i kamp. Det er plass til flere i stallen, og treningstider er mandager og torsdager 1930-2100 + på Family På denne tiden av året er man jo også nyskjerrig på nysigninger, og Nettsus fant to som har signert og noen til som er på prøvespill. Stallen teller nå 18 mann, men det er plass til 3-4 stykker til. Sitat fra trenerne: Det er bedre å være 15 på treningen med god kvalitet, enn 20 med varierende kvalitet. Da har de «lagt lista»!



Peter og Christian flankert av to nysigninger; t.v: Eremias Hård af Segerstad (ex Tjøme) og t.h: Adam Merad (ex Lyngbø). PS: Dette var det eneste bilde vi fant av Adam på facebook. 🤔 🤔



søker etter

LAGLEDER G16

TFKs opprinnelig lagleder for G16 har fått mange og nye oppgaver i sin sivile jobb som gjør det vanskelig å kombinere med rollen som lagleder for vårt fremadstormende G16-lag.

Derfor søker vi etter noen som kan overta hans rolle.

Rollen som lagleder innebærer å legge til rette rundt laget som å holde orden og oversikt over lagsutstyr, organisering rundt hjemme- og bortekamper, samt ha en god dialog med trener Jonas Damstedt Grieg, slik at hans rolle som trener så vel i treningsammenheng som rundt kampene blir godt ivaretatt. Laget har nå fått egen garderobe og får treningsutstyr.

Som mange andre roller i TFK, vil også denne rollen medføre noe frivillig jobbing blant mange gode venner og kolleger. Denne rollen må gjerne deles av to personer og passer utmerket for den/de som likevel skal følge sin håpefulle på trening og kamp.

Vi søker etter en person som ønsker å bidra for å legge forholdene til rette for gode oppvekstvilkår for barn og unge i Tønsberg.

I tråd med den offentlige debatten som går for tiden mht damer i idretten, håper vi at det kommer mange innspill både på dame- og herrekandidater.

Dersom du vil vite mer om dette eller har gode forslag, ringer du vår Sportslige leder ungdom, Fredrik Rawicki på mobil: **412 02573**, eller sender han en mail på mailadresse;

sportsliglederdungdom@tonsbergfk.no



Tore



Mathilde



Pål



Gry



Eirik



Per Erik



Geirfinn

