NORGES FOTBALLFORBUND



Flest mulig
Lengst mulig
Best mulig

Den store barne- og ungdomsfotballboka

Akilles
Oslo 2013

© Akilles 2011
Norges Fotballforbund

1. utgave
4. opplag 2016
ISBN 978-82-7286-230-4

Trykk:
Design og illustrasjoner: Akilles design, Amund Lie Nitter
Bilder: Se krediteringer ved bildene. Bildene er illustrasjonsbilder.
Språklig bearbeiding: Kåre Vigestad

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Akilles er enhver eksemplarframstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Akilles er idrettens eget forlag. Har du ideer om bøker vi burde lage, hører vi gjerne fra deg!

Akilles
Ullevål stadion
Postboks 5000
0840 OSLO

www.akilles.no
post@akilles.no

Flest mulig – lengst mulig – best mulig

FORORD

Barne- og ungdomsfotballen er NFFs flaggskip. I 2012 var det 28 146 lag og 369 165 aktive spillere (gjennom trening, seriespill og turneringer) i våre klubber. Både internt og eksternt blir vi daglig utfordret på verdier, aktivitetsnivå og treningsinnhold. Det er flott, for det stimulerer til refleksjon og videreutvikling.

Når det er sagt, fotballens fortrinn og egenart har vært og er fortsatt å rekruttere uavhengig av sosial, geografisk, økonomisk og etnisk bakgrunn. Derfor kommer våre idoler fra både Vadsø, Grue og Kristiansund.

Fotballen er også god på frivillighet. 130 000 ledere, trenere og tillitsvalgte stiller opp for barn og ungdom dag ut og dag inn. Hver tredje husstand i Norge er direkte knyttet til fotballen, som spillere, trenere, ledere eller foreldre/foresatte. Visst er frivilligheten ujevn. Det er lettere å få med tillitsvalgte og foreldre når laget er i flytsonen. I barne-ungdomsfotballen vil vi ha flest mulig med. Dels fordi det er forenlig med vår viktigste grunnverdi, at alle er like mye verdt. Dels fordi det er en verdi i seg selv. Dels fordi vi skal legge til rette for at alle som er glad i fotball, skal forbli i fotballen. Og i et spillerutviklingsperspektiv: Det er helt umulig å identifisere hvem som blir best til slutt. Spillerne har ulik utviklingskurve – i beina og i hodet.

Alle skal derimot ikke behandles likt. Gjennom vår grunnverdi nummer to, «trygghet og utfordringer + mestring = trivsel og utvikling», skal spillerne få en tilpasset fotballopplæring ut fra sine egne forutsetninger. Det skjer gjennom differensiert trening på feltet – på de ulike årstrinnene, i de ulike klubbene.

Vi ønsker i tillegg at spillerne våre skal spille så mye fotball de bare orker. Vi tilrår klubbene å legge til rette for mye fotball innenfor og på tvers av årstrinnene.

Vår tredje grunnverdi er fair play. Fair play er en norm, altså en konkret leveregel basert på de kjerneverdiene det norske samfunnet og idretten er bygd på. Derfor er fair play viktig også i fotballen. Klubben som selv utarbeider kjøreregler på og utenfor banen, tilpasser altså normen fair play til sin virkelighet. Det er bra. Men det er viktig å være klar over at fair play ikke bare er en kampanje i norsk fotball og heller ikke et mål i seg selv. Fair play er derimot et virkemiddel som skal gjøre det enklere for oss å velge mellom rett og galt.

Fotballen kan ikke lære samfunnet å tenke. Men de riktige tankene kan og skal prege spillergruppa vår og klubben vår.

Boka *Flest mulig – lengst mulig – best mulig. Den store barne- og ungdomsfotballboka* bygger bru mellom trenerrollen, lederrollen og klubben som tilrettelegger for god fotballaktivitet. Sammen skal vi videreutvikle den norske breddemodellen. Denne modellen byr på mange utfordringer. Den krever ikke minst at klubbene har et styre, ledere og trenere som gir et like godt og tilpasset fotballtilbud til alle spillere, uansett om de er 7, 9, 11 eller 15 år. Dette stiller krav til klubbutvikling, frivillighet og trenerutdanning. Og det krever ikke minst kunnskaper om formidling på barnas og ungdommenes premisser. Denne boka, sammen med Trener C-lisens-kurset, er et viktig virkemiddel for å øke kvaliteten i barne- og ungdomsfotballen.

Budskapet i boka kan oppsummeres i fem punkter:

- For å være trener og leder i barne- og ungdomsfotballen må du være et dugelig menneske.
- Når du er trener og leder i barne- og ungdomsfotballen, har du rettigheter og plikter overfor din egen klubb.
- Når du er trener og leder i barne- og ungdomsfotballen, skal du kunne sette i gang og lede god fotballaktivitet for hele spillergruppa di.
- Når du er trener og leder i barne- og ungdomsfotballen, skal du gjennom en spillsentret og spørrende tilnærming legge til rette for læring og trivsel.
- Klubben er nøkkelen for å legge til rette for mer, bedre, inkluderende og tilpasset aktivitet for barn og ungdom.

Budskapet presenteres og problematiseres fra ulike vinkler gjennom bokas tre hovedbolker: «Livet rundt laget mitt», «Livet i laget mitt» og «På banen med laget mitt».

Bokas viktigste målgruppe er treneren. Det er treneren som i trening og kamp binder fotballspillende jenter og gutter sammen til et lag og til et miljø. Det er treneren som har størst påvirkningskraft på spillerne rundt, i og på treningsfeltet.

Målgruppe nummer to er laglederen. Med sin væremåte er det laglederen som preger livet rundt og i laget. Ofte er treneren og laglederen samme person.

Målgruppe nummer tre er klubbens styre og ledelse. All erfaring og empiri tilsier at gode trivsels- og læringsmiljøer har en god organisasjon i ryggen, som arbeider etter to hovedprinsipper:

- Overordnede retningslinjer for hvordan barne- og ungdomsfotballen skal drives i klubben
- På best mulig måte legge til rette for at trenerne og laglederne skal kunne gjøre jobben sin rundt, i og på feltet sammen med laget sitt

Alle andre oppgaver som et fotballstyre har, må oppfattes som støttefunksjoner for mer, bedre, inkluderende og tilpasset fotballaktivitet.

Parallelt med denne bokutgivelsen er NFFs C-lisens-kurs blitt revidert. Boka er særlig sentral for de trenerne som tar deler av eller hele Trener C-lisens-kurset. I tillegg til boka *Ferdighetsutvikling i fotball* er innholdet i dette kurset bygd opp rundt boka du nå har i hånden.

Bokas tilblivelse fra idé til sluttprodukt er blitt drevet fram av redaktør Øyvind Larsen, NFF, med fantastisk støtte fra idrettens forlag, Akilles. Tor Ingebrigtsen, Yngve Eikrem og Amund Nitter har ryddet opp i og bundet sammen manus, bilder, figurer og tabeller til ei bok vi er stolte av. Bak har NFFs breddeavdeling og NFFs utviklingsteam hele tiden vært entusiastiske med- og motspillere når det gjelder form og innhold. I sluttfasen har Bo Folke Gustavson vært en viktig samarbeidspartner, med sin dyktighet og sin klubberfaring. I en tidlig fase var også Pål Arne Johansen og Leif Gunnar Smerud viktige medspillere til bokas oppbygning og form. Da rammen for innholdet var lagt, var det redaktørens takknemlige oppgave å plukke de beste fagfolkene i landet til bokas temaområder:

- Kapittel 1, «Verdifullt verdigrunnlag», er skrevet av Øyvind Larsen, i samarbeid med Aksel Bergo.
- Kapittel 2, «Klubben som sjef», er skrevet av Øyvind Larsen. Her har Tommy Bang Larsen, klubbutvikler i Trøndelag, vært en dyktig medspiller.
- Kapittel 3, «Treneren som medmenneske», er skrevet av Leif Gunnar Smerud og Yngvar Ommundsen.
- Kapitlene 4 og 5, «Hvem er du trener for?» og «Med hodet – hjertet – beina: læring og trivsel», er skrevet av Lars Tore Ronglan.
- Kapittel 6, «I sesongen – om årsplanlegging», er skrevet av Øyvind Larsen.
- Kapittel 7, «Fotballtreneren og ledelse av lag og enkeltspillere», er skrevet av Leif Gunnar Smerud.
- Kapittel 8, «Treningsinnhold, planlegging og gjennomføring», er

skrevet av Øyvind Larsen. Her har Jan Roar Saltvik vært en viktig medspiller, også i form av skriftlige bidrag. I dette kapitlet blir NFFs skoleringsplaner for aldersgruppene 6–8, 9–10 og 11–12 år presentert. Skoleringsplanenes innhold, herunder økter, vekting av fotballfaglige temaer og læringsmomenter er blitt utviklet av et prosjektteam bestående av Håkon Grøttland, Are Østreng, Steinar Wold, Jan Erik Stinessen, Bo Folke Gustavson, Jan Roar Saltvik, Igor Aase og Gard Holme.

- Kapittel 9, «Er du klar til å prestere?», er skrevet av Thor Einar Andersen, Håvard Wiig og Sigmund Apold-Aasen.
- Kapittel 10, «Veien mot toppen» er skrevet av Geir Jordet.

Forfatterne er plukket ut på bakgrunn av sine individuelle og relasjonelle ferdigheter, og vi vil takke arbeidsgiverne deres for å ha gitt dem tid og rom til å arbeide med stoffet. Norges idrettshøgskole og Norsk Toppfotballsenter nevnes spesielt.

God lesning!

Norges Fotballforbund

Innhold

Forord 4

Første del:
LIVET RUNDT LAGET MITT 12

1: VERDIFULLT VERDIGRUNNLAG 15

Innledning 17
Fotball-Norge 17
Idrettens grunnverdier 18
Fotballens verdigrunnlag 20
Ungdommens verdigrunnlag – spesielt 31
Treneren og verdigrunnlaget 34
Oppsummering 36

2: KLUBBEN SOM SJEF 37

Klubben som sjef – hva innebærer det? 39
Ulike klubber – ulike forutsetninger 40
Hvordan stimulere frivilligheten? 42
Verdigrunnlaget 43
Nøkkelroller mot bedre aktivitet 49
Tilrettelegging for tilpasset og mer aktivitet 55
Trenings- og kamptilbudene 58
Differensiert treningstilbud 60
differensiert Kamptilbud 62
Hvilke aktiviteter virker for mer aktivitet? 69
Overgangen fra barn til ungdom 78
Oppsummering 89

Andre del:

LIVET I LAGET MITT *91*

3: TRENEREN SOM MEDMENNESKE 93

Treneren – en leder 95
Verdiene og klubbfilosofien som ledetråd 97
Motivasjonsklima som innfallsvinkel til den gode treneren 101
Oppsummering 114

4: HVEM ER DU TRENER FOR? 115

Hva kjennetegner spillere i ulik alder? 116
Hva kjennetegner 6–8-åringer? 117
Hva kjennetegner 9–12-åringer? 120
Puberteten 122
Hva kjennetegner 13–14-åringer? 124
Hva kjennetegner 15–16-åringer? 126
Er jenter annerledes enn gutter? 128
Oppsummering 130

5: HODET – HJERTET – BEINA: LÆRING OG TRIVSEL 131

Tilrettelegging for læring og trivsel 132
Mesterlæring i praksisfellesskapet 147
Trenerens veiledning på feltet 150
Oppsummering 152

6: I SESONGEN – OM ÅRSPLANLEGGING 153

Innledning 154
Klubbens årshjul 154
Hvilke interne og eksterne aktiviteter må vi forholde oss til når vi legger en årsplan? 159
Årsplan for årstrinnet i min klubb 172
Årsplanlegging for å styre treningsinnholdet og totalbelastningen 172

Tredje del:

PÅ BANEN MED LAGET MITT 179

7: FOTBALLTRENEREN OG LEDELSE AV LAG OG ENKELTSPILLERE 181

Innledning 182
Fotballtreneren og ledelse av lag og enkeltspillere 183
Laget først – om å lede gruppa 184
Om å lede enkeltspillerne 200
Om å se seg selv utenfra og andre innenfra 201
Oppsummering 208

8: TRENINGSINNHOLD, PLANLEGGING OG GJENNOMFØRING 209

Innledning 210
Læringsteoretisk utgangspunkt 211
NFFs skoleringsplaner 218
Hvilke temaer skal vi arbeide med? 222
Hvilke læringsmomenter er knyttet til temaene? 227
Læringsmomenter og progresjon 228
Hvordan presenterer vi øktene? 229
Videre planlegging og gjennomføring av treningsøkta 233
Differensiering i økta 241
Differensiering i kampen 250
Gjennomføring av økta 251

9: ER DU KLAR TIL Å PRESTERE? 253

Innledning 255
Totalbelastning og skader 256
Er du spilleklar? 261
Spesielle råd for 13–16-åringer som trener mye og vil prestere 270
Oppsummering 278

10: VEIEN MOT TOPPEN 279

Innledning 281
Sterkt ønske om å bli god! 282
Å trene mye med kvalitet 286
Å lære effektivt 292
Å håndtere stress og motgang 297
Å bli god sammen med andre 301
Oppsummering 304



FOTO: ALEXANDER REIN





FØRSTE DEL

Livet rundt laget mitt



FOTO: SCANPIX

KAPITTEL 1

Verdifullt verdigrunnlag

Pappa og fotballspiller

Jeg er ikke med på laget lenger, men unga mine er det. Ser etter dem med tårer i øya når de sykler ned mot banen, med fotballen i Tine-sekken. En gang var det min virkelighet. Rett nok er fotball hobbyen min, og jobben min. Og fortsatt ramler neglen av på høyre stortå med jevne mellomrom.

Fotballen forma meg. Språket mitt utvikla seg fra grønne gloser på fotballbanen, via Shoot og Goal til stilskriving på skolen. Dette kunne noen ganger gi formidable fortrinn, og engelsklærer'n blei imponert når 5.-klassingen kunne gloser som «postponded» og «substitute».

Terminlista ble utgangspunktet for all planlegging. Aldri en skoleutflukt, et foreldremøte eller konfirmasjonsundervisning på mandag, onsdag eller torsdag. Da var det trening og kamp.

På og rundt fotballbanen blei jeg glad i folket, stedet og laget. Ikke fordi vi fikk være mye ute på banen. Banemesteren var som banemestere flest, sinna. Og han passa på graset langt bedre enn han passa på kona. Én gang i året var det riktig nok fritt fram. Da var han i Hallingdalselva og jakta på storørreten. Og vi kom på banen. Så blei det kjeft resten av året. Til neste sommerferie …

A-lagsspillerne var heltene mine. De tapte mer enn de vant, og vi gikk sjelden glipp av en kamp. Geografikunnskapene i Norge blei utvida med bortekamper i Østland Nordre og Østland Søndre. Lokaloppgjørene var høydepunktene. Mot Drafn, Drammens Ballklubb og Skiold. Vi mot dem. Godset møtte vi bare i treningskamper. De var overmakta. De spilte i første. Visst var vi på Marienlyst hver fjortende dag for å se på stjernene. Hoppa alltid over gjerdet. 5 kroner spart. Vi skjønte ikke hvorfor SIF var bedre enn oss. Vi banka dem med masse mål i aldersbestemte klasser. Et brennende håp blei tent: En gang skal vi banke gutta fra Gulskogen.

Ut av Norway Cup på myntkast. Jeg sa «kron». Det blei mynt. Kjenner de salte tårene ennå! Høydepunktet er likevel en 16-års kamp mellom de danske jentene på Fuglebakke og norske Amazon Grimstad. Lagene hadde like drakter, og de danske jentene bytta til andre – ute på banen – uten noe under! Vi himla med øynene. Dagen etter skulle Fuglebakke spille igjen, på bane 13 med 500 tilskuere, blant dem oss!



De påfølgende åra blei det både kretsmesterskap, utenlandsturer, kretslagsturnering og landslagsamlinger i både Horten og Bergen. Vi vandra opp og ned på funksjonalitetsskalaen. Ikke bare det. Jeg oppdaga at hjemplassen ikke lenger var verdens navle. Men jammen trygt likevel.

Innimellom var jeg ganske god. Bare innimellom. Men nok til at toppklubba ville ha meg. Skulle jeg bytte klubb, måtte jeg flytte hjemmefra. Sånn var fatter'n, sånn var bånda. Bånda er der nå også, men på en annen måte. En gang i måneden drar jeg «hjem». Først på grava til mutter'n og fatter'n, så for å spille kort med lagkameratene fra guttelaget anno 1974.

Bildet er litt annerledes for unga mine. De kan være på kunstgressbanen nesten hele tida. Har de lyst og er gode nok, kan de sikkert gå til Skeid eller Vålerenga etter hvert. Men noen ting er helt likt: en oppvekst i en trygg ramme, en bane, en klubb og et lokalmiljø. Identitetsbygging og patriotisme. Fortsatt oss og dem. La oss håpe at alle de som har lyst til å være med i fotballfamilien, blir tatt vare på. Og så blir de i klubben til voksenlivet tar dem. Eller aller helst – i fotballfamilien hele livet.

FOTO: PER ÅGE ERIKSEN



INNLEDNING

I dette kapitlet om verdier tar vi utgangspunkt i NFFs visjon: *Fotballglede – muligheter og utfordringer for alle*. Verdigrunnlaget hviler på tre pilarer: 1) *fotball for alle*, 2) *trygghet og utfordringer + mestring = trivsel og utvikling* og 3) *fair play*. Disse pilarene er en forutsetning for målsettingen vår:

Flest mulig,
lengst mulig,
best mulig!

FOTBALL-NORGE

168 137 gutter og jenter fra 12 år og yngre, 102 387 gutter og jenter fra 13 til og med 19 år tar per dato (2012) på seg klubbdrakta, entrer sin fotballarena og forsvarer klubbfargene sine, uke etter uke. Dette er spillere som representerer klubber og lokalmiljøer med et voldsomt mangfold. Fra grendeklubber, drabantbyklubber, mellomstore breddeklubber og store breddeklubber til toppklubber med barne- og ungdomsfotballavdelinger.

Snur vi Norge opp ned, havner Nordkapp nær Sicilia! Fotballen er organisert i 18 kretser. Vi har 1909 klubber. 16 lag i Tippeligaen, 16 i Adeccoligaen og 12 i Toppserien. Toppen utgjør 2,4 prosent av alle klubbene i Norge.

Hvor store er vi?

- Vi har 6 av 10 gutter og 3,5 av 10 jenter i 11-årsalderen med i fotballfamilien.
- Vi er den desidert største barne- og ungdomsidretten i Norge.
- Vi er den største jenteidretten i Norge.
- Vi er den idretten i Norge som rekrutterer breiest når det gjelder sosial, økonomisk og etnisk bakgrunn.

- Vi er den idretten i Norge som rekrutterer breiest geografisk – om du bor i by eller bygd, på vest- eller østkant.
- Vi er det landet i Europa som har flest aktive unge fotballspillere i forhold til det totale befolkningstallet.
- Vi er det landet i Europa som har flest antall fotballag i forhold til det totale befolkningstallet.
- Vi er nummer én i Europa når det gjelder fotballinteresse.

Dette er fakta og en manifestasjon på barne- og ungdomsfotballens bredde og inkludering i samfunnet vårt. For veldig mange er fotballen, sammen med familie og skole, den viktigste arenaen og det viktigste holdepunktet i lokalmiljøet.

Dette har ikke kommet «rekende på ei fjøl». Årsakene til at mange spillere trives i fotballfamilien, er flere. Disse årsaksforholdene er den røde tråden i denne boka.

Hvordan kan vi få med flest mulig barn og ungdom og holde dem lengst mulig i fotballfamilien, ja, helst hele livet? Og i tillegg, hvordan legge til rette for at spillerne rett og slett blir best mulig, ut fra sine forutsetninger?

NFFs visjon *fotballglede – muligheter og utfordringer for alle* ligger til grunn for all vår aktivitet – på og utenfor banen. Det er det dette kapitlet handler om.

IDRETTENS GRUNNVERDIER

Hva er en *verdi*? Hva mener vi når vi snakker om idrettens grunnverdier og fotballens verdigrunnlag? Slike spørsmål er slett ikke er så enkle å svare på. Men hvorfor gjøre det så vanskelig? Hvorfor ikke forenkle og være tydelige på hva vi, fotballfamilien, legger i begrepet *verdi*?

Verdier er noe vi som samfunn, gruppe eller enkeltpersoner anser som fordelaktig for oss. Det kan være så konkret som en ny sykkel eller et par nye fotballsko. Eller familien vår, jobben, vennene våre eller mer abstrakte begreper som kjærlighet, lojalitet og toleranse. Uansett, en *verdi* er noe vi som enkeltmennesker, medlemmer av ei gruppe og et samfunn, oppfatter å være til fordel for oss. Det er noe vi tjener på, som gjør oss «rikere».

Norges idrettsforbund er helt tydelige på dette: Idrettens grunnverdier, kjerneverdier som de også kalles, sitter dypt i norsk idrett. Vi trenger dem for å overleve og fungere som organisasjon. De skal være le-



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

detråd og kompass for å utvikle norsk idrett videre. Fortsatt komplisert? Ja, men desto bedre at Norges idrettsforbund utdyper og skiller mellom *aktivitetsverdier* og *organisasjonsverdier*. Aktivitetsverdiene i norsk idrett er: *Glede – Helse – Fellesskap – Ærlighet*. Organisasjonsverdiene er: *Demokrati – Lojalitet – Likeverd – Frivillighet*. På den måten setter de ord på dette som vi anser som fordelaktig for oss. I idretten er vi forpliktet til å formidle disse verdiene fordi vi som idrettsorganisasjon og samfunnsinstitusjon er blitt enige om at de er livsviktige for oss. Enkelt og greit: Ser vi oss som utøvere, trenere og ledere ute av stand til å formidle disse verdiene, kan vi simpelthen ikke delta i idretten. Vi i fotballen, Norges største idrett, har et særskilt ansvar.

FOTBALLENS VERDIGRUNNLAG

Barne- og ungdomsfotballen bygger på tre pilarer, som sammen danner verdigrunnlaget for fotballen, på og utenfor banen. Fotballens verdigrunnlag er direkte avledet fra idrettens grunnverdier og gir retning på hvordan spillere, lag, trenere, lagledere, foreldre og klubb samhandler i hverdagen, se figur 1.1.

1 Fotball for alle

Alle er like mye verdt. Grunnfilosofien er at alle barn skal ha like muligheter til å delta i fotballen. Og det krever at to forhold er lagt til rette i klubben:

1. Alle som har lyst å spille fotball i barne- og ungdomstiden, skal ha et godt tilbud.
2. Klubben skal gi spillerne muligheter til ulike «løp» i klubben – både for dem som har lyst til å spille hele tiden, og for dem som har lyst til å være med, men som ikke vil bruke all fritid på fotballen.

Dette krever en klubb – en organisasjon – som er sjef over barne- og ungdomsfotballen og legger til rette for de ulike løpene på en god måte. Og det krever at vi i klubben – tillitsvalgte, trenere og foreldre – er innforstått med og ser verdien av at spillerne får ulike utfordringer, ut fra interesse, ferdigheter og modning.

For å nå målsettingen «flest mulig, lengst mulig, best mulig» må både klubben og menneskene i klubben erkjenne at alle barn og ungdommer har en egenverdi – at de er like mye verdt.

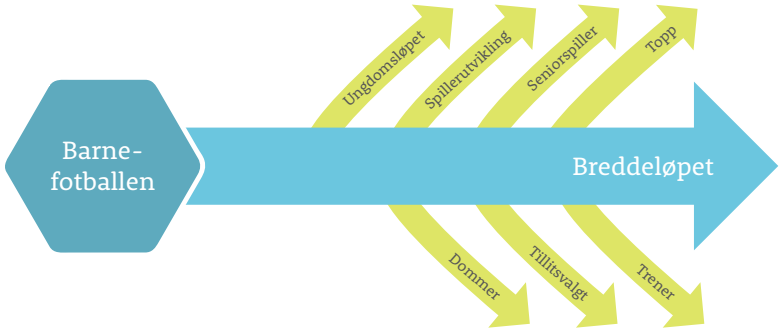
I grunnfilosofien, *fotball for alle*, finner vi altså kjerneverdiene likeverd, fellesskap, demokrati og frivillighet representert. I den forbindelse er det interessant å peke på noen sammenhenger. Som fotballedere og -trenere har vi ansvar for å formidle verdigrunnlaget. Som medlem av en klubb og et fotballag har vi både rettigheter og plikter. Som spillere eller foreldre til unge spillere er vi derfor like forpliktet til å forholde oss til fotballens grunnverdier som det lederne og trenerne er. På samme måte som klubben skal være sjef over barne- og ungdomsfotballen og legge til rette for ulike løp tilpasset den enkelte, er det viktig å være klar over at klubben også på andre måter er, og skal være, *sjef*. Det er klubben, organisasjonen, som skal bestemme retningen – ut fra demokratiske prosesser der alle skal ha mulighet til å bli hørt.

Norsk fotball er den største barne- og ungdomsidretten i landet og rekrutterer flest mennesker, uavhengig av kjønn, etnisk, sosial og økonomisk bakgrunn, og for ikke å glemme hvor i landet du bor.

FIGUR 1.1: *Verdigrunnlaget*



FIGUR 1.2: *De ulike løpene i fotballfamilien*



I forhold til folketallet er vi det landet i Europa som har flest fotballag og aktive unge spillere. Fantastisk! Likevel opplever vi frafall. Det skjer gjerne i overgangen fra barne- til ungdomsfotballen. Hvorfor? Årsakene er flere, naturligvis. Puberteten, med alt den innebærer, inntreffer i ungdomstiden. Interesser endrer seg, skolen krever sitt, og noen velger bort fotballen til fordel for andre idretter.

Vi har imidlertid dokumentasjon på at frafall også inntreffer som følge av manglende medbestemmelse over egen deltakelse i fotballen. Og det er dramatisk. Å legge til rette for aktivitet tilpasset hver enkelt ungdoms behov er allerede nevnt. Dette er selvsagt svært viktig. Like viktig er det at ungdommene får mulighet til å ytre sine ambisjoner og forventninger, og å si hvordan de vil at gruppa eller laget skal fungere. Det er stor forskjell mellom han eller hun som ønsker å trene en gang i uka og spille kamp, og de som ønsker å se hvor gode de virkelig kan bli.

En ting er at klubbene våre ikke evner å legge til rette for alle. Det er selvsagt ikke bra. Det er imidlertid langt verre dersom manglende tilrettelegging bunner i manglende medbestemmelse fra spillernes side. Da ivaretar vi ikke lenger kjerneverdien *demokrati*. Det er alvorlig.

I et litt videre perspektiv spiller fotballen en sentral rolle. Etter familien og skolen er idretten, og for vår del fotballen, blant de viktigste institusjonene i det norske samfunnet. Rollen som sønn, datter eller skoleelev er selvsagt overordnet rollen som høyre back eller indreløper. Familien og skolen er de viktigste institusjonene i det norske samfunnet når det handler om oppdragelse, opplæring og sosialisering. Som familiemedlemmer og skoleelever opplever vi glede, mestring og sorg, vi lærer å ta ansvar og å vise omsorg. Vi utvikler empati, selvtillit, trygghet og tilegner oss kunnskap, erfaringer og ferdigheter. Men viktigst av alt: Vi lærer å bli *gode voksne*. Vi utvikler kompetanse som vi trenger når det snart blir vår tur til å være foreldre, yrkesutøvere og ansvarsfulle samfunnsdeltakere. Denne kompetansen kan styrkes gjennom deltakelse i idrett. Som læringsarena står familien, skolen og idretten i en særstilling. Målet må være ikke bare å forbruke de godene vi finner, men derimot yte vårt beste til alles fortjeneste. Store ord og floskler? Jo, sikkert, men handler det ikke ganske enkelt om *å rydde litt mer enn vi roter*?

Hvorfor ikke bruke fotballen som arena for opplæring og oppdragelse, i samarbeid med hjem og skole? Hvorfor ikke bruke fotballen som en utdanningsinstitusjon, der vi utvikler vår kompetanse? I så fall blir det svært viktig å formidle fotballens verdigrunnlag – i ord, men



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

enda viktigere: i handling! At unge fotballspillere får ytre seg, blir hørt og på den måten tar del i utviklingen av klubben sin og laget sitt, blir derfor avgjørende – både for å hindre frafall, men også for å gi unge spillere erfaringer med hvordan et demokrati fungerer. For handler det ikke først og fremst om å ha en *stemme* når viktige ting skal bestemmes i laget mitt?

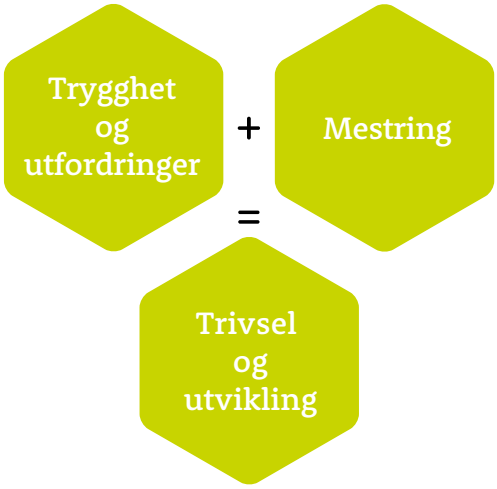
2 Trygghet og utfordringer + mestring gir trivsel og utvikling

Alle skal være i, og innimellom utenfor, flytsonen. Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten både i relasjon til aktivitetene, til lagkameratene og ikke minst til de voksne i idrettsmiljøet.

Utfordringen er å se den enkelte spilleren og gi spilleren den rette blandingen av trygghet og utfordringer på trening, i kamp og i miljøet ut fra modning, forutsetninger og interesse.

Mestring handler om å få til noe. Det kan være å klare en oppgave, ta en utfordring, og videre å beherske den og oppnå et mål – alene eller i samspill med andre. I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring. Trygghet og utfordringer + mestring gir trivsel og utvikling i fotballfamilien. Dette krever fotballfaglig, pedagogisk og omsorgsmessig kunnskap hos treneren. Og det krever organisatorisk smidighet i klubben.

FIGUR 1.3: *Barne- og ungdomsformelen*



Å gi varierte utfordringer gjennom barne- og ungdomsårene øker sannsynligheten for å nå målsetningen *flest mulig – lengst mulig – best mulig*. Konsekvensen av å nå målet vil naturlig nok ha stor helsemessig gevinst. Trening og idrettsdeltakelse, god fysisk form, gir god helse. I tillegg kommer den gleden barn, unge og voksne føler gjennom mestringsopplevelser på fotballbanen.

Får vi dette til, gir det både trivsel og utvikling på og utenfor banen.

3 Fair play

Alle skal vise respekt for hverandre på og utenfor banen. Er du tilhenger av god fotball, bør du også være tilhenger av fair play. Fotballen er best når alle som deltar, viser respekt for hverandre. Enten du er spiller, leder, trener, dommer eller foresatt, trives du best i et miljø som er positivt og basert på gjensidig respekt.

Fair play handler selvsagt om alt som skjer på fotballbanen, både på trening og under kamper. Men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor fotballbanen.

Både spillere, trenere, ledere, foreldre og foresatte må ha et bevisst forhold til fair play, vise respekt når det fungerer, og ta tak i problemet når det ikke fungerer.

Enhver klubb med respekt for seg selv utarbeider og gjennomfører et aktivt og praksisnært fair play-program. Det kan være felles regler på og utenfor banen – som barna og ungdommene selv har vært med på å forme. Felles regler skaper samhold og identitet på lik linje med klubbdrakta.

Fair play – mer enn en kampanje

Vi har alle et forhold til fair play, men hva handler fair play egentlig om? Har vi i fotballfamilien en felles oppfatning om hva fair play er? Slik vi ser det, kan det være nyttig å avklare begrepet og forankre det i fotballens grunnverdier.

Fair play er en norm, altså en konkret leveregel basert på de kjerneverdiene det norske samfunnet og idretten er bygd på. Derfor er fair play viktig også i fotballen. Klubben som selv utarbeider kjøreregler på og utenfor banen, tilpasser altså normen fair play til sin virkelighet. Det er bra. Imidlertid er det viktig å være klar over at fair play ikke bare er en kampanje i norsk fotball og heller ikke et mål i seg selv. Fair play er derimot et virkemiddel som skal gjøre det enklere for oss å velge mellom rett og galt. Målet er alltid å velge riktig handling.

Fair play tar utgangspunkt i den gylne regelen: *Gjør mot andre som du vil at de skal gjøre mot deg*. For å være konkrete og tenke fotball eller annen idrett har vi derfor utformet en norm, fair play, der vi skiller mellom formell og uformell fair play. Formell fair play: *Følg reglene!* Uformell fair play: *Gjør ditt beste!* Dommerens oppgave er å forvalte reglene, det vil si følge opp formell fair play. Han eller hun skal altså sikre at vi som spillere og trenere følger spillets regler. Resten er opp til oss.

Bruker vi dette resonnementet, blir kontroversielle situasjoner ganske ukompliserte å vurdere. Bare hør på følgende autentiske episode fra en småguttekamp sommeren 2011. Det er Mats som forteller:

> «Jeg fikk en lang løpepasning. Og så kom en forsvarsspiller inn foran meg. Og så klarte jeg å tråkke på ham. Da stoppa jeg og lot ballen gå ut over sidelinja. Jeg kunne tatt ballen og gått på mål. Litt utenfor 16-meteren. Bare keeper'n igjen. Jeg tenkte at jeg måtte

FIGUR 1.4: *Eksempel på regler for et 14-årslag*

LAGETS INTERNE REGLER

1. Vi er humørgjengen i bygda!
2. Ta vare på medspillerne dine – de er avhengig av deg og du av dem, på og utenfor banen.
3. Vi har et støtteapparat som vil tilrettelegge for oss på trening og kamp – slik at vi alle synes det er gøy.
4. Vi viser folkeskikk – på trening og før, under og etter kampen.
5. Ro når treneren skal gi beskjeder – trykk når det skal være trykk. Vi skal takle, men går på ballen.
6. Utstyret er vårt – alltid i orden og vårt ansvar.
7. Dommeren er sjefen – vi gjør ham/henne god!
8. Foresatte, mammaer og pappaer skal heie på alle og lage god stemning rundt trening og kamp. Vi heier også på motstanderlaget.
9. Vi er venner og kamerater på og utenfor banen. Også i skolegården og på fritida.
10. VI VET HVA FAIR PLAY ER!

stoppe fordi han hadde det vondt. Og vise at det ikke var med vilje. Å gå på mål var et valg jeg ikke hadde i hodet mitt ...»

Det hører med til historien at laget til Mats på dette tidspunktet ledet 4–3 i en tett og jevn kamp. Dommeren blåste ikke frispark til motstanderen. Laget vant til slutt 5–4, og Mats blei ei ukes tid seinere tatt ut på kretslaget.

Utviser Mats fair play? Vanskelig å vurdere? Nei, absolutt ikke. Mats utviser ikke fair play, verken formelt eller uformelt. Mats bryter reglene ved å tråkke på motstanderen. Det er imidlertid ikke Mats sin oppgave å forvalte regelverket. Det hører til dommerens ansvar å blåse i fløyta og dømme frispark. Det skjedde ikke. Følger vi resonnementet rundt fair play videre, bryter Mats også normen for uformell fair play. Gjorde han sitt beste, hadde han etter all sannsynlighet scoret. Derimot velger han riktig handling med utgangspunkt i den gylne regelen. Den handler om kjerneverdiene *likeverd* og *ærlighet*. Handlingen er riktig, for fair play er bare en norm. Kjerneverdiene er overordnet normen.

TIL REFLEKSJON

Mange av oss husker NM-kampen mellom Odd og Brann for noen år siden og scoringen som førte Odd til en 2–0-ledelse. Situasjonen med den skadede Brann-målvakten har vært mye omtalt og diskutert. Hvordan vurderer vi en slik situasjon med utgangspunkt i fotballens verdigrunnlag og normen om fair play? Og hva med spillere som med overlegg slår ballen i mål med hånda?

Det handler om respekt

Hva med begrepet respekt? Er ikke også dette et begrep vi møter i holdningskampanjer? Kanskje er det derfor viktig i ei bok om barne- og ungdomsfotball å avklare dette begrepet også.

Respekt for andre betyr å erkjenne at vi, du og jeg, er akkurat like mye verdt. Av den grunn henger *respekt* og *den gylne regel* sammen. Fordi du og jeg har samme verdi, gjør jeg mot deg som jeg vil at du skal gjøre mot meg.

Som deltakere, trenere og ledere i barne- og ungdomsfotballen er det viktig å holde tunga rett i munnen når det kommer til begrepet respekt. Vær klar over at respekt blant barn ofte forstås som det motsatte av likeverd. Respekt oppfattes ofte som et begrep som uttrykker en hierarkisk ordning, der den *underlegne* skal vise respekt forstått

som *underdanighet* overfor en som er sterkere eller større enn dem selv, altså det diametralt motsatte av begrepets egentlige mening og innhold. Undersøk i laget ditt: Hva legger en 10–12-åring i begrepene respekt og fair play?

Verdiene er like mye verdt – uansett hvor du befinner deg i fotballfamilien

Visjoner, målsettinger og verdigrunnlag kan fort bli noe «liksomgreier» som dras fram i festtaler. Sagt på en annen måte: Disse redskapene kan for en stor organisasjon fort bli ikke-eksisterende fordi de ikke preger spillerne, trenerne, miljøet og klubben i hverdagen. Det gjennomsyrer ikke praksisfeltet i tilstrekkelig grad. Men «tallenes tale» viser at verdigrunnlaget vårt virker i barnefotballen, men ikke godt nok i ungdomsfotballen. Utgangspunktet er at alle skal være like mye verdt. Spillerne skal få de riktige utfordringene ut fra kapasitet både i hodet og beina, og vi skal behandle hverandre med respekt. Dette er allmenngyldige verdier i samfunnet. Og de skal være allmenngyldige i fotballfamilien.

TIL REFLEKSJON

- Kan og bør dette verdigrunnlaget gjelde for hele fotballfamilien?
- Kan verdiarbeid lønne seg selv om det ikke er direkte knyttet til det fotballfaglige (formasjoner, evnen til å skape overtallsituasjoner, innsidepasninger)?
- Får vi flere lykkeligere og bedre fotballspillere hvis vi bruker tid på verdiarbeidet?

At vi har med oss de fleste i de tidlige årstrinnene, er rett og slett fantastisk. Med tanke på et løp mot toppfotballen er det også gunstig. Vi har i utgangspunktet – sammenliknet med verdens beste – et lite utvalg å plukke spillere med «toppfotballpotensial» fra. Jo flere å plukke blant, jo bedre toppnivå.

Vi vet i tillegg at det er vanskelig å identifisere spillere med «toppfotballpotensial» i ung alder. Spillerne har ulik utviklingskurve, og de utvikler seg i ulik takt. Noen er tidlig ute, mens andre har en langsommere utviklingskurve i starten. Selekterer vi i ung alder, er sannsynligheten stor for at vi ikke får med oss spillere med potensial (se figur 1.4).

Vi plukker i stor grad «talenter» etter modning og ikke etter «topp-



FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES

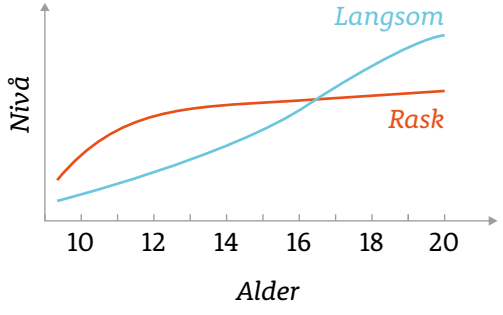
fotballspillerpotensial». Spillere født tidlig på året dominerer alle tropper, fra sonesamling til landslag (se figur 1.5).

I de to løpene vi skisserer i figur 1.6, slår vi fast at det lønner seg å være brei og inkluderende i utgangspunktet. Klarer vi i tillegg, gjennom breddeløpet, å få med oss flest mulig, vil flere komme «velberget» igjennom ungdomstiden, med fotballen som en avgjørende trivselsfaktor.

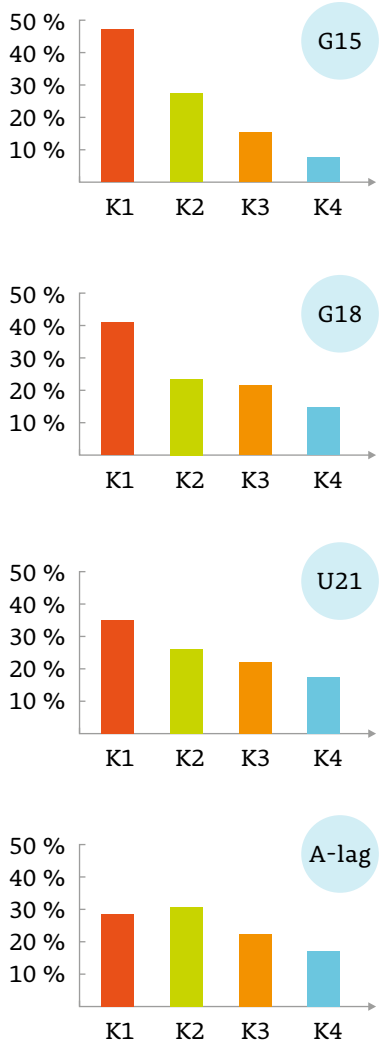
Er vi riktig dyktige, får vi i tillegg flere lykkelige 6.-divisjonsspillere, flere dommere, trenere og ledere. Vi vil gjennom et inkluderende «breddeløp» skape enda bedre forutsetninger for frivilligheten i fotballen.



FIGUR 1.5: *Spillere og ulik utviklingskurve*



FIGUR 1.6: *Landslagsspillere og når på året de er født. Tilsvarende gjelder også for jentespillere. K = kvartal. Kilde: Norsk toppfotballsenter*

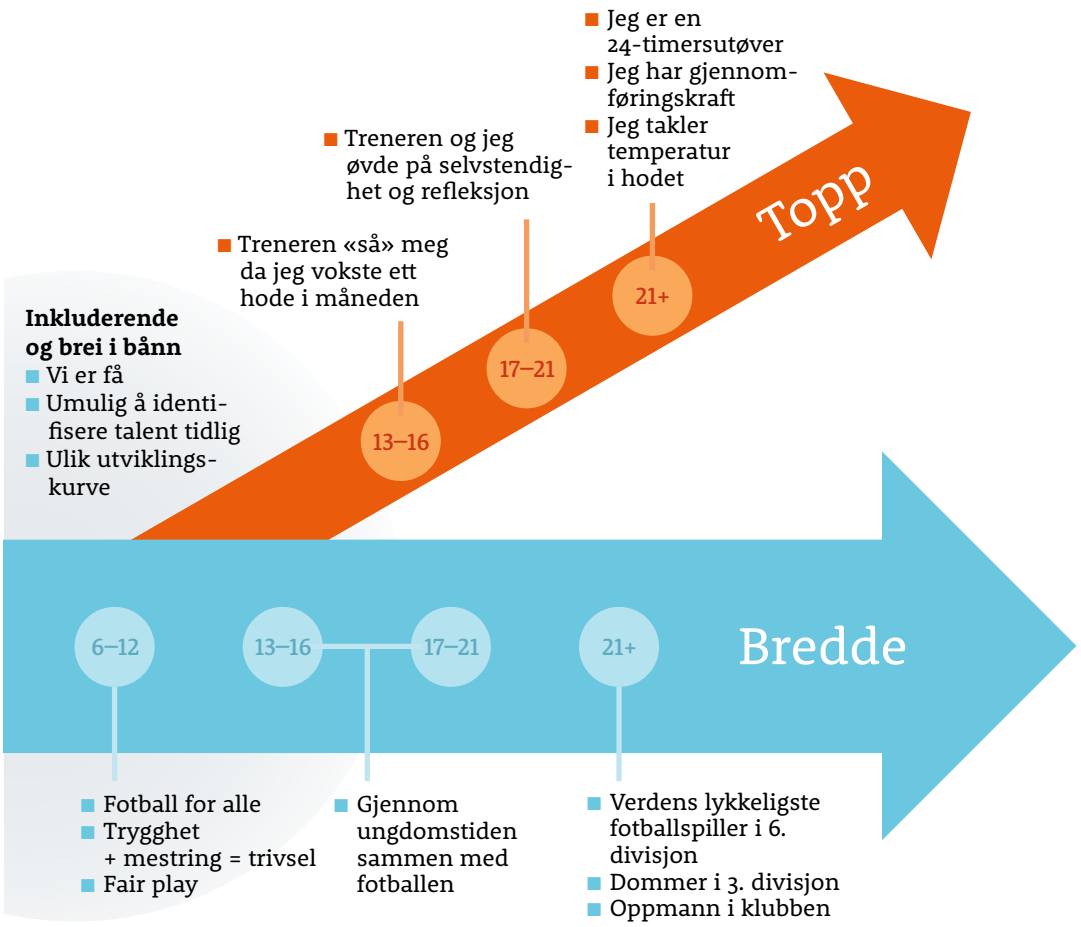


Verdigrunnlaget vårt virker også i positiv retning på «toppløpet»:

- Flere gutter og jenter får muligheten å prøve seg.
- Ved at vi legger vekt på flytsonemodellen, får spillerne utfordringer tilpasset sine egne forutsetninger.
- Det legges vekt på utvikling og ikke resultat. Spillerne stilles overfor krav om gjennomføringskraft, selvstendighet og respekt.
- Vi får flere spillere i «toppløpet» som stiller krav til seg selv gjennom ansvar for egen læring og forståelse av hva det vil si å være en «24-timersutøver».

Disse grunnverdiene styrker fotballfamilien både i bredden og toppen.

FIGUR 1.7: *Effekt av en verdibasert fotball i alle «løpene» i fotballfamilien*



UNGDOMMENS VERDI-GRUNNLAG – SPESIELT

Vi har nettopp argumentert for at verdiene er like mye verdt, uansett hvor vi befinner oss i fotballfamilien. Verdigrunnlaget må i tillegg tilpasses ungdommen spesielt. NFFs målsetting for ungdomsfotballen er «å gi så mange ungdommer som mulig et fotballtilbud preget av trygghet, involvering og trivsel. Spillerne skal få mulighet til å velge ut fra egne ønsker, motiver og behov, i sosiale og trygge lags- og klubbmiljøer».

Ungdomsfotballen er på mange måter både den mest krevende målgruppa og samtidig den målgruppa der fotballen har størst potensial når det gjelder å beholde flere.

Hvor ligger utfordringene?

1 Kameratgjengen fra seksårslaget har nå ulike forutsetninger og ulike ønsker med fotballen

Mange spillere i ungdomsfotballen har utviklet både gode ferdigheter, høye ambisjoner og legger ned mye arbeid for å utvikle seg videre. I det samme laget finner du også spillere som ikke har så gode forutsetninger, ikke har andre ambisjoner enn å spille for å ha det gøy og være sammen med kamerater, og som ønsker å være på et mindre antall treninger og kamper enn de med høye ambisjoner.

Klubbens og trenerens målsettinger og verdigrunnlag bør bygge på mer enn bare hvor mange kretsmesterskap klubben skal ha, eller hvor mange spillere man utvikler til kretslaget. Hvor mange klubber verdsetter de trenerne som greier å holde på alle spillere til de er blitt 17–18 år gamle? Gjennom et godt differensiert tilbud vil klubben både kunne beholde mange spillere mye lenger og samtidig utvikle gode spillere – til og med toppspillere! Målsettingen med ungdomsfotballen blir med andre ord å legge til rette for at enhver ungdom som spiller fotball i klubben, får et tilbud som passer med spillerens ambisjonsnivå og ferdighetsnivå.

2 Fra barn til ungdom – puberteten

Puberteten inntreffer til noe ulik tid hos gutter og jenter, og det varierer også fra individ til individ. Derfor vil trenere både for 13-, 14-, 15- og 16-åringer møte utfordringer som er knyttet til ungdommenes pubertetsutvikling. Puberteten kan være en vanskelig periode, både for den

enkelte ungdom og for omgivelsene. Store endringer skjer på relativt kort tid. For fotballtrenere er første bud å innse at atferdsendringene er en naturlig del av den enkeltes utvikling. Ungdommene endrer seg ikke bare kroppslig, men også på andre måter: De kan bli ustabile, usikre, «tøffe», provoserende eller følsomme. Hormonene flommer og gir seg ulike utslag – og det er helt naturlig! Treneren bør bestrebe seg på å framstå som en trygg og tydelig voksenperson for barna og ungdommene i denne fasen. Tydelige forventninger om innsats og atferd må kombineres med evne til å se den enkeltes utfordringer.

3 Ulike vekst- og utviklingskurver

En tidlig vekstspurt kan gjøre at spilleren går fra å være den med flotte ferdigheter til plutselig å bli keitete og treg med ballen. Treneren bør være en støtte for ungdommer i slike situasjoner og hjelpe dem både til å se sammenhenger og til å holde motivasjonen oppe.

4 Spillerne blir mer selvstendige og ønsker å gjøre egne valg i og utenfor fotballen

13–14-åringer er opptatt av rettferdighet – og med rette. «Rettferdighet» for de unge er ikke nødvendigvis at alle spiller like mye, men at de reglene man er blitt enige om, blir fulgt. Mange har også et mer bevisst forhold til sin rolle på banen, hvem de samhandler med, og hvordan laget bør spille. De unge er nå kommet i en alder der begrunnelser er viktig.

Som trener er det viktig at du finner den balansen mellom autoritet og medbestemmelse som fungerer best for ungdommene. Autoritet betyr ikke å være autoritær – autoritet bygges gjennom tydelig og forutsigbart lederskap. Din autoritet som trener kan styrkes gjennom at du inviterer spillerne til medbestemmelse og delaktighet. Det øker spillernes eierfølelse til laget og fotballaktiviteten. Spillerne oppmuntres til å ta egne valg og få fram sine egne synspunkter. Å trene et lag betyr ikke enveistrafikk, der treneren gir beskjeder og spillerne adlyder. Treneren kan invitere spillerne til å komme med ideer og forslag. Spillerne får mulighet til å gjøre meningsfulle valg. Som trener har du kunnskapen til å foreta fornuftige valg og strategier i trening og kamp. Hvor og når kan du gi spillerne fornuftige, relevante og attraktive valg? Trenere bør gi meningsfylte begrunnelser for det de ønsker av spillerne. Forklar hvorfor dine prioriteringer og valg er fornuftige.

5 Større oppmerksomhet mot og krav fra omgivelsene (venner, kjærester, mote, utseende, skole)

Vær også oppmerksom på at ungdomsskoletiden ofte er preget av sosial utrygghet for mange unge: Hvordan er min posisjon i gjengen? Liker de andre meg? Er jeg inkludert?

Spillerne kan og vil i perioder være påvirket av noe langt mer enn det som gjelder fotballen. Alle våre spillere vil – i perioder – på godt og vondt være preget av «utenomsportslige forhold»:

- Kari kan være dønn forelska og har derfor en litt drømmende tilnærming til spillsituasjonen.
- Igor har fått en haug av kviser, og tankene dreier seg om det.
- Kari har ikke fått forberedt seg til nasjonal prøve i morgen, klokka er 20.30, og hun er fortsatt på trening.
- Pappaen til Igor kom nok engang full hjem etter jobb – akkurat da Igor skulle på trening. Han så fortvilelsen i øynene til mora da han tok sykkelen fatt.
- Kari og Igor er 16 år, med framtiden foran seg. Der er flinke både på fotballbanen, på skolen og hjemme. Men de er allerede i tidsklemma. Alle skal ha en bit av dem. De har rett og slett ikke tid til alt. Plutselig er det å sykle ned på banen til trening et ork.

FIGUR 1.8: *Arenamodellen og ungdommen*



Å takle livet i og rundt fotballen henger nøye sammen med hvordan vi har det. Slik er det for spilleren, og slik er det for treneren. Vi fotballtrenere er en av de viktigste rollefigurene for både unge og litt eldre spillere. Å ha arenamodellen i bakhodet når periodeplaner og ukesykluser planlegges, og når tilbakemeldinger og evalueringer gis, er essensielt. Da er du på vei til å få en helhetsforståelse av spilleren som menneske.

TRENEREN OG VERDIGRUNNLAGET

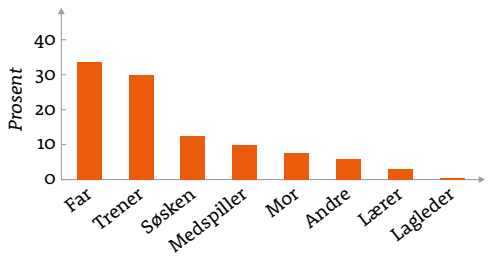
Denne boka henvender seg først og fremst til dere trenere. Derfor retter vi nå oppmerksomheten mot trenerrollen og verdigrunnlaget. Over 70 gutter og jenter som har hatt flagget på brystet i aldersbestemt fotball, er blitt spurt: Hvilken person betydde mest for den fotballmessige utviklingen i alderen 6–12 år og 12–16 år?

Som vi kan lese ut av figurene 1.8 og 1.9, er pappaene og trenerne de viktigste personene for trivsel og framgang. Pappaene er viktigst i de yngste årene. Ofte har pappaene da også en dobbeltrolle: trener og pappa. Etter hvert – i ungdomstiden – tar treneren over. Det vi kan slå fast, er at trenerrollen – sett fra en spillers perspektiv – er av avgjørende betydning for framgang. Da kommer oppfølgingsspørsmålet: Hva kjennetegner trenerne som har betydd mest for din utvikling? Er svarene knyttet til veiledning på fotballfaglige forhold? Nei, svarene er direkte knyttet til verdispørsmål!

- Trenerne var trygge og stabile over tid.
- Rammen rundt treningen var preget av forutsigbarhet og rettferdighet.
- Trenerne bidro til godt humør og kameratskap innad i gruppa.
- Trenerne gjennomførte treninger som var artige, og der den viktigste ingrediensen var mye spill.

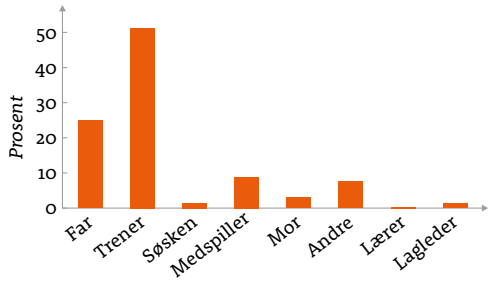
La oss ha disse svarene i bakhodet når vi reflekterer over eget og klubbens verdisyn. I tillegg bør det gi noen refleksjoner over hvordan vi planlegger og gjennomfører god fotballaktivitet blant spillerne.

FIGUR 1.9: *Hvilken person betydde mest for deg i alderen 6–12 år?*



6–12 år

FIGUR 1.10: *Hvilken person betydde mest for deg i alderen 12–16 år?*



12–16 år



FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES

TIL REFLEKSJON

Er livet i fotballfamilien bare fryd og gammen? Her er noen problemstillinger vi står overfor hver dag – og som vi skal løse – både her og nå og i framtiden:

- Altfor mange slutter etter hvert med fotballen.
- Altfor mange barn og unge er ikke i flytsonen når de trener.
- Altfor mange trenere, ledere, foreldre og klubbmiljøer er resultat- og ikke trivsels- og utviklingsorienterte.
- Altfor mange trenere, ledere, foreldre og klubbmiljøer er utålmodige og selekterer.
- Klubbene legger ikke til rette for ulike løp i barne- og ungdomsårene.

OPPSUMMERING

Barne- og ungdomsfotballens omfang og stilling i det norske samfunnet er enestående og unik, også i et internasjonalt perspektiv.

- Alle er like mye verdt.
- Hold spillerne i flytsonen.
- Fair play er viktig – det handler om respekt.

Ungdommen er i tillegg opptatt av høy grad av medbestemmelse.

Kapitlet slår fast at verdipilarene danner verdigrunnlaget for hele fotballfamilien på og utenfor banen. Det vil si at det er en samlet forståelse og enighet i klubborganisasjon og blant menneskene i klubben.

Det krever videre en klubb som legger til rette for de ulike løpene i barne- og ungdomsårene.

Kapitlet slår også fast at treneren er avgjørende for både trivsel og framgang. Når landslagsspillere er blitt spurt om sine treneres beste ferdigheter i unge år, er svarene:

- Trenerne var trygge og stabile over tid.
- Rammen rundt treningen var preget av forutsigbarhet og rettferdighet.
- Trenerne bidro til godt humør og kameratskap innad i gruppa.
- Trenerne gjennomførte treninger som var artige, der den viktigste ingrediensen var mye spill.

Det finnes mange modeller for organisering og gjennomføring av barne- og ungdomsfotballen i verden. Flere av disse modellene kjennetegnes blant annet av tidlig selektering. I dette kapitlet påpeker vi – med et toppfotballperspektiv – at vår modell

- gir et større utvalg å plukke fra
- aksepterer at spillere har ulik utviklingskurve
- tar konsekvensen av at det er vanskelig å identifisere spillere med «toppfotballpotensial» i ung alder

Toppfotballen må se på vår modell som en langtidsinvestering. I neste kapittel skal vi se på klubbens rolle når det gjelder forutsetningene for å lykkes, med flest mulig, lengst mulig og best mulig.

Klubben som sjef

En sjuerkamp i kretsserien ...

... der alle var like mye verdt, samtlige var i flytsonen, og det osa av fotballferdighet, tæl og gjensidig respekt!

Før kampstart

Endelig skal det bli kamp mellom lag som sjelden møtes. Vanligvis er naboklubbene motstander. Nå skal Oslo øst møte Oslo vest: Årvoll–Røa, sjuer – gutter 12 år. Kanskje kjenner vi noen fra før, fra bandybanen eller langrennssporet.

Årvoll

Årvoll er et av tre lag som er blanda fra tre skolekretser. Om to år er de klassekamerater på ungdomsskolen. Utgangspunktet: å lage tre så jevnbyrdige lag som mulig. I tillegg har de et elleverlag som spiller i 13-årsserien. På det laget rullerer guttene. Fem av guttene spiller også fast på elleverlaget i 13-årsseriens førstedivisjon. Denne logistikken styrer klubben og sjefsoppmann Petter med jernhånd. Utgangspunktet og prioritet 1 er: Sjuerlaget kommer alltid foran om kollisjoner oppstår. Sjuerlaget skal ikke armes ut. De som har «kommet lengst», er bærebjelken for de andre kameratene, som snart kommer etter i si utviklingstrapp. «Enerne» får øve på noe som er særlig viktig: å ta ansvar for at ALLE er i flytsonen, og at dette skal gå bra.

Røa

Samme her. Tre jevnbyrdige lag fra Bogstad-området, med mange fotballspillende skiløpere i sin midte. Spillerne er på forskjellige nivå i utviklingstrappa, men laget er komplementært, med en sjef i midtforsvaret, en imponerende sentral midtbanespiller og en spiss på topp som en skulle tro var i slekt med Geir Frigård på morssida og Gøran Sørloth på farssida.

Rammen

Grusbanen – som byttes ut med kunstgras om tre år – var sirlig merket opp av frivilligheten. Sola steika, og det lå en eim av vaffelduft i lufta, skapt av vaffelpressa og foreldrene på jenter 9 år.

Kampen

Røa overrasker hjemmelaget. Styrt av nr. 13, Eivind, på midten og via nr. 17 – «tanksenteren», kommer bortelaget i føringen. Treneren til Årvoll roper til Sajan: «Ikke rus når det kommer to spillere alene mot deg!» «Hva er rus?» kontrer Sajan. Begrepsavklaringen ble gjort i pausen. Kampen bølget fram og tilbake, jevn som rakker'n. Hjemmeseier – ja vel. Med 12 mål og mange flotte prestasjoner både i forsvar og angrep – hos lagene, blant spillere, mellom spillere, gutt mot gutt, gutter mot gutter – som snart blir menn – som slo fast med blikk og



håndtrykk etter kampen: Fotball er pinadø livet!

Kampen i kampen

Er dette en arena for spillerutvikling, da? Sjuerfotball, grus, ikke selektering, kameratskap og blanda lag!

La oss ta en liten dybdeanalyse. Eivind møter Lars. Eivind – en av landets beste langrennsløpere – NÅ! Seinere – INGEN VET! Lars er født i gjennombruddshissighetens tegn. Og han kan fort «blåse skikkelig i nesa». Temperamentet har'n fra mora. Og han er vant til å styre på banen, også blant eldre. Han går i tillegg langrenn, har nivået rett bak Eivind inne. Og så elsker han bandy!

Men «skiløper» Eivind overrasker. Med to ting Maradona hadde, og som Messi har:

1. Han har kjappe føtter. Ikke at han springer så fort. Nei – men han bruker liten tid fra første til andre touch.
2. Han forholder seg til spillsituasjonen. Han velger ikke ei finte han har bestemt seg for på forhånd. Han utnytter tid og rom ut fra det medspillere og motspillere skaper sammen – der og da.

Disse delferdighetene – sammen – gjør sitt til at Lars møter en utfordring ingen utviklingstrening eller en prolisens-trener kan konstruere.

Eivind har overtaket, Lars undrer og er i ferd med å bli varm i hue. Men justerer fokus og overtar. De to guttas blikk møttes på en helt spesiell måte etterpå. Med enda større respekt for hverandre.

Dommeren

Han var egentlig ikke god. Gunnar blåste for lite. Noen sviende taklinger både fra Årvoll og Røa kvalifiserte til mer enn frispark. Men gutta hadde ikke tid til å dvele ved det. De var i kampen.

Hadde kampen vært omkranset av resultatfokuserte trenere og foreldre, kunne klimaet blitt annerledes. Men de ble også fanget av fotballferdigheter, tæl og den gjensidige – stilletiende – respekten gutta seg i mellom.

Veien videre

La disse gutta få et liv med fotballen. Ikke la en O_2-snapper fortelle dem at fotballen ødelegger for ferdighetene på ski. Og ikke la en overivrig trener fortelle fotballgutta at bandy'n eller langrennskiene ødelegger for fotballen. La i det minste gutta finne ut av DET selv.

Og det VIKTIGSTE: la klubben styre fotballen slik at vi legger opp til ulike fotballøp for ungene, tilpasset dem. Og VALGENE for de ulike løpene må ikke påtvinges for tidlig.

Takk for en flott opplevelse, gutter – og lykke til videre i sesongen og livet!





Bøler IFs klubbhus, Haraløkka idrettsanlegg FOTO: SCANPIX

KLUBBEN SOM SJEF – HVA INNEBÆRER DET?

På tretti år har norsk fotball tredoblet sin aktivitet. I 2012 var det over 369 165 spillere i aktivitet på 28 146 lag omkring i landets nesten 2000 klubber. 168 137 gutter og jenter fra 12 år og nedover spiller fotball. Denne enorme veksten av aktivitet har gitt klubbene en enorm positiv mulighet til å tilføre ressurser – både menneskelige og økonomiske – inn i klubben. Men det har også gitt oss betydelige utfordringer. Med flere spillere i aktivitet kreves det

- en god organisasjon for å rekruttere, organisere og lede klubb-arbeidet
- mer frivillighet inn i klubben
- økt kompetanse hos flere for å lede og gi en godt tilpasset fotball-aktivitet for barn og ungdom

En hovedutfordring i klubbene er å tilpasse både mengde og innhold i oppgavene til de frivillige på en slik måte at de oppleves som positive og givende.

I tillegg ligger de utfordringene klubbene har når det gjelder å gi et godt tilbud til alle som vil spille fotball, uavhengig av alder, kjønn, bakgrunn og forutsetninger. Målet må være at det ikke i noen klubber skal være tilfeldighetene som rår: Vi skal ha et likeverdig, trygt og tilpasset tilbud om spilleren er 6, 11 eller 14 år! Den viktigste forutsetningen for å få dette til er å ha en lederstyrt klubb: «Klubben som sjef» skal legge til rette for at du som trener får gjort en god jobb med spillerne. Samtidig skal «klubben som sjef» se til at de andre trenerne får de samme forutsetningene for å gjøre jobben til beste for de unge. Dette krever at du som trener har et helhetssyn på og respekt for klubbens overordnede verdier, organisasjon og virkemidler. Har du tunnelsyn og ser bare ditt «eget lag», blir du ingen lagspiller for klubben. Har du derimot hovmesterblikket inne, vil du være en av bærebjelkene for at nettopp din klubb – gjennom fotballen – blir den viktigste premissleverandøren for et godt oppvekstmiljø i ditt nærområde.

I dette kapitlet skal vi se nærmere på hvordan vi kan oppnå at klubben er sjef. Det er viktig at du reflekterer over hvordan din egen klubb fungerer, og hvordan du som fotballtrener kan bli en enda sterkere lagspiller og ressursperson for din klubb – til beste for både laget du trener, og klubben du er en del av.

I uttrykket «klubben som sjef» ligger implisitt disse to elementene:

- Klubben skal passe på at du som trener får lagt forholdene til rette for å gjennomføre god fotballaktivitet med spillerne dine.
- Du som trener forholder deg til de verdiene og det rammeverket klubben din har.

ULIKE KLUBBER – ULIKE FORUTSETNINGER

Klubblandskapet i Norge er mangeartet. Det finnes noen få toppklubber, og i tillegg noen få klubber som ønsker å bli toppklubber. Det finnes små klubber, store klubber, klubber med mange ansatte, klubber der alt arbeid skjer på frivillig basis, klubber som bare tilbyr fotball, klubber som tilbyr flere idretter, klubber med tilbud til alle aldersgrupper, klubber med bare barnefotball, storbyklubber og grendeklubber. Og så videre. Hvordan er din klubb?



Kunstgress, brøyting eller undervarme gjør det mulig å spille fotball ute hele året. FOTO: NFF

Uansett hvor din klubb befinner seg i dette mangfoldet, har den med seg sin egen historie, tradisjon og kultur. I det øyeblikket du tar på deg treningsdressen med klubblogoen på, blir du automatisk en del av og en representant for nettopp denne «arven». Kanskje har klubben eksistert i mange tiår før du kom inn i klubben, og den vil helt sikkert eksistere i mange tiår også etter at du har forlatt den. I dette perspektivet er det viktig at man utviser ydmykhet, respekt og lojalitet for måten man handler på i klubben. Dersom din klubb er lederstyrt – «klubben er sjef» – og har operative sportslige planer som sier noe om innholdet og prinsippene fotballaktiviteten i klubben skal styres etter, blir din jobb som fotballtrener vesentlig lettere. Klubbens sportslige planverk er din veileder og rettesnor i hverdagen i møte med dem du er trener for, i trening og i kamp. Det skal legge føringene for hvilke ferdigheter det skal legges vekt på, hvilken tilnærming du skal ha til dine spillere,

og samtidig skal det gi tips og råd om hensiktsmessige øvelser/aktiviteter. Sportsplanen legger rett og slett premissene for fotballopplæringen i klubben. Sportsplanen fungerer som den «røde tråden» for fotballopplæringen, basert på NFFs verdier for barne- og ungdomsfotball, og skal sikre et godt fundamentert fotballfaglig innhold og progresjon, på samme måte som NFFs skoleringsplaner som presenteres i kapittel 8.

Har du som trener god kjennskap til klubbens planverk og bruker det som et aktivt verktøy i planlegging og gjennomføring av lagets fotballaktiviteter, ja, da er du en lagspiller og styrker klubbens posisjon som sjef.

En klubb som er i førersetet, ser hvor viktig det er å ha flere møteplasser og tiltak som går på tvers av både årstrinn, kjønn og funksjoner. En slik møteplass kan være jevnlige trenerforum, der du og trenerkollegaene dine kan dele erfaringer og lære av hverandre. Slike møteplasser gir også klubben mulighet til å forankre sportsplanen hos dem som legger til rette for aktiviteten – trenerne. Gjennom et trenerforum kan klubben få forankret og skapt en felles forståelse for de verdier, mål og virkemidler klubben arbeider etter.

HVORDAN STIMULERE FRIVILLIGHETEN?

«Alt var bedre før. Det er ingen som gidder å være tillitsvalgt mer, og vi må true foreldrene på dugnad!»

Det er faktisk det motsatte som er tilfellet. Den frivillige arbeidsinnsatsen i Norge er svært høy. 58 prosent av befolkningen bidrar med frivillig arbeid, og de legger ned opp mot 10 timer i måneden med frivillig innsats. Frivilligheten er ikke på retur. I Europa er det bare Sverige som har en høyere innsats per innbygger. I fotballen har vi 130 000 frivillige trenere, ledere og tillitsvalgte.

Når det er sagt – mange klubber sliter med frivilligheten. Frivilligheten er ujevn. Det er lettere å få med tillitsvalgte og foreldre når laget er i flytsonen. Og frivilligheten rekrutterer skeivt: Det er personer med høy inntekt og høy utdannelse som mest aktivt stiller opp. Men fotballen rekrutterer heldigvis minst skeivt av alle! Og vi har forutsetninger for å gjøre frivilligheten både mer aktiv og mindre skeiv. Hvordan?



FOTO: NFF

VERDIGRUNNLAGET

Hvilke verdier skal din klubb stå for? Hvilke mål og prioriteringer skal ligge til grunn for klubbens arbeid? Dette er viktige spørsmål å ta stilling til. Det kan være ulike synspunkter og kryssende interesser. Det sentrale er likevel at alle får være med på diskusjonene, og at alle er lojale mot de beslutningene som blir tatt.

Egen identitet og satsningsområder

Det er viktig at ikke treneren for det ene niårslaget tenker på en helt annen måte når det gjelder mål med fotballen i laget, krav til barna, krav til foreldrene, treningshyppighet, osv., enn det treneren for det andre niårslaget gjør. Slike problemstillinger kan oppstå dersom ikke klubben

er sjef, gjennom å styre etter verdier, mål og virkemidler som er nedfelt i og gjennomsyrer klubben. Men det er viktig at du og andre trenere og tillitsvalgte deltar i debatten. Del erfaringer og diskuter – med ydmykhet og respekt!

Det er mye lettere å rekruttere og beholde trenere og tillitsvalgte i en klubb som er tydelig på hva den står for, og hva den forventer av og kan tilby nye trenere og tillitsvalgte.

Egenverdi og nytte-/samfunnsverdi

Når man skal rekruttere trenere, ledere og andre tillitsvalgte til klubben, lønner det seg å trekke fram den egenverdien frivillig arbeid gir for den enkelte. Fotballen er den viktigste miljø- og trivselsfaktoren for unge i de fleste lokalmiljøer i Norge. Det er den også for de tillitsvalgte. Sosial tilhørighet og følelse av fellesskap er like viktig for de voksne. Mange av oss er også innflyttere, vi har havnet der vi bor på grunn av jobb, tilfeldigheter, kjærlighet eller en kombinasjon av disse faktorene! Den beste inngangsbilletten til å bli «integrert» i et lokalmiljø er gjennom fotballen og klubben. Du møter kjente på butikken som du gjorde da du var liten. Du blir møtt med et anerkjennende blikk, et «hei!» og en invitt til samtale. Du får ta del i de unges verden på en helt annen måte, og forutsetningene for bedre samforståelse med spillerne dine gjennom felles opplevelser, øker. Og du bygger et nettverk som forelder. Gjennom fotballen blir du kjent med kameratene, foreldrene og skolegården på en helt annen måte enn gjennom de to årlige foreldremøtene. Dette er verdifullt når spillerne dine – på godt og vondt – er på full fart inn i ungdomstiden. Egenverdien er knyttet til de gevinstene vi har nevnt ovenfor. Det positive er at du gjennom å søke egenverdien ved det å engasjere seg, også skaper en nytteverdi for lokalsamfunnet. Den innsatsen du legger ned, er med på å holde barna i fysisk aktivitet, det gir bedre samhold i og rundt laget, og i lokalsamfunnet.

FIGUR 2.1: *KFUM Oslos fire verdier*

Lederstyrt klubb, livslangt engasjement, utvikling av egne ledere og en egen stil på banen. Et glimrende eksempel på samspillet mellom verdier og identitet som utkrystalliserer konkret retning på satsningsområder.



En klubb med orden i sysakene har gode muligheter til å stimulere frivilligheten

Når foreldre og andre potensielle tillitsvalgte «møter» klubben, øker sjansene for et løp som tillitsvalgt hvis klubben oppleves som ryddig. Mange klubber har utarbeidet ei klubbhåndbok med

- visjon og mål
- organisering
- funksjonsbeskrivelser
- praktiske retningslinjer

Det å arbeide med og kontinuerlig videreutvikle den levende klubbhåndboka er et avgjørende virkemiddel for å rekruttere nye tillitsvalgte, og holde på dem.

Kunnskap skal utvikles og forbli i klubben

Vi kjenner alle til ham eller henne i klubben som kan alt, som gjør alt, som kjenner alle, som er æresmedlem i klubben og som dør på sin post, men dessverre tar med seg all kunnskap i grava. Nestoren i klubben så ikke hvor viktig det er at kunnskap blir forankret i organisasjonen og ikke i personen.

Til enhver oppgave – stor eller liten – i en klubb skal det finnes en oppskrift: Hva går oppgaven ut på, og hvordan kan jeg løse den på best mulig måte?

Eksempel på en enkel arbeidsinstruks for utstyrsansvarlige for jenter 7 år:

- Utstyrsansvarlig 1:
  1. Innrapportere til styret om utstyrsbehov i november
  2. Stille opp på møte der utstyr leveres ut (april) og utstyr leveres inn (november)
  3. Holde orden på hvem som har fått utdelt drakter
  4. Delta på barnefotballens fest i november
- Utstyrsansvarlig 2:
  1. Sjef for førstehjelpskofferter og for å spre grunnleggende kunnskap om førstehjelp til lagledere og trenere
  2. Ha ansvar for at vester, kjegler og baller er i tipp topp stand og tilgjengelig på trening, lage en rulleringsliste på treningsoppmøte og være utstyrsansvarlig blant foreldrene på treningene
  3. Delta på barnefotballens fest i november



FOTO: ATLE JOHANNESEN

Å gi tillit og å kunne delegere

«Vår karismatiske lederskikkelse i klubben manglet evnen til å gi tillit og å delegere ansvar.»

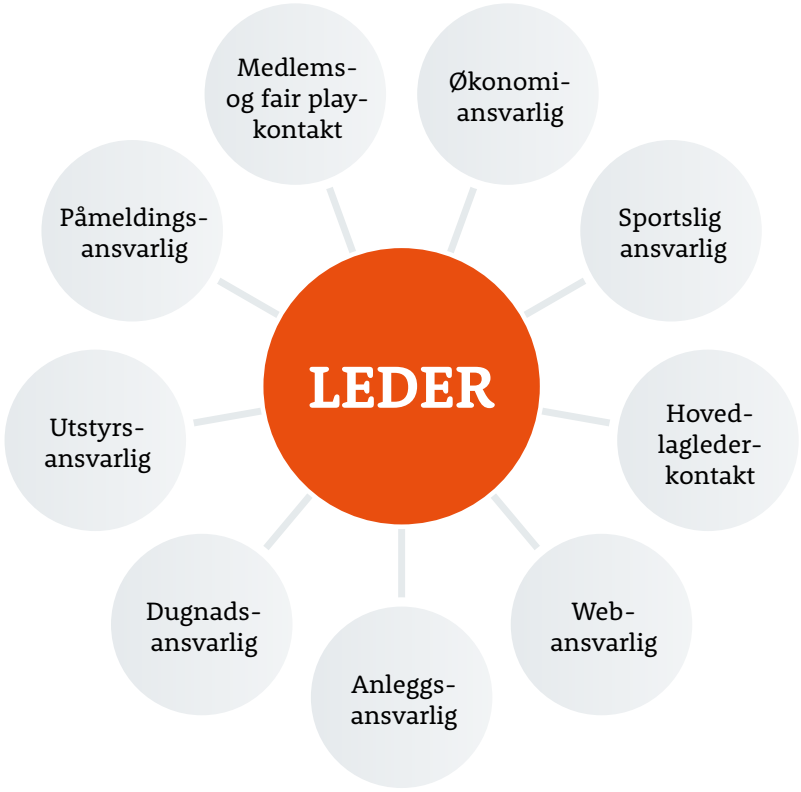
For å få frivilligheten til å blomstre må lederen i klubben delegere oppgaver til styremedlemmene, akkurat som hovedlagslederen på sitt årstrinn delegerer og sprer oppgavene til «sine» lagledere. Dette er et nødvendig og effektivt virkemiddel i dagens tidsklemme.

På neste side, i figur 2.2, ser du hvordan et helt styre kan settes sammen på grunnlag av de oppgavene styret skal løse gjennom året.

I en veldreven klubb finner du de samme funksjonene på alle aldersstrinn:

- Trenerne: sportslig ansvarlig
- Hovedlagleder: styrets forlengede arm og lagets foreldrekontakt
- Lagleder: fair play- og medlemskontakt, og lagleder i kamp
- Webansvarlig
- Utstyrsansvarlig
- Dugnadsansvarlig

FIGUR 2.2: *Et styre i en klubb som er sammensatt etter funksjoner*



Å forstå sin oppgave i et helhetlig perspektiv

Ethvert styre og støtteapparat skal ha klubbens verdier, mål og virkemidler som ledestjerne. Hvor ofte ser vi ikke

- banemesteren som tenker mer på banen enn på å få til enda mer aktivitet
- styret som kun tar en kontrollerende rolle og ikke en rolle som tilrettelegger for enda bedre aktivitet
- treneren som bare ser sitt lag og ikke hele årstrinnet

Å kunne se seg selv og sin rolle litt utenfra – til beste for klubben – vil gi enda større grobunn for frivillighet i klubben din.

Hvem passer til hva?

I frivilligheten er det plass til alle! Men ikke alle passer til alt! Dette er en erkjennelse som er åpenbar for mange – men ikke alle. Her må klubben igjen være i førersetet og rekruttere etter egenskaper, kunnskaper og ferdigheter. På foreldremøtet til det snart nystartede yngste alderstrinnet må representanter for klubben

- beskrive hvilken egenverdi det kan ha for en forelder å være tillitsvalgt i klubben
- klargjøre hvilke verdier, mål og virkemidler klubben har for barnefotballen
- prøve å ufarliggjøre, men samtidig forklare, hva det innebærer å ta på seg et tillitsverv
- forklare hvilke funksjoner og egenskaper hos de tillitsvalgte som trengs rundt et lag
- vise til at klubben kan tilby kompetanse og støtte gjennom formelle leder- og trenerkurs, og dessuten gjennom trenerkoordinatorrollen, trenerutviklerrollen, trenerforum, fadderordninger og andre kompetansetiltak

Trenerens og de tillitsvalgtes rettigheter og plikter overfor klubben

Det kan oppfattes som et paradoks at trenere og tillitsvalgte skal innordne seg etter klubben med et sett av regler. Dette er tross alt frivillig. Treneren bruker masser av tid og engasjement. Ja, noen har faktisk reelle utgifter på dette engasjementet. For at frivilligheten skal blomstre, må både klubben og de tillitsvalgte legge til rette for et «gi og ta»-forhold:

Hva kan jeg som trener kreve av klubben?

- Få tildelt tilstrekkelig og fornuftige treningstider
- Støtte og bistand på det fotballfaglige
- Tilbud om trenerutdanning
- Tilrettelegging av gode administrative rutiner
- Treningsdress!

Hva kan jeg som trener forvente at klubben krever av meg?

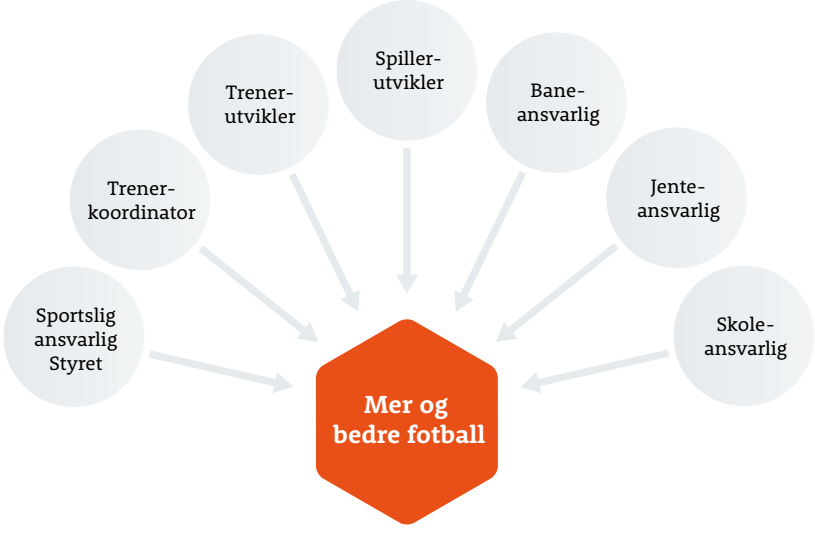
- Etterlever klubbens sportsplan
- Deltar aktivt på trenerforum
- Tar den trenerutdanningen som er nødvendig
- Er helhetstenkende – ikke bare bryr meg om eget lag
- Respekterer og er lojal mot de beslutninger klubben tar innenfor sport og administrasjon

NØKKELROLLER MOT BEDRE AKTIVITET

Vi har påpekt at alle tillitsvalgte skal ha klubbens visjon og mål som ledestjerne i arbeidet sitt. Visjon og mål *skal* blant annet knyttes til en streben mot enda bedre aktivitet tilpasset de yngste og ungdommen. Men når dette er sagt: Vi kan ikke forvente at kassereren ser dette i sin jakt etter å få inn både medlemskontingent og treningsavgift! Derfor må vi ha på plass nøkkelroller som hele tiden har oppmerksomheten rettet mot selve aktiviteten.

FIGUR 2.3: *Roller i en klubb*

Roller i en klubb som direkte eller indirekte skal påvirke mer og bedre aktivitet tilpasset de barna og ungdommene klubben har som medlemmer. Disse funksjonene skal i størst mulig grad være støttefunksjoner og til hjelp i lagledernes og spesielt lagtrenernes arbeid.



Styrets sportslig ansvarlige skal se til at styret legger tilstrekkelig vekt på områdene

- mer og bedre aktivitet, med spilleren og laget i sentrum
- anleggsutnytting og anleggsutvikling
- leder- og trenerrekruttering – og kompetanseutvikling

I mange klubber er styrets sportslig ansvarlige også ansvarlig for kontakten med laglederne og trenerne. Mange klubber har ansatte eller har tillitsverv med disse betegnelsene:

- *Trenerkoordinator:* Å være trenerkoordinatoren er en sportslig-administrativ rolle som innebærer å følge opp klubbens sportslige plan, ha ansvar for trenerforum, sikre at det er god aktivitet, og at det er god differensiering på alle årstrinn. Trenerkoordinatoren styrer i tillegg hospiteringsordningene i klubben.
- *Trenerutvikler:* Dette er trenernes trener i klubben. Vedkommende har ansvar for oppfølging og veiledning på feltet gjennom lagsbesøk og veiledning i praksis.
- *Spillerutvikler:* Spillerutvikleren har ansvar for fotballfaglige ekstratiltak ut over lagsnivåene. Det kan være snakk om lørdagstrening, ekstratrening PLUSS og å følge opp spillerutviklingsgrupper på tvers av årstrinn i barne- og ungdomsfotballen.
- *Jenteansvarlig:* Denne rollen kan innbefatte mange av de oppgavene som er skissert ovenfor. Rollen skal ivareta jentenes tilbud i klubben. I mange klubber er denne rollen unødvendig, i andre klubber er den særdeles påkrevd.

Oppgavene til en trenerkoordinator, trenerutvikler eller spillerutvikler er mange. Hva det legges vekt på, kan også variere fra år til år. I et tett samarbeid med klubbens sportslig ansvarlige vil oppgavene være:

- Hovedarkitekt(er) for å drive fram, eventuelt videreutvikle, klubbens sportsplan, herunder
  - aktivitetsplaner knyttet til alder, modning og nivå
  - tilpassede trenings- og kamptilbud for ulike målgrupper
  - god differensiering på feltet
  - gode hospiteringsordninger i klubben – samarbeid mellom årstrinn
  - være klubbens forlengede arm inn mot samarbeidsklubb, krets og toppklubb når det gjelder spillerutvikling, kretslag og landslag
  - kontakt inn mot skoleverk og SFO



Frode Grodås i rollen som trenerutvikler FOTO: ERLEND M. AAS

- Se til at trenerne får kompetanseutvikling:
  - Gode fadderordninger for nye trenere
  - Gjennomføre formelle trenerkurs i klubben, herunder
    - barnefotballkveld
    - ungdomsfotballkveld
    - barnefotballkurset
    - C-lisenskurset
- Arrangere jevnlige trenerforum for klubbens trenere og ledere

Å ha en eller flere funksjoner i klubben som legger til rette for mer og bedre aktivitet, er viktig, ja, i mange tilfeller nødvendig. Et par råd er det verdt å ta med seg for at disse funksjonene skal fungere godt i klubben:

- Å ansette en trenerkoordinator eller trenerutvikler er ikke det samme som å overlate alt sportslig ansvar til ham eller henne. Klubbens egenart, verdier, mål og virkemidler er fortsatt styrende.
- En trenerkoordinator eller trenerutvikler må ofte inn i lagtrenerens praksisfelt. For en lagtrener kan dette virke «truende». Som trener-

koordinator lønner det seg å være både positivt involverende og på tilbudssiden. Hva kan jeg hjelpe til med? Her har jeg en øvelse jeg tror passer for spillergruppa di!
- Sett ikke i gang for mange prosesser på en gang. Da knekker både trenerne og trenerkoordinatoren/trenerutvikleren nakken.

Fotball for alle – om inkludering

Fotballforbundet har visjonen på plass: «Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle». Fotballen skal ha lave terskler, høye dører og vide porter. Inkludering er ikke noe nytt påfunn. Hverdagen vår er å gi alle i nærmiljøet et tilbud om å bli med og spille fotball. Er inkludering noe annet? Eller er inkludering selve kjernen i fotballen? Det handler jo om rekruttering, at alle som vil, skal få være med.

Hva

Det finnes ingen fasit for inkludering. Eksempel: Treneren til gutter 13 får en telefon om en ny spiller fra den somaliske familien som flyttet til stedet i forrige måned. Gutten elsker fotball, kan ikke ett ord norsk og bor sammen med mor og fire småsøsken. På laget er det bare to spillere med flergenerasjons norsk bakgrunn. Alle de andre er fra forskjellige opprinnelsesland, altså inkludering med forskjellige virkeligheter, utfordringer og muligheter. Kanskje var den somaliske gutten akkurat det laget trengte for å stille lag til neste år? Kanskje har laget en unik miks av ulike typer som gjør laget til en suveren enhet? Eller er språkbarrierene uoverkommelige, de mange kulturene konfliktskapende og følgene er krangling og kaotiske kamper? Det kan slå alle veier, men i Norge må vi forholde oss til mangfoldet som eksisterer i samfunnet.

Hvem

Listen over grupper som er målet for inkludering, kan bli uendelig, men det handler om å gjøre noe ekstra for å få med grupper som deltar i mindre grad enn andre. I praksis gjelder dette to hovedgrupper: minoritetsbefolkningen og funksjonshemmede. Mange klubber har spillere med forskjellig etnisk bakgrunn og ser ikke det som et resultat av noe inkluderingsprosjekt, men ungene er med som alle andre unger. Det er det det handler om: å få være med som alle andre.

Barn med utviklingshemming går i dag i vanlig skole så langt det er mulig. Da er det også naturlig at de vil være med på fotballaget. Det kan gå fint på femmer, fortsatt greit på sjuer, men for mange blir det altfor

stor bane og spillet går altfor fort når vi kommer opp i elleverfotball. Er det fortsatt plass til den utviklingshemmede spilleren da?

Hvordan

Inkludere betyr å ikke utestenge. Klubben kan si at her er alle velkomne, og så lene seg tilbake og vente på rushet av barn og ungdom. Kjempefint, men kommer alle av seg selv?

Å starte med en aktiv inkludering bygger på en erkjennelse av at ikke alle som vil, er med. Hvis vi vil nå målet vårt, må vi også gjøre noe for å få med de gruppene av potensielle spillere som (vi tror) ikke er med så mye som de burde.

Klubben må ha styringen på inkluderingsarbeidet og stille seg spørsmålet: Er klubben klar til å ta imot alle som vil? Har vi tilbud til alle i dag, eller må vi etablere tilpassede tilbud? Hvis klubbens visjon er «fotball for alle», hva vil det si i praksis? Hvordan skal vi få til det? Hvordan skal vi nå ut til alle?

Minoriteter

Fotballens globale appell gir oss masse drahjelp. Fotballen er fargerik på toppnivå, og plakatene på veggene på soverommene viser spillere av alle slag.

Ordene vi bruker er mange: innvandrere, flyktninger, flerkulturelle osv. Det er viktig hvilke ord vi bruker, men det viktigste er å tenke når vi bruker ordene. Når skal vi kalle Moa (Mohammed Abdellaoue) flerkulturell, og når kan han få være bare Moa?

Minoritetsbefolkningen har mange undergrupper som en klubb må forholde seg til. Er det et asylmottak i nærmiljøet, er det garantert fotballspillere der. Mange klubber lager treninger i samarbeid med mottaket, mange kan være med på lag og treninger. Nybosatte flyktninger kan være mer usikre på hvordan de kan komme i kontakt med klubben, og et samarbeid med kommunen er derfor avgjørende. La kommunen få vite at klubben har åpne dører og ønsker alle velkommen. Jenter er ofte mindre åpne for fotball, og egnede lavterskeltilbud kan derfor være en måte å få dem med på. Kvinnelige trenere kan senke terskelen ytterligere.

Mange klubber kvier seg for aktivt å rekruttere barn med minoritetsbakgrunn, fordi de engster seg for at foreldrene ikke vil stille opp til kjøring og dugnader. Nøkkelen er tydelig og direkte kommunikasjon fra dag én. Få dem med i støtteapparatet.

Kulturforskjeller er tidvis en lettvint forklaring på problemer som

oppstår, men det er en kjensgjerning at foreldre har ulike tilnærminger til barneidrett. Noen foreldre tar aldri kontakt med en fotballklubb, mens familien fra Argentina har både ambisjoner og forventninger.

Funksjonshemmede

Fotball er idrett nummer én for utviklingshemmede. Vi har over 80 klubber, 130 lag og over to tusen spillere med utviklingshemming i Norge i dag.

Spillere med funksjonshemming kan i mange tilfeller ha det bedre på et lag av likesinnede. De får være med, de får ballen, de får mestringsfølelse på en helt annen måte enn å være en «maskot» på et annet lag. På et eget lag er de med på ordentlig. De kan være fullverdige spillere, på et tilpasset lag. Der er de på en arena der de er med og presterer etter evne.

For utviklingshemmede spillere betyr fotball ofte mer enn for de fleste. På banen er de fotballspillere – som alle andre. De kommer inn i et sosialt fellesskap, som for noen er det eneste fellesskapet de har.

Flest mulig og lengst mulig

En ting er å få spillere inn i klubben, en annen sak er å beholde dem der. Spillere fra utsatte grupper krever kanskje et lite ekstra blikk fra treneren for å sikre at alle har det bra. Forstår de hva som blir sagt? Blir de mobbet?

I inkluderingsarbeidet er det like viktig å arbeide *for* det positive som *mot* det negative. Klubben må ha klare retningslinjer for hva som skal gjøres hvis det kommer rasistiske bemerkninger.

Mobbing kan også skje innad i laget, og forebyggende fair play-arbeid er avgjørende. Det må skapes et klima i laget og i klubben der alle føler seg hjemme som den de er. Språkbruken er viktig. Ta dette opp med laget – hvilke ord og uttrykk hører ikke hjemme på trening eller kamp? Det gjelder også mobbing av lesbiske og homofile. Det er ikke mange som står fram i ungdomsårene, men vi trenger ikke å ha en homo på laget for å arbeide mot homohets.

Fotball spilles over hele verden, og det gir oss en mulighet og et ansvar til å gjøre en innsats som betyr noe, som betyr noe for den ene spilleren fra Afghanistan som får sine første kompiser på fotballaget, og som betyr noe for den utviklingshemmede spilleren som gleder seg hele uka til timen som betyr mye – fotballtreningen.



FOTO: SCANPIX

TILRETTELEGGING FOR TILPASSET OG MER AKTIVITET

Klubben, ved styret og den sportslig ansvarlige, skal legge til rette for at barn og ungdom møter fotballhverdagen uke etter uke med gode opplevelser. Tilpasset aktivitet vil si at aktiviteten er tilpasset både spillerens forutsetninger (ståsted) og hans eller hennes ønske om aktivitetsnivå. Mer aktivitet innebærer nettopp at klubben tilbyr mye aktivitet for de spillerne som ønsker det.

Hva er mer naturlig enn å starte med «banen» – anleggene våre – selve nerven for all aktivitet?

Hvor mye plass har vi tilgjengelig for fotballaktivitet?

Norge er i verdenstoppen når det gjelder antall kunstgressbaner i forhold befolkningsgrunnlaget. Men mange av disse banene ligger «brakk» om vinteren på grunn av snøen. Det kan klubbene gjøre noe med. I samarbeid med kommunen, skolen eller alene må vi brøyte banene, slik at aktiviteten opprettholdes i den mørke årstiden. Dette er en prioritert oppgave for fotballstyrene i de klubbene der dette er en aktuell problemstilling.

Så til den personen som er sjef for anleggene. Den «gode, gamle» banemesteren er – heldigvis– i ferd med å dø ut! Han som skremte vettet av oss med grov kjeft da vi hadde forvillet oss ut på banen, er erstattet med en som kartlegger og fordeler treningstiden på gress, grus, binge og kunstgress!

Den nye banemesteren eller banefordelingsansvarlige har alltid som mål å få flest mulig ut på best mulige baner flest mulig ganger i løpet av uka. Da må oppgavene være å

- ta en tur ned på banen når ett eller to lag trener på banen samtidig! Du vil se at masse areal ligger der brakk. Hvor mange lag kan trene på én bane – samtidig? Ta en test og du vil bli overrasket!
- fortelle «A-laget» at de trenger full bane bare én eller to ganger i uka, og i oppvarmings- og avslutningsdelen bare en kvart bane. Tenk hva dette frigjør av plass!
- kartlegge hvilke lag som har trenere som slutter på jobben kl. 15.30 og kan starte treningen kl. 16.00
- gjøre overgangen fra økt 1 (16.00–17.30), økt 2 (17.00–18.30), økt 3 (18.00–19.30), økt 4 (19.00–20.30) og sisteøkta (20.00–21.30) smidigere ved at de som kommer på «neste økt», setter i gang aktiviteter på lite område

FIGUR 2.4: *Områder der klubben skal være i førersetet*

1. **Felles økonomi**
   - Ikke la lagenhetene leve sitt eget liv
   - Økonomi
   - Drakter/utstyr
   - Treningsleire
   - Cuper
   - Støtteapparat
2. **Differensiert kamptilbud**
   - Meld på nok lag: kun to innbyttere
   - Meld på et lag i eldre klasse
   - Men ikke arme ut lag under!
   - Hospitering
3. **Utdanning**
   - Trenerkoordinator/-utvikler
   - Alle skal ha barnetrenerkurset
   - Alle deltar på trenerforum
   - Alle tilbys C-lisenskurset
   - Fadderordning
4. **Banen**
   - Når er den ledig?
   - Brukes den optimalt?
   - Er'n brøyta om vinter'n?
   - Hvem trener samtidig?
5. **Differensiert treningstilbud**
   - Trening til de som ønsker det én gang i uka
   - Og alle dager i uka
   - Årsklasser sammen
   - Årsklasser over og under
   - Åpne treninger – på tvers – basert på motivasjon



180 barn spiller smålagsspill samtidig på 24 baner. FOTO: KRISTIAN HOLM CARLSEN

- få alle lagene til å drive «forberedende trening» før fotballøkta, spilleklar – oppvarming og spesifikk bevegelsestrening – utenfor de hvite strekene rundt banen

Den baneansvarlige er således en *nøkkelperson* for mer og bedre aktivitet i klubben. Den baneansvarlige bør sitte i styret og ha et tett samarbeid med klubbens sportslig ansvarlige, ikke minst når neste oppgave i kabalen er: Hvem skal trene samtidig?

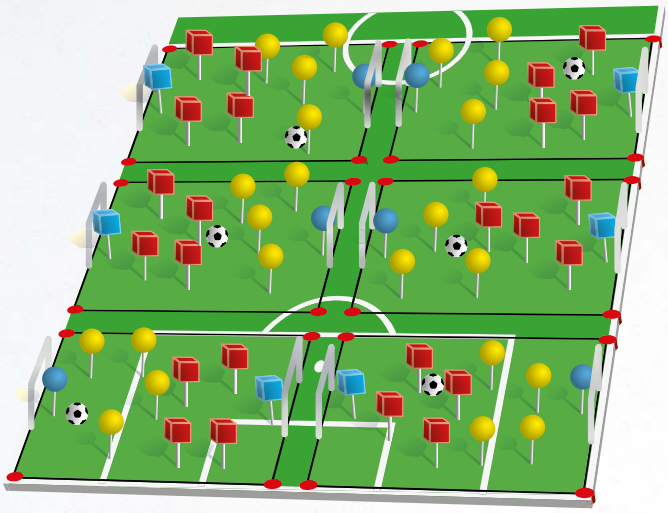
TRENINGS- OG KAMPTILBUDENE

La hele årskull trene sammen!

Når dere har «ryddet vei» for mer plass til fotballtrening, er neste steg å se på *hvem* som kan trene samtidig. I klubber med små årskull er ikke dette noen stor utfordring. I store og mellomstore breddeklubber kan imidlertid antall spillere på hvert årstrinn være fra 30 til 90 spillere. Svært mange klubber lar de ulike «lagcellene» på hvert årstrinn trene uavhengig av hverandre. Da blir det vanskelig å samarbeide. La oss se på fordelene ved å la hele årstrinn trene samtidig:

- Alle på årstrinnet blir kjent med hverandre som kamerater, medspillere og motstandere.
- De kjenner hverandre på banen og dermed også i skolegården! Kanskje den viktigste gevinsten?
- Kanskje går de på ulike skoler, men skal gå sammen på ungdomstrinnet. De treffer klubbkameratene sine i den nye klassen! Noe nytt og skremmende blir med ett veldig greit.
- Fra å være én eller to trenere på «lagcella» blir dere seks til åtte trenere ute på banen samtidig, med ulik kompetanse: Én er god på øvelsesutvalg, én på organisering og én på øvelsesbilde, og – ikke minst – flere er gode omsorgspersoner. Dette gir muligheter for bedre økter og kompetanseoverføring. Læregutt, svenn og mester er lik mesterlæring på trenersiden! Mesterlæring er å lære av andre som har kunnskap som du ikke har – *sammen i praksis!*
- Den samme gevinsten får du blant spillerne. Du kan legge til rette differensierte treninger ut fra ferdighetsnivå og modning. En som er «suveren» på Tigerne 4, oppdager at det faktisk er en spiller på Tigerne 5 som er bedre! Denne oppdagelsen og seinere erkjennelsen er viktig for spilleren og ikke minst foreldre og foresatte!
- Overgangen fra femmer til sjuer og sjuer til ellever har gode forutsetninger for å gå bra ved en slik årstrinnsorganisering. Spillerne har over tid
  - trent med spillere de nå blir lagkamerater med
  - trent med de «nye» trenerne og er vant til deres lynne, organisering og øvelser
  - blitt trygge i miljøet – hvordan vi har det sammen
  - trent med klubben og ikke lagcella

FIGUR 2.5: *Illustrasjon fra NFFs smålagsspillbrosjyre: på en halv bane trener et helt årskull samtidig*



Treninger sammen med årstrinn over og under

Mange klubber har ikke så mange spillere på hvert årstrinn. Da kan de få de samme gevinstene som nevnt tidligere ved å samarbeide over og under «eget årstrinn». De som er mange, bør også gjennomføre treninger med lagene over og under. Har man gjort det noen ganger – med stram organisering – kan hundre unger fint trene samtidig! Gevinsten er formidabel:

- Mesterlæring er undervurdert. De lærer mer av hverandre enn vi tror! Her finner vi mange spillere på likt ferdighets- og modningsnivå, noe som gjør det lettere å organisere differensiering.
- På lengre sikt er vi avhengige av kull under og over både for å få til gode treningsmiljøer og ha tilbud til dem som ønsker å kombinere fotballen med skolekorps eller sjakk! I klubber der det er få spillere på hvert årstrinn, er dette helt avgjørende, ikke minst for å få til bærekraftige jentemiljøer over tid – der frafallet tradisjonelt er stort i ungdomsårene.
- Spillerne kjenner alle gjennom hospiteringsordninger i klubben.
- Spillerne kjenner hele skolegården!

DIFFERENSIERT TRENINGSTILBUD

Målet for klubben er å legge til rette for et fornuftig aktivitetsnivå for alle årstrinnene og på tvers av årstrinnene. Noen av spillerne våre ønsker aktivitet hele tiden, andre én trening i uka, pluss kamp. Slik skal det være! Utgangspunktet er at gode opplevelser på trening og i kamp gir økt motivasjon og mer lyst til å spille. Vi må altså legge til rette for dette gjennom tilbud ukene, månedene og året igjennom.

1 Et differensiert treningstilbud for de ulike årstrinnene
For å møte de ulike behovene hos barn og ungdom bør klubben tilby et differensiert aktivitetstilbud. Dette blir viktigere jo eldre spillerne blir. Her er et forslag til mal for treningsantall for de ulike aldersgruppene:

ÅRSENHET	TRENINGER PER UKE – ALLE	TRENINGER PER UKE – TILBUD	TOTALT
6–7 år	1		**1**
8–9 år	1	1	**2**
10–11 år	2	1	**3**
12–13 år	2	2	**4**
14–15 år	2	3	**5**
16–19 år	2	4	**6**

TABELL 2.1

2 Treningstilbud basert på frivillighet og motivasjon
I tillegg skal klubben tilby treninger til årstrinnene og på tvers av årstrinnene – basert på frivillighet og motivasjon. På de yngste årstrinnene – opp til og med 12 år – skal disse treningene være åpne for alle. Det krever selvsagt nok trenere og et differensiert fotballfaglig innhold i øktene. Men å stenge noen spillere ute – fordi de uheldig nok henger litt etter i ei utviklingstrapp – er meningsløst.

Her er noen forslag til treninger utenom årstrinnstreningene:

- «På tvers av årstrinn»-trening. Én gang i uka møtes vi her. Kanskje med ett tema i én måned – pluss smålagsspill.
- Gjennomfør lørdagstrening – på tvers av lagsgrensene – når banen ligger der ledig!
- Sett i gang «rett etter skolen»-trening/-turnering.
- Legg opp til «fritt for alle»-aktivitet på søndags formiddag eller ettermiddag.



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

- Kanskje har dere faste tider hver dag, eller noen dager i uka, der 1/4 av banen er åpen for egenorganisert trening?

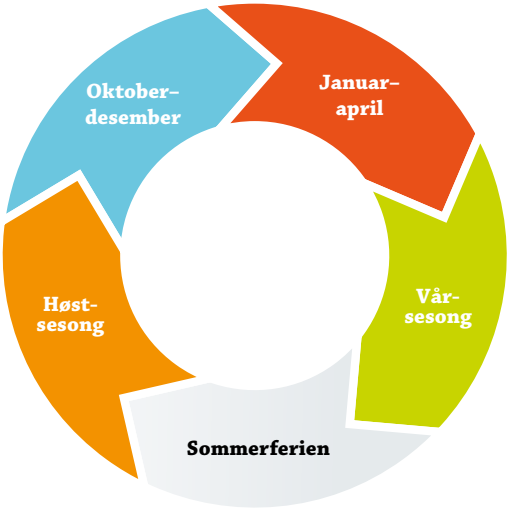
Da kan uka, med årstrinnstreninger og andre frivillige treninger, se slik ut:

ÅRSENHET	TRENINGER PER UKE – ALLE	TRENINGER PER UKE – TILBUD	FRIVILLIGHET PÅ TVERS	**TOTALT**
6–7 år	1		2	**3**
8–9 år	1	1	2	**4**
10–11 år	2	1	2	**5**
12–13 år	2	2	1	**5**
14–15 år	2	3		**5**
16–19 år	2	4		**6**

TABELL 2.2

I kapitlet «I sesongen – om årsplanlegging», ser vi på hvordan klubben, årstrinnet og laget planlegger aktiviteten gjennom en hel sesong.

FIGUR 2.6: *Et eksempel på et aktivitetshjul for en 13–årsgruppe i en klubb gjennom et helt år*



JANUAR–APRIL:
- Andre idretter
- FFO
- Felles trening
- En kamp hver 14. dag
- Tre turneringer
- Tilrettelegge for egenorganisert aktivitet
- Lørdagstrening
- Utviklingstreninger!

VÅRSESONG:
- Seriespill hver uke
- To turneringer
- To lagtreninger
- FFO
- Lørdagstrening
- Utviklingstrening
- Hospitering naboklubb

SOMMERFERIEN:
- Lokal fotballskole
- Kommunal fotballskole
- Hospitering naboklubb
- FFO
- Norway Cup

HØSTSESONG:
- Seriespill hver uke
- To turneringer
- To lagtreninger
- FFO
- Lørdagstrening
- Utviklingstrening
- Hospitering naboklubb

OKTOBER–DESEMBER:
- Andre idretter
- FFO
- Felles trening
- En kamp hver 14. dag
- Tre turneringer
- Tilrettelegge for egenorganisert aktivitet
- Lørdagstrening
- Utviklingstreninger!

DIFFERENSIERT KAMPTILBUD

Kampen er ukas høydepunkt. Her skal vi måle krefter mot andre lag – kanskje til og med mot naboklubben? Håp, tro og kjærlighet er inngangen til kampen, kanskje får vi også til noe av det vi har øvd på den siste tiden?

For svært mange er kampen ukas høydepunkt – med jevne kamper og gode prestasjoner ut fra forutsetningene. Noen seire, noen uavgjort og noen tap. Men for noen spillere og lag knyttes kampen til mindre gode opplevelser. Store tap, store seire eller lite spilletid øker ikke motivasjonen til å gå på ei ny treningsuke.

Klubbens oppgave er å skape gode rammebetingelser for flest mulig gode opplevelser i kampen. Hvordan kan vi optimalisere dette? Her følger sju gode råd:

1 Spilletid

Spillerne skal spille mye når kampen er i gang. Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinja. Altfor ofte ser vi lag som har



Frode Grodås har spilt på toppnivå i 23 år, i 4 land, i 7 klubber og har 50 landskamper. «Mitt største øyeblikk i min fotballkarriere er Hornindal ILs seier mot storklubben i distriktet, Jotun IL. Det var på småguttelaget – jeg var 12 år – og jeg var konge i mål. Jeg drømmer om det fortsatt!» FOTO: PRIVAT

for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da laglederen/treneren konsentrere seg om å styre innbyttene i kampen. Her er et forslag til antall spillere som skal møte opp til kamp på de ulike årstrinnene:

	KAMPFORM	ANTALL SPILLERE PÅ KAMP	SPILLETID
6–10 år	femmerfotball	6–8 spillere	2 x 25 min
11–12 år	sjuerfotball	8–10 spillere	2 x 30 min
13–14 år	sjuerfotball	8–10 spillere	2 x 35 min
13–19 år	elleverfotball	13–15 spillere	2 x 35–45 min

TABELL 2.3

Altså må klubben før sesongen melde på nok lag på årstrinnet. Dersom vi i utgangspunktet bare har akkurat nok spillere til for eksempel å få til et gutter 10-lag:



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

- Lån spillere fra de andre lagene på samme årstrinn.
- Lån fra jentelagene.
- Lån spillere fra årstrinnet under.
- Søk om å få bruke overårige spillere.

Om nettopp din klubb lykkes med å få til ekstra lag, har dere bedre mulighet for å gi mange spillere mer spilletid. Dette er langt bedre enn om spillerne dine sitter størsteparten av tiden på sidelinja. Og forskjellen er enorm. Spiller laget 15 kamper i året med 6–7 spillere i stallen i femmerfotballen, får spillerne en total kamptid per år på opp mot 600 spilleminutter. Består laget derimot av 14 spillere, blir spilletiden halvert.

2 Hold spillerne i sjuerfotballen så lenge som mulig
Det er alltid motstand mot endringer. Slik er det også i idretten. I etterkant virker ofte argumentasjonen mot endringene irrasjonell. Idrettshistorien viser dette:



Tre eller åtte på benken, hva foretrekker du?

FOTO: SARA JOHANNESEN

1966: Jentene får være med i VM i langrenn – etter lang kamp.
1975: Jenter får delta i Holmenkollstafetten – etter lang kamp.
1976: Fotballtinget vedtar at jentene skal inkluderes i fotballfamilien – etter lang kamp.
1984: Prøveordning med sjuerfotball i Buskerud FK – motstanden var unison.
1987: Langrenn introduserer stilarten fristil – etter lang kamp.
1989: Boklöv vinner verdenscupen i hopp med v-stil – med svært dårlige stilkarakterer.
1992: Tilbakespillsregelen i fotball innføres – med motstand.
2003: Lisenskrav i Tippeligaen innføres – med et unisont klagekor.
2009: Det første offisielle VM i hopp for kvinner arrangeres – etter lang kamp.

I fotballen er det mange som vil introdusere elleverfotball tidligst mulig, til tross for at de fotballfaglige argumentene for å drøye dette lengst mulig er overveldende:

I sjuerfotball får spillerne
- være i flere spillsituasjoner
- flere ballinvolveringer
- flere ballinvolveringer foran begge mål
- bedre ferdighetsutvikling

Sjuerfotball vil i tillegg gi disse gevinstene:
- flere lag
- flere klubber som kan stille lag
- flere lokale serier
- mindre reising

På 13- og 14-årstrinnet er det dessuten heller ikke snakk om et enten–eller. Gjennom sjuer- og elleverfotball får spillerne tilbud om to konkurranseformer.

3 Jevnbyrdige lag innad
Lag jevnbyrdige lag innad i klubben. Bland lagene godt med hensyn til ferdighetsnivå, modning, kameratbånd og motivasjon. Bytt på lagsammensetningen fra et år til et annet. Da blir flere spillere og foreldre/foresatte bedre kjent med hverandre. Og det øker sjansene for at lag a, lag b og lag c osv. vinner og taper like mye!

4 Jevnbyrdige serier – å treffe nivået til motstanderen
Meld lagene på i kretsserien etter antatt ferdighets- og modningsnivå. Kan lagene sies å være «nybegynnere», «midt på» eller «viderekomne»? Har ikke kretsen en slik påmeldingsordning? *Rop ut!* Dette er en forutsetning for jevnbyrdighet!

5 Tilby et ekstra kamptilbud på årstrinnet over
Er noen av spillerne på årstrinnet kommet ekstra langt? Meld på et lag på årstrinnet over, slik at de møter enda tøffere motstand! Ruller på spillerne etter kriteriene oppførsel, innsats, ferdighetsnivå, modning og motivasjon. Laget skal rekrutteres fra hele årstrinnet. En viktig forutsetning er at disse spillerne *alltid* er med på «sitt» årstrinnslag. Hvis ikke vil dette laget forvitre og armes ut. De spillerne som er med på «begge» lagene, får varierte utfordringer. På alderslaget får spillerne et større ansvar for å gjøre de andre gode. På laget som spiller et alderstrinn over, blir de presset på tid og rom!

6 Hospitering
Noen spillere trenger enda større utfordringer og trener og spiller i perioder også på årstrinn eldre enn de selv er. Hvem, når og hvor det hospiteres, er ofte enn kime til diskusjon. Ja, vi tar i litt mer: en kime til konflikt innad i klubben, mellom årstrinnene og trenerne. Her ligger det åpenbart en oppgave for en sportslig ansvarlig eller trenerkoordinator som uhildet kan sette spilleren og klubben i sentrum. Vi anbefaler ikke hospiteringsordninger før spillerne fyller 10 år. Og de forlater selvsagt ikke sitt eget årstrinn.

7 Fra barne- til ungdomsfotballen
Når vi når 13-årstrinnet, blir rammebetingelsene endret. For det første kan vi gå over til å nivådele lagene og melde dem opp i «divisjonssystemet». Denne overgangen tar vi opp nærmere seinere i kapitlet.

Poenget her er at klubben – i samarbeid med trenere og lagledere – treffer med nivået en melder opp laget på i serien. Igjen er jevnbyrdighet nøkkelordet. Denne gangen skal vi treffe nivået slik at vårt lag ikke kan bade seg gjennom seriesystemet, eller på den andre siden: få grisebank hver gang.

I tillegg tilbyr mange kretser både sjuer- og elleverserie. Turneringsformen gir ulike utfordringer for spillerne. Sjuerserien har – til nå – fått et B-stempel på seg. Dette er fotballfaglig feil.

I de fleste tilfeller gir sjuerfotball både flere og bedre fotballopplevelser for ungdommen. For mange vil det rett og slett være svært gunstig å spille sjuerfotball så lenge som mulig. Mange trenere, foreldre og dermed også spillere har overdreven tro på elleverfotball og offside som god spillerutvikling.

Kampen står for rundt ti prosent av all den fotballaktiviteten spilleren er med på i løpet av året. Likevel brukes det utrolig mye energi før, under og etter sesongen på diskusjoner rundt laginndeling, nivåinndeling, spillformer og hospitering. Har klubben gode retningslinjer – gjerne nedfelt i en sportsplan – knyttet til et differensiert kamptilbud – kan trenere, lagledere og foreldre bruke mer tid på det aller viktigste: å skape gode fotballopplevelser for alle.

Samarbeid på og mellom årstrinn
I mange klubber er man helt avhengig av å samarbeide mellom årstrinnene for å få til et differensiert trenings- og kamptilbud, noe som er viktigere jo eldre spillerne er. Slikt samarbeid er med på å

- opprettholde gode treningsmiljøer
- gi kamptilbud for alle som vil spille fotball, ut fra motivasjon og interesse

Dette er en svært viktig forutsetning for å unngå frafall, spesielt i klubber der man i utgangspunktet har få spillere på hvert årstrinn. Særlig i jentefotballen er man avhengig av et samarbeid over og under sitt «eget» årstrinn. Ofte kommer tunnelsynet inn med full kraft når man skal samarbeide på tvers. Det er her viktig at klubben og trenerkoordinatoren kommer tidlig inn og har et overordnet ansvar for koordineringen.

FIGUR 2.7: *Samarbeid mellom årstrinn*

Et eksempel på hvordan tre årstrinn samarbeider om trenings- og kamptilbudet gjennom en sesong. Til og med storklubben er med i bildet. Uten dette samarbeidet hadde alle årstrinnene fått et dårligere tilbud. I dette tilfellet hadde 14-årstrinnet stått i fare for rett og slett å bryte sammen! Det er klubbens ansvar å se til at det ikke skjer!



TOPPKLUBB:
- 2–3 spillere hospiterer i toppklubb en gang i uka, samt:
- En sommerturnering
- Sommerleir
- Høstleir

14 ÅR:
- Ett elleverlag i 1. divisjon
- 5–7 spillere 13 år trener i tillegg med 14 år
- 5–7 spillere spiller i utvalgte kamper på 14
- Utviklingstreninger med 13 og 15 år

13 ÅR:
- 2 elleverlag i kretsserien
- 1. divisjon
- 2. divisjon i samarbeid med 12 år
- Alle på årsenheten trener sammen
- «De beste» 5–7 hospiterer opp på 14 år på trening og i utvalgte kamper
- Utviklingstrening med 14 år
- Lørdagstrening med 10–11–12 år

12 ÅR:
- Tre sjuerlag i serie
- Ett elleverlag kun bestående av 12-åringer i 2. eller 3. divisjon
- Ett elleverlag i 13-årsserie, 2. div. i samarbeid med 13 år
- Alle på årsenheten trener sammen
- 5–7 spillere hospiterer i tillegg opp på 13-årstreningene
- Utviklingstrening sammen med 13 og 14 år
- Lørdagstrening sammen med 10- 11- 12- og 13-åringer

HVILKE AKTIVITETER VIRKER FOR MER AKTIVITET?

For å nå visjonen «Flest mulig – lengst mulig – best mulig», er det åpenbart at et differensiert trenings- og kamptilbud er avgjørende for å lykkes. I tillegg bør klubben gjennomdrøfte hvilke tiltak og virkemidler som virker best for å få til mye og *enda mer* aktivitet blant barn og ungdom.

Det beste tiltaket er åpenbart gode og tilpassede treninger, slik at spillerne ikke vil gå hjem etterpå, som fører til at spillerne har lyst til å holde på med ballen – alene eller sammen med kamerater – gjennom egenorganisert aktivitet.

Vi har allerede skissert mange ideer og forslag til aktiviteter i klubbens regi som er basert på frivillighet og motivasjon. Her er vi inne ved kjernen. Vi må analysere: Hvor er det barn og ungdom oppholder seg mest i løpet av en dag og ei uke?

Svar: De oppholder seg på og rundt skolemiljøet i perioden fra kl. 8.00 fram til – i mange tilfeller – kl. 17.00. Når vi i tillegg vet at baneanleggene ofte bare ligger en kortpasning fra skolene, ligger det til rette for mer fotball. Følgende effektive virkemidler – ut fra klubbens og lokalmiljøets egenart – bør det settes søkelys på:

1 Stimulere skolene til å legge til rette for fotball i friminuttene

«Det minste problemet er å få elevene til å spille fotball i friminuttene!» Tja, er vi nå så sikre på det? Sammen med den frie leiken er fotball den aktiviteten som dominerer: Sjelden ser du noen hoppe lengde eller kaste spyd. Men ofte er friminuttets lov den sterkestes lov: De eldste – som regel gutta – får den beste plassen å spille fotball på og de beste målene å score på. Dette må styres. Dessuten – og dette er viktig – spiller jentene langt mindre fotball enn gutta. Stimuler jentene – på treningen – til å ta med ballen på skolen. Gå i dialog med skolen for å skape egne jentearenaer for ballspill og fotball. Få kroppsøvingslærerne og/eller elevrådet til å arrangere «året rundt»-turnering eller «høst og vår»-turnering med blanda lag. Klubben kan spandere baller og premier til alle. Et annet fenomen som preger friminuttene: Når barn plutselig over natta blir ungdom, altså går fra 7. til 8. klasse, slutter den frie fotball-leiken. Fotballen må vike for mote, svettekjertler, sminke og voksenmingling. Den trenden kan vi snu ved å påvirke «sterke spillerpersonligheter» på lagene våre. Å spille fotball på ungdomsskolen er både tøft og bra!

Klubben kan – sammen med skolen – bidra med mer utstyr, mål og ballvegger. Tilskuddsordninger finnes både innenfor skoleverket, NFF og NIF.

2 Stimulere til mer fotball på SFO

De samme virkemidlene som er nevnt for skolen, må til på SFO. Her er det også langt mindre bundet tid til obligatoriske gjøremål. Og dermed har man virkelig mulighet til å påvirke innholdet! Vi har også mange gode eksempler ute i fotball-Norge der deltidsstillinger i klubbene er blitt kombinert med jobb på SFO! Dette er en vinn–vinn-løsning både for klubben og SFO.

Det er viktig å poengtere at det for mange klubber og i mange lokalmiljøer verken er grobunn for eller ønskelig å få til egne fotballfritidsordninger i klubbregi. Da er heller et samarbeid med det offentlige SFO et godt virkemiddel for å øke fotballaktiviteten.

3 Lage egne fotballfritidsordninger

Utover det ganske land finnes det nå mange fotballfritidsordninger (FFO) i regi av klubbene selv. Disse fotballfritidsordningene kalles noen steder «Fotballakademi». Nok om det – slike fotballfritidsordninger gjør sitt til at

- barn og ungdom får spille fotball fra 2 til 5 dager gjennom hele året
- et godt kosthold ofte kombineres med leksehjelp
- man bruker deltidsansatte i klubben i fotballfritidsordningen
- fotballfritidsordningen kan være en god inntekstskilde for klubben

Fotballfritidsordninger er et yppelig tiltak for å øke aktiviteten og forbedre kvaliteten på fotballaktiviteten uka igjennom. Fire forhold må ligge til grunn for fotballfritidsordningen:

1 Klubbene må styre organiseringen og gjennomføringen med solid organisatorisk hånd. Både logistikk knyttet til påmelding og oppmøte, gjennomføring av transport, måltider og leksehjelp må tilfredsstille offentlig standard.

FIGUR 2.8: *Tiltak som skaper mer aktivitet*

1. **God aktivitet (så ikke jeg vil gå hjem)**
   - Flytsone › mestring › trygghet versus utfordringer
2. **Aktivitet som gjøres hver dag!**
   - Samarbeid skole
   - SFO – FFO
3. **Frivillig aktivitet som gjøres i tillegg til lagstrening**
   - Lørdagstrening
   - Søndagstrening
   - Toppklubb pluss
4. **Tilrettelegg for futsal**
5. **Samarbeid med de andre idrettene**
   - Bedre form
   - Overføringsverdi
   - Andre kvaliteter
   - Trivligere i klubben



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

2 Det fotballfaglige innholdet må legge vekt på tilpasset leik, aktivitet og opplæring.
3 Tilbudet bør være differensiert, ut fra hvor mange dager spillerne kan være med. Jentene og guttene bør kunne velge fotballaktivitet to til fem dager i uka.
4 Fotballfritidsordningen må ikke være for dyr, slik at noen må velge bort aktiviteter av økonomiske årsaker. Vær klar over at slike aktiviteter kan gi grunnlag for støtte i mange kommuner og idrettskretser.

NFF etablerte i 2012 fotballfritidsordningen *telenorxtra*. Dette er et helhetstilbud til våre klubber med fotballfaglige rammer, alternativ trening, sunt kosthold og leksehjelp. Til nå har over 60 klubber fra hele landet kvalifisert seg til denne fotballfritidsordningen.

4 Tilrettelegg for futsal!
Futsal er en god tilleggsaktivitet til både femmer-, sjuer- og elleverfotball. Mange ballberøringer i spillsituasjoner foran begge mål gir særdeles god ferdighetstrening. Riktignok er ballen annerledes, men gode

futsal- og fotballspillere takler begge deler. Å kombinere fotball og futsal gir større variasjon i en lang og mørk vinterperiode. Futsal er også et godt alternativ til satsningslag i ungdomsfotballen. Man ser også at futsal rekrutterer en «annerledes» type spillere. Futsal gir, gjennom ballens egenskaper og regelverket, et hurtig spill langs bakken. Den blir rett og slett ikke så fysisk som det ordinære fotballspillet. Det er mange fotballspillere glad for. Spilleren som kan drible ti spillere i en «telefonkiosk», men som ikke akkurat elsker å spille pasninger, ser også ut til trives enda bedre på futsalarenaen. I tillegg får lagene spille inne. Og futsal er sidestilt med alle andre inneidretter. Det gir hallplass.

Må jentene ha ekstra tilrettelegging?

Ved inngangen til 2011 har vi ca. 110 000 fotballspillende jenter i Norge. Fotball er landets desidert største jenteidrett! Når vi vet at det var så seint som i 1976 at NFF innlemmet jentene i fotballfamilien, er dette rett og slett fantastisk. Og motstanden var stor. «Kronargumentet» mot å inkludere jentene var at det ikke var egne jentetoaletter på klubbhusene! Jentene har klart seg godt med de toalettene som fantes, og som finnes.

Når jentene er blitt så mange, trengs det da ekstra tilrettelegging for dem? Vi må med en gang slå fast at retningslinjene for tilpassede trenings- og kamptilbud selvsagt også gjelder for jentene. Innenfor et årstrinn finnes det samme spennet i modning, ferdigheter og motivasjon. Men jentene trenger likevel spesiell oppmerksomhet. Hvorfor?

1 Ikke alle klubber har et jentetilbud

Alle klubber bør ha et jentetilbud. Dette har jentene krav på. Langt flere klubber burde faktisk ha jentene som spesielt satsningsområde.

2 Flere til å bidra i klubben

Det er meningsløst ikke å inkludere halvparten av foreldregrunnlaget i det frivillige arbeidet. Tenk hvilke ressurser disse foreldrene innehar! Da tenker vi selvsagt ikke på at mammaene er «gode til å bake kaker til kiosken». Mødrene har like mange og like gode egenskaper som kan være med å utvikle klubben, som det fedrene har!

3 Å finne foreldre med fotballbakgrunn

Til tross for at vi er den største jenteidretten og i verdenstoppen i kvinnefotball, ønsker noen pappaer seg en gutt og sender jenta si – under



FOTO: GUTTORM LENDE

tvil – til fotballen. Det trengs altså en ekstra dytt i baken for å få med seg både pappaer og mammaer inn som trenere i jentefotballen. Er de først der, er det gjort! I tillegg er nå førstegenerasjons fotballjenter blitt mammaer!

4 Trenerkompetanse rettet mot jenter med fotballgrunn
Å gå på trenerkurs som mamma blant menn er ikke alltid helt enkelt. Skråsikkerheten i fotball er stor fra før, blant menn er den ekstra stor. Å arrangere egne trenerkurs for jenter i regi av klubben er et viktig grep.

5 Frafall i ungdomsårene
Frafallet blant jentene er størst i ungdomsårene. En av årsakene er at det ofte er færre jentespillere enn guttespillere på hvert årstrinn. Det gir mindre fleksibilitet til å justere antall lag. Derfor er lagene mer sårbare når noen slutter eller flytter. Derfor bør klubben ta frafallsproblematikken for jenter ekstra alvorlig. Nøkkelen er å ha jentefotball på alle



Mens Lyns gutter måtte starte på nytt i 4. divisjon, vant Lyns juniorjenter norgesmesterskapet i 2010.
FOTO: RIKHARD BREVIK / DIGITALSPORT

årstrinn. Med et godt samarbeid årstrinnene imellom, øker sannsynligheten for at klubben makter å opprettholde et godt fotballtilbud opp til seniornivå.

La oss avslutte med det viktigste: Det er mye triveligere på treningsfeltene når fotballspillende jenter er der. Det synes gutta. Og jentene synes det er flott at gutta er der. En klubb med både jenter og gutter er en triveligere klubb å være i.

Samarbeid med andre idretter i eller utenfor klubben

Et godt fotballag består av spillere med ulike egenskaper og ferdigheter. Noen er utholdende, mens andre er raske. Noen er store, og noen er små. Pasningsleggeren er like viktig som hun som er god foran motstanderens mål. Noen spillere er gode i forsvar, mens andre er bedre





Fotball – Norges største jenteidrett! Jentetrenerne er på full fart inn i fotballen.
FOTO: YNGVE HAAVIK

i angrep. Fotballaget skal ha et mangfold av ulike roller, med ulike typer egenskaper og ferdigheter. Fotballaktiviteten er også allsidig i den forstand at den påvirker både utholdenhet, hurtighet, spenst og ikke minst fotballferdigheten, i kontinuerlig skiftende spillsituasjoner. Dermed har vi slått fast at fotball ikke er en ensidig, men en allsidig idrett. Denne allsidigheten trenes best i fotballspillet. Jo mer du øver fotball, jo bedre blir du i fotball!

Men går det an å kombinere det med andre aktiviteter? Selvsagt, og av flere grunner!

- I lokalmiljøer og klubber tilbys mange idrettsaktiviteter. Når barn og ungdom er med på flere aktiviteter, øker det generelle aktivitetsnivået. Suverent!
- Mange klubber er dyktige i de andre idrettene. Fotballspillerne synes det er artig å være med i langrennsgruppa, brytegruppa, bord-

tennisgruppa, hockeygruppa, håndballgruppa osv. Glede gir motivasjon til å fortsette.

- Andre idretter trigger de samme spillsituasjonene som fotballen. I håndball, bandy, ishockey og innebandy står spilleren overfor de samme valgene. Skal de slå gjennombruddet, er det gunstig å snu spillet, eller er det bra med en støttepasning? Når jenta spiller både fotball, håndball og innebandy samtidig, vil overføringsverdien være stor, og sannsynligheten for mestring og framgang i alle idrettene øker.
- Idretter «lenger unna» fotballens egenart trigger helt andre ferdigheter og egenskaper. Og et annet viktig særtrekk: Det er «kun» deg det kommer an på. Langrenn og andre utholdenhetsidretter gir bedre kondisjon. Turn og allsidig friidrett påvirker generell koordinasjon, spenst og hurtighet. Bryting påvirker hurtighet, spenst, styrke og ikke minst mot. Slik kunne vi ha fortsatt.

Det vi vil understreke, er at usystematisk allsidighet gjennom ulike idretter faktisk er svært positivt. Og dette er et godt alternativ – ja, et bedre alternativ i unge år – til den systematiske ressurstreningen som i noen miljøer preger fotballtreningen:

- Spesiell koordinasjonstrening
- Spesiell styrke-, hurtighets- og spensttrening
- Spesiell utholdenhetstrening

Den viktigste gevinsten ved et samarbeid mellom idrettene i og utenfor klubben er likevel at særidrettene i klubbene samarbeider om barna og aktivitetene til barnas beste. Altfor mange klubber, tillitsvalgte og trenere bruker energi på å slåss om utøverne. Se heller egenverdien for spillerne og nytteverdien for både den enkelte spiller, laget, klubben, lokalmiljøet og folkehelsa.

Dette krever igjen at klubben er sjef – med hovmesterblikk – slik at de ulike aktivitetene koordineres. Det ligger et spesielt ansvar på oss i fotballen, som er størst og som ønsker enda mer fotball – gjennom hele året. Planlegging og smidighet er nøkkelord.

Det vi vet, er at de som har nådd toppen i Norge, har «valgt» ulike veier til topps. Det vi også vet, er at alle som har nådd toppen, har spilt mest både egenorganisert og organisert fotball i barne- og ungdomsårene. I tillegg: De fleste av dem drev også på med mest av det andre, altså masser av annen idrett.

La flest mulig gutter og jenter få et liv i fotballen. Men ikke la en

Landslagsløper i langrenn, Ingvild Flugstad Østberg (t.h.) som fotballspiller for damelaget til Raufoss i 2. divisjon. Her i kamp mot Malin Simensen på LKFK på Stampesletta i Lillehammer, 19. mai 2010.
FOTO: GEIR OLSEN / VG



«Innholdsfortegnelse

O_2-snapper fortelle dem at fotballen ødelegger for skiidretten. Og ikke la en trenerkoordinator fortelle dem at bandyen eller langrennskiene ødelegger for fotballen. La i det minste spillerne finne ut av *det* selv.

Og det viktigste: La klubben styre fotballen slik at vi legger opp til ulike fotballøp for spillerne, tilpasset dem. Og *valgene* for de ulike løpene må ikke påtvinges for tidlig.

OVERGANGEN FRA BARN TIL UNGDOM

Det året spilleren fyller 13 år, kommer overgangen fra barnefotballen til ungdomsfotballen. Det er «lov» å lage 1.- og 2.-lag. Svært mange går fra sjuer- til elleverlag. Mange klubber «bytter» også trener, fra pappa- eller mammatreneren til den nye med fotballfaglig trenerbakgrunn, ofte med lang coachjakke. I tillegg er puberteten i full blomst hos mange! Ungdomsskolen står også for døra, med ny skole og nytt klassemiljø. Dette er altså en spennende og for noen en sårbar tid i de unges hode, hjerte og kropp. Vi beskriver her en virkelighet med mange omveltninger. Hvor gode er vi i fotballen til å gjøre disse radikale omveltningene til positive opplevelser på og utenfor banen for alle?

De fleste fotballspillende unger har spilt fotball siden de var 6–7 år, med klassekamerater og med pappa- eller mammatrenere. Alle har vært sammen på trening. Klubbenes egenart har styrt kamporganiseringen: grendelag, klasselag, eller man har rullert på hvem man har spilt sammen med gjennom sesongen. Eller man har variert lagsammensetning fra sesong til sesong. Så har man gått fra femmer til sjuer, med den samme organiseringen på trening og i kamp. Slik er barnefotballen i fotball-Norge organisert.

«De flinkeste i klassen» har i tillegg tilpasset treningsinnholdet ut fra riktig modnings- og ferdighetsnivå. De har beholdt jevnbyrdighetsprinsippet innad i lagene i kampene. Noen har i tillegg fått prøvd seg på ett – ja, kanskje to – alderstrinn over, men har ikke forlatt årstrinnet. Kamerat- eller venninnebåndene er ikke brutt opp. Resultatet: Få har sluttet, spillerne er fornøyde, og foreldrene likeså.

Er det så rosenrødt overalt? Niks. Noen klubber sliter med klubborganisasjon, mangler styring og/eller tillitsvalgte. Treneren kan også mangle pedagogisk og/eller fotballfaglig innsikt i spillernes nivå og modning. Noen lag på de ulike årstrinnene kan også leve sine egne liv. Og mange foreldre er utålmodige på sine poders vegne og synes at topping er løsningen på manglende pasningskvalitet.



FOTO: BJØRN SVENDSEN

Men i det store hele står det bra til med barnefotballen! «Alle er like mye verdt», «Hold spillerne i flytsonen» og «Det handler om respekt» gjenspeiler seg i god utøvelse av barnefotball på og utenfor banen.

Hvordan kan vi påstå dette? *Svært få, nesten ingen, slutter før de blir 13 år!* Trening og kamp har forsterket spillernes ønske om et langt liv i fotballen. I det ønsket ligger ofte drømmen om profflivet! La dem ha den.

Nå følger en «rapport» fra fotball-Norge om hvordan overgangen fra barn til ungdom løses ute i klubbene. Noen eksempler er idealbilder, andre skrekkeksempler. Flere kunne ha vært tatt med, men vi har valgt de eksemplene som vi oftest ser ute i klubbene.

Eksempel 1

Den stolte, men lille grendeklubben har stilt med to sjuerlag på tolvårstrinnet. De er bare femten spillere. Fem av spillerne er gode langrennsløpere og har fått beskjed av treneren om å kutte ut fotballen. Her skal det «kvalifiseres» inn til norgescupen i vinter! Da ryker fotballaget til sommeren. Nærmeste fotballklubb er mange mil unna. Idrettslagets hovedstyre sliter med samarbeidet på tvers av idrettsgreinene langrenn, håndball og fotball. Kronargumentet til fotballedelsen er at Petter Northug spilte fotball «aktivt» opp til junioralder. I tillegg har klubben to jenter på tolvårslaget som er klar for både å spille jente- og guttefotball. Men det er ikke jentefotballtreneren interessert i. Hovedstyret kaller inn til meklingsmøte med temaet: «Er spillerne eller trenerne viktigst?»

Kommentar:
Samarbeid på tvers av idrettsgreiner rir idretts-Norge som en mare. Er det viktigere å sette særidrettstrenerens behov foran utøverens ønsker? Å kun tenke på seg selv og sine går i tillegg alltid ut over andre. Har dere gode og dårlige eksempler fra din klubb knyttet til denne problematikken? Er det mulig å lage retningslinjer for samarbeid på tvers i din klubb? Forslag til gode løsninger i framtiden?

Eksempel 2

Etter amerikansk uttaksmetode om høsten deles spillergruppa inn i to eller tre, altså et 1.-, 2.- og 3.-lag i elleverfotballen. Spillergruppene har forskjellige trenere og støtteapparater. Det er stor forskjell både i kvalitet og omfang på støtteapparatene. Jo lenger ned på rangstigen, jo dårligere. Prosessen er ikke forankret i klubben, verken i styret eller i en sportsplan, heller ikke i foreldregruppa.

Kommentar:
Dette er ikke en uvanlig måte å løse overgangen fra barn til ungdom på. Men her er man garantert bråk blant foreldrene og stort frafall de påfølgende årene. Hvordan klare å beholde de frivillige lenger opp i årstrinnene, slik at alle får et tilpasset tilbud? Ofte kommer også gode fotballfaglige eksterne trenere inn i klubben. Hvordan får vi disse trenerne inn i klubbens tankegods og modeller?

Eksempel 3

Etter amerikansk uttaksmetode om høsten deles spillergruppa inn i to eller tre, altså et 1.-, 2.- og 3.-lag i elleverfotballen. Spillergruppene har forskjellige trenere og støtteapparater. Det er stor forskjell både i kvalitet og omfang på støtteapparatene. Jo lenger ned på rangstigen, jo dårligere. Prosessen er forankret i klubben, både i styret og i sportsplanen. Foreldremøter er nøye planlagt.

Kommentar:
Klubben har solgt inn modellen i trener-, spiller- og foreldregruppa. Bra! Forbedringspotensialet ligger i støtteapparatene til 2.- og 3.-lagene. Hva med å ha som ambisjon at «Vi skal ha verdens beste støtteapparat på 2.- og 3.-laget?» Hvis ikke vil disse lagene garantert ha trøbbel med transport til bortekampene allerede neste år! Finnes det modeller der det fotballfaglige tilbudet er forskjellig, men der kameratskapet dyrkes videre på tvers av nivådeling?

Eksempel 4

Tippeligaklubben har en flott barneavdeling tuftet på barnefotballens verdier og lokalt forankret i bydelen der klubben ble stiftet. På guttesiden stiller klubben seks sjuerlag på tolvårstrinnet og to elleverlag på trettenårstrinnet. De to elleverlagene holder høyt nivå, med ei foreldregruppe som naturlig nok har høye ambisjoner på spillernes vegne.

Sportsplanen beskriver i detalj hva som skal skje i møtet med ungdomsfotballen: ett satsningslag og to rekrutteringslag. Samtlige staller har gode støtteapparater, med ansatte trenere på deltid. I tillegg skal klubben stille med to sjuerlag, basert på et støtteapparat i frivillighetens tegn. Dette er heller ikke noe problem. Mange har hjertet i klubben og synes det er gjevt å jobbe for den. Men et viktig tiltak for toppklubben står ikke i sportsplanen, og foreldregruppa er heller ikke informert: Om høsten arrangeres det åpne treninger for alle som har lyst å prøve seg i klubben. 150 spillere fra byen og distriktet vil komme. Mange av dem har kommet langt i sin utvikling. Sannsynligheten for at bare tre–fire spillere fra egen stall blir tatt ut på satsningslaget, er stor.

Kommentar:
Her er intensjonene og modellen bra. Og toppklubben arbeider fantastisk bra i både barne- og ungdomsfotballen. Men kanskje noen av de «ek-

sterne spillerne» – ikke minst foreldrene – skulle ha blitt fortalt: Bli i «moderklubben» i to år til – så får vi se. Og kom og hospiter, kom på «søndag» og på toppklubbens sommer- og høstfotballskole! Og for troverdighetens skyld: Informer foreldrene om «audition-ordningen». Forestill deg at du er ansatt i klubben og får følgende oppgave:

- *Hvordan skape gode relasjoner til og stimulere til fortsatt gode utviklingsmiljøer i de lokale klubbene rundt toppklubben?*
- *Hvordan la lokale spillere «få kjenne på» et treningsmiljø med mer kvalitet uten at de skal bruke ti timer i uka på reising?*

Eksempel 5

Grendeklubben har et fantastisk miljø og spiller på tolvårstrinnet. To sjuerlag (15 spillere totalt) spiller fantastisk fotball. De er bygdas stolthet. De trener hele tiden, fire av dem «tar for seg» i hoppbakken også! Seks av spillerne har faktisk kommet svært langt i utviklingstrappa. Dette har distriktets 2.-divisjonslag – 15 mil unna – oppdaget. De vil «ha» de seks «gylne» over, og dessuten foreldretreneren som er hjernen bak fotballpåvirkningen, miljøet og framgangen. Spillerne er smigret, foreldrene likeså. Melder de overgang, er det slutt på fotballen for dette årstrinnet i klubben.

Kommentar:

Dersom spillerne går, er dette et skandaleeksempel. I et trygt hjemmemiljø kunne de ha utviklet seg videre, faktisk med en god trener også. De kunne ha fortsatt med skihoppingen og kretsens utviklingstreninger, og de kunne ha hospitert i 2.-divisjonsklubben – som egentlig har nok med seg selv. Det er likevel åpenbart at dette fotballmiljøet er sårbart framover. Spillerne er «attraktive», og de er få i spillergruppa.

- *Kretsen har en god spillerutviklingsmodell. Hvordan utnytte den optimalt for spillerne og grendeklubben?*
- *Hvordan få til en hospiteringsordning med distriktets beste kompetanseklubb?*

Eksempel 6

Klubben har 30 spillere, de har holdt sammen fra de begynte. Null frafall, bare to som har flyttet. Klubben har ingen retningslinjer for overgangen fra barn til ungdom. Trenerne – som alle er skolelærere – legger planer og «vedtar» selv at de skal lage to jevnbyrdige elleverlag i kret-



FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES

sens 2.-divisjon. Foreldremøtet – der modellen legges fram – blir en polsk riksdag. Særlig foreldrene til «de beste» er forbanna og truer med overgang til naboklubben – som for øvrig er verdensmester i topping.

Kommentar:
Også dette er en dårlig prosess, både i form og innhold. Modellen krever masser av kunnskap knyttet til differensiering på treningsfeltet, fellestreninger sammen med spillere som har kommet langt, og gode hospiteringsordninger i kamp og trening. Hvis ikke vil standardargumentet «de beste blir skadelidende» bli opplest og vedtatt – og faktisk være reelt.

Du har tatt på deg vervet som sportslig ansvarlig i klubben og skal gjennomføre to møter:

- Møte med *skolelærer-trenerne for å forklare dem på en god måte at deres veivalg ikke er den riktige*
- *Møte med foreldregruppa, der en ny modell presenteres. Hvilken modell vil du velge, og hvordan skal den selges inn?*

Eksempel 7

Klubben skal satse på spillerutvikling og ansetter en franskmann – med gode fotballfaglige referanser. Han får «carte blanche» av fotballstyret: Organiser som du vil. Tolvårsgutta spiller også håndball – hele vinteren. De har egen hall, og håndballagene har nesten ikke tapt en kamp siden de begynte for fem år siden. Det første franskmannen gjør, er å forby håndball om vinteren. I stedet: 40 stykker ut på kunstgressbanen – i tjue stive kuldegrader for å trene på den franske touchen!

Kommentar:

Trengs det noen kommentar? Når man ansetter trenerkoordinatorer og trenere er første bud i alle fall å sette dem inn i klubbens kultur: Hva fungerer her, hva er viktig for oss? Hvem samhandler vi med? Og hvilke overordnede retningslinjer har fotballstyret?

Dere skal ansette en ny trenerutvikler i klubben. Sett opp viktige utenomfotballfaglige kriterier og lag en intervjuguide som kan brukes under ansettelsesmøtet.

Eksempel 8

I det lille øysamfunnet – med 150 fastboende – er idrettslaget, sammen med kirken, sanitetskvinnene og blandakoret, øyas viktigste premissleverandør for trivsel og samhold. Fådelt skole: 1.–4., 5.–7. og 8.–10. er klassetrinnene. Skolen er truet med nedleggelse hvert år. Nå er det virkelig lys i tunnelen – som de aldri fikk. Oppdrettsbedriften går godt, og arbeidskraft fra Ukraina har kommet «rekende på ei fjøl», med dem også sju nye unger. Alle fotballspillende selvsagt, men de kan ikke et ord norsk. Skolen har binge med full fart – hele tiden. Er du god nok – er du gammel nok, det er stammespråket i bingen. Her er mesterlæring satt ut i praksis – uten at noen har tenkt på det. Sjuerlaget,

FOTO: HANS VAN DER MEER



«Innholdsfortegnelse





FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES

tolv år, har også stort aldersspran. Hva med neste år og ungdomsfotball? Sjuerfotball – selvsagt. Men kretsen har bare elleverserie for årstrinnet neste år.

Kommentar:

Fotball-Norge har en voldsom tro på elleverfotball og offside som virkemiddel for å skape gode fotballspillere. Den troen er svært overdreven. Vi vet at sjuerfotball gir flere involveringer for hver enkelt og langt flere situasjoner foran begge mål. Vekselbruk mellom sjuer og ellever i samme sesong er faktisk det mest utviklende og utfordrende. For spillerne på øya er sjuer «Guds gave».

- *Hvordan starte en prosess inn mot kretsadministrasjonen for å få til flere sjuerserier?*
- *Fotballspråket er internasjonalt, norsk er det ikke! Er det mulig å koble inn skolen slik at de bruker fotballspråket i norskundervisningen?*

FIGUR 2.9: *Oppsummering av eksemplene 1–8*

EKSEMPEL 1: GRENDEKLUBB
- Femten spillere
- Fem «må» satse på langrenn
- Jentetreneren vil ikke at jenter også skal spille på guttelaget

Blir det ikke fotball neste år?

EKSEMPEL 2: MELLOMSTOR BREDDEKLUBB
- Tre elleverlag
- Ulikt nivå på støtteapparatet
- Trener til ulike tider
- Ikke forankret i klubb eller foreldregruppe
- Trenerne på førstelaget har bestemt

Garantert bråk og frafall!

EKSEMPEL 3: MELLOMSTOR BREDDEKLUBB
- Tre elleverlag
- Ulikt nivå på støtteapparatet
- Prosess forankret i klubb
- Foreldremøtene er forberedt

Ro i rekkene, men garantert stort frafall innen to år!

EKSEMPEL 4: TOPPKLUBBEN MED BREDDEAVDELING
- Sportsplan med gode retningslinjer
- 150 tolvåringer kommer på audition
- To elleverlag i klubben holder høyt nivå
- Sterk foreldregruppe
- Ingen har informert om audition
- Styrk breddeklubbene med kompetanse
- Hospiteringsordninger
- Kom igjen om to år

Husk informasjon!

EKSEMPEL 5: GRENDEKLUBB
- Tolvåringene – bygdas stolthet
- Femten spillere
- Fått forespørsel om overgang på seks spillere
- Vil ha treneren også
- Ikke bedre «opplegg» i 2. divisjonsklubb som er 15 mil unna

Styrk sportslig opplegg sammen med kretsen!

EKSEMPEL 6: MELLOMSTOR BREDDEKLUBB
- Trenerne lager tre jevne lag
- Ingen retningslinjer i klubb
- Trenerne har laget modellen selv
- Ingen er informert før modellen er satt

Bråk igjen – spesielt fra foreldrene til de beste, dette øker sannsynligheten for overganger til naboklubb

EKSEMPEL 7: STOR BREDDEKLUBB
- Ansetter trenerkoordinator som ikke vet hva håndball er
- Forbyr å spille håndball om vinteren
- Spillerutvikling med uttak

Få spillere opplever mestring, og garantert frafall!

EKSEMPEL 8: UTKANTKLUBB
- 11 spillere på sjuerlaget i år
- Noen mener at sjuerfotball ikke er bra
- Hvem skal vi snakke med?
- Kretsen på turné – sier at sjuer er det eneste saliggjørende – også for byklubbene

Det blir trettensårslag neste år – i sjuerserien!

Eksempel 9

Sportsplanen – vedtatt i fjor gjennom en to års klubbutviklingsprosess i kretsens regi – legger føringene for hvordan overgangen fra barne- til ungdomsfotballen skal foregå. Tolvåringer – som er ei gruppe på 30 stykker, skal stille med to elleverlag i henholdsvis 1.- og 2.-divisjon. Seriereglementet i kretsen gir mulighet for fri flyt for spillerne mellom lagene i sesongen. Lagene skal ha samme trenerteam, i tillegg to lagledere hver. Lagene skal trene sammen. I tillegg har klubben to utviklingstreninger – basert på frivillighet. Her deltar også årstrinnene over og under. Gjennom året gis det mulighet for hospitering på 14-årslaget, basert på modningsnivå, interesse og oppførsel.

Kommentar:
Dette er idealmodellen. Men det kreves kunnskap på feltet – god tilpasset fotballaktivitet, mange trenere, tillitsvalgte og god struktur i klubben. Og husk at ikke alle trenger å trene like mye. Er laget samlet – alle – én til to ganger i uka, så holder det. Så er det bare å trøkke til med trening – i tillegg – for dem som vil.

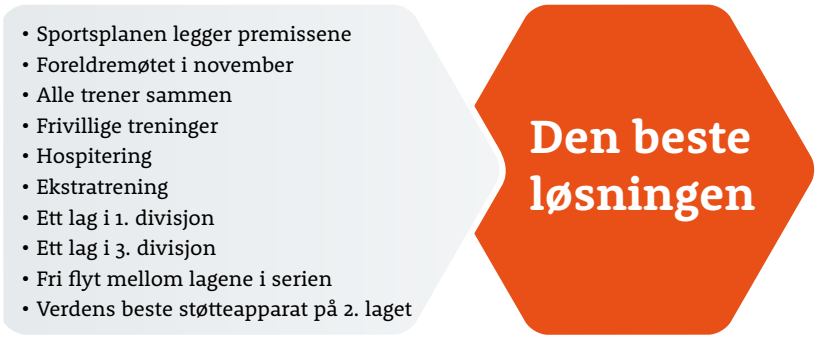
Helhetlig planlegging

Fotball-Norge har et enormt mangfold i klubbegenart. Og dertil utfordringer. En grendeklubb har helt andre utfordringer enn en stor breddeklubb. Men noen utfordringer er helt like. Klubben må være i førersetet og på forhånd legge premissene for hvordan overgangen fra barne- til ungdomsfotball skal gjennomføres. Det må skapes forståelse for at disse føringene lønner seg for klubben – både på kort og lang sikt. De må ligge under huden hos alle involverte i klubben. Tar du et verv eller en trenerjobb i klubben, vet du premissene. Slik er det. Fair play – det handler om respekt – gjelder også her. Vær lojal mot klubben. Skal klubben gjøre forandringer, må en ny prosess i gang.

La ikke modeller og løsninger komme overraskende på ungdommen, på foreldregruppa og trener- og støtteapparatet. Dette krever et tett samarbeid mellom styret, sportslig leder / trenerkoordinator, trenere og det øvrige støtteapparatet. *Er dere ikke i gang med en helhetlig planlegging, så start nå!*

Retningslinjene for overgangen fra barne- til ungdomsfotball er klare: Ha et differensiert tilbud både når det gjelder antall økter, treningsinnhold og kamptilbud. Hold ungdommen samlet, støtt opp om miljøet på banen, hele tiden. Så må dette utgangspunket tilpasses klubbens

FIGUR 2.10: *En idealmodell for overgangen fra barne- til ungdomsfotballen*



og årstrinnets egenart. Fordelene ligger ikke alltid helt oppe i dagen, men de er store.

- Vi beholder mange lenge i fotballen.
- Dette er et rått virkemiddel i en periode av livet, med store utenomsportslige omveltninger for ungdommen.
- Og i et spillerutviklingsperspektiv, eller toppfotballperspektiv om du vil, har vi en norsk modell som tar hensyn til at vi er få, at spillerne har ulik utviklingskurve, og at det rett og slett er vanskelig å identifisere et «toppfotballpotensial» hos spillere i så ung alder.

OPPSUMMERING

Kapitlet «Klubben som sjef» setter trenerrollen inn i et klubbperspektiv. Vi vil ha trenere som med hovmesterblikk har klubbens verdier, organisasjon og virkemidler under huden. Og vi vil ha en klubb som legger til rette for at trenerne skal får gjort en så god jobb som mulig ute på feltet sammen med spillerne sine. Kapitlets målgruppe er derfor like mye klubbens ledere som trenerne. Lykke til med mange trener- og lederforum der ett eller flere av de temaene vi har tatt opp i dette kapitlet, står på agendaen.





ANDRE DEL

Livet i laget mitt

Innholdsfortegnelse



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

KAPITTEL 3

Treneren som medmenneske

Oslo, sommeren 2000

Ekebergsletta er nesten tom for mennesker. Lysene i klasserommene er slukket. Latter, fnising og flørting er blitt til snorking. Trette fotballbein i alle aldre og former hviler trygt.

På Abildsø skole, derimot, skjer det ting. En gjeng 17-åringer fra Sierra Leone tar avskjed med hverandre og løper – med håp og drømmer i sikte – redde ut i Oslo-natta. Et par dager seinere begynner de å dukke opp. 16 av dem havner på Dale mottakssenter utenfor Stavanger. Et drøyt år seinere står seks–sju av dem på trening hos oss. De vil være med og spille.

De er gode. Flotte ferdigheter, raske, sterke, god spillforståelse. Verre er det med klokka – den virker det ikke helt som de kan. De har en tendens til å komme i siste liten – litt for ofte. Som trener blir jeg nødt til å ta en prat med dem om dette. Og om at de holder seg mest i sin egen gruppe. De tar det fint, men virker redde. Tør ikke å se meg i øynene. «Yes, sir. Sorry boss». Jeg? Sir, boss? Kanskje ikke helt – uka etter går klokka feil igjen …

På vei inn fra treningsbanen en kveld forsøker jeg å få til en prat med en av Sierra-gutta. Han har virket litt utafor på trening, og jeg spør hvordan han har det. Han blir stille. Jeg spør om han lengter hjem, og ser at en tåre kommer i øyekroken. Unggutten er alene i mørket på en annen jordhalvkule enn der familien er. Om de lever – det vet han ikke. Kanskje ikke så mye vits i å henge seg opp i overstegsfinta akkurat i kveld? Eller?


adidas
Nordea
2
MegaFlis



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

TRENEREN – EN LEDER

Selv om det er sjelden den kulturelle forskjellen er så stor som i tilfellet ovenfor, er trenerrollen så mye mer enn kunnskap om fotball og 4-4-2. Trenerrollen er sammensatt. Du er trener, omsorgsperson, oppdrager og leder. I et landskap i stadig endring og med nye utfordringer skal du prøve å være en god rollemodell for barn og ungdom.

Som trener er du derfor ikke bare fotballtrener. Du er også leder for ei gruppe mennesker. Det handler ikke bare om hvilke øvelser du skal bruke, men også om å lede ei gruppe som er avhengig av noen felles regler, der laget står i sentrum. Samtidig som din relasjon til gruppa/laget er viktig, skal du også forholde deg til enkeltspilleren og de individuelle forskjellene. Alle er vi forskjellige, alle kan vi ha både gode og dårlige dager. Hvor går grensene mellom rollen som fotballfagmann/-kvinne og rollen som leder, og hvilke oppgaver og hvilket ansvar har du?

Utfordringen som trener er altså stor og flersidig. Du husker kanskje læreren som var universitetsutdannet og veldig flink i matte, men som var elendig til å lære fra seg. På samme måte kan det være med fotballtreneren som kan mye om fotball, men ikke om å lede barn og ungdom. For å få et fotballmessig utbytte av treningen, og fordi det å trene barn og unge handler om mer enn fotball, vil vi altså først rette oppmerksomheten mot deg som leder og pedagog. I dette kapitlet skal vi se på noen spørsmål som er knyttet til lederrollen du har som trener. Vi er spesielt opptatt av hvordan du som leder kan skape en god og motiverende relasjon til laget som helhet og til den enkelte. Det er viktig for at alle skal gi sitt beste og utvikle seg på en god måte både fotballmessig og menneskelig. Vi vil ha deg til å tenke over noen helt grunnleggende spørsmål omkring det å være leder, og som vi tror vil hjelpe deg i arbeidet ditt.

Å lede handler først om å finne ut hvor målet står

Dilemmaet:

- Hvem setter opp målene:
  - Klubben?
  - Treneren?
  - Spillerne?
  - Foreldrene?
- Hvordan få til et samspill mellom disse partene?

Som trener har du en formell rolle i klubben, og du er den fotballfaglige lederen for spillergruppa på trening og i kamp. Samtidig er du tildelt makt som leder for spillerne og laget. Men med makt følger også et ansvar. Å lede handler om å styre, om å bestemme retning, om å vise vei for andre. Utgangspunktet er å vite noe om hvor *du* har tenkt å lede laget og spillerne (målet), og på hvilken måte du har tenkt å nå dit (ledelsesformen).

Et illustrerende bilde: Dersom du får ansvaret for å lede ei gruppe på en tur der London er reisemålet, vil du sannsynligvis sette deg ned og undersøke hvilke reisemuligheter som finnes (fly, tog, buss, bil, båt). Deretter vil du vurdere prisen og hvor lang tid de ulike alternativene tar, opp mot hvor mye tid og penger folk er villige til å legge ned for å komme dit. Vet du ikke dette, vil du sannsynligvis spørre dem før du bestiller billetter og starter ferden mot Londons gater. På selve reisen vil du forhåpentlig føle et ansvar for at alle som er i gruppa, kommer med, og at alle får mat og tak over hodet.

Å lede et fotballag for barn og ungdom handler i prinsippet om å gjøre de samme vurderingene. Og det hele starter altså med å finne ut hvor dere skal.

TIL REFLEKSJON

Hva er egentlig målet for deg og gruppa du er trener for? Handler det om å vinne flest mulig kamper? Handler det om at alle skal få like muligheter? Handler det om at alle skal få utvikle seg så langt og godt de selv ønsker? Har du selv noen tanker om dette? Har klubben? Har spillerne? Og hvordan løser du en situasjon der målene eventuelt spriker eller står mot hverandre?

Spørsmålene kan være utfordrende. Å finne ut hvor du vil ta laget ditt, er imidlertid første steg for en leder. Først når det er bestemt, gir det mening å gruble på hvordan i all verden du skal nå dit. Hvordan skal du få laget til å spille bedre fotball? Eller ha mer gøy på trening? Eller utvikle den dårligste foten? Eller godfoten?

Dette er spørsmål som det er verdt å tenke over, for jo mer du vet om mål, hvem spillerne du leder er, og hva de foretrekker om de selv fikk bestemme, jo bedre sjanse har *du* for å gjøre en god jobb som leder. Forhåpentlig har klubben gitt deg noen ledetråder om hva målet er.

Å lede handler deretter om å finne en vei – og om å få med seg folk

Neste spørsmål for en leder – gitt at målet er klart – handler om *hvordan du ønsker å komme fram* til målet. Hvilken vei og reisemåte velger du? Dette er et krevende spørsmål – det finnes nemlig mange veier til Rom. Vi vet ikke hvilken vei som er best for deg, men siden du skal reise sammen med barn og ungdom som har behov for en stødig lederskikkelse, ønsker vi å utfordre deg og hjelpe deg til å finne en god vei og reisemåte. En annen utfordring er at det noen ganger er vanskelig å få med seg dem du leder, på den veien du har funnet ut er best. Hva gjør du da? Bruker du pisk eller gulrot? Eller kanskje begge deler? Eller kanskje du begynner å tvile? Også dette spørsmålet kan det være fornuftig å tenke litt over på forhånd.

VERDIENE OG KLUBBFILOSOFIEN SOM LEDETRÅD

Hvilke mål kan være fornuftige å ha i barne- og ungdomsfotballen? Og hvilke veivalg er fornuftige å gjøre i en gitt situasjon? Når vi støter på vanskelige spørsmål, kan vi ofte finne hjelp og veiledning i verdiene våre. Tidligere i boka har vi sett på fotballens eget verdigrunnlag, der «fotball for alle», «trygghet og utfordringer + mestring = trivsel og utvikling» og «fair play» er tre kjerneverdiområder. Disse verdiene er ledetråden for hvilke mål vi har i barne- og ungdomsfotballen. Verdiene gir retning for oss som ledere. «Fotball for alle» angir for eksempel at det er problematisk ikke å gi et tilbud til alle. Klubben har ansvaret for å hjelpe deg som trener her. Kapitlet «Klubben som sjef» handler nettopp om dette. Klubben skal utvikle mål og retningslinjer for den aktivi-

teten du skal drive, tilpasset klubbens ressurser og forutsetninger. Gjør den *ikke* det, kan det være lurt å si fra at det forventer du simpelthen at de lager. Har klubben allerede gjort det, er det ditt ansvar å sette deg inn i målene og retningslinjene og å drive aktiviteten i tråd med dem.

Men la oss nå for utfordringens skyld si at klubben ikke har slike mål og retningslinjer. Og la oss samtidig ta utgangspunkt i at du og spillerne eller du og andre ledere på et eller annet vis er uenige. Da står du overfor en ny og krevende utfordring: Hvordan vil du som trener løse dette problemet? Noen alternativer: Vil du være en leder som tar hensyn til hva de andre vil, eller en som ikke gjør det? I så fall *hvor mye* hensyn? Skal de unge få gå til «grunne» ved at du leder dem mot mål som de selv har satt, men som du som leder ser er helt urealistiske? Eller skal du i en slik situasjon be om andres innspill og lede dem i en annen retning – en retning som du selv som leder og de du skal være leder for, kan stå for, og som du ser vil tjene spillernes totale utvikling som spillere og personer? Hvor viktig er *ditt* mål – trenerens endestasjon – i forhold til de målene spillerne dine har? Er du helt trygg på at gullet og de grønne skogene som venter akkurat der *ditt* mål står, er de samme for dem som er 20, 30, 40, 50 år yngre, kanskje av et annet kjønn, og med en annen etnisk bakgrunn og med en annen motivasjon for å drive med idrett enn det du har? Tenk litt på dette!

Hva du enn tenker og mener her, er det vanskelig og lite hensiktsmessig å forsøke å angi noen fasit på hvordan du skal lede laget ditt. Vi velger derfor heller å gi deg noen innspill som gjelder problemstillinger vi av erfaring vet at du blir nødt til å forholde deg til. Og det første du blir nødt til å forholde deg mer aktivt til, er deg selv – dersom du har lyst å være en god leder.

Trenerfilosofi – du leder best når du leder bevisst, basert på et sett av verdier

Bak våre handlinger og prioriteringer ligger gjerne et sett av verdier. Verdiene gjenspeiler antakelser eller oppfatninger vi har for hva som er bra eller dårlig, riktig eller galt å si og gjøre i ulike situasjoner vi er oppe i. Men vi er ikke alltid like bevisst hva som er bra eller riktig, og mange av valgene våre som ledere tar vi uten at vi tenker så mye på hvorfor vi tar avgjørelser i den ene eller andre retningen. Lenge trodde for eksempel folk at jorda var flat. Men vi måtte etter hvert innse at jorda er rund, og vi ble nødt til å endre oppfatning. Antakelser kan altså være feil, og derfor kan det være nyttig å bli seg bevisst noen av de antakelsene vi





Organisert og egenorganisert fotballaktivitet FOTO: NFF

handler og tenker ut fra som ledere. To små eksempler som er litt mer fotballnære: Noen har en oppfatning om at orden er mye bedre enn kaos, eller at alle de svakeste i ei gruppe skal få spesiell oppmerksomhet, slik at de nærmer seg nivået til resten. Andre mener at for mye orden og struktur går ut over kreativiteten, eller at de beste skal få ekstra oppmerksomhet, slik at de fullt ut får mulighet til å utvikle et spesielt potensial. Begge oppfatningene vil prege oss som ledere, enten vi er bevisst på dem eller ikke.

Oppfatningene våre har gjerne rot i tidligere erfaringer og opplevelser. For oss trenere kan de ofte stamme fra egne opplevelser med trenere eller ledere vi selv har hatt, eller fra et kurs vi har vært på. Eller kanskje fra noe eller noen vi har hørt eller lest om. Det er ikke så viktig *hvor* oppfatningene våre stammer fra, og det finnes heller ingen fasit for *hvilke oppfatninger eller verdier som er gode eller dårlige*. Det som er viktig, er at du som leder og trener blir klar over dine oppfatninger eller verdier og utvikler et bevisst forhold til dem, fordi de påvirker deg og de du leder, hele tiden. Så lenge du ikke har tenkt over dem, forblir de *tause*. Du tenker ikke på dem, men de følger deg og blir en del av din væremåte som trener. Poenget med å ta opp dette nå, er å få deg til å forstå at måten du er trener på, uunngåelig er preget av de oppfatningene eller verdiene du bærer på. På godt og vondt er det en automatisk måte å være trener på. Og denne automatikken er noe som ikke lar seg påvirke eller endre uten videre – selv ikke på et trenerkurs. For de trenerne som er «perfekte» og har en god fasit liggende i ryggmargen (om

de finnes), er jo denne automatikken bra. Men for alle oss andre innebærer disse tidligere mønstrene en utfordring, fordi de kan stå i veien for læring og forbedring. Ved å reflektere over dine egne oppfatninger eller verdier øker du mulighetene for at du ikke er en leder som går på autopilot, basert på dine egne, ubevisste mønstre.

Å bli sin egen væremåte og sine prioriteringer bevisst og begynne å handle ut fra bevisste valg, er veien mot å skape sin egen trenerfilosofi. Alle gode trenere har et bevisst forhold til sine egne valg. Eggen har sin «godfotteori», Drillo legger vekt på «spillestilen» og «frihet under ansvar», Hamrén er opptatt av spillernes «attityd». Selve filosofien varierer i innhold, men alle har en filosofi i form av en helhetlig måte å tenke lederskap på. I denne boka ønsker vi å hjelpe deg på veien mot *din* trenerfilosofi ved å presentere noen konkrete problemstillinger du må ta stilling til som trener. Det er ofte gjennom å tenke konkret at man blir bevisst. Vi ønsker også å utfordre deg på hvilke behov nettopp de du skal trene, har. Vet du det? I så fall, hvordan vet du det?

Måten vi vil forsøke å bevisstgjøre og utfordre deg og oppfatningene dine på er gjennom kunnskap og problemstillinger som er relevante for deg. Vi vil ta utgangspunkt i 1) at det miljøet du som leder er med på å skape, er av stor betydning, og 2) at det finnes et krysspress på deg som leder når det gjelder hvilke mål, verdier, holdninger og handlinger dette miljøet skal preges av. Som trenere/ledere er det nemlig ikke bare hva vi selv antar, forventer og har med oss av automatiske mønstre som preger jobben vi gjør. Også forventninger fra klubbledelsen, fra andre trenere, fra foreldre og fra spillerne selv påvirker hva vi gjør og sier som trenere.

TIL REFLEKSJON

Fire spillere vil trene tre dager i uka. Seks spillere vil bare trene én dag. Av de siste tre vil én trene fire dager, mens to vil trene to. Klubben sier at jeg som trener skal ha minimum to økter, men en tredel av foreldrene mener at én gang er nok. En annen tredel mener at hele laget skal trene minimum tre ganger, mens den siste tredelen aldri møter opp. Trenerne på noen av de andre lagene sier at jeg skal gjør som jeg selv vil. Selv vet jeg faktisk ikke helt hva som er rett akkurat nå.

I situasjoner som dette er det vanskelig å lykkes. Bevissthet om problemstillingene blir derfor viktig. Din overordnede oppgave som trener/leder er, som vi har vært inne på, å finne et felles mål i alt dette, og der-

etter å finne veien til dette målet. For oss er veiarbeidet uløselig knyttet til det å skape et godt miljø, et godt klima, for dem du trener. Derfor vil vi nå rette oppmerksomheten mot hva et godt motivasjonsklima er, og dernest hvordan treneren kan skape et godt motivasjonsklima under trening og i kamp for barn og unge både på og utenfor banen.

En viktig medvirkende faktor til det motivasjonsklimaet (mer om det seinere) du skaper som trener, er trenerfilosofien din. Filosofien din som trener utgjør dine kjerneverdier som trener, hva du tror på, den er basisen for din væremåte som trener. Trenerfilosofien din kommer til uttrykk ved spørsmål som: Hva betyr mest for deg når du er trener? Hvorfor er du trener? Hva er en effektiv trener? Dersom du ikke har en gjennomtenkt og bevisst trenerfilosofi, famler du lett i blinde og blir offer for krysspress fra andres meninger og mål!

TIL REFLEKSJON

Hva er din filosofi som trener? Skriv ned viktige stikkord!

MOTIVASJONSKLIMA SOM INNFALLSVINKEL TIL DEN GODE TRENEREN

Å lede gjennom å skape et gunstig miljø

Skal du få en blomst til å spire og gro, må du ta hensyn til jordsmonnet og lyset den står i. Skal du påvirke en spiller skal du gjøre det gjennom å påvirke miljøet han eller hun er i. På fint heter dette miljøet og denne tankegangen «motivasjonsklima», og det skapes gjennom måten vi er på, og hva vi belønner i trening og kamp og ellers i våre relasjoner med spillerne. Som leder handler det derfor om å være bevisst omkring hva det er du belønner.

Belønner du dem som tør å prøve nye ting på egen hånd, og deres selvstendighet, eller er du mest for å belønne dem som følger «ordre»? Belønner du innsatsen de legger for dagen, med det målet at de skal bli bedre og gjøre sitt beste? Eller belønner du kun resultatene og prestasjonene deres? Hvordan du forholder deg, og hva du sier og gjør når du står overfor slike problemstillinger, er med på å avgjøre hvilket miljø eller motivasjonsklima du skaper.

Motivasjonsklimaet er det sosiale miljøet eller atmosfæren som

omgir spillerne. Det skapes av hva du som trener sier og gjør, hvordan du organiserer og kommuniserer, og hvordan du prøver å innvirke på spillerne. Klimaet påvirkes av hvorfor, når og hvordan du reagerer og gir tilbakemeldinger etter gode prestasjoner eller dersom en av spillerne dine gjør en feil. Klimaet påvirkes også av hvorvidt du er villig til å inngå i et samspill med spillerne dine, der de får ta del i beslutninger og avgjørelser, og der de føler at de får valgmuligheter og føler at de blir hørt, sett og ivaretatt. La oss se på to viktige sider ved et godt motivasjonsklima.

Et mestringsorientert klima – om å tenke mestring som trener

Du som er opptatt av **mestringsklimaet**, vil at spillerne dine skal *mestre bedre enn før, ha framgang, god innsats og være opptatt av utvikling for seg selv som spiller*. Som mestringsorientert trener er du også opptatt av å gi alle likeverdig anerkjennelse og oppmerksomhet – uavhengig av ferdigheter og prestasjoner. Ved å være en slik trener er du også aksepterende overfor spillernes utprøving og feiling når de øver. De tenker da: Å feile er en del av det å lære. I et mestringsklima signaliserer du at det er naturlig ikke alltid å lykkes på første forsøk, men at spillerne *må streve* eller øve mye for å utvikle seg. Det en forutsetning for å lære seg nye ting og å prestere bedre. Som trener sørger du da også for å bruke differensiering som grep for mestring, og du oppfordrer spillerne dine til å spille hverandre gode ved å samarbeide med hverandre når de skal lære.

Et involverende klima – om å gi spillerne medansvar og innflytelse

Som **involverende trener** er du åpen for å gi spillerne dine valg og muligheter, slik at de kan påvirke trenings- og kampsitasjonene uten at du reduserer din egen autoritet. Du bidrar til å gi spillerne et eierforhold til aktiviteten, du tar spillernes perspektiv og er innlevende i deres situasjon og ståsted både som fotballspillere og ellers. Dette gir også grobunn for tettere sosiale relasjoner blant spillerne, og mellom spillerne og deg som trener.

NB! Når du som trener legger til rette for et involverende klima, er du selvsagt også opptatt av god struktur og tilpassede aktiviteter. Det gjør du fordi det er helt nødvendig for å få til situasjoner på trening



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

som gjør at spillerne opplever situasjoner der de kan få øve seg på å velge. Ingen plan, ingen struktur, for lette eller for vanskelige og uoversiktlige øvelser gir veldig lite læring.

Kanskje vil du kjenne på at det er en del utfordringer knyttet til å skulle holde oppmerksomheten rettet mot mestring og samtidig også prøve å være en slik involverende og dermed selvstendighetsutviklende trener. Hva består utfordringene i?

For det første må du være villig til å endre oppmerksomheten fra

bare å tenke på å vinne hver kamp til å tenke på mestring og utvikling, med utgangspunkt i spillernes ferdigheter. For det andre må du tørre å slippe opp litt av din egen kontroll og styring, samtidig som du stoler på at de unge selv også kan være med og ta fornuftige valg. Dersom du får til dette, blir det mye kjekkere for deg å være trener, og du vil kunne oppleve at spillerne dine reagerer positivt på flere måter.

Hvorfor er et mestringsorientert og involverende klima i fotballaget viktig?

Det finnes flere grunner til at vi bør prøve å få til et mestringsorientert og involverende klima, men én viktig grunn er at vi har med barn og unge å gjøre. Spillerne våre er i utvikling, og de har behov for å kjenne at de kan lære, mestre og få til nye ting. De har også behov for å utvikle selvstendighet og medansvar. Forskning har vist at mestringsorienterte og involverende trenerne er svært viktige for å utvikle unge spillere som trives, og som fungerer godt både psykisk, fysisk og sosialt. De som opplever treneren som mestringsorientert og involverende, har bedre motivasjonskvalitet og læringslyst. De har i tillegg ofte større vilje til å regulere seg selv bedre i fotballen ved å sette seg mål, forfølge målene, øve og slik lære mer og bedre. Spillerne tenker kort og godt mer over de ulike valgene de gjør på og utenfor banen. Fotballmessig lærer de også bedre og mer ved at de øver og terper mye, også utenom klubbtreningen. De er mer selvstendige rett og slett!

Hvorfor er det viktig å være mestringsorientert som trener?

Et mestringsorientert klima gir grobunn for trygghet til å søke utfordringer. Miljøet i trening og kamp skaper da ikke utrygghet om gutten eller jenta på laget skulle komme til å gjøre feil. I et mestringsklima skapes det grobunn for at spillerne dine vel-



Kapteinen er en viktig rollemodell i et mestringsorientert lag. FOTO: NFF



ger utfordrende aktivitetsoppgaver og tør å begi seg ut på «utrygg is». Fordi spillerne måles mot seg selv og sin egen utvikling, opplever de selv at de kan kontrollere egne prestasjoner og forbedre dem. Det danner grobunn for treningsiver, trivsel, læringslyst og ønske om å fortsette med fotball. Fordelen med å legge hovedvekten på mestring er ellers at uavhengig av om spillerne har selvtillit i øyeblikket eller ikke (noe som også kan hende selv de beste!), vil de fremdeles prøve. Derfor er det all grunn til å tro at du da vil se innsats, intensitet og fortsatt deltakelse hos spillerne. De vil fortsatt konsentrere seg om utfordringene og ikke så lett gi opp. En ytterligere gevinst ved et mestringsklima er at det fremmer gode relasjoner mellom spillerne. Spillerne dine vil lettere se på hverandre som samarbeidspartnere som har som oppgave å spille hverandre gode. Slik utvikler du også spillernes prestasjonsevne og ferdigheter.

OBS! Å legge vekt på framgang og læring betyr selvsagt ikke at konkurranse, gode prestasjoner og det å vinne betyr lite, men at du tenker mer på *veien mot målet*, du tenker på læring og utvikling!

Hvorfor er det viktig å være involverende?

Ved at spillerne dine opplever at de har medbestemmelse og får ta del i avgjørelser, utvikler de et sterkere eierforhold og en følelse av sosial tilknytning til fellesskapet i fotballaget. Ved å bli delaktig i avgjørelser, og ved å bli gitt medansvar, blir de mer selvstendige, flinkere til å ta egne valg og til å stole på seg selv. Gjennom å opptre involveringsstøttende tar du hensyn til at spillerne utvikler seg og lærer i ulik takt, og at alle har potensial til å bli bedre. Du tar hensyn til spillernes behov for selv å være med på å bestemme og å føle seg inkludert og føle tilknytning til ei gruppe. Er en slik måte å ta hensyn

på, sammen med å legge til rette for de unges mestring, framgang og læring, viktig? Svaret er et klart ja! Følelsen av selvbestemmelse, kompetanse og å være sosialt inkludert i ei gruppe er nemlig et helt grunnleggende behov for både fotballspillende og ikke fotballspillende unge mennesker. At de får et slikt behov tilfredsstilt, danner grunnlaget for at de skal kunne utvikle indre motivasjon, trivsel og kjenne seg vel som personer når de spiller fotball. Det er også viktig for at de skal ha lyst til å fortsette med fotballen.

OBS! Å legge vekt på medbestemmelse betyr ikke at du som trener skal gi fra deg ansvar og myndighet til spillerne. Du er fortsatt en autoritetsfigur, men du lar samtidig spillerne få en «stemme» i situasjoner der det er naturlig.

Å være mestringsorientert og involverende – virker det i praksis?
Ja, å legge vekt på mestring og involvering virker, og det er ikke noe vi tar ut av løse lufta. Vi kan underbygge med forskning at det virker i praksis. Flere studier blant unge utøvere – både i fotball og andre idretter – viser at du ved å være mestringsorientert og involverende skaper gode fotballopplevelser, motivasjon og læring.

Du vil oppleve mindre frafall i laget ditt. Dersom du legger til rette for et mestringsklima i laget, får du «i retur» spillere som liker deg godt som trener, og de vurderer deg som en god trener med greie på fotball. Dette er noe av det unge spillere svarte i en undersøkelse. Det er ellers interessant at et mestringsklima er viktigere for spillernes trivsel og positive vurdering av deg som trener enn hvor ofte du og laget ditt taper eller vinner fotballkamper.

Miljøet er altså viktig, for det er ut av laget enkeltspillerne vokser til. Spillere som 1) har fått lære innenfor godt tilpassede rammer, som kjenner at de mestrer, får framgang og at dette verdsettes i miljøet, og som 2) har fått føle seg viktige og «med», som har fått øve seg på å «tenke sjæl» og derfor etter hvert har klart å velge «sjæl», vil ha mer å bidra med og vil lettere utvikle grunnlaget for både langsiktig motivasjon og god utvikling som fotballspillere – både på og utenfor banen.

Om å tørre å søke utfordringer og tåle utrygghet

Dersom spilleren skal lære noe nytt og utvikle seg, skal han/hun for det første *ville* det. Spilleren må komme seg ut av «komfortsonen», og han/hun må ha en nødvendig trygghet i bunnen. Her er treneren svært viktig. Treneren har en rolle knyttet til å få spilleren til å strekke seg slik

at han/hun kommer videre. Det er denne motivasjonen, sammen med god veiledning i en grunnleggende trygg atmosfære når spillerne skal endre på ting og gjøre ting bedre, som får dem til å prøve noe nytt, begi seg ut på utrygg grunn eller øve hardere på noe de allerede kan, for å bli enda litt bedre. Spilleren må altså kunne *føle seg trygg for å tørre noe som kan føles utrygt*! En slik grunnleggende og trygg atmosfære finner vi innbakt i et mestringsorientert klima!

I fotballen er vi heldige, for vi kan alltid gjøre tingene bedre. Vi kan alltid bli bedre til å skyte, drible, redde, heade, løpe, takle osv. Utfordringen, motivasjonen, ligger i spillet. Det handler bare om å gjøre spillerne oppmerksomme på det, og utfordre dem:

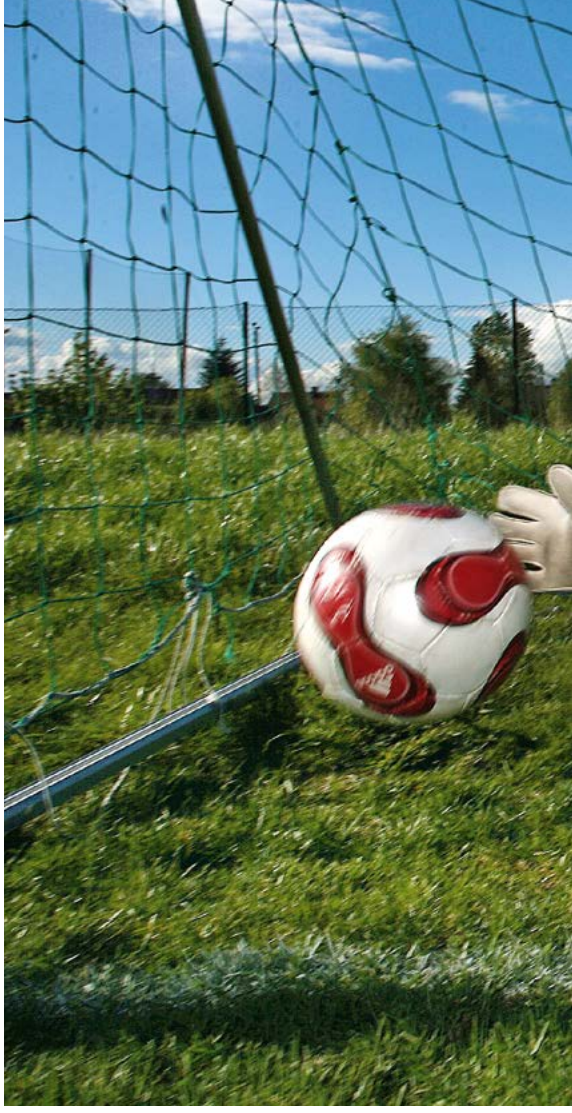
> «Jeg lurer på om du kan klare å treffe enda nærmere hjørnet når du skyter. Jeg lurer på om du kan løpe enda litt fortere med ballen – prøv, så tar jeg tiden! Jeg utfordrer deg til en liten konkurranse – tør du bli med?»

Men så sa vi også at utvikling, det å bli bedre, krever både utrygghet og trygghet. Hvordan henger så det sammen? Er ikke trygghet og utrygghet motsetninger? Svaret er både ja og nei. På samme måte som fotball handler om både forsvar og angrep, handler det nemlig om både trygghet og utrygghet. Du må være trygg for å prøve på det ukjente og det som kan føles utrygt. La oss forklare med et bilde som de aller fleste kjenner igjen.

TIL REFLEKSJON

Driblingen til tiåringen mislykkes. Han blir fratatt ballen. Han kikker bort på treneren. Blikkene møtes. Treneren nikker anerkjennende. Signaliserer «så flott at du prøver». Det gir trygghet for tiåringen! Tiåringen kan igjen rette oppmerksomheten mot spillet, vel vitende om det er akseptert å prøve seg. Han får lyst til å prøve seg på flere slike utfordrende situasjoner. Trenerens utstråling av aksept gir trygghet til å prøve seg på nye og utfordrende alternativer der vi ikke føler at vi har kontroll ved første forsøk.

Dersom vi ikke er trygge nok, tør vi ikke å prøve på noe nytt. Og tør vi ikke å prøve på noe nytt, utvikler vi oss ikke. Vi må være trygge nok for å utvikle oss. Spillerne skal oppleve optimal trygghet for å utvikle seg optimalt. Hvordan skapes denne optimale tryggheten? Vel, lenge før barnet kommer til fotballen. Dette har å gjøre med utvikling av en



trygghetsbase i forholdet mellom barnet og omsorgspersoner tidlig i livet. Men treneren kan også skape denne nødvendige tryggheten ved å opptre mestringsorientert, eller treneren kan bryte den ned ved å opptre på en lite hensiktsmessig måte, med negative kommentarer og mangel på anerkjennelse. I førstnevnte tilfelle får treneren «i gave» spillere som er tilstrekkelig trygge til at de tør forsøke seg på nye ting, ta risker, begi seg ut i «ukjent terreng» på banen og slik utvikle seg til bedre fotballspillere.

Å være en mestringsorientert og involverende trener i praksis

Vi skal her prøve å illustrere med noen eksempler fra fotballen i trening og kamp hvordan du som trener kan forsterke et mestringsorientert og involverende klima i laget ditt. Vi snakket innledningsvis om at du skaper et klima gjennom det du sier og gjør, hvordan du organiserer og kommuniserer, og hvordan du prøver å innvirke på spillerne. La oss bli konkrete og dele opp klimaet i noen mindre, konkrete deler som gir oss essensen i hva det består av, og la oss se på ledetrådene til *hva du kan si*, og *hva kan gjøre*, for å stimulere disse delene ved klimaet.

Samarbeid

Spillerne oppmuntres til å arbeide sammen for å bli bedre sammen. Spillere på lag med et godt motivasjonsklima arbeider sammen for å bli bedre sammen. De har felles mål de arbeider sammen mot. De har øvelser på trening som både krever og stimulerer samarbeid, ikke utelukkende konkurranse. De prøver å hjelpe hverandre til å lære mer og bli bedre.



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

Hva kan du si?
I denne øvelsen, la oss gå i par og hjelpe kompisen til å bli bedre. Dere fire på midtbanen, hvordan kan dere samarbeide for å vinne flere duel-ler på midten?

Hva kan du gjøre?
Planlegge øvelser som oppmuntrer til å samarbeide og lære av hveran-dre. Sørge for at hver spiller forstår sin viktige rolle i forbindelse med kamp (også i den perioden de er innbyttere!)

Læring i sentrum
Det legges kontinuerlig vekt på læring og forbedring – når de får det til, og når de feiler. Spillerne hviler ikke på laurbærene når ting går bra (gjør det bra, vinner). De er på utkikk etter hvordan de kan gjøre det bedre, og de gir ikke opp selv om de ikke får det til med en gang.

Hva kan du si?
Hvilke tre ting føler du at du lærte på treningen i dag? Etter kamp: Hva fikk du til av det vi har øvd på? Hva kunne du har gjort bedre? Hvordan? Er det noe dere kan øve på med ball på egen hånd?

Hva kan du gjøre?
Planlegge øvelser der vekten ligger på læring – ikke på resultat og sammenlikning. Under kamp, oppmuntre spillerne til å prøve ut nye ferdigheter som de har jobbet med på trening.

Indre motivasjon
Treningsaktiviteter kan være morsomme, utfordrende og stimulere spillernes indre glede og interesse. På lik linje med voksne liker barn kreativitet, å løse problemer og ha det moro. La oss beholde fotballen som noe som er gøy. Trenere har mulighet til å opprettholde innsats og oppmerksomhet via aktiviteter som forsterker den indre interessen. En øvelse kan oppleves meningsfull og stimulerende for spillerne selv om du kanskje ikke synes den er effektiv og funksjonell.

Hva kan du si?
Uavhengig av resultatet i kampen, spør du spillerne: Var det gøy? Hva lærte du i dag? Hva likte du best? Etter trening: Var det noe ved treningen dere likte spesielt godt i dag? Til neste trening – kan Kari, Inger og Jorunn foreslå en øvelse til oppvarmingen?

Hva kan du gjøre?
Legge vekt på å få spillerne til å verdsette indre belønning i trening og kamp (moro, bli bedre, gjøre sitt beste, være med lagkamerater). Spørre spillerne om øvelser de synes er morsomme og spennende. Gi rom også for slike øvelser.

Vekt på mestring
Alle kan oppleve mestring dersom vi er opptatt av at spillerne gjør sitt beste, i stedet for at vi krever at de skal være best. Trenere har mulig-

het til å peke på at det er mulig og verdifullt at alle prøver å forbedre ferdighetene sine og prestasjonene i kamp.

Hva kan du si?
Prøv å være konsentrert på egen utførelse under skuddøvelsen og kjenn etter om du traff riktig på foten. I neste omgang, la oss prøve å holde ballen mer i laget. Vi var enige om at dere på midtbanen skulle prøve på å vende spillet i dag – la oss ha det som et mål for denne økta å få det til.

Hva kan du gjøre?
Oppmuntre spillerne til å sette seg spesifikke og «gjøre sitt beste»-mål for seg selv og laget. Oppmuntre spillerne til å følge med på egen utvikling. Legge til rette for aktiviteter der det er lett å registrere egen framgang. Legge til rette for aktiviteter som gir mulighet for mestring.

Medbestemmelse
Spillerne oppmuntres til å ta egne valg og å få fram sine synspunkter. Å trene et lag betyr ikke enveistrafikk der treneren gir beskjeder og spillerne adlyder. Treneren kan invitere spillerne til å komme med ideer og forslag. Spillerne får mulighet til å gjøre meningsfulle valg. Som trener har du kunnskapen til å foreta fornuftige valg og strategier i trening og kamp. Hvor og når kan treneren gi spillerne fornuftige, relevante og attraktive valg? Treneren bør gi meningsfylte begrunnelser for det de ønsker av spillerne. Forklar hvorfor dine prioriteringer og valg er fornuftige.

Hva kan du si?
Med tanke på kampen i går, er det spesielle ting dere mener vi må trene mer på i tiden framover? Gutter, nå ligger vi litt bakpå – hva mener dere vi bør gjøre for å komme inn i kampen i andre omgang? Hei dere, nå som vi har laget noen ordensregler for laget – hvordan kan vi få til at alle følger dem best mulig?

Hva kan du gjøre?
Involvere spillerne i valget av øvelser på trening. Gi reelle valg mellom øvelser som alle er attraktive alternativ. Oppmuntre spillerne til å diskutere og velge taktikk. Invitere spillerne til å diskutere regler og konsekvenser for regelbrudd som gjelder for laget.

Feedback
Trenerens tilbakemeldinger er knyttet til spillernes «gjøre sitt beste»-mål. Treneren kan først finne ut hvorvidt spillerne nådde egne prestasjonsmål, i stedet for å være opptatt av resultatmål (vinne, bedre enn andre, osv.). Noen ganger nådde spilleren ikke sine personlige mål på grunn av manglende innsats. Hvorfor? Spør og diskuter med spilleren. Andre ganger oppnås ikke målene selv med god innsats. Gode intensjoner ga ikke ønsket resultat. Støtt opp om gode intensjoner!

Hva kan du si?
Når du tenker tilbake på denne sesongen, på hvilke områder er du blitt bedre som spiller? Hvordan vil du vurdere din egen innsats i kampen? Fikk du gjort ditt beste? Hva tenker du at du kan prøve å gjøre annerledes neste gang?

Hva kan du gjøre?
Lete etter muligheter til å gi én til én-feedback overfor hver enkelt, med vekt på spillerens utvikling. Oppmuntre spillerne til å vurdere seg selv ut fra «gjør ditt beste»-mål i trening og kamp.

Sette seg i spillernes sted
Treneren prøver å få spillerne til å se en sak fra en annen spillers posisjon. Treneren anerkjenner spillernes følelser og meninger – og oppmuntrer dem til å prøve å se hvordan de andre på laget tenker og føler. Treneren trenger ikke alltid være enig i hva spillerne måtte mene eller føle. Det er likevel viktig å vise at man anerkjenner deres ulike bakgrunn og verdier. Treneren er seg bevisst at de unge er spillere i barne- og ungdomsfotball, ikke «miniprofesjonelle» fotballspillere! Treneren kan spørre seg: Hvordan oppfatter de unge verden? Hvordan lærer de best? Hvor mye tilbakemelding trenger de? Og hva er den beste måten å informere på?

Hva kan du si?
Hvordan tror dere det er for Petter å få kontroll over ballen dersom pasningen er altfor hard? Hvordan tror dere det er for Hans som keeper når noen kjefter på ham fordi han slipper inn et mål? Jeg vet at det kan være tøft når det ikke går så bra som dere hadde tenkt, men alt vi kan gjøre, er å stå på videre og gjøre vårt beste!



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

Hva kan du gjøre?
Prøve å gi alle spillerne konkrete tilbakemeldinger på hva de gjør bra, og hvordan de kan bli bedre på hver trening og i kamp. Prøve å spørre alle spillerne om interesser og livet deres utenom fotballen så ofte som mulig. Før du snakker med spillerne på trening og kamper, ha et øye på hva de føler og tenker i situasjonen.

OPPSUMMERING

Å lede et fotballag med unge spillere på en god måte betinger at du har utviklet en bevisst filosofi eller et sett av verdier for deg selv i rollen som trener. Du må ha tenkt igjennom dine egne holdninger og målene dine som trener, og du må se til at målene dine og fotballaktiviteten harmonerer med spillernes behov og forutsetninger og de overordnede rammene som gjelder for barne- og ungdomsfotballen. Vi har prøvd å gi deg noen retninger for veivalgene dine, der vi har stor tro på at det er viktig for deg og spillerne dine at du videreutvikler deg i retning av å bli en mestringsorientert og involverende trener.

Å reflektere over egne holdninger og mål kan være en utfordrende øvelse – langt mer utfordrende enn å forberede og gjennomføre en øvelse i selve fotballspillet. Du vender blikket innover, ransaker deg selv og får brynt deg litt når det gjelder egne verdier og mål. Du «røsker» litt opp i det som er «autopiloten» i ditt arbeid som trener, og som styrer hvordan du håndterer trenerrollen i praksis – enten du vil eller ikke.

Dersom du på bakgrunn av din egen «refleksjonsøvelse» kommer fram til at du vil gå mer i retning av å bli en mestringsorientert og involverende trener, slik vi har invitert til, vil det bære frukter. Du får mer fornøyde og motiverte spillere, og de vil oppleves som mer innsatsvillige og robuste med tanke på å mestre både seier og motgang. På lengre sikt får du også fram mange gode og læringsvillige spillere.

For at det vi har snakket om ikke bare skal være svevende «teori», har vi prøvd å konkretisere ved å gi eksempler på hva du kan si eller gjøre for å gi næring til et mestringsorientert og involverende klima i laget ditt. Det er opp til deg å trekke dine egne konklusjoner av det vi har gått igjennom. Meningen er ikke at vi skal tre spesielle holdninger ned over hodet på deg. Du har medbestemmelse, og må ta dine valg. Men vi ønsker å invitere deg til å reflektere over det vi har gjennomgått, slik at du gir deg selv muligheten til å se din egen væremåte og praksis som trener i lys av disse problemstillingene.

KAPITTEL 4

Hvem er du trener for?

Har vært – skal bli ...

Geir har vært en habil 2.-divisjonsspiller. Han la opp som aktiv for ti år siden. 43-åringen er nå blitt trener for 9-årslaget i den lokale klubben. Den yngste sønnen til Geir er med der, og Geir har lyst til å følge opp både sønnen og kameratene hans på veien mot å bli ordentlige fotballspillere.

Siden Geir la opp som aktiv, har han noen år med trenererfaring. For noen år siden, da eldstesønnen ble fjorten, overtok han treneransvaret for laget og trente ungdommene fram til de ble 19. Geir syntes han hadde fått til arbeidet med ungdommene ganske bra. Det ble etter hvert et godt fotballag, som vant mange kamper. Geir var flink til å finne ut hvilke posisjoner guttene passet best inn i, og fikk en bra struktur i laget fra spillerne var 15–16 år. Spillerne kjente rollene sine og forsto betydningen av god organisering.

Geir synes det er mye vanskeligere å trene 9-åringene. Han har prøvd å få dem til å forstå hvor viktig det er med bredde og dybde, men fortsatt løper de rundt som en bisverm på banen. Siden de skal spille sjuerfotball neste sesong og elleverfotball om et par år, har Geir lagt vekt på at hver spiller får mye trening i de posisjonene han ser for seg at de skal spille når de blir eldre. Men det fungerer dårlig. Guttene forstår ikke at de må holde seg på sin plass og spille sammen. I stedet dribler de rundt og maser om å få spille i andre posisjoner enn det Geir har bestemt. Mye bruk av taktikktavla har heller ikke hjulpet. Geir er frustrert.

Gradvis går det opp for Geir at fotballkunnskapene fra hans egen spillerkarriere og erfaringene med ungdomslaget ikke er så overførbare til 9-åringene. Han føler seg rådvill. Hvordan få spillerne til å forstå?

HVA KJENNETEGNER SPILLERE I ULIK ALDER?

I dette kapitlet skal vi se litt på hva som kjennetegner barn og unge i forskjellig aldre. Første bud er dette: Barn er ikke minivoksne! Barn har et annet perspektiv både på aktivitetene, omgivelsene og spillet enn oss voksne. De ser ofte situasjonene på en annen måte, legger merke til andre ting og overskuer ikke den samme helheten. Dessuten kjennetegnes barn og ungdom av at de stadig utvikler seg – de modnes både motorisk (kroppslig), intellektuelt og sosialt. Og utviklingen skjer ikke like fort og på samme tid for alle. Unger på samme alder kan være svært forskjellige. Petter, som var den største av guttene i klassen som 12-åring, er kanskje «tatt igjen» av de fleste to år seinere. Og mens mange av lagvenninnene blir «fjortiser», er kanskje Pia fortsatt like leikete og barnslig som hun var i fjor.

Unger utvikler seg altså i forskjellig tempo og delvis i rykk og napp. Som trenere må vi ta hensyn til at de er ulike individer, som modnes og utvikles forskjellig. Råd til treneren:

- *Se* spillerne dine. Hvor langt er den enkelte kommet i utviklingen – hva forstår han eller hun?
- *Lytt* til spillerne dine. Hva uttrykker de av forventninger, ønsker og behov?
- *Snakk* med spillerne dine. Kontakt med hver enkelt gjør det lettere å se forskjeller og differensiere opplegget!

Å *se* spillerne handler blant annet om ikke å rette all oppmerksomhet mot de beste, de ivrigste, eller mot de mest ukonsentrerte og høylytte. Alle har krav på trenerens oppmerksomhet, også de stillferdige og de umodne, som kanskje er født seint på året. Å *lytte* til spillerne kan du gjøre ved å spørre dem: Hva synes dere om treningen i dag? Hva var morsomt? Å *snakke* til den enkelte er avhengig av at du lærer deg den enkeltes navn og bruker navn når du henvender deg til hver enkelt av spillerne.

TIL REFLEKSJON

- Har du som trener et bevisst forhold til å se, lytte til og snakke med spillerne dine før, under og etter trening?
- Det er vanskelig å se, lytte til og snakke med alle spillerne dine under ei økt. Har du en strategi som trener for å spre oppmerksomheten din over tid?

Til tross for individuelle forskjeller finnes fellestrekk ved aldersgruppene, og det er noe trenere i barne- og ungdomsfotballen bør kjenne til. La oss nå se på noen kjennetegn hos barn og ungdom i ulike aldre.

HVA KJENNETEGNER 6–8-ÅRINGER?

6–8-åringene er i ferd med å begynne på skolen eller har gått der noen få år. Typisk for småskolebarn er at de er fulle av liv! Mange har lopper i blodet, de er ivrige, spørrende og lurer på ting. Det kan være vanskelig å sitte stille, og ofte har de problemer med å holde konsentrasjonen lenge om én oppgave. Dette må du ta hensyn til som trener for denne aldersgruppa. Monotone treninger og terping på detaljer bør begrenses! Legg i stedet vekt på variert fotballaktivitet som stimulerer «ballfølelsen» på ulike måter.





FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

Unger i denne alderen trenger å røre på seg: løpe, hoppe, klatre, sparke og kaste. Alt dette trenger naturligvis ikke skje på fotballtreningen. Men gjennom hverdagen bør barnas naturlige bevegelsesglede få allsidig utløp, først og fremst gjennom leik i ulike omgivelser, sommer som vinter. Variert leik er avgjørende for å fremme både kroppslig, sosial og intellektuell utvikling. Grovkoordinasjonen – evnen til å bevege seg på ulike måter og i varierende tempo – kan særlig utvikles i denne aldersgruppa. Derfor er det flott om de unge spiller fotball – og det er flott om de driver med andre aktiviteter i tillegg. Allsidig aktivitet bør oppmuntres! Fotball er i seg selv en allsidig aktivitet, og som trener bør du utnytte fotballens muligheter og gi barna varierte utfordringer med ball og i smålagsspill. I tillegg trenger de å klatre, rulle, løpe, skli, balansere, hinke og henge – gjennom variert leik utenfor den organiserte fotballen. Slik utvikler de en motorisk plattform som de har livslang glede av.

TIL REFLEKSJON

- Hvilke muligheter for vinteraktiviteter – både organisert og egenorganisert – finnes i lokalmiljøet ditt?
- Hvilke muligheter for sommeraktiviteter finnes?
- Kan idrettslaget, skolen eller du selv bidra til at flere unger tar i bruk nærmiljøet til egenorganisert kroppslig aktivitet?

På fotballbanen er barna i denne alderen opptatt av ballen, og å leike med ballen. De har ikke evne til å overskue komplekse spillsituasjoner. Det er naturlig at de dribler mer enn de sentrer. Vi kan ikke forvente at de forstår prinsipper som bredde og dybde i spillet. For trenere: Varier øvelsene og unngå monoton trening, ellers mister spillerne fort konsentrasjonen og engasjementet. Først og fremst bør de få leike mye med ballen og spille småspill i enkle omgivelser (med få med- og motspillere) på små baner. Mye ballkontakt og stor spillinvolvering for hver enkelt er det viktigste. Fotball skal være gøy, og alle skal være involvert. Sett gleden ved aktiviteten i høysetet og la spillerne prøve seg både i mål og ute på banen. Legg vekt på

- leik – med og uten ball
- sjef over ballen
- tilpasset smålagsspill

De unges naturlige nysgjerrighet bør stimuleres og utnyttes av trene-



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

ren. Vi ønsker oss kreative fotballspillere – og det bør det også legges vekt på i treningen for de yngste. Vær varsom med å peke på hva som er «riktig» og «galt». I stedet bør du oppmuntre barna til å prøve ut ting: Hva kan du få til med ballen? Hva kan du få til sammen med medspillerne dine? Husk: For de yngste gjelder i særlig grad prinsippet om at *aktiviteten er læremesteren*. Overdreven detaljert instruksjon har liten effekt og kan dempe engasjementet og kreativiteten.

TIL REFLEKSJON

- Hvordan kan klubben din og du som trener legge opp til fotballaktiviteter for 6–8-åringer som gjør at alle føler seg velkomne, og som tilfredsstiller barnas utfoldelsestrang?
- Hva kan du gjøre, og hva kan du si, slik at spillerne stimuleres til å utforske ballen og fotballspillet?

HVA KJENNETEGNER 9–12-ÅRINGER?



9–12-åringene går i 4.–7. klasse på skolen. Fortsatt er de opptatt av å leike, og de må fortsatt få leike på fotballbanen med ball. To utviklingstrekk er verdt å merke seg når det gjelder 9–12-åringene. For det første er barna gradvis i stand til å utvide sin horisont når de er involvert i spillsituasjoner: De «ser» mer av sine omgivelser. For det andre utvikles evnen til å finkoordinere bevegelsene: Barnas evne til å kontrollere og styre ballen kan lettere påvirkes. Spillerne har altså lettere for å se medspillerne sine, og de har større muligheter for å treffe med pasninger. Det vil si at de er mer mottakelige for spesifikk ferdighetstrening.

Dersom 9–12-åringene har spilt fotball i noen år, forstår de nå mer av spillets muligheter. Dermed er det lettere for dem å se at det kan være lurt å «spille sammen» – at en pasning til en bedre plassert medspiller kan være hensiktsmessig. Ettersom de kontrollerer ballen bedre, og i tillegg lettere ser medspillernes posisjoner og bevegelser, kan samspillet utvikles. 9–12-åringer som holder på mye med ballen, vil fort bli langt bedre til å ta imot ballen, føre den og spille den videre. 9–12-åringer som spiller mye småspill, vil utvikle sin evne til å se medspillerne og gjøre seg selv spillbare. Leik med ballen og småspill bør derfor fortsatt prege treningene. I tillegg til «sjef over ballen», leik og tilpasset spill, bør vi legge stor vekt på at vi *spiller sammen med hverandre*.

9–12-åringer er blitt mer modne enn 6–8-åringene også intellektuelt. De forstår lettere hvordan de kan plassere seg og bevege seg hensiktsmessig i forhold til spillet. For å stimulere fotballforståelsen bør de trene og spille kamper i forskjellige posisjoner på banen. Da utvikler de evnen til å tilpasse sine egne handlinger og bevegelser til ulike situasjoner i forsvar og angrep.



FOTO: EVA SKJOLD

MERK: Siden 8–12 år er en av de viktigste periodene for utvikling av koordinasjon og motorikk (bevegelsesevne), bør rein «fysisk trening» ikke prioriteres høyt i denne aldersgruppa. Slik påvirkning har mye større effekt seinere.

TIL REFLEKSJON

Du skal introdusere pasningsspill på 10-årslaget:

- Hvilke delferdigheter legger du vekt på?
- Hvilken progresjon legger du opp til?
- Hvordan kan barna øve på disse ferdighetene i spillet?
- I gruppa er det store forskjeller i ferdighetsnivå og intellektuell modenhet. Hvordan legger du til rette slik at alle er i «flytsonen» – at utfordringene er tilpasset forutsetningene?
- Barna elsker fortsatt å leike – hvordan følger du opp dette?

PUBERTETEN

Før vi ser nærmere på aldersgruppene mellom 13 og 16 år, skal vi si litt generelt om puberteten. Puberteten inntreffer til noe ulik tid hos gutter og jenter, og det varierer også mye fra individ til individ. Derfor vil trenere både for 13-, 14-, 15- og 16-åringer møte utfordringer som er knyttet til ungdommenes pubertetsutvikling.

Puberteten kan være en vanskelig periode, både for den enkelte ungdommen og for omgivelsene. Store endringer skjer på relativt kort tid. For fotballtrenere er første bud å innse at atferdsendringene er en naturlig del av den enkeltes utvikling. Ungdommene endrer seg ikke bare kroppslig, men også på andre måter: De kan bli ustabile, usikre, «tøffe», provoserende eller følsomme. Hormonene flommer og gir seg ulike utslag – og det er helt naturlig! Treneren bør bestrebe seg på å framstå som en trygg og tydelig voksenperson for barna og ungdommene i denne fasen. Tydelige forventninger om innsats og atferd må kombineres med evne til å se den enkeltes utfordringer. En tidlig vekstspurt kan gjøre at Thomas fra å være den teknisk gode spilleren plutselig blir keitete og treg med ballen. Treneren bør være en støtte for ungdommer i slike situasjoner. Det er viktig å hjelpe dem både til å se sammenhenger og til å holde motivasjonen oppe.

TIL REFLEKSJON

Nicolai har spilt fotball sammen med faren sin siden han var to år. Han har alltid vært best på laget. Nå begynner flere og flere å «ta ham igjen». Nicolai er frustrert og skjønner ikke hva som skjer. Det gjør heller ikke faren. Hvordan kan du som trener hjelpe Nicolai – og faren – til å opprettholde motivasjonen og gløden og komme seg over kneika?

Puberteten inntreffer til ulik tid. Pubertetsperioden tar i alt 3–4 år, og jentenes slutthøyde nås et par år etter deres første menstruasjon, som gjerne inntreffer i 12–13-årsalderen. Jentene kan altså komme i (pre) puberteten allerede som 10–11-åringer. For guttene begynner puberteten gjerne ett til to år seinere, og guttenes vekstspurt kommer som regel 2–3 år seinere enn jentenes. Under puberteten skjer en vesentlig økning av muskelmassen, særlig for guttenes del. Det har stor betydning for hvordan ungdommene responderer på fysisk trening. Om en 15-årig fotballgutt det siste halvåret verken har vokst i høyden eller kommet i stemmeskiftet, er det ikke rart om han ikke responderer på



FOTO: NFF

styrketreningen på samme måte som de andre guttene på laget. Trenere bør derfor ikke overse eller «avskrive» spillere som modnes seint. Små gutter kan vokse mye så seint som i 17-årsalderen – og kanskje bli den solide hodespilleren ingen kunne tro noen år tidligere. Vær oppmerksom på at i puberteten får mange spillere «voksesmerter». I vekstsonen har ikke all brusk blitt til bein. Mye trening gir da ofte smerter. Det er bare godt fottøy og regulering av totalbelastningen som gjør at disse spillerne kommer igjennom slike faser. Ekstra omsorg er nødvendig.

TIL REFLEKSJON

- Hvordan kan du som trener tenke og handle for å unngå å sette spillere «i bås»?
- Hvordan kan du differensiere opplegget innad i ei gruppe der spillerne er i ulike stadier i sin pubertetsutvikling?

HVA KJENNETEGNER 13–14-ÅRINGER?

13–14-åringene er i overgangen mellom barne- og ungdomsskolealderen. Kanskje bytter de skole, kommer i nye klasser og etablerer nye sosiale nettverk. Sammen med at de i denne alderen er i ulike faser i pubertetsutviklingen, innebærer dette store endringer for den enkelte. På toppen av det hele begynner de nå å spille elleverfotball på stor bane. For noen fører dette til mindre spillinvolvering og en tydeligere forskjell på de «gode» og de «mindre gode». Kanskje ikke så rart at frafallsproblematikken tilspisses nettopp i 13–14-årsalderen? Et felles ansvar for trenere og klubber må være: Hvordan får vi til overgangen mellom sjuer- og elleverfotball på en best mulig måte?

TIL REFLEKSJON

- Hvilken rolle har du som trener når det gjelder å unngå frafall i overgangen fra barne- til ungdomsfotballen?
- Legger din klubb en god ramme for denne overgangen? Hvis ikke, hva kan gjøres annerledes for å bedre situasjonen?

I beste fall kan fotballen være en «trygg havn» i en ellers omskiftelig periode for de unge i 13–14-årsalderen. Dersom det stort sett holdes samlet, kan laget være en trygg ramme, med kjente lagkamerater. Overgangen til spill på større baner innebærer samtidig tydeligere roller og en gradvis overgang til «voksenfotball». De unge er nå kommet i en alder der *begrunnelser* er viktig. Treneren kan ikke bare være en aktivitetsleder som sørger for stor og god aktivitet, men bør også begrunne sine valg og prioriteringer. I tillegg bør spillerne nå tas mer med på råd og bli medansvarlige for en del av de beslutningene som gjelder dem selv. Hvilke regler skal vi ha i laget? Hvordan vil vi ha det hos oss?

13–14-åringer er opptatt av rettferdighet – og med rette. «Rettferdighet» for de unge er ikke nødvendigvis at alle spiller like mye, men at de reglene man er blitt enige om, følges. Mange har også et mer bevisst forhold til sin rolle på banen, hvem de samhandler med, og hvordan laget bør spille. Som trener er det viktig å finne den balansen mellom autoritet og medbestemmelse som fungerer best for ungdommene. Autoritet betyr *ikke* å være autoritær – autoritet bygges gjennom tydelig og forutsigbart lederskap. Din autoritet som trener kan styrkes gjennom at du inviterer spillerne til medbestemmelse og delaktighet. Det øker spillernes eierfølelse til laget og til fotballaktiviteten.



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

TIL REFLEKSJON

- Hvordan kan du involvere spillergruppa i lagets regler på og utenfor banen?
- Hvilke fordeler kan en slik involvering gi?
- Hva kan spillerne være med på å bestemme, og hva bør treneren bestemme selv?
- Spillergruppa skal deles opp i et 1., 2. og 3.-lag. De har alltid vært sammen. Hvordan kan vi få denne prosessen til å bli så vellykket som mulig?

HVA KJENNETEGNER 15–16-ÅRINGER?

Mange 15–16-åringer er fortsatt i puberteten, først og fremst guttene. Samtidig er de fleste nå blitt såpass modne reint kroppslig at de responderer bedre på flere former for trening. I 8–12-årsalderen sto utvikling av delferdigheter og teknisk repertoar, forståelse av spillet og evne til å skape og løse spillsituasjoner i sentrum. I tillegg til dette begynner 15–16-åringer å bli mer mottakelige for fysisk trening, særlig utholdenhetstrening. Mye av utholdenhetstreningen vil komme som en naturlig følge av spilltreningen. Men denne aldersgruppa kan i tillegg ha nytte av utholdenhetstrening utenfor selve spillet. Tenk likevel igjennom hva du bruker fotballtreningen på feltet til – her bør det primært spilles fotball! Eventuell ekstra utholdenhetstrening kan med fordel drives andre steder og til andre tider.

Ungdom i de to siste årene på ungdomsskolen har fått mer trening i å tenke abstrakt, resonnere og overføre kunnskap fra én situasjon til en annen. På fotballarenaen innebærer dette at de er mer modne for lagtaktiske vurderinger og strategisk tenkning. Bruk av taktikktavle gir større mening. Husk også at ungdom i 9. og 10. klasse har flere ting enn skole og fotball å tenke på – ikke minst potensielle kjærester! Det kan føre til oppturer og nedturer, gleder og sorger, og spillere med varierende konsentrasjon på treningen.

Vær også oppmerksom på at ungdomsskoletiden ofte er preget av sosial utrygghet for mange unge: Hvordan er min posisjon i gjengen? Liker de andre meg? Er jeg inkludert? Som fotballtrener bør du bidra til å spre trygghet i gruppa, både gjennom din egen tilnærming til den enkelte og gjennom å være oppmerksom på kommunikasjonen spillerne mellom. Styrk samholdet i laget – og slå ned på tendenser til mobbing og utestenging!

TIL REFLEKSJON

- Laget har fått ny trener, som vil ha nye regler i laget på og utenfor banen. Hvordan involvere spillergruppa og foreldregruppa på forhånd?
- Laget har jobbet med overtallsspill på trening, men får det ikke til i kamp. Mulige grep?
- Hvilke konkrete ting kan du gjøre for å sikre at du SER den enkelte ungdommen og lettere oppdager utfordringene han eller hun opplever i livet?



FOTO: STIG HØYNES

- Har din klubb et differensiert trenings- og kamptilbud? Hvordan kan dette tilbudet eventuelt gjøres bedre?
- En vennegjeng har lyst til å trene en gang i uka og spille i et serie-system. De har verken trener eller lagleder. Kan klubben lage et opplegg for gjengen? Er denne gjengen like viktig som laget i interkretsserien? Hvorfor?

ER JENTER ANNERLEDES ENN GUTTER?

Av og til hører vi noen si at det er så «annerledes» å trene jenter enn gutter. Men slike stereotype oppfatninger baserer seg på enkeltpersoners opplevelser. De finner liten støtte i forskningsbasert kunnskap. Rett nok kan det være enkelte forskjeller både kroppslig og sosialt. Men «jenter» er ikke like, og «gutter» er ikke like. Det er ofte like store forskjeller internt i et lag som mellom et jentelag og et guttelag. Vi skal derfor være svært forsiktige med å generalisere på bakgrunn av kjønn. For trenere er det noen felles prinsipper som bør holdes høyt, uavhengig av om du trener gutter eller jenter:

- Behandle de unge med respekt.
- Spre trygghet.
- Utøv tydelig ledelse.
- Vær en god rollemodell.

Det er altså ikke slik at gutter og jenter trenger forskjellig ledelse. Derimot er individer forskjellige – spillerne kan ha ulik motivasjon for å være med i fotballen, ulike ambisjoner og ulik treningsbakgrunn. Noen responderer raskt på trening eller tar nye bevegelser raskt, andre trenger mer tid. I stedet for å generalisere på bakgrunn av kjønn, bør trenere bestrebe seg på å se den enkelte spillerens potensial og utfordringer. Individualisering – innenfor rammene av fellesskapet – kan gi både gutte- og jentespillere bedre utviklingsmuligheter og rikere fotballopplevelser.

TIL REFLEKSJON

Jenter 17-laget har for få spillere og ønsker å få opp hele jenter 16-laget for å lage ei hel gruppe av 16- og 17-åringene. Dersom dette ikke lykkes, vil 17-årslaget bli oppløst. Men jenter 16-laget og foreldrene på laget vil ikke samarbeide. De synes de har det fint med det laget de har, og ønsker ikke å slå seg sammen med 17-åringene.

- Hvordan skal klubben gripe an situasjonen?
- Hvordan kunne klubben over tid ha forberedt spillerne og foreldrene på et felles praksisfellesskap mellom jentene?

Andrine Hegerberg i aksjon, med flagg på brystet ›
FOTO: THOMAS ANDERSEN / DIGITALSPORT



FOTO:

OPPSUMMERING

I dette kapitlet har vi sett på hva som kjennetegner barn og unge i forskjellig aldre. Barn og unge ser ofte situasjonene på en annen måte, legger merke til andre ting, enn voksne. Barn og unge modnes både motorisk (kroppslig), intellektuelt og sosialt. Og utviklingen skjer ikke like fort og på samme tid for alle. Rådet til treneren er at han eller hun må *se* spillerne sine, *lytte* til spillerne og *snakke* med dem. Kontakt med hver enkelt gjør det lettere å se forskjeller og å differensiere.

Disse prinsippene bør følges, uavhengig av om du trener gutter eller jenter:

- Behandle alle med respekt.
- Spre trygghet.
- Utøv tydelig ledelse.
- Vær en god rollemodell.

KAPITTEL 5

HODET – HJERTET – BEINA: Læring og trivsel

Gjør øvelse mester?

Anne er 15 år og ganske interessert i fotball. På laget hennes spiller både klassevenninner og noen fra naboskolen, som hun etter hvert kjenner godt. Jentene er ganske forskjellige som typer. Men laget er blitt godt sammensveiset etter å ha trent sammen i flere år og vært sammen på mange morsomme turneringer. Anne trives med de andre jentene på laget.

Siden hun trives, gleder Anne seg til trening og kamper. Fotballen gir henne mye: vennskap, morsomt sosialt samvær og sportslige utfordringer. Sammen med bestevenninnen har Anne diskutert om de er blitt flinkere til å samarbeide med andre etter å ha spilt fotball i mange år. Før likte ikke Anne gruppearbeid på skolen – hun ville gjøre tingene på sin måte og syntes ting ble vanskelige hvis andre hadde en helt annen tilnærming. Nå synes hun at gruppearbeid er morsommere. Hun tåler at andre tenker annerledes enn henne. Innimellom synes hun til og med at det er mer spennende når det er stor forskjell i gruppa. Da kan de noen ganger få til noe som er veldig bra.

Det er trygt i fotballaget, og trivselen er høy. Jentene samarbeider godt. Likevel synes Anne at det er noe som mangler. Hun tror at de hadde blitt bedre og lært enda mer hvis de hadde fått øvd mer og spilt mer på treningen. Ofte bruker treneren mye tid på å prate, og mye tid på å sette ut kjegler og forklare øvelser. Og når de først trener, er det mye drilling av øvelser som Anne ikke føler at hun har så mye igjen for når de spiller kamper. Det som er vanskelig i kampene, får de liksom ikke trent på. Treneren er rettferdig og grei, men Anne synes ikke hun lærer så mye av ham, selv om han prater mye. Faktisk lærer hun mer av å spille sammen med Kjersti og Mie – de nye jentene på laget – enn å høre på hva treneren sier. Kjersti og Mie kan andre ting enn Anne. Overstegsfinte har hun lært etter at de begynte, bare ved å se på dem, herme og øve selv!

TILRETTELEGGING FOR LÆRING OG TRIVSEL

I laget til Anne var det stor trivsel. Dette er en viktig forutsetning for læring. Uten trygghet og trivsel hemmes utfoldelsesmulighetene og dermed læringen. Treneren er en av de viktigste personene når det gjelder å skape et trygt læringsmiljø. Gjennom sin væremåte og lederstil kan han eller hun bidra til et inkluderende fellesskap. Da kan deltakerne også lære en masse av å være med, både fotballmessig og på andre måter (for eksempel samarbeid). Likevel var det noe som manglet i laget til Anne. Trivselen resulterte ikke automatisk i økt mestring og læring på banen. Læring er ikke bare avhengig av hvordan man har det i laget, men også av hva man gjør på treningene.

I dette kapitlet skal vi se på noen pedagogiske prinsipper med sikte på å øke spillernes læringsutbytte. Dette er prinsipper som treneren bør ha i mente når han eller hun forbereder og gjennomfører treningsøkter:

1. Aktivitetsprinsippet: høy aktivitet
2. Spesifisitetsprinsippet: mye spill-lik og funksjonell trening
3. Balanse mellom gjenkjennelse og variasjon: variert aktivitet – med en rød tråd
4. Differensieringsprinsippet: hensiktsmessig differensiering tilpasset de enkelte spillerne i spillergruppa
5. Jevnbyrdighetsprinsippet: jevnbyrdig motstand og tilpassede utfordringer

Dersom du som trener følger disse rådene, øker sjansene for at spillerne utvikler sine fotballferdigheter, og at mesterlæringen på kryss og tvers i praksisfellesskapet forsterkes. Mesterlæring i praksisfellesskapet handler om at spillerne kan lære mange ting av hverandre. Med god tilrettelegging øker sjansene for at de kan lære av aktiviteten, av hverandre og av deg som trener. La oss se nærmere på hvert av prinsippene.

1 *Aktivitetsprinsippet*

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt! Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt



FOTO: PER ÅGE ERKISEN / AKILLES

og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst.

Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

TIL REFLEKSJON

Du skal trene 40 niåringer på en halv bane i 1 1/2 time. Målet for økta er maksimal aktivitet. Økta skal inneholde følgende øvelseskategorier:

- Sjef over ballen, inkludert fotballspesifikke leikaktiviteter
- Spille med og mot
- Tilpasset smålagsspill
- Scoringstrening

Planlegg økta ut fra disse forutsetningene.

Aktivitetsprinsippet stiller krav til god organisering. Dersom det er mange spillere i gruppa, kan det være vanskelig for én trener alene å holde aktivitetsnivået oppe. Kanskje kan ivrige foreldre på sidelinja hjelpe til med organisering og oppfølging? Klarer vi å mobilisere «flere hender» til å holde styr på aktivitetene, blir resultatet ofte bedre. Dersom ansvaret er klart fordelt, kan både medtrenere og foreldre være til god hjelp.

Aktivitetsprinsippet har også betydning for hvor mye og hvordan treneren bedriver veiledning på øvingsfeltet. Tenk nøye igjennom hvor ofte du skal bryte av aktiviteten for å forklare eller gi råd. Spillerne lærer først og fremst av sin egen aktivitet, og de må få tid nok til å praktisere. Prøving og feiling er avgjørende for å utvikle ferdigheter! Kanskje treneren kan veilede spillere individuelt uten å stanse aktiviteten for de andre? Kanskje kan veiledningen foregå underveis mens du vandrer rundt på feltet? Husk: All tilbakemelding trenger ikke foregå i plenum – ofte er direkte veiledning til den det gjelder, vel så virkningsfullt.

TIL REFLEKSJON

Hvilke tilbakemeldinger bør gis i plenum, og hvilke bør gis individuelt?

Legg merke til at vi bruker termen *veiledning* framfor instruksjon. Hva er forskjellen? Når du instruerer, forteller du spilleren hva han eller hun skal gjøre – hva som er riktig, og hva som er galt. Når du veileder er du mindre opptatt av «feilretting». Du gir råd, spør, hjelper, utfordrer og peker på muligheter. Slik veiledning bør dominere trenerens tilbakemeldinger. Det bidrar til å øke aktiviteten, og det stimulerer spillernes kreativitet og egen utprøving. Stadig påpeking av «feil» demper ofte både innsats og fantasi hos spillerne. Flere tips om veiledning kommer

mot slutten av kapitlet.

Aktivitetsnivået kan også påvirkes av hvordan treneren opptrer i videre forstand. Det er jo ikke slik at trenere i barne- og ungdomsidretten stimulerer aktiviteten best ved å stå som en statue på sidelinja med armene i kors. I stedet: Vær med – gi av deg selv – vis at du bryr deg! Dette er mulig å få til uten å bli masete og slitsom. Vær engasjert, uten å bli overengasjert. De beste trenerne utstråler både trygghet og engasjement på samme tid.

TIL REFLEKSJON

Det er ikke alltid like lett å se seg selv «utenfra», selv om vi bør bestrebe oss på det. En god hjelp til selvrefleksjon kan være å få en erfaren trener, som du er trygg på, til å observere deg på noen treninger – med følgende oppgaver:

- Hvordan setter du i gang aktiviteten?
- Hvordan er aktivitetsnivået i gruppa?
- Ser du alle og makter å gi ros, inspirasjon og konkrete tilbakemeldinger?
- Hvordan virker din atferd på de ulike spillerne du har med å gjøre?
- Hvilke forbedringsoppgaver kan du arbeide med framover, knyttet til punktene ovenfor?

Er denne formen for trener–trener-veiledning noe dere kan systematisere i klubben din?

Det er et mål for treneren å kunne se alle og gi «passe doser» av ros og tilbakemeldinger underveis. Hvilke muligheter for slik tilbakemelding er det på en trening med høy aktivitet, der barna «er i spillet», i forhold til en trening med lav aktivitet, der barna fort blir opptatt av andre ting?

2 *Spesifisitetsprinsippet*

Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. *Spesifisitet* i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på. Kort sagt, øvelse gjør mester. Dette gjelder både for idrett og for ferdighetsutvikling på andre områder. Skal du bli bedre til å spille piano, må du øve på å spille piano. Og skal du lære deg et bestemt pianostykke, må du øve på dette spesielle pianostykket. Uten spesifikk øving på den ferdigheten du ønsker å utvikle, er det vanskelig å oppnå framgang i den aktuelle ferdigheten. Slik er det også i idretten. Skal du utvikle skøyteferdigheten i langrenn, må du drive en god del skøytetrening i langrennsløypa. Og skal du bli

bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.

I dag har vi *mye* dokumentasjon – både gjennom forskning og praktisk erfaring – på hvor avgjørende funksjonell trening er for læring i idrett. Kort sagt: Det *basale* i fotball er å spille med og mot noen. Dette bør utgjøre kjernen i fotballaktiviteten for barn og ungdom.

Funksjonell aktivitet i fotball vil dermed si spill-lik aktivitet. Dersom spillerne skal utvikle fotballferdighetene sine, bør treneren legge opp til mange ferdighetsøvelser og småspillformer som «likner» på fotballspillet. Ta utgangspunkt i spillets egenart:

- Hva kjennetegner spillernes bevegelser i kampen?
- Hvordan er «omgivelsene» for spillerne når de skal slå en pasning?
- Hvordan mottar angrepsspilleren ofte ballen før han eller hun skal skyte?

Funksjonell trening innebærer at treneren legger opp til øvelser som har stor likhet med de situasjonene spillerne møter i kamp. Likheten kan gjelde flere ting: tid og rom (hvor mye tid har spilleren?), retningen i øvelsen (hvor er målet?), motspillet (hvilken motstand møter spilleren?) og samspillet (hvilke medspillere kan hjelpe?).

Spesifisitetsprinsippet betyr *ikke* at vi bare skal spille på treningen. I stedet handler det om at vi bryter ned helheten i spillet til spill-like øvelser både i ferdighetstreningen og gjennom tilpasset smålagsspill med definerte oppgaver. Delferdigheter som pasninger, skudd, taklinger og headinger kan trenes i tilpasset smålagsspill eller i øvelser som «likner på» reelle kampsituasjoner (retning, tidspress, medspill og motspill). Varier betingelsene under treningen av ferdighetsrepertoaret slik at spillerne må motta ballen, heade eller slå pasninger uten at situasjonen er helt identisk fra gang til gang. Ballen som skal legges til rette videre, kan komme på litt ulike måter og med ulik kraft. Det samme gjelder innleggene som skal heades, eller pasningene som skal slås. Innimellom kan det være nødvendig å standardisere betingelsene mer («isolert teknikktrening», der vi er mer opptatt av utførelse enn av valg), men hovedtyngden av ferdighetstreningen bør skje som «repetisjon uten gjentakelse». Med dette mener vi at betingelsene varierer, slik de gjør i reelle kampsituasjoner.

For å utvikle et funksjonelt ferdighetsregister trenger spillerne å tre-



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

ne mye i situasjoner som stiller krav både til handlingsvalg og utførelse. Selv om en spiller klarer å utføre for eksempel ei finte godt utenfor spill, er det noe annet å utføre den samme finta på en effektiv måte i en spill–motspill-situasjon. «Overføring» av en delferdighet til funksjonell bruk i spillet krever at spilleren velger en hensiktsmessig løsning og timer og tilpasser handlingen i tråd med situasjonen. Dette kan man oppnå ved at treneren legger til rette for situasjoner som lokker fram massevis av taklinger, pasninger, skudd eller andre delferdigheter, avhengig av hva målet med treningen er. En slik spillbasert bearbeiding av ferdighetsrepertoaret gjør at læringssituasjonen er funksjonell: Ferdighetene læres og videreutvikles i den sammenhengen de skal bru-

kes. Da blir spillernes delferdigheter lettere forankret som en integrert del av deres helhetlige handlingskompetanse i spill.

TIL REFLEKSJON

- Hvilke grep kan treneren gjøre for å legge opp til funksjonell skuddtrening? Diskuter hvordan skuddøvelser kan gjøres mer lik reelle avslutningssituasjoner i kamp.
- Hvordan kan treneren legge opp til funksjonell pasningstrening på feltet? Diskuter hvordan pasningsøvelser kan gjøres mer lik reelle pasningssituasjoner i kamp.
- Flere av spillerne har problemer med mottaket. Som trener vet du at du må legge hovedvekten på utførelsen. Hvordan kan du legge opp øvelser slik at du gradvis nærmer deg ferdighetstrening med «repetisjon uten gjentakelse»?

Vekt på funksjonell trening leder mot at en god del av treningen bør foregå gjennom smålagsspill. Vi gjennomfører da øvelser som er typiske for kampen, for eksempel

- 1 mot 1 (forsvarer mot angriper, skytter mot målvakt)
- 2 mot 1 (overtallssituasjon)
- 2 mot 2, 3 mot 3 (mot mål på avgrenset spillefelt)
- 4 mot 2, 3 mot 2, 4 mot 3 (overtallsspill mot mål på avgrenset spillefelt, eventuelt med joker)
- 5 mot 5
- Osv.

Smålagsspillet må være tilpasset spillernes erfaring og ferdighetsnivå. Juster antall spillere og spillefeltets størrelse på hensiktsmessige måter. For unge og uerfarne spillere bør situasjonen være oversiktlig (få spillere) og motstanden begrenset. Barna trenger mye øving i enkle situasjoner! Etter hvert kan spillformene bli mer komplekse, og tidspresset og motstanden kan økes. En god progresjon i spilltreningen er avgjørende for mestring og læring over tid. Generelt vil vi framheve grunnspillet *fire mot fire pluss keepere*, der spillerne opplever fotballkampen i fortettet form. For yngre spillere utgjør denne øvelsen toppen av funksjonalitet, med begrenset banestørrelse, mål og motstandere. Også for eldre spillere bør denne aktiviteten dominere treningene – da med et forhold mellom tid og rom som stiller større krav i spillsituasjonene.

TIL REFLEKSJON

Ta for deg samme situasjon som tidligere, 40 niåringer på en halv bane. Målet er som tidligere maksimal aktivitet. I tillegg trekker vi inn et prinsipp til – spesifisitetsprinsippet – både i sjef over ballen og fotballspesifikk leikaktivitet:

- Spille med og mot
- Tilpasset smålagsspill
- Scoringstrening

Som trener skal du legge vekt på medtaks- og pasningsferdigheten i laget og tilstrebe at spillerne får tilpassede utfordringer både i valg og utførelse. Planlegg økta ut fra disse forutsetningene.

3 *Gjenkjennelse og variasjon*

Læring i fotball – å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner – er avhengig av at spillerne *kjenner igjen* typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene. De blir gjerne stående rådville, eller de handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, slik vi beskrev under spesifisitetsprinsippet. Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» – siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill–motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller føre ballen videre.

Trenere må også balansere hensynene til funksjonalitet og til variasjon i videre forstand. På den ene siden bør vi tenke funksjonalitet i treningen. På den andre siden bør ikke treningen bli ensformig. Hvis vi gjør det samme på treningen hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne. Variasjon er nødvendig både for motivasjonen og læringsutbyttet. Ensformighet er over tid drepende for engasjementet. Samtidig bør vi være varsomme med å variere øvelsesutvalget og organiseringsformene for mye innenfor ei og samme økt. Det finnes trenere som har tusen øvelser å by på, men ingen sammenheng og progresjon i opplegget. Dersom vi stadig intro-

duserer nye øvelser, går det mye tid til forklaringer og organisering. Og vi får mindre tid til individuell oppfølging og tilpasning til den enkeltes ferdighetsnivå. Variasjon må kombineres med sammenheng og fornuftig progresjon.

Vi må derfor bestrebe oss på å variere treningsinnholdet samtidig som vi tenker funksjonalitet og gjenkjennelse. Særlig for de yngste er det viktig med variert aktivitet over tid. Variasjon kan vi skape på mange ulike måter:

- Variere øvelsesutvalget knyttet til
  - spilleklar
  - sjef over ballen og spesifikke fotballeiker
  - spille med og mot
  - tilpasset smålagsspill
  - scoringstrening
- Ha progresjon i tema og læringsmomenter ut fra modning og mestring
- Ta igjen tema og læringsmomenter laget har «vært igjennom før», men nå med større krav i spillsituasjonen
- Variere intensiteten gjennom økta
- Variere øvelsesutvalget og spillformene gradvis
- Tenke progresjon over tid – fra det enkle til det mer komplekse
- Variere over tid laginndelinger og gruppesammensetninger
- La spillere over tid prøve seg i flere spillposisjoner på banen

Husk: Variert aktivitet er viktig for de yngste. Men det trengs ikke voldsom variasjon i organisering og øvelsesutvalg, det er viktig at spillerne ikke holder på for lenge med den samme aktiviteten.

TIL REFLEKSJON

Vi har to ulike trenertyper i klubben, Arne og Siri. Arne har et stort øvelsesutvalg på lager. Hvordan kan Arne utnytte dette til lagets fordel? Hvilke fallgruver kan Arne gå i?

Siri har ikke så mange øvelser å gå på under de ulike temaene. Men hun er flink til å organisere, og spillerne kjenner øvelsesutvalget godt. Hvilke fordeler gir dette Siri med hensyn til påvirkning i løpet av økta? Hvilke utfordringer har Siri når aktiviteten og motivasjonen synker?

- Hvilke fordeler gir et trenerteam som består av trenere med ulike styrker?
- Hva er viktig for at et trenerteam med ulike trenere skal fungere godt?
- Kan klubben din etablere en bedre praksis for å rekruttere og sette sammen trenerteam for lagene?



Ungene vil spille fotball! Vi tilrettelegger gjennom tilpasset smålagsspill.

FOTO: TORKILD VERAAS

La oss oppsummere balansen mellom gjenkjennelse og variasjon. Utgangspunktet er at læring tar tid! Gjentakende øving må balanseres med variert påvirkning for at aktiviteten skal bli stimulerende og motiverende for spillerne. For lite variasjon blir ensformig og kjedelig. For mye variasjon krever mye (om)organisering underveis og gir for få repetisjoner. Varier heller over tema og skap sammenheng og helhet i økta!

TIL REFLEKSJON

Du har de samme 40 niåringene som sist, og du skal legge vekt på medtaks- og pasningsferdighetene i gruppa gjennom vårsesongen. Lag en periodeplan på seks økter som skal gjennomføres i mai og juni, der du tenker igjennom balansen mellom gjenkjennelse (repetisjon), variasjon og progresjon. Skisser også progresjonen fram mot de seks seriekampene som spilles i perioden.

- Kan du stimulere progresjon selv om de samme øktinnslagene gjentas?
- Hvordan knytter du sammen trening og kamp slik at det skjer overføring mellom læringsarenaene?

4 Differensiering

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første: Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre: Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget. Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Her er en god mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

- «Spilleklar»: Alle er sammen.
- «Sjef over ballen»: Alle er sammen.
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. 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
- Tilpasset smålagsspill:
  - Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
  - Dernest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
  - Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter. Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling. Å gjøre dette på



FOTO: ATLE JOHANNESEN

en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side. Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

TIL REFLEKSJON

Du har de samme 40 niåringene som sist og skal legge vekt på medtaks- og pasningsferdighetene i gruppa gjennom vårsesongen. Hvordan kan du skape en fleksibel og skiftende differensiering i 10-årslaget? Økta skal inneholde

- sjef over ballen
- spille med og mot
- tilpasset smålagsspill
- avslutningsøvelser

Legg vekt på at spillergruppa ikke blir selektert, men blir påvirket på ulike måter gjennom økta. Dere har to typer spillere:

- 8 spillere som er gode på valg i spillsituasjonen, men som er slurvete på presisjonen i utførelsen
- 8 spillere som har et stort teknisk repertoar når det gjelder både medtak og pasninger, men som ofte gjør dårlige valg i spillsituasjonen

Hvordan griper du de to gruppene an for dels å utnytte det de er gode på, og dels få framgang

- hos gruppe én i utførelse
- hos gruppe to i valg

5 *Jevnbyrdighet*

I fotball vil jevnbyrdig motstand fremme både mestring og ferdighetsutvikling. Når vi spiller mot noen som er langt bedre enn oss, opplever vi lite mestring, siden vi sjelden får til det vi prøver på. Er vi på den andre siden totalt overlegne motstanderen, er det altfor lett å få til det vi prøver på. Det kan gi mestringsfølelse, men fører i liten grad til læring og utvikling. Jevnbyrdighet mellom lagene gir begge parter en bedre tilpasset utfordring. Spillerne må gjøre sitt beste for å få det til, men det er ikke gitt at de lykkes. Betydningen av jevnbyrdighet gjelder både på lags- og individnivå: At motstanden er hensiktsmessig tilpasset, gir det de beste betingelsene for individuell utvikling.

Trenere kan overføre dette til treningsfeltet: Hvordan skape jevnbyrdig motstand i spilløvelser? Hvordan balansere forutsetninger og utfordringer når vi trener på delferdigheter? Hvordan differensiere på





FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

ulike måter slik at den enkelte og gruppa møter omgivelser som er godt tilpasset spillernes ferdigheter? Husk at fotballspill dreier seg om å mestre motstand. En av trenerens utfordringer er derfor å skape jevnbyrdige spill–motspill-situasjoner på treningsfeltet.

TIL REFLEKSJON

11-årslaget har fått ny trener. Laget har 35 spillere, som alltid har trent sammen og har kommet langt i utviklingen – selv om det selvsagt er nivåforskjeller i gruppa. Bare fire spillere har sluttet siden 6-årsalderen. Gruppa har vært delt inn i jevne lag i alle år, og foreldregruppa har bare positive ting å si om klubbens organisering av fotballaktiviteten. Den nye treneren har fortolket differensiering og jevnbyrdighet på denne måten:

- Det skal tas ut en førstelagsstall og en andrelagsstall.
- Spillerne skal ikke lenger trene sammen.
- De skal ha forskjellige støtteapparater, der andrelaget fortsatt skal driftes av foreldregruppa.

Hvilke konsekvenser vil dette ha for klubbens målsetting: Flest mulig – lengst mulig – best mulig?

Thomas og Erling er født i desember og er både små og ganske ukonsentrerte. Men de er ivrige og har et stort hjerte for fotballen. Hvilke konsekvenser har den nye trenerens opplegg for disse guttene?

Skisser en optimal løsning for denne spillergruppa for inneværende sesong, uavhengig av trenerens syn på differensiering og jevnbyrdighet.

Å møte jevnbyrdig motstand i serie- og turneringsspill er like viktig som i treningssituasjonen. I barnefotballen gjelder det å lage jevnbyrdige lag innad for å møte jevnbyrdig motstand i seriespillet. Mange kretser har åpnet opp for å melde på lag i seriespill etter nivåene «nybegynnere», «trent litt» og «trent mye». Dette gir i utgangspunktet bedre forutsetninger for at kampene blir jevnbyrdige. Alle retningslinjer kan misforstås, bevisst eller ubevisst. Forutsetningen for at ordningen skal fungere etter intensjonen, er at klubbene lager jevnbyrdige lag i egen klubb, for så å finne rett nivå i seriespillet.

I tillegg har man i barnefotballen åpnet opp for at lag på et bestemt alderstrinn melder seg opp på et trinn der spillere som a) har kommet langt ferdighetsmessig, b) trener mye og c) viser respekt for med- og motspillere, danner et ekstra lag. Her rulleres det på hvilke av spillerne som deltar, også med utgangspunkt i hvem motstanderen er. Deltakelse på dette laget forutsetter deltakelse på de respektive alderslagene.

TIL REFLEKSJON

I klubben din skal den store 11-årsgruppa meldes på i seriesystemet. Klubben ønsker å melde på lag i seriesystemet på «rett nivå». I tillegg skal ett lag spille i 12-årsserien. Trenerkoordinatoren i klubben vil følge anbefalte retningslinjer fra NFF. Trenerteamet vil derimot lage tre alderslag med ulikt ferdighetsnivå for 11-åringene, og spillerne i 12-årsserien ønsker de å ta ut i en stall før sesongen.

Ei gruppe foreldre er i harnisk. Dette bryter med alle barneidrettsbestemmelser. Du er med i foreldregruppa, og dere diskuterer hvordan saken kan gripes an. Lag en argumentasjon der dere benytter fotballfaglige, sosiale og trivselsmessige argumenter for deres syn.

MESTERLÆRING I PRAKSISFELLESSKAPET

I introduksjonen til dette kapitlet skrev vi om Anne som lærte overstegsfinte gjennom å bli inspirert av medspillere som behersket denne finta. Gjennom å se og lære av rollemodeller, prøve ut selv og gradvis tilpasse bevegelsene ut fra egne forutsetninger, lærte hun finta. Eksemplet er ikke enestående. Tvert imot – spillere kan lære masse av sine medspillere! Vi kaller dette mesterlæring eller modellæring.

På et fotballag er det sjelden én mester og mange lærlinger. I stedet kan vi se på laget som et praksisfellesskap der kompetanse og ferdigheter er fordelt mellom spillerne. Selv om enkelte spillere i laget er bedre enn andre, er det mange måter å være god på. Ofte har mange noe å lære av de andre. Mesterlæringen i slike praksisfellesskap foregår nettopp gjennom at spillerne «lærer av hverandre». Det er mange ting de kan lære: holdninger, innsats, delferdigheter og vilje til å trene på gode valg og å terpe utførelse.

Treneren kan gjennom målrettet tilrettelegging prøve å gjøre betingelsene for mesterlæring så gode som mulig. Stimulering av spiller–spiller-læringen kan skje på mange måter:

- Kan holdningssterke spillere framheves som rollemodeller?
- Kanskje spillere kan veilede hverandre?
- Kan uerfarne settes sammen med erfarne i parøvelser?

Mesterlæring er avgjørende for trivsel og framgang i ei spillergruppe. Benytt all den kompetansen dere har i spillergruppa – også ressurser som ikke direkte har med «innsidepasningen» å gjøre. Både i organise-

ring og gjennomføring av øktene kan mesterlæring brukes aktivt. Tenk på hvordan dette kan avhjelpe deg som trener – når dine ferdigheter og verbale krumspring kommer til kort!

TIL REFLEKSJON

Hvordan kan klubben legge til rette for mesterlæring innad på et bestemt årstrinn og på tvers av årstrinn?

- Samarbeider lagene på samme årstrinn seg imellom?
- Finnes det treninger der flere årstrinn trener sammen?
- Finnes det hospiteringsordninger – og hvordan kan disse ordningene legges til rette på best mulig måte?

Hvordan kan lagenheten legge til rette for mesterlæring innad i laget?

- Trekkes spillerne inn i planlegging når en ny sesong står for døra?
- Hvilke ferdigheter og ressurser har spillerne dine på og utenfor banen som kan brukes aktivt i
  - presentasjonen av nye tema og delferdigheter på trening
  - veiledning av hverandre
  - kampforberedelse og kampgjennomføring

I tillegg til at det kan være mange «mestere» i spillergruppa, er naturligvis treneren selv også en «mester». Det gjør at treneren bør tenke godt igjennom hvordan han eller hun framstår som rollemodell.

- Hvordan synliggjør du ditt forhold til fotballen og spillerne gjennom ditt engasjement og dine handlinger?
- Hvilke verdier og holdninger formidler du gjennom din atferd?
- Hvordan arbeider du for å innvie deltakerne i en sunn fotballkultur?

TIL REFLEKSJON

Hvordan kan klubben bidra til at trenerapparatet i klubben – både trenerne for 6-åringene og trenerne for 14-åringene – bygger sin praksis på disse verdiene:

- Alle er like mye verdt.
- Hold spillerne i flytsonen.
- Det handler om respekt og fair play.



FOTO: TORKILD VERAAS

Gode praksisfellesskap fremmer læring og utvikling gjennom konstruktiv samhandling mellom deltakerne i fellesskapet. For å utvikle laget vårt til å bli et så godt praksisfellesskap som mulig, må vi legge vekt på å *inkludere* alle og skape et felles *eierskap* til virksomheten. Som vi har vært inne på tidligere: Involver spillerne i opplegget og se til at kommunikasjonen internt i laget styrker samholdet i gruppa. Slik kan vi legge til rette ikke bare for læring *i* fotball, men også læring *gjennom* fotball – utvikling av ansvarlighet og gode sosiale ferdigheter. Da blir laget et sted å trives og et sted å lære, i vid forstand.

TRENERENS VEILEDNING PÅ FELTET

Som trenere kan vi kommunisere med spillerne våre på mange forskjellige måter for å forsterke ferdighetsutviklingen og læringen. Vi kan instruere, kommentere, gi råd, spørre, peke på muligheter, rose og utfordre. Det vi kaller veiledning, kan altså skje i mange former. Tidligere i kapitlet oppfordret vi til å legge større vekt på veiledning enn på instruksjon. Av og til er direkte instruksjon nødvendig, men graden av såkalt «feilretting» bør begrenses. Å påpeke «feil» er ikke trenerens hovedoppgave! Legg i stedet vekt på å veilede – altså å «lede spillerne rett vei». Gi råd, pek på muligheter, hjelp spilleren til å rette oppmerksomheten mot viktige momenter i situasjonen. Husk: Veiledningen skal inspirere de unge til å prøve ut, kjenne etter, tenke selv og dermed lære mer av sine egne erfaringer.

Tenk også igjennom hvor mye og hvor ofte du bør gi tilbakemeldinger. Spillerne må få tid til å praktisere, prøve og feile uten å bli møtt med kontinuerlige kommentarer. Dette kan utgjøre en vanskelig balansegang for en engasjert trener. Kanskje har treneren så mange gode råd på lager at han eller hun står i fare for å overøse spillerne med innspill. Hver for seg kan innspillene være viktige, men det blir fort altfor mye på én gang. Da går ting inn det ene øret og ut det andre, uten å være til hjelp. Avgjørende i all veiledning er å porsjonere ut råd og vink etter hva spillerne er i stand til å ta inn og dra nytte av. Ta deg tid til å observere spillerne, konsentrer deg om det viktigste i situasjonen og gi konkrete tilbakemeldinger om én ting om gangen. Vær engasjert, men ikke overengasjert. Lær deg begrensningens kunst!

Veiledning bør balansere mellom støtte og utfordringer. Forsterk det som er positivt, og gi råd om forbedringsmuligheter. Gjør det tydelig at spilleren er på rett vei, og vær konkret i dine tilbakemeldinger. Generell ros mister fort sin funksjon. I tillegg til å rope «bra!» bør du konkretisere hva som var bra (og kanskje hvorfor). Og husk at alle spillerne dine trenger *anerkjennelse* fra deg som trener, uansett hvordan de presterer. Opplever de unge at du ser dem og bryr deg om dem, skaper du et anerkjennende klima, der det samtidig er lettere å utfordre spillerne til å strekke seg lenger.

Fotballfaglig veiledning kan dreie seg om handlingsvalg eller utførelse. Det kan være viktig å skille mellom disse begrepene. Vi kan oppleve at en spiller leser spillet godt og gjør gode handlingsvalg, men at utførelsen av handlingen ikke står i stil. Da kan veiledningen både forsterke det gode valget og lete etter innganger for å forbedre utførel-



Treneren – veileder, lagleder og omsorgsperson FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

sen: «Du løftet blikket, registrerte Olas løp og prøvde på en gjennombruddspasning – glimrende løsning! Hvordan kan du bedre presisjonen i pasningen?» Andre ganger er det ikke utførelsen som begrenser spilleren, men evnen til å overskue situasjonen og gjøre gode valg. Da bør også veiledningen reflektere dette ved at du hjelper spilleren til å bli mer oppmerksom på mulighetene i situasjonen og hvilke handlingsvalg som kunne tenkes.

Noe av det viktigste for en veileder er dette: Veiledning er et redskap for å hjelpe spillere til å utvikle sine ferdigheter og sin forståelse på banen. Treneren må ikke la egne frustrasjoner eller oppgitthet få dominere! Spillerens utvikling skal stå i sentrum. Bruk tid på å observere spillerne dine. Forsøk å sette deg i hans eller hennes sted og ta utgangspunkt i hvordan de opplever situasjonene og sine egne handlinger. Ofte er det nyttig å spørre spilleren: «Hvordan kjentes tilslaget?», «Så du at Lise startet?», «Hvilke muligheter hadde du?» Dersom

du sjekker ut spillerens egen opplevelse, kan du lettere tilpasse tilbakemeldingene dine slik at de har virkning.

Sist, men ikke minst: Vær grunnleggende positiv og konstruktiv i kommunikasjonen med spillerne. Kjefting og ensidig negativitet fremmer ikke utvikling. Veiledning skal gi spillerne ideer om hva de kan gjøre, framfor å påpeke hva de ikke skal gjøre. Reduser bruken av ordet «ikke»! Aksepter feil, erkjenn at utvikling tar tid, og at læring krever mange repetisjoner. Veiledningen resulterer ikke nødvendigvis i umiddelbar forbedring. Først og fremst trengs det praktisering.

TIL REFLEKSJON

Som trenere kan vi gi kollektiv veiledning, gruppebasert veiledning og individuell veiledning.

- Diskuter i hvilke situasjoner det kan være gunstig å bruke disse forskjellige veiledningsformene.
- Hvilke fordeler kan individuell veiledning ha framfor kollektiv veiledning?

OPPSUMMERING

Trivsel og læring i laget henger sammen. For det første er trivsel viktig for læringen. Et trygt og romslig miljø gjør det lettere å prøve og feile. For det andre fører mestring og læring til større trivsel. Dersom spillerne merker at de utvikler seg gjennom fotballen, blir det morsommere å være med.

Treneren bidrar til trivsel og læring gjennom sin ledelse, væremåte, tilrettelegging av aktiviteter og kommunikasjon med spillerne.

- Legg vekt på å framstå som en tydelig, trygg og engasjert leder.
- Vær bevisst din funksjon som rollemodell.
- Legg vekt på stor aktivitet, funksjonell trening og systematisk variasjon når du forbereder øktene.
- Differensier gruppa på ulike måter, med utgangspunkt i den enkeltes forutsetninger og behov.
- Stimuler kompetanseutvekslingen i laget ved at spillerne får mulighet til å lære av hverandre.

Klarer du dette, har du lagt grunnlaget for et lærende fellesskap!

KAPITTEL 6

I sesongen – om årsplanlegging

Endelig!

Ukas desiderte høydepunkt er kommet – storhalltrening rett etter skoleslutt! Fire forskjellige lag skal trene på samme bane. Et genialt trekk av klubben vår.

Tom hall – helt stille. Et grønt og mykt dekke med reine, hvite striper. En og en halv time med motiverte og glade fotballgutter. På vei over banen fylles jeg med tanken på hvor privilegert jeg er som får mulighet til å være med på dette, samtidig som jeg kan kjenne på den gleden guttene selv har.

Plukker fram vestene – sorterer dem i fire hauger: rød, gul, blå og grønn. Plukker fram «stigene» fra utstyrsbagen. Tar dem med meg bort til dødlinja og legger dem ned med ti meters avstand. Tilbake for å hente «stolpene». Fem stolper på hver side av stigene. Hver gang jeg plukker fram stigene og stolpene, slår min gamle læremesters ord om at slike ting er fy-fy, inn. Men hvem har sagt at man må gjøre slik læremesteren sier? Jeg bruker dette som inngang til treningen for at spillerne kan gå rett i aktivitet og slippe å vente på at alle skal bli ferdige i garderoben.

Jeg registrerer at treneren for jentelaget er på vei inn i hallen. De skal trene ved siden av oss denne gangen også. På vei tilbake mot utstyrsbagen kaster jeg et blikk over mot den andre banehalvdelen. J14-spillerne virrer litt rundt på banen, noen sparker ball til hverandre, andre står sammen og prater. Treneren er seint ute, rekker jeg å reflektere.

Jeg hører et latterbrøl borte fra stigeområdet. Sander har gått på snørra i stigen og blir belønnet med en godhjertet lattersalve fra de andre i gruppa. Midt i latterbrølet skjærer det plutselig inn en høy og markant stemme fra den andre sidelinja. «Jenter, no må dåkker få opp farta og begynn å rør dåkker!» Trener'n på J14-laget er tydelig irritert på at jentene bruker tid på å komme i gang.

INNLEDNING

I kapitlet «Klubben som sjef» så vi på hvordan klubben skal legge grunnlaget for at alle spillere, uavhengig av alder, kjønn, bakgrunn og forutsetninger skal få et trygt og tilpasset fotballtilbud. Årsplanleggingen vil være forskjellig fra klubb til klubb, alt etter klubbens størrelse, egenart og målsetting. Likevel vil mye av sesongplanleggingen være lik i alle klubber. Kapitlet om årsplanlegging er bygd opp slik:

- Klubbens årshjul
- Hvilke interne og eksterne aktiviteter vi må forholde oss til når vi legger en årsplan
- Årsplan på alderstrinnet i min klubb
- Årsplanlegging for å styre treningsinnholdet og totalbelastningen

De to første punktene legger grunnlaget for alderstrinnets årsplan.

Kapitlet slår fast at årsplanlegging er et viktig virkemiddel for at spillerne skal bli flest mulig, være med lengst mulig og bli best mulig. I tillegg anskueliggjør kapitlet at et årstrinn ikke fungerer uten samarbeid med interne og eksterne aktiviteter og aktører.

KLUBBENS ÅRSHJUL

Klubbens årshjul er en oversikt over viktige datoer, tidsfrister og arbeidsoppgaver knyttet til klubbens aktiviteter. Et årshjul kan innbefatte alle arbeidsoppgaver i klubben og/eller det kan deles opp i styrets, hovedlagslederens og den dugnadsansvarliges oppgaver, eller i et årshjul med oppgaver som kun har med lagenhetenes aktiviteter å gjøre. Årshjulet er et verktøy for godt samordnet aktivitet i klubben. Her presenterer vi et halvårshjul knyttet til – direkte og indirekte – klubbens fotballaktiviteter:

TABELL 6.1: *Eksempel på et halvårshjul*

UKE/DATO	ARBEIDSOPPGAVE	VIDERE INFORMASJON	ANSVARLIG
Uke 1–2	• Innetrening for 05–01, gutter og jenter, starter • Utetrening for 02–99, gutter og jenter, starter • Se fordeling av treningstid fra 01.01. til påske ute og inne	Se fordeling av treningstid fra 01.01. til påske, ute og inne, på nettet – hovedside – barn	• Web-ansvarlig i barnestyret • Web-ansvarlig for hver lagenhet
Uke 1	• Innkalling til årsmøte i barnefotballen i uke 5 • mandag 03.02. kl. 18.00 – klubbhuset	• Saksliste kunngjøres på nettet og i lokalavisa • Husk – treningsfri etter kl. 18.00	• Web-ansvarlig • Hovedlagleder informerer trenere om dato for treningsfri
Uke 2	Utviklingstrening for 02–99, både gutter og jenter, starter, hver torsdag kl. 16.30	• Info til alle lagenheter det gjelder • Lagenheter lager turnuslister der en fra hver lagenhet er med hver gang	Hovedlagleder og Web-ansvarlig på lagenheter dette gjelder
Uke 2	Frist for påmelding av sjuer- og elleverlag til kretsen: 15.1.	Sjekk om alle lagenheter det gjelder, har meldt det inn	Påmeldingsansvarlig – barnefotballen Hovedlagledere
Uke 3	Oppstart nye årstrinn G-05 og J-04 med foreldremøte: • J-04 tirsdag 18.01. kl. 17.00 i gymsalen • G-05 onsdag 19.01. kl. 17.30	Info på hovedside – barn, og på skolene og i alle barnehager éi uke før	Sportslig ansvarlig Hovedlagleder og trener G-04 og J-03
Uke 5	Årsmøte – barnefotball: torsdag 03.02. kl. 18.30 – klubbhuset	Årsberetning, regnskap, budsjett og valg oversendes hovedstyret til årsmøtet 23.03.	Barnestyret, med lederen som hovedansvarlig
Uke 5	Kurs – motiverende lederskap, lørdag 05.02., kl. 09.00–15.00 – klubbhuset	20 fra barnefotballen er påmeldt	Sportslig ansvarlig – barnestyret
Uke 6	Medlemskontingent sendes til alle i klubben	Dette går via posten	Hovedkasserer – hovedforeningen
Uke 6	Påmelding – trener- og lederkurs: • ABC – lagledерkurs ungdom 08.03. • keepertrenerkurs – barn 15.03. • barnefotballkvelden 14.04. • barnefotballtrenerkurset april (16 timer)	Info på web hovedside – både barn og ungdom	• Sportslig ansvarlig – barnestyret • Web-ansvarlig – barnestyret

UKE/DATO	ARBEIDSOPPGAVE	VIDERE INFORMASJON	ANSVARLIG
	Frist – påmelding av femmerlag til kretsen 15.02.	Alt dobbeltsjekkes – her må alle lag være med!	Påmeldingsansvarlig – barnestyret
Uke 7	Infoskriv til hovedlagleder og på Internett: • halvårshjul • oppdaterte tillitsvalgt-lister • motivasjon – treningsavgift • lag til serien (05–04) Turneringer for året anbefales av styret: • Abildsø-cup • Skeid-cup • Grei-cup • Små føtter – Skedsmo	• Skjema for lagpåmelding sendes de aller yngste • Alle lagenheter kan delta på fire turneringer som klubben dekker • Hovedlagleder melder på • Arrangøren sender regning til kassereren • Mer enn fire turneringer dekkes av lagenheten	• Sekretær – barnestyret • Web-ansvarlig – barnestyret • Alle hovedlagledere
Uke 8	• Utsendelse av treningsavgift • Nyetablerte lagenheter leverer liste over nye medlemmer i klubben	• Hovedlagleder – nyetablerte lag sender inn liste til kasserer • Skjema • Spillerlister	• Kasserer – barnestyret • Hovedlagleder – nyetablerte lag
Uke 8	• Påmelding Tine fotballskole til Tine • Går av stabelen 18.–21. august	Meldes på via nettet NFF	Sportslig ansvarlig – barnestyret
Uke 10	ABC-kurs for lagledere og trenere som har ellever-fotball, tirsdag 08.03 kl. 18.00–21.00 – klubbhuset	Alle i støtteapparatet for 99 – 98 – 97 – 96 – 95 – 94 – jr.	• Sportslig ansvarlig barnestyret • Sportslig ansvarlig – ungdomsstyret • Hovedlagleder 98
Uke 10	Laglederkurs 1 – på Son hotell lørdag og søndag 12.–13.03. Oppmøte kl. 09.00 i Son	15 tillitsvalgte i ulike tillitsverv deltar	Leder i barnestyret
Uke 11	Keepertrenerkurs med Frode Grodås tirsdag 15.03., kl. 18.00–21.00 – på klubbhuset, ute fra kl. 19.30	For alle trenere i barne- og ungdomsfotballen	• Sportslig ansvarlig – barnestyret • Sportslig ansvarlig – ungdomsstyret
Uke 11	Utetider i sesongen sendes hovedlagledere når terminliste er klar fra kretsen	Viktig å kartlegge annen aktivitet hos spillerne, slik at vi unngår kollisjoner	• Banefordelingsansvarlig – klubben • Hovedlagledere

UKE/DATO	ARBEIDSOPPGAVE	VIDERE INFORMASJON	ANSVARLIG
Uke 12	Årsmøte – hovedforeningen onsdag 23.03. kl. 19.00 – klubbhuset	Alle medlemmer fra fotballen over 16 år har møterett	Leder – barnestyret
Uke 12	• Lagpåmelding til privat serie for 04–05, jenter og gutter • Påmelding til Norway Cup og ev. andre større turneringer i sommer	• Barnestyret tar stilling til ønske om deltaking i større turneringer • Styret ønsker at alle som kan, deltar i Norway Cup	• Styret i barnefotballen • Påmeldingsansvarlig – barnestyret • Hovedlagledere
Uke 12	• Purring på utsendelse av treningsavgift • Nyetablerte lagenheter får tilsendt treningsavgift	Er det noen som har betalingsvansker – ta direkte kontakt og se på konstruktive løsninger	• Kasserer barnefotballen • Hovedlagleder – nyetablerte lag
Uke 14	• Utlevering av drakter og div. lagsutstyr, og innmelding av behov for treningsdresser – trenere og lagledere • torsdag 24.03. – klubbhuset	• Utlevering ifølge innleverte behov • Husk riktig størrelse på treningsdresser – trenere og lagledere!	• Utstyrsansvarlig – barnestyret • Hver lagleder på alle lagenheter møter opp og henter utstyr
Uke 14	Lørdagstreningene starter lørdag 09.03: • 10.00–11.30: 05–04 – 03–02, jenter og gutter • 11.30–13.00: 01–00 – 99–98, jenter og gutter	Alle lagenheter lager rulleringslister over hvem som møter opp av trenere på lørdagene	• Sportslig ansvarlig – barnestyret • Hovedlagledere
Uke 14	Treningstider fra seriestart på grus, gress og kunstgress legges ut	Ønske om justeringer tas opp med banefordelingsansvarlig	• Banefordelingsansvarlig – klubben • Hovedlagledere
Uke 14	Den store barnefotballkvelden på klubbhuset, tirsdag 05.04. kl. 18.00–21.00	• Alle trenere og lagledere og øvrige i støtteapparatet møter. Stipulert deltakelse er 60 personer • Det er treningsfri fra kl. 18.00	• Sportslig ansvarlig – barnefotballen • Hovedlagledere
Uke 14	Barnefotballtrenerkurset del 1–2, lørdag 09.04. kl. 09.00–15.00 på klubbhuset, både inne og ute	Ta med treningsutstyr	Sportslig ansvarlig
Uke 14	Fordeling og informasjon rundt kiosksalg og merking av baner sendes ut	Til alle hovedlagledere som informerer videre	Dugnadsansvarlig – barnefotballen

UKE/DATO	ARBEIDSOPPGAVE	VIDERE INFORMASJON	ANSVARLIG
Uke 17	Barnefotballtrenerkurset del 3–4 på klubbhuset: •fredag 29.04. kl. 18.00–21.00 •lørdag 30.04. kl. 09.00–15.00, både inne og ute	Ta med treningsutstyr	Sportslig ansvarlig – barnefotballen
Uke 17	Kretsens infomøte på Ekeberg, torsdag 28.04. kl. 18.00		• Leder – barnefotballen • Påmeldingsansvarlig – barnefotballen • Leder – ungdomsfotballen
Uke 18	Seriestart	• Se ukeplan på barnefotballens hovedside • Se de respektive lagenes terminliste på lagenes hjemmesider	Alle!

Dette halvårshjulet dreier seg om viktige datoer, frister og arbeidsoppgaver knyttet til fotballaktiviteten i barnefotballen i klubben. Denne syklusen er utgangspunktet for at

- barnestyret får planlagt og tilrettelagt god fotballaktivitet for alle og mellom lagenhetene
- barnestyret sikrer god informasjon, slik at alle lagenhetene kan være med på å påvirke aktivitetene
- trenere og lagledere får gitt beskjed tidlig om hvilke trener- og lederkurs som arrangeres, og en anbefaling om hvem som skal være med på hva
- barnestyret sikrer at informasjonen til slutt når fram til den viktigste enheten: spillerne og foreldre/foresatte

Årshjulet er videre utgangspunktet for det enkelte alderstrinnets årsplanlegging:

- Når har vi treningstid?
- Når kan vi påvirke treningstiden?
- Når trener vi inne, og når er vi ute?
- Når skal vi melde oss på serie og turneringer?
- Hvilke turneringer kan og skal vi melde oss på?
- Når arrangerer vi fotballskole?
- Når er det felles avslutning for klubben, når kan jeg ha foreldremøte?

- Når er jeg som trener opptatt med trenerkurs?
- Når får foreldre/foresatte tilsendt krav om medlemskontingent og treningsavgift, og hvilke argumenter skal jeg bruke når en pappa synes det er for dyrt?

HVILKE INTERNE OG EKSTERNE AKTIVITETER MÅ VI FORHOLDE OSS TIL NÅR VI LEGGER EN ÅRSPLAN?

Nå er det vel bare til å kjøre på? Visst er treningen i gang, men det er langt flere «instanser» å forholde seg til for å skape den optimale aktiviteten for spillerne. Dette skal ikke spillerne merke noe til. Det er faktisk en av de viktigste årsakene til at vi i klubben, eksterne klubber, krets- og landslag, trenere og ledere må samarbeide på forhånd og gjennom året. Svært mange spillere (og foreldre) føler at de blir dratt i både armer og bein: «Kan ikke Kari være med på både 11-, 12- og 13-årslaget, både i trening og i kamp?» Andre spillere føler at de ikke får det tilbudet som andre har: «Hvorfor får Per være med på ekstratrening og ikke sønnen min?»

Her kommer en oversikt over hvilke interne og eksterne aktiviteter vi må forholde oss til når vi skal legge en årsplan i tillegg til klubbens årshjul.

Først tar vi utgangspunkt i 10-årstrinnet:

Årsplanlegging er redskapet for å kunne gjennomføre

- mye aktivitet:
  - Hvor mange økter skal laget mitt trene i uka?
  - Hvor mange kamper skal laget og spillene være med på i uka?
  - Hva er fornuftig i perioder av sesongen og i sesongen totalt?
  - Hva anbefaler klubben, og er dette mulig ut fra tildelt treningstid og kamparena?
  - Har klubben meldt på nok lag på årstrinnet og et lag på et årstrinn over?

FIGUR 6.1: *Mulige interne og eksterne tiltak og samarbeidspartnere for laget og spillerne dine*

ÅRSPLANLEGGING 10 ÅR

1. Trening og kamper på lagstrinnet
2. Trening og kamper på tvers av lagstrinnene
3. Samarbeid med naboklubb
4. Andre idretter
5. SFO/FFO
6. Fotballskoler i klubb og eksternt
7. Treningsleir
8. Foreldremøter, felles avslutning, lagsavslutning, spillermøter



Hva er kriteriene for å spille der, og får alle spillerne mulighet til å delta der i løpet av sesongen?

- Hvor mange og hvilke turneringer skal laget være med på?
- Er det en progresjon i type turneringer – fra lokal turnering, til turnering med overnatting, til storturnering i Norge?
- Skal vi arrangere en lokal treningsleir før sesongen starter?
- Når går klubbens fotballskole av stabelen, og hvordan få mest mulig ut av den?

- mer aktivitet for dem som vil:
  - Har klubben treninger på tvers av lagsgrensene, for eksempel lørdagstrening, torsdagstrening og keepertrening?
  - Har klubben «fri aktivitet» på banen en gang i uka?
  - Er mange av mine spillere med på FFO? Hvem er de, og hvorfor er ikke alle med?



FOTO: ANDRÉ PAULSEN

  - Stimuler spillerne til å delta på eksterne fotballskoler og på storklubbens EKSTRA – PLUSS-trening hver tredje søndag fra februar til mai.
  - Hvordan tilpasse lagets treningstid til disse tilbudene?
- styring av totalbelastningen slik at det i perioder ikke blir for mye fotball og i andre perioder for lite fotball:
  - Har vi kontroll over totalbelastningen hos laget og spillerne gjennom sesongen? Går det på «helsa løs», eller er det for lite aktivitet?
  - Spillere som deltar på flere lag – går det bra? Hvem i klubben styrer dette?
  - Hvordan utvide fotballsesongen fornuftig gjennom eksterne fotballskoler, treningsleir og frivillige treninger til «snøen tar oss»?
  - Hvordan stimulere til at spillerne våre driver med andre idretter i

og utenfor klubben, og hvordan få denne kabalen til å gå opp for mine spillere på en god måte?

- utenomsportslige aktiviteter:
  - Hvor hyppig og når skal vi ha foreldremøte?
  - Hvor hyppig og når skal vi ha spillermøte?
  - Når skal vi ha lagets og klubbens fellesavslutning?
  - Kan vi lage andre sosiale samlinger sammen med foreldrene?

Sesongplanlegging er av avgjørende betydning for å kunne gjennomføre god og tilpasset aktivitet som har en fotballfaglig rød tråd, og å styre totalbelastningen for laget og spillerne individuelt. Dette skal vi komme tilbake til mot slutten av kapitlet.

FIGUR 6.2: *Mulige interne og eksterne tiltak og samarbeidspartnere for laget og spillerne dine*

ÅRSPLANLEGGING 15 ÅR

1. Trening og kamper på lagstrinnet
2. Trening og kamper på tvers av lagstrinnet
3. Samarbeid med storklubb/ kompetanseklubb
4. Andre idretter
5. Sone-, krets- og landslagsaktivitet
6. Turneringer
7. Fotballskoler
8. Treningsleir
9. Skole og andre arenaer
10. Foreldremøter og spillermøter

Som trener i ungdomsfotballen er planleggingsprosessen den samme, men det er spesielt fire forhold som er særlig aktuelle:

1 Overgangen fra barne- til ungdomsfotball
2 Et enda tettere samarbeid med årstrinn over og under i klubben, som gir grunnlag for et differensiert trenings- og kamptilbud
3 Hospitering i klubben
4 Et enda tettere samarbeid med aktører utenfor klubben

Overgangen fra barne- til ungdomsfotball

Denne problemstillingen er diskutert, med mulige løsninger, i kapitlet «Klubben som sjef». Vi viser her en prosess som har ført til en løsning til beste for alle spillerne.

Gjennom en god prosess som startet *et halvt år før*, har klubben fulgt opp spillernes behov for

- ulik mengde og ulike utfordringer i trening og kamp innenfor årstrinnet
- ulike utfordringer med hospitering hos årstrinnet over
- å trene sammen med kameratene hele året
- å ha de samme dyktige trenerne
- å ha like gode støtteapparater i kamp

- å ha muligheten for få presset sine ferdigheter, slik at de oppnår en utvikling gjennom året

For svært mange klubber er denne prosessen ikke engang på tegnebrettet, og det gjør at altfor mange spillere mistrives, ikke får ut sitt potensial, blir «tatt» av en sein pubertet og slutter. «Klubben som sjef» er her helt avgjørende, og dessuten at klubbens retningslinjer er forankret i klubbens nest ytterste ledd: de trenerne og tillitsvalgte som møter spillerne dag inn og dag ut.

FIGUR 6.3: *Tretti 12-åringer skal inn i ungdomsfotballen. Klubben har tilrettelagt for «det beste året i mitt fotballiv!»*



Samarbeid mellom årstrinn

Et enda tettere samarbeid med årstrinnene over og under i klubben gir grunnlag for et differensiert trenings- og kamptilbud. Det er slett ikke bare overgangen fra barnefotball til ungdomsfotball som gir klubben, laget, støtteapparatet og spillerne utfordringer. I ungdomsfotballen er den største utfordringen at mange klubber ikke makter å ha et differensiert trenings- og kamptilbud. Resultatet er svært ofte:

- Mange slutter rett og slett fordi det blir «for mye». Det gjelder både treninger og kamper.
- Mange synes utfordringene blir for store. Mange spillere er rett og slett ikke i flytsonen.
- Mange synes at utfordringene er for små. En konsekvens kan være – og det skjer ofte – at de bytter klubb.

- Etter to år i ungdomsfotballen har klubben «plutselig» for få spillere, og klubben klarer ikke å stille lag i 15-årsserien. For to år siden var de 40 elleville fotballspillere! Hvem hadde drømt om et slikt utfall?

Denne svært dårlige spiralen kan og må unngås, blant annet gjennom planlegging og samarbeid mellom de ulike årstrinnene. Å samarbeide med årstrinn over og under sitt eget bør være en selvfølge når man ser gevinstene av det. I praksis kan dette være svært smertefullt, først og fremst for støtteapparatet og foreldrene:

- Årstrinnet har alltid vært sammen, de har sitt eget stammespråk og sine egne rutiner.
- Årstrinnet har gjennom seks år jublet og grått sammen.
- Trenerne og det øvrige støtteapparatet ser på spillerne «som sine». Kommer andre inn, kan det faktiske virke truende.
- Foreldre og foresatte må forholde seg til nye, «ukjente» foreldre.

I kapitlet «Klubben som sjef» påpekte vi at denne prosessen vil gå lettere dersom vi visker ut årstrinnsbarrierene fra dag én med masser av klubbaktiviteter på tvers av årstrinn. Dette er et lite, men viktig apropos!

I ungdomsfotballen i dag er det mange kompetanseklubber – gjerne finansiert gjennom barnefotballen og fotballakademier – som har «profesjonalisert» ungdomsfotballen sin. Flere er ansatt på halv- og heltid, og den fotballfaglige oppfølgingen og støtteapparatet er på høyde med seniorlag på toppnivå. Men ikke alle kan spille i slike kompetanse- og/eller toppklubber. Og de fleste bør ikke gjøre det.

Svaret for små og middels store breddeklubber er nettopp et samarbeid mellom årstrinn og systematisering av humankapitalen i klubben! Dessuten er det viktig med et godt utviklet samarbeid med naboklubber og kompetanse- og toppklubber. Her følger et konkret eksempel på hvordan man kan og ofte må samarbeide på tvers av årstrinnene i ungdomsfotballen.

Trenere og støtteapparater på fire årstrinn samarbeider. I tillegg er toppklubben i området inne med sin kompetanse. Dette gir følgende gevinster:

På 12-årstrinnet:

- Tre sjuerlag i kretsserien 12 år
- Ett elleverlag i kretsserien 13 år, som bare består av 12-åringer i 3. divisjon
- Ett elleverlag i kretsserien 13 år, i samarbeid med 13-åringene i 2. divisjon
- Utvalgte spillere som hospiterer på 13-årstrinnet på trening
- Utviklingstrening og lørdagstrening sammen med årstrinnene over og under
- På årstrinnstreninger trener alle «sammen», men det differensieres når det er naturlig

På 13-årstrinnet:

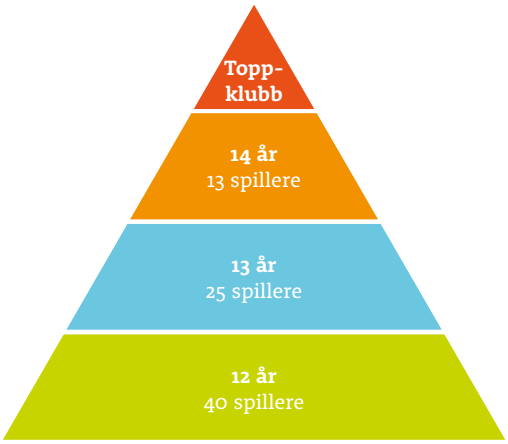
- Ett elleverlag i kretsserien 13 år, som bare består av 13-åringer i 1. divisjon
- Ett elleverlag i kretsserien 13 år, i samarbeid med 12-åringene i 2. divisjon
- Utvalgte spillere som hospiterer på 14-årstrinnet på trening
- Utviklingstrening sammen med årstrinnene over og under
- På årstrinnstreninger trener alle «sammen», men det differensieres når det er naturlig

På 14-årstrinnet:

- Ett elleverlag i kretsserien 14 år, som består av 13- og 14-årsspillere i 1. divisjon
- Utvalgte spillere som hospiterer på 15-årstrinnet på trening
- Utvalgte spillere som hospiterer hos toppklubben i perioder, i utvalgte turneringer og på toppklubbens «sommer- og høstcamp»
- Utviklingstrening og lørdagstrening sammen med årstrinnene over og under
- På årstrinnstreninger trener alle «sammen», men det differensieres når det er naturlig

«For en logistikkutfordring», er det kanskje mange som tenker. Visst er det utfordringer! Men skal klubben gjennomføre et differensiert trenings- og kamptilbud der alle er i flytsonen, er modellen vi her skisserer, helt avgjørende – selvsagt med lokale tilpasninger. Alternativet til dette eksemplet – uten samarbeid på tvers – vil være at 14-årslaget må legges ned før sesongen har begynt!

FIGUR 6.4: *Hvordan organisere samarbeid mellom 12, 13, 14 og 15 år*



TOPPKLUBB:
- 2–3 spillere hospiterer i toppklubb en gang i uka, samt:
- En sommerturnering
- Sommerleir
- Høstleir

14 ÅR:
- Ett elleverlag i 1. divisjon
- 5–7 spillere 13 år trener i tillegg med 14 år
- 5–7 spillere spiller i utvalgte kamper på 14
- Utviklingstreninger med 13 og 15 år

13 ÅR:
- 2 elleverlag i kretsserien
- 1. divisjon
- 2. divisjon i samarbeid med 12 år
- Alle på årsenheten trener sammen
- «De beste» 5–7 hospiterer opp på 14 år på trening og i utvalgte kamper
- Utviklingstrening med 14 år
- Lørdagstrening med 10–11–12 år

12 ÅR:
- Tre sjuerlag i serie
- Ett elleverlag kun bestående av 12-åringer i 2. eller 3. divisjon
- Ett elleverlag i 13-årsserie, 2. div. i samarbeid med 13 år
- Alle på årsenheten trener sammen
- 5–7 spillere hospiterer i tillegg opp på 13-årstreningene
- Utviklingstrening sammen med 13 og 14 år
- Lørdagstrening sammen med 10- 11- 12- og 13-åringer

Hospitering i klubben

I kapitlet «Treningsinnhold, planlegging og gjennomføring» går vi nærmere inn på differensieringsbegrepet og differensiering i praksis. Kort sagt betyr *differensiering* at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillernes ferdigheter, modning, ønsker og behov. Vi må differensiere ulikt ut fra treningens tema og aktivitetskategorier. Differensierer vi likt fra gang til gang, er det utvelgelse. Det skal ikke skje i barnefotballen.

Vi kan også differensiere kamptilbudet ved å melde opp et lag på et eldre årstrinn. La spillere – mange spillere – gjennom året få delta der etter kriteriene ferdighetsnivå, modning, motivasjon og holdninger (fair play). Men spillerne skal aldri forlate sine lag på alderstrinnet. Å differensiere i kampen er både mulig og lurt. Graden av jevnbyrdighet i kampen kan gi spillere med ulike ferdigheter og ferdighetsnivåer forskjellige utfordringer gjennom god kampledelse fra sidelinja.

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Å sette en aldersgrense for hospitering er vanskelig. I noen klubber må spillerne bidra oppover for at det skal bli nok spillere til å stille lag på trinnet(ene) over. I andre klubber er det rett og slett naturlig at alle spillerne får lov til å være med på den aktiviteten som er på banen, samme hvor unge eller gamle de er!

Flytsoneprinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. På generelt grunnlag anbefaler vi ikke hospitering før barna er 10 år.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere. Hospiteringsordninger bør håndteres av klubben – gjennom en «uhildet» trenerkoordinator eller «hospiteringssjef». Igjen er samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon avgjørende.

Et enda tettere samarbeid med aktører utenfor klubben

Spillere kan også hospitere utenfor egen klubb. Mange klubber har både kompetanseklubber og toppklubber i nærområdet. De kan tilby

- ekstratreninger for alle under 13 år
- ekstratreninger for utvalgte spillere fra din klubb fra 13 år og oppover
- hospiteringsordninger for noen utvalgte spillere fra din klubb i perioder av året eller i spesielle turneringer
- ulike fotballskoler i feriene
- ulike typer treningstilbud eller «akademier» etter skoletid

Kompetanse- og toppklubber innehar ofte fotballfaglig kunnskap som vi i egen klubb ikke har. Det kan både trenerne og spillerne i vår klubb nyte godt av. De «åpne» tilbudene kan være gode alternativ til mer fotballaktivitet for eksempel i ferier. Gjennom hospiteringsordninger vil våre utvalgte spillere treffe spillere på samme og enda høyere ferdighetsnivå. I en trygg ramme gir dette utvikling. Et slikt hospiteringssamarbeid kan også føre til at våre spillere som har kommet lengst,

- blir lenger i moderklubben ved at de får god tilleggstrening eksternt
- ser at nivået er for høyt og blir i moderklubben

- får vise seg fram, lykkes og får en flott start på en mulig fotballkarriere

Slike hospiteringsordninger må være basert på gjensidig respekt og bør være formalisert gjennom toveis samarbeidsavtaler. Altfor ofte strander et godt samarbeidsklima på at kompetanse- og toppklubben er grisk når det gjelder å rane til seg «potensielle» toppspillere. Eller det kan være at breddeklubben selv ikke ønsker den virkelig gode 14-årsspilleren sin lykke til på veien til å bli toppspiller via toppklubben.

Samarbeid med naboklubber

Få ting i livet skaper så intens lokalpatriotisme og identitetsfølelse som den lokale klubben. Samtidig er det få ting i livet som framtvinger så mye trangsynthet som klubbpatriotisme.

I ungdomsfotballen er det ofte nødvendig å samarbeide med naboklubben(e) for å opprettholde et godt treningsmiljø, og noen ganger for rett og slett å opprettholde kamptilbudet på alderstrinnet. Her må følelser vike og behovet hos ungdommen være det styrende for gode lokale løsninger. Enten kan vi inngå et samarbeid med et annet lag – godkjent av kretsen – eller spillerne kan samle seg i én klubb, ved at alle melder overgang til denne klubben. Igjen bør klubber som vet at dette kan bli en realitet om to år, rett og slett planlegge et slikt samarbeid på forhånd. En slik framsynthet kan bidra til å skape gode treningsmiljøer og gode kamptilbud i nær framtid. Og man unngår et frafall som ikke skyldes at ungdommen selv vil gi seg med fotballen.

Kretslag og landslag

Det året spillerne blir 13 år, starter et nytt løp for noen på laget vårt: de første nomineringene fra klubben til kretsens distrikts- og sonesamlinger. Videre tas noen ut til kretslag og til regionsturneringer. Når spillerne er 14 år, står Statoilakademiet i Stavanger for tur. Året etter er det talentleir i Porsgrunn, med etterfølgende landslagsuttak til det yngste aldersbestemte landslaget. Mange er blitt vraket allerede på veien mot landslaget. Andre er ikke engang blitt nominert, men kommer med seinere. Veiene til «flagget på brystet» er mange – men for de få.

Å identifisere talent tidlig er vanskelig. Men er noen på laget deres tatt ut til noen av disse tiltakene, skal klubben legge til rette for at de får være med. Å treffe spillere på et høyere nivå, å føle på kroppen hva



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

som skal til, ser ut til å være en av de viktigste suksessfaktorene for å lykkes til slutt. En av målsettingene med regionale og sentrale samlinger for unge fremadstormende talenter er at de skal være læremestere for sine lokale miljøer når de vender hjem fra samling – ikke som «lokal Tarzan», men som rollemodell i treningsmiljøet.

Fra tid til annen opplever vi at klubbmiljøer legger hindringer i veien for deltakelse på sone-, krets- og landslagsamlinger, fordi tiltakene kolliderer med klubbens egne tiltak. De aller fleste A-landsslagsspillere har begynt i klubber som dem du og jeg har tillitsverv i. Legg til rette for at spillerne dine får være med på veien mot et landslag. Dette er din plikt som trener og tillitsvalgt.



Damelandslaget i Fotball VM for kvinner 2011 i klubbdrakter. Foran fra venstre: Hedda Strand Gardsjord, Leni Larsen Kaurin, Caroline Knutsen, Ingrid Hjelmseth, Erika Skarbø, Trine Rønning og Runa Vikestad. Midten fra venstre: Ingrid Rydland, Cecilie Pedersen, Lene Mykjåland, Ingvild Stensland, Marita Skammelsrud, Nora Holstad Berge og Emilie Bosshard Haavi. Bak fra venstre: Eli Landsem (trener), Madeleine Giske, Elise Hove Thorsnes, Gry Tofte Ims, Isabell Lehn Herlovsen og Maren Mjelde.

FOTO: CORNELIUS POPPE / SCANPIX


SYRIL
Erling Røysum
RADIO · TV · SPORT
Sandnes Sparebank
Spare Bank 1
Fredrikstad
LEGEA
Carl C. For
THON
FRISK
FORSIKRING
Vi bryr oss
name it.
SALMAR
NORD
GLÅMDAL
BILSENTER

ÅRSPLAN FOR ÅRSTRINNET I MIN KLUBB

Med utgangspunkt i klubbens årshjul og hvilke interne og eksterne aktører og aktiviteter vi må forholde oss til på årstrinnet, kan en årsplan for 10–11-åringer i din klubb se slik ut, se figur 6.5.

Om denne årsplanen ligger som en mal i klubbens sportsplan, er det nødvendig med bare små justeringer fra år til år, tilpasset det landskapet laget ditt står overfor det aktuelle året.

Et årshjul på 15-årstrinnet i din klubb kan se slik ut, se figur 6.6. En årsplan for 15-åringene kan være mer omfattende. Desto viktigere er det å ha oversikten.

ÅRSPLANLEGGING FOR Å STYRE TRENINGSINNHOLDET OG TOTALBELASTNINGEN

Til nå har ikke treningsinnholdet vært nevnt med ett ord! Det viser hvor viktig det er at rammene for årstrinnet ditt er lagt før innholdet i treningen systematiseres.

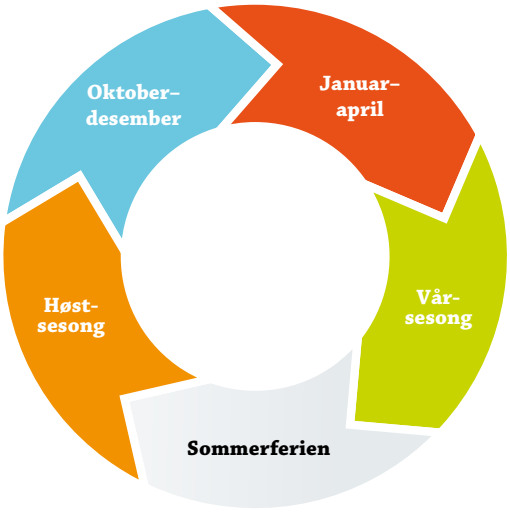
Årsplanlegging er av avgjørende betydning for å kunne gjennomføre god og tilpasset aktivitet med en fotballfaglig rød tråd og å styre totalbelastningen på laget og spillerne individuelt.

I kapitlet «Treningsinnhold, planlegging og gjennomføring» anbefaler vi gjennom skoleringsplaner hva spillerne i de ulike aldersgruppene skal arbeide med gjennom året:

- Hvilke temaer og beslektede undertemaer skal man legge vekt på?
- Hvilke læringsmomenter skal man legge vekt på?
- Hvordan skal progresjonen være, knyttet til temaer og læringsmomenter?
- Hvordan skal aktivitetskategoriene vektes?
- Hvordan bør hver enkelt økt være bygd opp?
- Hvordan skal spillets idé, gjennom spill- og kampdimensjonen, vektes?

Årsplanen i ungdomsfotballen – gjennom periodeplaner og ukeplaner – skal systematisere de punktene som er nevnt ovenfor, og tilpasse dem til ditt lag og dine spillere. Vi har rådet dere til å holde på et tema

FIGUR 6.5: *Årsplan 10–11 år*



JANUAR–APRIL:
- Andre idretter
- FFO
- Én fellestrening
- Én kamp hver 14. dag
- Tre turneringer
- Tilrettelegge for egenorganisert aktivitet
- Lørdagstrening
- Utviklingstreninger
- Foreldremøte

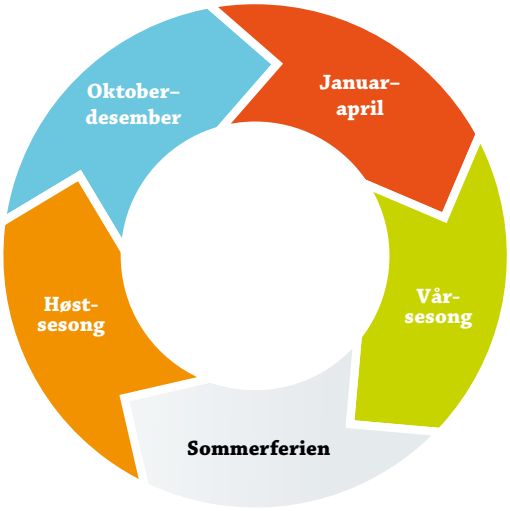
VÅRSESONG:
- Seriespill
- To fellestreninger
- To turneringer
- FFO
- Lørdagstrening
- Utviklingstrening

SOMMERFERIEN:
- Klubbens fotballskole
- Toppklubbens fotballskole
- Kommunens fotballskole
- Norway Cup

HØSTSESONG:
- Seriespill
- To fellestreninger
- To turneringer
- FFO
- Lørdagstrening
- Utviklingstrening
- Foreldremøte – ungdomsfotball

OKTOBER–DESEMBER:
- Andre idretter
- FFO
- Én fellestrening
- Én kamp hver 14. dag
- To turneringer
- Tilrettelegge for egenorganisert aktivitet
- Lørdagstrening
- Utviklingstreninger

FIGUR 6.6: *Årsplan 15 år*



JANUAR–APRIL:
- Trening på skole
- Andre idretter
- To turneringer – én innendørs og én utendørs, begge på to nivå
- Én treningsleir
- Én kamp hver 14. dag
- Tre fellestreninger
- Hospitering G-16
- Hospitering toppklubb
- Én utviklingstrening på tvers
- Sone- og kretslagsaktivitet
- Foreldremøte

VÅRSESONG:
- Seriespill på to nivå
- Tre fellestreninger
- To turneringer på to nivå
- Hospitering G-16
- Hospitering toppklubb
- Utviklingstrening

SOMMERFERIEN:
- Klubbens fotballskole
- Göteborg Cup, to lag
- Norway Cup med ellever og sjuer
- Dana Cup
- Toppklubbens sommercamp

HØSTSESONG:
- Trening på skolen
- Tre fellestreninger
- Seriespill på to nivå
- Én turnering på to nivå
- Utviklingstrening
- Hospitering G-16
- Hospitering toppklubb
- Foreldremøte
- Sone- og kretslagsaktivitet

OKTOBER–DESEMBER:
- Andre idretter
- To fellestreninger
- Trening på skolen
- Én kamp hver 14. dag
- Én turnering på to nivå
- Én fellestrening
- To utviklingstreninger på tvers

over tid. Innenfor et tema bør dere legge vekt på gjenkjennelsesprinsippet, balansert opp mot variasjonsprinsippet. Etter en bolk på for eksempel en måned introduseres et nytt tema. Så kan man vende tilbake til det gamle, men da med nye læringsmomenter.

Dette er en kunst. I fotball blir et «gammelt» tema over natta hyperaktuelt igjen. Til tross for at du som trener trodde at pumpingen i forsvarsspillet «satt», var dette fraværende i forrige kvelds kamp.

Innimellom er det selvsagt riktig å gripe situasjonen. Men i et utviklingsperspektiv skal vi holde på lenge med de temaene som er satt på dagsordenen.

Fotballfaglig samkjøring når vi samarbeider med andre årstrinn

I denne boka anbefaler vi utstrakt samarbeid på tvers av årstrinn. Det krever fotballfaglig samarbeid. I fellesøkter – uke inn og uke ut – for eksempel gjennom utviklingstreninger og lørdagstreninger skal man også samstemme tema og progresjon. Er det samsvar mellom dette temaet og temaer på årstrinnet – ja, da forsterker man påvirkningen.

Hospitering og fotballfaglig samkjøring

Skal spillerne trives når de trener sammen med et eldre årstrinn, er flytsonemodellen på og utenfor banen avgjørende. At spilleren gjenkjenner fotballfaglige temaer, er viktig for å skape trygghet på treningsfeltet. Så presses spilleren i rom og tid blant spillere som har kommet lenger. Spilleren blir utfordret. Vellykkede hospiteringsordninger krever fotballfaglig samkjøring mellom årstrinn.

Ofte ser vi at yngre spillere møter nye temaer «uforberedt» i et nytt miljø. De blir plassert i uvante roller, blir satt i «mur» eller i shadowtrening når det eldre laget gjennom ukesyklusen forbereder seg til kamp. Det gir ikke utvikling!

Årsplanlegging for å styre totalbelastningen

I kapitlet «Er du klar til å prestere?» ser vi nærmere på hvilke faktorer som spiller inn på enkeltspillerens totalbelastning. Videre ser vi på hvordan vi styrer lagets og spillernes totalbelastning. Her nøyer vi oss med å påpeke at vi trenere ofte blir veldig ivrige og glemmer at store treningsmengder, mange kamper og høy intensitet må gå hånd i hånd med



FOTO: THOMAS BREKKE SÆTEREN

- skadeforebygging – les «spilleklar»
- restitusjon og hvile
- trening med lav intensitet

Å få til denne kombinasjonen er en kunst, og det krever erfaring både hos treneren og etter hvert hos utøverne. Uten en samforståelse mellom spillerne og treneren og mellom trenerne, går det som regel ikke bra.

Arenamodellen – en helhetsforståelse av spilleren som menneske

Vi avslutter dette kapitlet med å være mindre opptatt av fotballfaget og mer opptatt av spilleren som menneske. Spillerens totalbelastning kan og vil i perioder være påvirket av noe langt mer enn det som skjer på trening og i kamper. Alle våre spillere vil – i perioder – på godt og vondt være preget av «utenomsportslige forhold».

FIGUR 6.7: *Arenamodellen for Kari og Igor*



Å takle livet i og rundt fotballen henger nøye sammen med hvordan vi har det. Slik er det for spilleren, og slik er det for treneren. Fotballtreneren er en av de viktigste rollefigurene for både unge og litt eldre spillere. Å ha arenamodellen i bakhodet når periodeplaner og ukesykluser planlegges, når tilbakemeldinger og evalueringer gis – er essensielt. Da er du på vei til å få en helhetsforståelse av spilleren som menneske.





FOTO: SCANPIX

«Innholdsfortegnelse


11
11
8
UEFA



TREDJE DEL

På banen med laget mitt



FOTO: DIGITALSPORT

KAPITTEL 7

Fotballtreneren og ledelse av lag og enkeltspillere

Lage lag

Plutselig forsto jeg hvilken enorm respekt jeg burde ha for lærere og barnehageansatte. På alle kanter var jeg omgitt av løpende småutgaver av voksne fotballspillere fra TV. Det var sju x Moa, fire x Messi, to x Carew, tre x Riise og min sønn: Steven Gerrard.

Resten hadde ikke fått av seg overtrekksjakka ennå. De var jo kun i gang med å løpe etter den ene ballen som jeg kunne skimte var en Champions League-ball – selvsagt var det det. Samtidig med at beundringen for oppdragerne i samfunnet fikk et løft, kjente jeg panikken komme. Hvordan i all verden skaper jeg orden i dette kaoset? Jeg tenkte tilbake på alle de gode rådene jeg (skulle ønske jeg) hadde fått av klubben på forhånd. «Møt forberedt. Ha en plan for hva du har tenkt å gjøre. Vær voksen og ta kontroll.» Lettere sagt enn gjort. Jeg kunne jo ikke plystre engang – og fløyta lå hjemme i gangen. «Er det ikke herlig,» sa plutselig kollegaen min som sto ved siden av meg. Han hadde holdt på med dette noen år, var trenerkoordinator i klubben og hadde utdannelse som pedagog og greier. «Hva mener du?» svarte jeg. «De er jo allerede i gang,» sa han. «Dette lærer de like mye av som alt det andre vi driver med. Hva sier du, skal vi ikke bare la dem holde på litt til før vi samler dem?»

INNLEDNING

Gjennom problemstillinger og dilemmaer som trenere møter hver dag, flytter vi deg nå ut i praksisfeltet. Til møtet med klubben, foreldrene og spillerne, og til slutt ut på treningsfeltet. Ut der selve drømmen og fotballopplevelsen for de unge fotballspillerne blir til virkelighet. Ingen steder har man som trener større mulighet til å påvirke enn nettopp på banen. Det er ute på det grønne feltet at du har mulighet for å lage økter som gjør at spillerne vil komme tilbake og trene mer. Vi har tidligere snakket om betydningen av å definere mål å styre etter. Et grunnleggende mål i fotball, som vi alltid må være opptatt av, er lysten og gleden, og for ledere er dette et viktig navigasjonspunkt. For å dyrke og utvikle lysten hos spillerne, og for at læring skal skje, er du som leder/trener en nøkkelperson. Det er din oppgave å *lede* treningene på en måte som gir lyst og glede, og aller helst også fører til læring. I dette kapitlet skal det handle om hva *å lede* innebærer, hva det krever av deg, og hvordan du kan lede i *praksis* for å fremme både trivsel, opplevelse og læring. God og ansvarlig ledelse handler om å erstatte enten–eller- og svart–hvitt-tenkning med balansetenkning. Som ansvarlig leder skal du ofte – i motsetning til supportere/foreldre – *balansere* ulike hensyn, ikke bare velge det ene foran det andre. For eksempel skal du balansere hensynet til gruppa opp mot hensynet til enkeltspilleren, behovet for styring/ledelse opp mot fri leik og forsvarstrening opp mot angrepstrening.



FOTO: NFF



FOTBALLTRENEREN OG LEDELSE AV LAG OG ENKELTSPILLERE

Fotball er et lagspill. Det er laget som spiller. Men samtidig består laget og gruppa av enkeltindivider – spillere, personer, mennesker. Ledelsesutfordringen din som fotballtrener kan derfor sies å være todelt:

- På den ene siden skal du *lede ei gruppe* der alle i prinsippet skal behandles etter samme grunnleggende kriterier og regler, og der loven skal være lik for alle!
- På den andre siden skal du også *lede enkeltspillere*, som alle er forskjellige, og alle skal behandles *ulikt*.

De to sidene ser ut til å stå i motsetning til hverandre – vi skal behandle både *likt og ulikt*. Hvordan vi kan løse denne tilsynelatende paradoksale oppgaven, er noe av det dette kapitlet skal handle om. Det er en utfordrende oppgave, og kanskje er det ikke tilfeldig at selv en av verdens beste trenere, José Mourinho, sier at det å finne den riktige balansen mellom disse to hensynene er blant det mest utfordrende i trenerjobben. Innledningsvis er det derfor et sentralt poeng for oss å hjelpe deg til å holde tunga rett i munnen. Det gjør vi gjennom å minne deg om at du er *leder*, og vil bygge videre på de overordnede oppgavene vi har skissert tidligere:

- Definere/finne ut hva målet er
- Finne en (fornuftig) vei som fører dit du vil
- Få med seg folk, blant annet gjennom å skape et godt praksisfellesskap/miljø
- Balansere ulike hensyn opp mot hverandre

Vi skal starte med den delen av ledelsesutfordringen som handler om å være leder for *gruppa*.

LAGET FØRST – OM Å LEDE GRUPPA

Vi mennesker er opptatt av rettferdighet. Vi trenger ikke forskning for å vite at de fleste reagerer negativt dersom de opplever seg urettferdig behandlet, men forskningen bekrefter faktisk at det er slik. Vi liker likhet. At mennesker reagerer på urettferdighet, er derfor noe vi blir nødt til å ta hensyn til når vi leder ei gruppe. Hva som er rettferdig, kan variere. Noen ganger er det rettferdig å behandle folk ulikt. Tenk for eksempel på individer som har ulik alder, kjønn og/eller fysiske forutsetninger – disse individuelle forskjellene krever en viss individuell tilpasning. Men, i gruppesammenheng, i møtet med et lag eller ei gruppe du er leder for, er det lurt at «loven» er lik for alle i gruppa.

Loven trenger en håndhever for at den skal fungere. Som regel holder det å heve en pekefinger, og et viktig spørsmål er hvem som gjør dette dersom ikke treneren tar ansvaret. Trenerrollen har forandret seg med årene, og vi er i moderne tid blitt mye mer opptatt av å inkludere enn den gamle Sjefen med stor S var. Det er bra, for ingen ønsker å ha ledere som er diktatorer. Samtidig skal vi passe oss for å svinge med pendelen helt til den andre siden og bli redde for å beslutte og bestemme. Alle grupper – ikke minst en gjeng ivrige barn og ungdommer på en fotballbane – trenger noen som er i stand til å heve en pekefinger, og som kan styre. Hvis vi som trenere ikke er villige til å bestemme, ender vi fort med det som noen humoristisk har betegnet som «polsk riksdag», der alle vil forskjellige ting på samme tid, men ingen blir enige, og resultatet blir kaos. På treningsfeltet er det derfor viktig at du er sjef, og at du er klar, tydelig og rettferdig. Du er den som hever hånda – først og fremst for å angi retning, men også for å håndheve loven. Og for at du skal klare det siste, må loven være tydelig.

At vi innledningsvis snakker om loven og sjefen, virker kanskje litt voldsomt. Vi vil presisere at dette ikke må misforstås. På treningsfeltet skal du være en veileder i det vi kaller et inkluderende praksisfellesskap/miljø. Som leder skal du vise utøverne minst like stor respekt som du forventer at de skal vise deg. Poenget vi ønsker å få fram, er bare at på samme måte som vi trenger at noen har bestemt at vi stopper på rødt, ikke grønt og kjører på høyre, ikke venstre side av veien i Norge, trenger vi i fotballen noen som bestemmer at i dag gjør vi det slik og slik på trening – men selvsagt gjerne etter å ha hørt på innspill først.



FOTO: DAG-VIDAR TOLLEFSEN

Om å ramme inn og lede gruppas aktiviteter

Et bedre ord for loven i vår sammenheng er *rammen*. Vi er opptatt av å skape en god og tydelig ramme omkring trening, kamp og andre aktiviteter laget deltar i.

Med **ramme** mener vi først og fremst noen skrevne eller uskrevne regler og rutiner som du og spillerne kan styre etter i forbindelse med trening og kamp. Rammens hensikt er ikke å hemme, begrense eller straffe utøverne. Hensikten er å sikre nødvendig opplevelse av *rettferdighet* og ikke minst *forutsigbarhet*. For forutsigbarhet gir *trygghet*. Trygghet må vi ha i bunnen om vi skal utvikle oss eller prestere.

I kapittel 3 (Treneren som medmenneske) nevnte vi at utvikling krever både utfordringer og trygghet. Med en trygg, kjent og rettferdig ramme som fundament kan spillerne bruke energien sin på å løse de oppgavene og utfordringene som de enkelte øvelsene og spillet selv gir. Dette er en viktig forutsetning for at både du og spillerne skal nå målene dere har satt dere. I praksis betyr det innledningsvis at det blir viktig at du *får på plass en ramme for aktivitetene i laget på og utenfor banen*.

Hva skal rammen bestå av, og hvilke regler skal gjelde? I en idealmodell er svarene skissert av klubben – og da helst med utgangspunkt i klubbens eget fair play-program. Det gjør sitt til at både trenere, spillere og ikke minst foreldrene er innforstått med slike regler. Mange foreldre har barn på ulike lag, og en del spillere vil delta på flere lagsnivåer, og for at rammen skal ha den ønskede effekten, er det viktig at den er

gjenkjennelig samme hvor man er. Treneren på hvert enkelt lag kan så i tillegg prege sitt lag med sine personlige preferanser og ferdigheter som leder. Som leder er det ditt ansvar – sammen med klubben – å sikre at rammene blir riktige og trygge i ditt lag.

TIL REFLEKSJON

Noen av dere vil i denne forbindelse støte på et problem: Klubben har ikke utarbeidet slike retningslinjer eller en gjennomtenkt sportsplan. Hva gjør du da?

Vi er opptatt av at noen generelle forhold som handler om respekt, bør ligge i bunnen for å oppnå et fornuftig opplevelses-, lærings- og utviklingsmiljø. Vi tenker på forhold som å komme til rett tid, høre etter når treneren snakker, respektere lagkameratene – rett og slett å etterleve fair play i praksis, og å ha orden på utstyret.

Dette er forhold som laget eller gruppa over tid vil tjene på blir fulgt opp, og som du som leder har et ansvar for å håndheve på en god og forutsigbar måte. Husk at du er dommer, og husk at det er viktig å la loven være lik for alle. Ser du gjennom fingrene, blir utfordringene langt større enn du har forutsett der og da.

Det viktigste i jobben som leder er din egen måte å være på! Signaleffekten i din egen atferd, dine handlinger som leder – *hva du gjør* – er mye viktige enn all slags ord. Å komme tidsnok – med leggbeskyttere – ikke mobbe, plage eller klage (på dommeren) er mer avgjørende enn hva du sier! *Du* må være rammen. Og hvordan kan du være det?

Det engelske ordet *firm*, som kanskje kan oversettes med «fast» eller «stødig», er en god ledestjerne for den voksne. Du lytter gjerne til innspill og kan gjøre tilpasninger som er gode, men du vet på forhånd hovedtrekkene i hvor du vil, og lar ikke noe skubbe deg langt bort fra det som er det beste for laget på lang sikt.

TIL REFLEKSJON

Hvilke handlinger og væremåter vil du assosiere med en person som er trygg og voksen i ei spillergruppe

- med 7-åringer, der gruppa er i nyetableringsfasen
- med 11-åringer som har vært sammen i fem år

Det er altså viktig å få på plass rammer, men hvordan kan en innrammingsprosess rundt et lag konkret foregå? I eksemplene som følger, tar vi for oss innramming på ulike nivåer:

Første nivå handler om *avklaring av forventninger hos foreldrene*. Å skape en forståelse og allianse med foreldregruppa er kanskje det aller viktigste når vi snakker om barne- og ungdomsfotball. Avklaringen med spillergruppa vil komme som en naturlig forlengelse av å spille på lag med foreldrene og klubben. Et siste nivå handler om å ramme inn hver enkelt trening og aktivitet.

Foreldremøtet

Jeg hadde innkalt til foreldremøte før den første treningen med 11-årslaget. Før jeg hadde sagt ja til oppgaven som trener, var jeg blitt satt inn i klubbens retningslinjer på klubbens kick-off for trenere og lagledere. Gjennom denne dialogen med klubben hadde jeg fått vite at det var visse interne stridigheter i foreldregruppa på mitt lag rundt det å la alle spille like mye eller ikke, og hvor ofte det skulle være trening. Klubben var nå heldigvis blitt klare på hva de mente om disse spørsmålene, og som deres representant så jeg det som min oppgave som trener å etterleve klubbens filosofi og ta ansvar for å skape et godt miljø i både i spiller- og foreldregruppa. Støtten viste seg konkret i at trenerkoordinatoren var med og innledet foreldremøtet med en redegjørelse for klubbens filosofi og forventninger. I tillegg fant jeg også støtte på klubbens hjemmeside, der sportsplanen lå. Der var klubbens retningslinjer i barnefotballen for spilletid og treningshyppighet nedfelt i konkrete punkter.

På møtet kunne jeg derfor konsentrere meg om å bli kjent med foreldrene – høre litt om hva de driver med, hvem som kunne tenke seg å bidra rundt laget (kjøring, draktvask osv.), og om hvilke tanker de hadde gjort seg, og hvilke forventninger de hadde til fotballaktiviteten. Men samtidig som jeg lyttet til innspill, var jeg også opptatt av å formidle mine forventninger på en tydelig måte. Jeg visste at det var viktig å være modig som leder, og dristet meg til å si: «Jeg forstår at det er en viss uenighet blant dere om hvordan dere mener at trenings- og kampgjennomføringen bør skje. Klubben har imidlertid – som dere har hørt – noen tydelige retningslinjer på dette feltet: Resultater betyr ikke noe på dette nivået. Alle skal ha like muligheter, og alle skal få spille like mye. Begrunnelsen for at klubben har tatt dette valget, finner dere hos den sportslige ledelsen og i sportsplanen, og jeg kan si at jeg fullt ut deler klubbens syn. Jeg akter derfor å følge disse retningslinjene, og jeg forventer at dere

respekterer det. Dersom det ikke er mulig, foreslår jeg at dere tar det opp med klubbledelsen.»

Å gjøre dette var selvsagt litt skummelt, men tilbakemeldingene var gode. «Det er så godt med en trener som deg, som vet hva du vil, og hva du står for. Det er jo det vi har manglet.» Jøss, tenkte jeg, er det ikke verre å være en god leder enn å være åpen og ærlig om hva vi mener å vite er det beste for spillerne?

TIL REFLEKSJON

- Hva skal til for at du skal være modig som leder? Hva er du mest usikker på?
- Hva bør du få hjelp til fra klubben for å framstå som leder i spørsmål og situasjoner som er utfordrende?

Tilpass lagets regler til alder og modning

Spør alltid: Hvor gamle er de? Hvilke og hvor mange regler som gjelder i ei gruppe, avhenger selvsagt av hvilken gruppe det er snakk om. Det er naturligvis forskjell på forutsetningene hos en 8-åring, en 11-åring og en 16-åring. Mer om dette finner du i kapitlet «Hvem er du trener for?». Noe av det som vil variere, er hvor mye du kan involvere spillerne i avgjørelser, og på hvilket nivå du kan legge forventningene. Et uttrykk som «å vise respekt» gir ikke like mye mening for en 8-åring som for en 16-åring. Men det går an å jobbe med respekt likevel! Her er det din oppgave som leder å sette deg inn i hva som er riktig «nivå» for din gjeng. Det er også din oppgave på noen områder å finne ut hvordan det best kan fungere for deg. Noen trenere ønsker å få beskjed på forhånd dersom en spiller ikke kan komme på trening en dag, mens andre ikke er like glad i e-poster og telefoner og helst ser at slike beskjeder ikke kommer.

Det viktige er å være tydelig og konsekvent på de rammene du (sammen med klubben) ønsker å operere innenfor.

Bot for bedring

Vi har nevnt at det må eksistere tydelige regler i laget. Kjøreregleene må også inneholde konsekvenser når de ikke blir fulgt. I gamle dager snakket man om «bot for bedring», og det tror vi gjelder også i dag i

visse tilfeller. Det må i fotballen, som i livet ellers, være noen kjente konsekvenser: Kjører du for fort, får du en bot. Kjører du altfor fort, mister du lappen. At det er slik, og at vi alle vet at det er slik, skaper god forutsigbarhet. Hva skal lagets spilleregler og konsekvensene av brudd på disse reglene bestå av? Det vil igjen variere fra aldersgruppe til aldersgruppe, men nedenfor følger noen eksempler på mulige regler, med en kort begrunnelse.

- *Møt opp presis!* Alle skal være klare til å begynne å trene på angitt tidspunkt. Hvis noen kommer for seint, må de varme opp selv og vente et avtalt antall minutter før de får være med i selve økta.
- *Bruk leggbeskyttere på alle treninger!* Uten leggbeskyttere gjelder ikke forsikringen for spillerne, så spillere uten leggbeskyttere får ikke lov å trene.
- *Følg med når treneren snakker, følg de beskjedene som gis, og respekter lagkameratene!* Dersom spillere gjentatte ganger forstyrrer under trening, blir de satt på sidelinja i en periode. Deretter får de en ny sjanse, men dersom de fortsetter å forstyrre, får de ikke lov til trene mer den økta.



FOTO: NFF

Som dere ser, er det knyttet en form for konsekvens til kjøreregelene. For oss er *ikke* hovedpoenget at du som trener skal være spesielt opptatt av slike forhold. For å skape en god ramme for aktiviteten er du og klubben nødt til å ha og håndheve noen retningslinjer, forutsigbart og konsekvent. Opplevelsen av at loven er lik for alle – alltid – vil på lengre sikt skape en trygg og god atmosfære. Laget, gruppa og ikke minst individet vil ha mer nytte av en trygg og konsekvent voksen enn en snill og inkonsekvent trener som praktiserer bjørnetjenestens kunst. Husk at det også er gruppa som er ditt primære ansvar som leder, ikke bare enkeltspilleren.

En ting er å forklare voksne mennesker (som foreldre som oftest

er) disse retningslinjene, en annen ting er å formidle det til spillerne. Måten det gjøres på, vil selvsagt variere med alder og ambisjonsnivå, men spørsmålet er grunnleggende det samme: Hvordan skal vi sørge for å få skapt den rette atmosfæren for trivsel og læring ute på banen?

Møtet med spillergruppa

I prosessen med å ramme inn møtet med spillerne er det viktig å finne *balansen mellom å være en god, voksen, trygg og romslig leder og å snakke på en måte som spillerne forstår*. Du og støtteapparatet skal etablere et godt lederskap. For å gjøre det må du være klar og bestemt nok på hvordan dere forventer at det skal være på treningene. Vi fortsetter med 11-årslaget som eksempel:

> På den første treningen med 11-årslaget, like etter foreldremøtet, stilte jeg meg midt ute på banen og blåste ganske bestemt i fløyta. Noen begynte med en gang å løpe mot meg, mens andre brukte litt lengre tid. Jeg ventet til alle hadde kommet og til det naturlig ble stille, før jeg sa: «Hei! Jeg heter Kari Nordmann, og jeg skal være treneren deres dette året, og det gleder jeg meg veldig til. Jeg tror og håper at vi skal få det fint og gøy sammen.»
>
> «Er det noen her som vet hvem som spilte cupfinalen i 2011? Ålesund og Brann, ja. For damer da? Røa og Stabæk. Bra. Hva er det som er felles for dem da? (Mange forslag kommer opp, og jeg hjelper dem langsomt på riktig spor.) «Er det spillerne? Nei. Er det laget?» «JA!,» ropes det. «Som dere vet, er fotball et lagspill,» fortsetter jeg. «Det er derfor laget sitt navn og emblem – enten det er Ålesund, Brann, Røa, Stabæk, Barcelona, Liverpool eller andre – alltid står på drakten. Og vet dere hvorfor klubbens navn står framme på drakten, mens spillernes navn står bak? Det er fordi laget er det viktigste i fotball. Alle spillerne skal gjøre så godt de kan – for lagets beste. Forstår dere det? Bra.»
>
> «Tror dere at alle på et lag alltid kan gjøre som de selv vil,» spør jeg? «Nei!!!» ropes det. «Så hva trenger vi da? Jo, vi trenger å bli enige om noen måter vi gjør ting på. For eksempel som nå når jeg snakker, er det lurt at dere hører etter og følger med. På den måten så kan vi raskt bli enige om hva vi skal gjøre. Akkurat som de virkelig gode lagene gjør. Hva tror dere skjer hvis de ikke blir enige da? Eller om noen ikke gjør som treneren sier?»

> Her kommer det (ikke) overraskende nok gode innspill fra gruppa, og (om været er ok og folk ikke står og hutrer og fryser) vi tar en kjapp liten diskusjon om dette, før jeg slår fast hva som vil skje dersom de ikke gjør det: «Jeg regner selvsagt med at dere i likhet med «de store» hører etter og gjør som treneren sier, men hvis dere av og til skulle glemme dere, vil dere kanskje måtte ta en liten pause på sidelinja til dere er klare igjen.» Det er viktig ikke å bli for opphengt i regler, men heller glede seg over å få spille, så til sist spør jeg (som alltid): «Er dere klare til å spille litt ball nå?»

Hvor langt du går, og hvor mye du presenterer av retningslinjer, skal altså tilpasses alder og hver enkelt gruppe. For ikke å være altfor opptatt av regler, men heller ta vare på gleden og iveren som unge fotballspillere – i alle aldre – naturlig har når de løper ut på feltet, er det viktig å begrense seg i starten. Etter hvert, i naturlige pauser i økta eller i løpet av de neste par treningene, kan du forsøke å få på plass noen retningslinjer til. Hele tiden legger du vekt på at det er til deres eget beste, og sier klart fra om hva konsekvensen blir. For å hjelpe litt på vei gir vi et eksempel til på hvordan denne prosessen kan foregå.

> «Husker dere at vi snakket om det å høre etter når treneren snakker? Et par andre ting som er viktige, og som jeg forventer at dere forstår, er at det er viktig at vi alle kommer til avtalt tid. Har dere noen gang sett en kamp på TV der noen spillere kommer etter fem eller ti minutter? Nei, der kommer alle i god tid, og det vet jeg at dere også kommer til å klare. Men noen ganger så kommer jo noen for seint – sånn er det bare. Jeg forstår det, jeg, jeg har kommet for seint selv, og jeg blir ikke sinna eller noe, bare så dere vet det. Men jeg kommer til å måtte la dere vente litt før dere kan få være med, for da er de som har kommet, allerede i gang med noe, og den/de som har kommet for seint, har ikke engang varmet opp, så da må dere vente litt før dere får være med.»

> «En annen ting er at jeg vil at dere skal være gode lagkamerater som hjelper hverandre og ikke kjefter på hverandre. Og her kommer jeg til å være litt streng! Jeg vil ikke se noe mobbing her i det hele tatt. Hvis jeg ser at noen ikke er snille med noen andre, vil den det gjelder, først måtte ta en fem minutters pause, og hvis han eller hun etter det heller ikke klarer å oppføre seg som en god lagkamerat, så får ikke den spilleren være med på resten av treningen. Forstår dere? Det er viktig at vi spiller på samme lag og har respekt for hverandre!»



Som sagt: Ikke press inn alt på en gang, men finn naturlige pauser og ta litt etter hvert, men gjør det i løpet av de første øktene. Og husk å være en god voksen!

> «Liker vi skader på laget? Er det gøy? Nei, det er jo ikke det. Men fotball er en fysisk idrett med masse dueller. Og vi vil jo ikke at noen skal være skadet på laget. Derfor vil jeg at alle alltid skal ha leggbeskyttere på trening. Alltid. Hvis dere ikke har det – og det også glemmer vi noen ganger – får dere ikke lov til å trene den dagen. Jeg blir ikke sint, men dere får ikke lov til å trene, fordi det er farlig.»



FOTO: BJØRN SVENDSEN

«Er det noen her som har hørt om fair play? Hva handler det om da? Ja, det handler om at vi forsøker å være rettferdige og at vi behandler de andre på samme måte som vi ønsker å bli behandlet selv. Jeg vil at vi skal være et lag som spiller fair. Vet dere at man til og med kan få pokaler om man er best i fair play? Kanskje vi skulle prøve å få en slik pokal? Hva må vi gjøre da? Jo, ikke takle stygt, ikke kjefte på dommeren, ikke kjefte på eller slåss med motspillerne. Vi skal være gode med hverandre. Bra. Er dere med på å forsøke å bli et sånt lag?»

«Nå har vi snakket mye her i starten. Men jeg synes det er viktig at vi blir enige om hvordan vi gjør det. Jeg kan huske fem regler vi nå har:

1 Komme til avtalt tid
2 Følge med når treneren snakker
3 Vise respekt for lagkameratene
4 Alltid ha leggbeskyttere
5 Vise fair play overfor motstandere og dommere

Jeg skal hjelpe dere med å huske disse reglene, men da må dere love meg å forsøke å følge dem så godt dere kan. Er vi enige om det? Bra. Er dere klare til å spille litt ball?»

Reglene og konsekvensene når de brytes, er noe som selvsagt skal tilpasses alder, klubbens og spillernes ambisjonsnivå osv. Likevel er det etter vår mening altså avgjørende at det finnes noen klare rammer og forventninger for hva som blir akseptert og ikke akseptert. Og slike rammer er lite verdt uten klare konsekvenser ved eventuelle brudd. Men husk nå på at dette er en innramming som skal tjene laget og gruppa, og dersom ting fungerer bra, og spillerne viser hverandre god respekt, kommer til avtalt tid osv., er det lite vits å bruke for mye tid på å leike politi. Det viktigste er alle vet at loven og politiet finnes dersom det skulle bli bråk.

TIL REFLEKSJON

En trener har enormt mange regler som spillerne skal forholde seg til. Aktiviteten på treningen er derimot laber. Mye kø, øvelsene er kompliserte, det kommer stadig vekk nye øvelser, og øvelsene er ikke tilpasset enkeltspillernes nivå. Treningene preges av dårlig konsentrasjon og mye kjefting. Treneren synes etter hvert at gruppa er håpløs og har faktisk lyst til å trene bare de «beste». Mange foreldre på sidelinja begynner også å murre!

Er løsningen å dele gruppa i et første-, andre- og tredjelag, eller finnes det andre løsninger?

Medbestemmelse

Så langt har vi vært opptatt av å fortelle deg som trener at du ikke skal være redd for å bestemme, men tvert imot at det er viktig at du gjør det. Dette er ikke det samme som å si at du ikke skal lytte eller ta imot innspill. Å ha en god dialog med klubben, foreldrene og spillerne er særdeles viktig, og det er noe du absolutt bør prøve å få til.

Når vi likevel har lagt såpass sterk vekt på betydningen av at *du* skal lede og bestemme, er det fordi vi ser en tendens til at noen trenere i dag – særlig de som er litt ferske og utrygge på det fotballfaglige – ikke helt våger å ta beslutninger eller våger å være tydelige på hva som nå skal skje. En hovedregel for oss er at mens du bør lytte og ta imot og vurdere innspill fra både spillere og foreldre underveis, er det bare én som skal bestemme der ute på treningsfeltet – og det er treneren.

Som trener kan du imidlertid bestemme deg for samtidig å være inkluderende og åpen og la spillergruppa være med på å bestemme, men her er du og dine medtrenere selvsagt aktivt med i denne medbestemmelsesprosessen. Når gruppa er moden for det og har vært sammen over flere år, kan lagets interne regler (med konsekvenser!) gjerne lages sammen, på spillermøter.

Medbestemmelse kan også knyttes til andre forhold:

- Kan hende ønsker du å være en leder som tilbyr ulike øvelser og vil la spillerne være med å bestemme hvilken øvelse de helst vil ha akkurat den dagen?
- Kan hende vil du la spillerne selv være med og bestemme hvilke områder de vil forbedre seg på?
- Kan hende vil du la spillerne selv styre deler av treningene?

Dette synes vi er uproblematisk, så lenge du er bevisst om at det er *ditt* ansvar at det blir gjennomført en trening som bringer laget og spillerne nærmere målene dere har satt dere. Og ikke minst så lenge du er bevisst om at ei gruppe barn og ungdom har bruk for en trygg og voksen leder.

Å inkludere spillere og foreldre i forbindelse med beslutningsprosesser er i tråd med de demokratiske prinsippene som vi etterstreber i Norge, og livet i fotballen er en ypperlig arena å trene også sosiale ferdigheter på.

Husk bare at det ikke er valg hver dag, og at når Stortinget er valgt og regjeringen utnevnt, er det deres ansvar å styre oss andre. Vi trenger nemlig at noen bestemmer og håndhever. Vi trenger alle gode ledere – særlig gjelder dette barn og unge ute på treningsfeltet.

TIL REFLEKSJON

Trenerne skal sammen med spillerne jobbe fram eller videreutvikle lagets regler. Hvordan griper vi dette an i ei

- nyetablert 7-årsgruppe?
- 11-årsgruppe som har vært sammen i 5 år?
- 13-årsgruppe der to andre spillergrupper fra to naboskolekretser skal begynne å trene og spille sammen?
- 14-årsgruppe med ulikt ferdighets- og ambisjonsnivå?

Om å ramme inn og lede selve treningsøkta

Når vi her snakker om å ramme inn treningsøktene, er det overordnede målet å skape en forutsigbarhet i forbindelse med treningene. Hvorfor forutsigbarhet? Vi er trygge på det vi kjenner, og trygghet er en viktig bestanddel i et godt læringsmiljø.

- Vi har vært innom at det å oppleve rettferdighet og ha noen retningslinjer å arbeide etter kan bidra til forutsigbarhet og trygghet.
- En annen svært enkel og virkningsfull måte å skape en slik ramme på er *å starte og avslutte alle treninger på samme måte*.
- Et tredje virkemiddel er *å fortelle spillerne hva de kan forvente seg* på dagens trening.

La oss nå se nærmere på de ulike tiltakene.

Treningens innledning og avslutning

En god måte å starte treningene på er å markere tydelig at «nå starter vi». Det kan være med et tydelig fløytesignal, ved å plystre, ved å danse, ved å synge, ved å telle ned fra 10 til 1. Her er mulighetene mange. Det viktigste er at det gis et tydelig signal (og helst det samme signalet hver gang) fra deg som trener som forteller alle at nå er det tid for å gå i gang med dagens økt. Noen klarer etter hvert å få til ei så god gruppe at spillerne selv bare går i gang. Kanskje vi kan utfordre deg som trener: Hvordan kan du få dette til?

Det er de færreste forunt å ha ei selvgående gruppe, i alle fall i begynnelsen, og vår erfaring er altså at det kan være lurt å markere en tydelig start (og slutt) på treningen. En pedagogisk god måte å starte på er å markere tydelig (med fløyte, plystring eller liknende), slik at hele gjengen samler seg i en halvsirkel rundt deg. Da kan du sikre deg at du ser alle, og at alle ser deg, når du sier noe slikt som «Hei!», og kanskje forteller …



FOTO: BJØRN SVENDSEN

- hvem som eventuelt er borte, og hvorfor de er det
- hvem i spillergruppa som har hovedansvaret for utstyret i denne økta
- hva som er målet/temaet i dagens treningsøkt
- hva slags aktiviteter økta består av

Dette trenger ikke ta mer enn et par minutter, og vi vil igjen understreke at det er viktig å *tilpasse informasjonen til den aldersgruppa du er trener for*. Hvis noen synes det blir litt kjedelig etter hvert, er det egentlig helt i orden. Noe av hensikten med en slik fast innledning er at alle skal vite at du skal si noe, og hva du skal si. Det skaper nemlig trygghet og en stemning som er kjent. Målet er å skape en forutsigbar åpning og skape en god stemning.

Alderstilpasninger:
For 7-årsgruppa:

- Vi hjelper barna til å løsrive seg fra foreldrene, sandhaugen ved siden av banen og få knyttet skoene skikkelig.
- Kort og med enkle ord sier vi noe om hva vi skal trene på i dag.

For 13-årsgruppa:

- Vi kommer alltid 20 min før vi har treningstid på kunstgresset. Kapteinen kjører «spilleklar» med joggesko. Presis på slaget «treningsstart» oser det varme og entusiasme av gruppa.
- Mens treneren går igjennom planen for økta, tøyer vi forsiktig!

En liknende effekt vil du få ved å etablere noen ritualer i forbindelse med treningenes avslutning. Spillere som har ansvar for å samle inn og telle opp utstyret, setter i gang resten av gjengen, så dette er unnagjort på 1 – 2 – 3! Det kan være så enkelt som å samle hele gjengen og kort si noen ord om treningen, og dessuten «Takk for i dag og på gjensyn neste gang.» Eller det kan være mer omfattende, som felles nedjogging og tøyning. Poenget er å få skapt en tydelighet omkring starten og slutten på treningen, og noen regler for det som skjer *i* treningen.

Noen vil nå kanskje tenke «Oj, det der burde jeg kanskje ha tenkt på før. Nå har jeg trent dette laget en stund ...». Dersom du allerede har vært trener for et lag en periode, er det likevel ingenting i veien for å begynne å etablere slike rutiner. Forutsigbarhet – som er målet med disse ritualene – skapes prinsipielt ved at du a) sier hva du vil gjøre, b) gjør det du har sagt at du skal gjøre, og c) sier at du nå har gjort det du har sagt at du skulle gjøre. Forutsigbarhet skaper en ramme av trygghet og tillit som gjør at du kan utfordre og frustrere spillerne litt underveis i øvelsene uten at de blir så veldig redde: De kjenner deg jo, de vet hvordan du er, de vet hva som kommer til å skje.

Vi har nå forsøkt å vise deg at det i forbindelse med treningene på feltet er viktig å ramme inn, sette i en større sammenheng. Dette er bare en forlengelse av det vi tok opp tidligere, der vi sa at din jobb som leder er å finne/definere mål, finne en god vei og strategi for å nå dette målet og deretter få med deg folk dit. Du skal lede. Du skal gå foran. Du har ansvar for å finne ut hva du og gruppa vil, og for å formidle dette på en måte som gjør at folk blir med deg på den veien du velger.

Nå skal vi gå inn på det som skjer i selve økta, og se på hvordan den kan ledes.



FOTO: NFF

TIL REFLEKSJON

Hva tror du fører til at ei gruppe selv tar ansvar, og hvordan vil du gå fram for at du en dag skal oppleve at laget ditt starter treningen uten at du trenger å gjøre noen ting?

OM Å LEDE ENKELTSPILLERNE

Vi husker at Mourinho støttet oss i tanken om at det å på samme tid ta hensyn til gruppa og individene er trenerens største utfordring. Så langt har vi brukt mye tid på hva det vil si for deg å være leder. Når vi nå går i gang med problemstillinger knyttet til hensynet til hver enkelt spiller, og at vi alle er forskjellige, blir oppgaven å minne om hva det vil si å være et medmenneske.

Eksempel

Normalt er Silje (15) blant de aller flinkeste: Hun er ivrig, hører alltid etter, er konsentrert og forsøker også ofte å hjelpe de andre til å utvikle seg. Denne uka har hun imidlertid vært merkelig stille og ukonsentrert. Hun har til og med kranglet ganske heftig med dommeren i en kamp, og du forstår ikke helt hva som foregår. Når hun midtveis i treningen på fredag tilsynelatende ikke gidder å gjøre som du ber henne om, kjenner du at det koker litt i deg. Du kjenner et behov for å «stramme henne opp» foran gruppa, men vet at du selv ofte er litt ekstra sliten og stresset om fredagen etter ei lang arbeidsuke og husker at det kanskje er bedre å telle til ti og handle overveid enn å reagere spontant akkurat nå. Gruppa ellers funker ok, så det er ingen krise om du ser litt gjennom fingrene og tenker deg om noen minutter. Underveis i en kjent pasningsøvelse som går fint, tar du derfor Silje til sides for en liten prat:

Treneren: «Hvordan har du det, Silje?»
Silje: «Jeg har det vel ok.»
Treneren: «Du har det ok …?»
Silje: «Ja … Eller …» Silje blir stille.
Treneren: «Eller …?» Treneren forsøker å lytte med hele seg og la Silje få plass til å uttrykke seg. Det er stille lenge.
Silje: «Mamma og pappa skal skilles.»
Treneren: «Åh …, det var trist å høre, Silje. Hvordan er det for deg å vite at de skal skilles?» Treneren vet ikke helt hvordan han skal gripe det an, men forsøker som den voksne i relasjonen å være mer opptatt av å finne ut hvordan Silje har det, enn sin egen usikkerhet.
Silje: «Jeg synes det er forferdelig. Jeg klarer ikke å tenke på så mye annet. Og så merker jeg at jeg blir irritert på alt og alle … Jeg vet at jeg ikke skal kjefte på dommeren, og jeg vet at jeg skal høre etter når du snakker, men jeg bryr meg liksom ikke akkurat nå …».

Treneren: «Det tror jeg ikke jeg heller ville ha gjort om jeg hadde vært femten år og funnet ut at mine foreldre skulle skilles. Det kan ikke være så lett å spille fotball og konsentrere seg da.» Treneren forsøker virkelig å sette seg inn i Siljes situasjon.

Silje: «Nei, det er ikke det … Men samtidig er det godt å komme ut og å få tenke på noe annet.»

Treneren: «Ja, det kan jeg tenke meg. Tror du at du kan klare å fullføre resten av økta sammen med de andre nå, og konsentrere deg, eller vil du heller trene litt for deg selv? Eller kanskje du vil avslutte for i dag? Det er helt opp til deg, og jeg støtter deg uansett hva du velger. Men det er slik at jeg også må tenke på de andre, så hvis du vil være med resten av gjengen, må du forsøke å høre på de instruksjonene jeg gir, eller så går det ut over de andre. Forstår du?» Treneren blir nødt til å veie hensynet til gruppa opp mot hensynet til Silje og forsøker å være åpen om dette og kreativ i å finne en god løsning for alle parter.

Silje: «Det forstår jeg. Jo, jeg tror jeg kan klare å fullføre. Det er lettere nå som du vet om det. Men ikke si noe til de andre, ok?»

Treneren: «Selvsagt. Dette blir mellom oss.»

OM Å SE SEG SELV UTENFRA OG ANDRE INNENFRA

Mennesker er like. At kroppene våre må ha mat, vann og varme for å vokse, gjelder for alle, og det vet også alle. At psyken trenger trygghet og forutsigbarhet for å utvikle seg sunt, er kanskje ikke like kjent, men også det gjelder enten du heter Per, Igor eller Trine.

Men mennesker er også forskjellige. Selv om vi ikke trives med urettferdighet og har det best når vi opplever at loven er lik for alle, finnes det store individuelle forskjeller. Mens noen liker klare regler og orden, er det andre som setter pris på frihet og kreativt kaos. Mens noen skjønner øvelsen du forklarer med en gang, trenger andre tid for å forstå. Noen på et lag kan slå pasninger på 25 meter uten problemer, andre har problemer med å slå pasninger som går lenger enn 10 meter. Og mens noen lærer godt når de blir forklart ting, lærer andre bedre når de kan se det. Forskjellene er nærmest uendelige. Og det skal treneren gjerne også ta hensyn til.

Eksemplet med Silje illustrerer hvordan du som trener hele tiden må ta stilling til hvilket hensyn som er det viktigste, laget eller spilleren. Dersom du som leder ønsker å få maksimalt ut av dem du leder, er det



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

helt avgjørende at du er *til å stole på*. Dette understreker betydningen av å handle veloverveid og kontrollert heller enn på instinkt (også på en fredag ettermiddag når det har kokt på jobben ei lang uke). Vi får tillit til og stoler på dem som gjør det de sier at de skal gjøre. Ved å være forutsigbar og relasjonsbevisst kan du skape tillit og bygge en personlig relasjon med hver enkelt. En leders troverdighet handler om å holde slike løfter som gis i slutten av eksemplet med Silje.

Vi har brukt mye tid på å argumentere for fordelene spillerne dine har dersom du *planlegger* og får *etablert noen gode rammer rundt treningene dine* (forutsigbarheten som skaper et trygt rom å oppleve og konsentrere seg i). Vi vil også poengtere at også *du* vil ha fordeler av dette etter hvert i treningssituasjonen. Den kanskje aller viktigste effekten er at du

- får bedre anledning til å være oppmerksom på individuelle forskjeller blant spillerne dine
- har større sjanse til å være bevisst om dine egne antakelser, dine behov og dine måter å reagere på

Kanskje virker det paradoksalt om vi sier at det begynner med at du lærer deg selv bedre å kjenne. Men vi tror at noe av det viktigste du som trener kan øve på, er å bli flinkere til å se deg selv utenfra og spillerne dine innenfra. Å se oss selv utenfra og andre innenfra er ikke lett. Det indre livet, med følelser, tanker, motiver og behov, er ikke direkte synlig – verken for oss selv eller for andre. Vi tolker derfor hele tiden atferden/handlingene. Problemet er bare at verken følelser, tanker, motiver og behov er enkle å forstå, og det gir opphav til misforståelser. Vi tolker og feiltolker hverandre hele tiden, og det å være klar over dette vil i seg selv gjøre deg til en bedre leder. Løsningen er ikke å bli «supergjettere» som kan se gjennom folk og alltid vite hva de trenger, heller ikke alltid å være så tydelig at ingen risikerer å misforstå deg. Nei, løsningen er å være klar over *at* vi tolker (og feiltolker), og forsøke å bruke litt mer tid på å sette seg inn i (ja, kanskje til og med spørre om) hvordan de man leder a) har det og b) kan oppleve dine handlinger som leder. Skal du virkelig arbeide med dette, skal du også forsøke å dra i gang noen samtaler om det i gruppa. Hvordan kan det gjøres?

Øvelse

En fin liten øvelse kan være å be alle i gruppa om å liste opp 5–6 egenskaper (eksempler på egenskaper kan være beskjeden, stille, ivrig, nysgjerrig, leiken, alvorlig, seriøs, systematisk, rotete osv.) ved seg selv, hvorav en av dem skal være falsk/løgn. Oppgaven for de andre er å

gjette hvilken som er løgn, og å fortelle *hvorfor* de tror nettopp den egenskapen ikke passer til den aktuelle personen. Det er diskusjonen rundt *hvorfor* som er den interessante, fordi den stimulerer til å tenke på sammenhengen mellom det indre og det ytre.

Spiller 1: «Nei, jeg tror ikke at Pål er seriøs!»

Treneren: «Så du tror ikke at Pål er seriøs. Kan du gi et eksempel på noe Pål har gjort som gjør at du ikke tror han er seriøs?»

Spiller 1: «Ja, han droppa treningen her om dagen, og da er man ikke seriøs. Han var på skolen, så han var ikke syk heller.»

Treneren: «Ok, så fordi han droppa treningen og ikke var syk, så er han slik du ser det, ikke seriøs? Kan det være andre grunner til at han droppa treningen? Kanskje finnes det en årsak som likevel tilsier at han er seriøs? Hva om jeg sier at han droppa treningen fordi han skulle besøke en kompis som ligger på Radiumhospitalet og er syk? Er det det samme som at han ikke er seriøs?»

Spiller 2: «Man trenger ikke være useriøs fordi man dropper én trening. Men hvis man hele tiden dropper treningene, da mener jeg man er useriøs.»

Treneren: «Ok, så du mener han er seriøs. Hva tror du han lyver om da?»

Spiller 2: «Jeg vet ikke helt. Jeg lurer på om det kan være at han er ikke er så beskjeden som han sa at han var. Jeg så nemlig at han gikk bort til noen fremmede mennesker sist vi var på bortekamp for å spørre om hvor garderobene var, og det er vel ikke noe en beskjeden fyr gjør?»

Treneren: «Hva er det de som er beskjedne, gjør da?»

Spiller 2: «De tør vel ikke å prate med nye folk de ikke kjenner. De står vel heller litt i bakgrunnen og venter på at noen andre skal spørre.»

Treneren: «Så du er ikke beskjeden da, siden du tør å si noe her nå?»

Spiller 2: «Nei, jeg vil ikke si at jeg er beskjeden.»

Treneren: «Hva med meg da? Er jeg beskjeden?»

Spiller 2: «Nei!»

Treneren: «Du virker ganske sikker på det. Hvordan kan du vite at jeg ikke er beskjeden?»

Spiller 2: «Fordi du er trener.»

Treneren: «Så ingen som er trenere kan være beskjedne? Hva om jeg sier at jeg egentlig er ganske beskjeden av meg og ikke synes det er så kjekt å snakke med nye mennesker. Kan dere forstå det, eller virker det som om jeg lyver da?»

Om å forandre ved å være for andre

Ved å tenke over hvordan vi som mennesker er ulike, og ikke minst ved å rette oppmerksomheten mot våre egne handlinger som trenere, og hvordan de kan oppfattes ulikt av ulike mennesker, bygger vi et grunnlag for å få det beste ut av enkeltspillerne. Vi øker forståelsen for forskjellighet og dermed forståelsen for hver enkelt utøver. Forskjellighet er en styrke i enhver gruppe dersom den håndteres og ledes riktig, og evnen til å håndtere forskjellighet starter med oss selv.

Forandring handler ikke bare om øvelsene du bruker. *Måten du er på*, spiller også inn. Oppgaven i møtet med hver enkelt spiller blir å finne ut hva akkurat den personen trenger, og forsøke å gi ham eller henne det – innenfor lagets rammer, vel og merke.

«For å hjelpe noen må du finne dem der de er, og begynne der,» sa Søren Kierkegaard en gang. Det gjelder i forbindelse med all læring og «hjelping». For at vi som skriver denne boka, skal kunne hjelpe dere, må vi ta hensyn til slike forskjeller. Og for å ta hensyn til det må vi forsøke å sette oss inn i hvem dere er, hva dere gjerne vil lære noe om, hva som ikke er så interessant og relevant, osv. Det er denne prosessen rundt å *forstå andre folk – se dem innenfra* – vi gjerne ønsker å stimulere dere til å drive med. Vi vil at dere skal tenke ut fra ulike spilleres ståsted når dere planlegger og gjennomfører treninger. Ta på deg skoene spilleren din står i! Men ikke gå derfra med dem. Behold ditt eget overblikk, samtidig som du spør hvordan denne økta, denne øvelsen, denne kampen egentlig oppleves/opplevdes for Per!

I samspillsituasjoner med enkeltspillere (både på og utenfor banen) – som i tilfellet med Silje – har vi en utfordring til deg som trener: *Forsøk å se spilleren innenfra og deg selv utenfra!* Hva betyr det? Ta deg litt ekstra tid og forsøk virkelig å forstå hva som kanskje kan ligge bak at spilleren gjør eller sier som han eller hun gjør. Kan det være at spilleren har kranglet med noen like før treningen? Kan det være at spilleren bare har en dårlig dag iblant? Kan det være at han eller hun ikke trives med treningene? Kan det være at …? Og hva kan ditt bidrag til dette være? Har du kranglet med sjefen tidligere på dagen? Forandrer humøret ditt seg noen ganger fra dag til dag? Kan det hende at treningene dine ikke alltid er like morsomme for spillerne dine som de er for deg?

At du blir kjent med seg selv og kjent med hvordan du reagerer, har den gevinsten at du etter hvert har grunnlag for å kontrollere og tilpasse deg det *de andre* har behov for. For det er ikke «bare, bare» å gi en spiller som har bruk for 99 prosent positive tilbakemeldinger, det han trenger, dersom du selv er en type som har en tendens til å tenke



på den ene prosenten som ikke fungerte. Det er heller ikke lett for den som er usikker og fersk i trenerjobben, å være konkret, tydelig og bestemt dersom han eller hun ikke på forhånd er trygg nok på seg selv. Men med bevisstheten om hva som er nettopp dine styrker og svakheter, dine måter å fungere på, kan du utfordre og utvikle deg selv til å bli en god leder for flere. Det handler nemlig ikke om deg, men om dem du leder. Og nettopp derfor handler det om deg. Du kan nemlig best forandre gjennom måten du er på overfor andre.

Dersom du gjennom gode samtaler med hver enkelt og gruppa som helhet tenker deg inn i hvordan det er å være Per, Igor eller Lise: Hvordan det er for en på 7, 11, 13 eller 16 år å møte deg, en bamse på hundre kilo som blåser hardt i fløyta, men egentlig ikke helt vet hva offside er? Eller tenk deg en sprek mor som selv har spilt fotball på toppnivå, og som nå ønsker å bidra i lokalmiljøet, men som ikke synes det er så helt lett å trene en gjeng 16 år gamle gutter og derfor er usikker og gruer seg litt før første trening. Hvordan er det å være henne? Og hvordan oppfattes du? Oppfattes du slik du oppfatter deg selv, eller er det noe i de tilbakemeldingene du har fått, om at du noen ganger blir litt for dominerende/fraværende/useriøs/blodseriøs? Hvordan ville det ha vært for



Positive tilbakemeldinger fra sidelinja FOTO: NFF

deg som 12-åring å møte den du er i dag som trener? Hvordan ville det ha vært for kompisen din som faktisk var ganske annerledes enn deg selv? Vi tror det er lurt for trenere på alle nivåer å gruble litt over slike spørsmål, og ikke bare på om det skal spilles 4-4-2 eller 4-5-1. Målet er ikke at alle skal like alle like mye. Målet er å skape forståelse og respekt for forskjellighet, og derigjennom kunne lede enkeltspillerne gjennom å gi hver enkelt akkurat det de har bruk for – innenfor lagets rammer.

TIL REFLEKSJON

I spillergruppa har du

- et par spillere som aldri får med seg beskjeder knyttet til organisering av øvelser. De får gjennom året mye kjeft! Men denne «kjeften» virker ikke. Hvordan skal vi tilnærme oss denne gruppa ved at du ser deg selv utenfra og spillerne innenfra?
- et par spillere som i kamper mot god motstand presterer mye «dårligere» enn på trening og i kamper med jevnbyrdig motstand. Dere skal møte serielederen om to uker. Hvordan skal du forberede dette møtet ved at du ser deg selv utenfra og de to spillerne innenfra?

OPPSUMMERING

Ledelse koker ned til å handle om hvordan du er i møtet med andre

At folk er forskjellige og skal behandles ulikt, gjelder på flere nivåer. Det kan handle om hvilke krav vi stiller til hver enkelt i en øvelse, det kan handle om at noen liker best tilbakemeldinger som dreier seg om det som var bra, mens andre gjerne vil vite hva som bør blir bedre. Det kan handle om at folk har ulike fysiske forutsetninger og derfor trenger ulik type trening, eller det kan handle om at noen trenger press på seg i en øvelse. «Du har ikke lov å slurve! Gjør ting skikkelig nå – jeg vet at du kan bedre.» Andre trenger fred og ro, og rom til å øve i trygge rammer. «Mye bra i det du gjorde der. Du knekker snart koden, bare ta det rolig.» Å vite alt om de ulike personene og områdene (hvem som trenger hva) er ikke mulig, det er en kontinuerlig prosess vi aldri helt kommer i mål på. Hovedpoenget er derfor ikke at vi skal nå dit, men å bli bevisst at ulike spillere har ulike behov. Og at de derfor skal behandles ulikt.

Fotball som aktivitet har en tendens til å forkludre denne typen vurderinger omkring menneskers ulike behov. Evnen vår til å gjøre gode vurderinger om oss selv og andre mennesker varierer nemlig med det vi kan kalle den emosjonelle temperaturen. Når det koker i hodet ditt, er det betydelig vanskeligere å sette seg inn i hvordan Lars og Lise har det, enn når du er i balanse. Det skyldes måten hjernen vår fungerer på, og det er et godt argument for å beholde roen som trener. Som leder har du nemlig *et overordnet ansvar* i situasjonen. Du skal være den trygge, voksne personen som spillerne kan stole på. Og for å løse den oppgaven er det – foruten å skape gode og trygge rammer rundt treningen – viktig at *du som leder starter med deg selv* og oppriktig forsøker på å forstå den andre.

KAPITTEL 8

Treningsinnhold, planlegging og gjennomføring

Innholdet i denne innledningen er lånt fra Remi Laakso, Hamar Arbeiderblad 11. februar 2011, rett før Indre Østland fotballkrets sitt ting skulle vedta sjuerfotball i 13-årsserien. Innholdet er forkortet og bearbeidet for å passe til denne boka, i forståelse med journalisten.

Ble Messi god fordi han tidlig spilte venstreback på et elleverlag?

«Skal ikke barna lære seg offside og få spille ordentlig fotball?» Mange mener fortsatt at det bare er elleverfotball som er ekte fotball. Fotball spilles 11 mot 11, på baner som er 50–60 meter brede og litt over hundre meter lange. Slik er det bare. «Det er elleverfotball spillet handler om.»

Dagens fotball er ikke å stå stille og vente på at noe skal skje. Fotball er høyt tempo med mange og tette dueller, finter, skudd og redninger – det er en actionsport. Barn og unge er vant med at ting skal skje raskt – responsen må komme øyeblikkelig. Fotball er ikke en actionsport hvis du som tolvåring spiller venstreback på «voksenbane» og får tre ballberøringer i løpet av kampen. Tror du virkelig Messi ble god fordi han tidlig spilte venstreback på et elleverlag?

Fotball på små baner gir alt det barn og ungdom vil ha – og dessuten lønner det seg. Fotball på små baner gir mange ballberøringer og mange muligheter til å prøve og feile – og prøve igjen. Man blir ikke god av bare å ha mange ballberøringer på trening. Det må også legges til rette for at barn og unge får mange ballberøringer i kampsituasjonen – i fullt alvor. En skiflyger som kaster seg utfor hoppkanten, har gjennom gradvis tilvenning til større og større bakker opparbeidet en trygghet og en teknikk som til slutt gjør ham eller henne til en skiflyger.

NFF ønsker mer spill på små flater – også for ungdom. Det beste er selvsagt en kombinasjon, for eksempel at et guttelag og et jentelag har både et ellevertilbud og et sjuertilbud, slik at de får tilbud om to konkurranseformer, som hver på sin måte er utfordrende. Voksenmodellen ligger der allerede. Mulighetene ligger i å utvikle de andre konkurranseformene, femmer- og sjuerfotballen, også for ungdom. Rask fotball på små baner gir barn og unge de forutsetningene de trenger for etter hvert å håndtere fotball på de voksnes baner.

Mange ballberøringer gir gode fotballspillere – og glade fotballspillende barn og unge. La oss derfor legge til rette for mange ballberøringer for barn og unge. La oss skape positive klubbmiljøer preget av trivsel, respekt og gode tilbud til alle.

INNLEDNING

Dette kapitlet har ett hovedfokus. Hvordan skape den gode økta for opplevelser og læring gjennom valg av treningsinnhold, planlegging og gjennomføring. Kapittelets hovedavsnitt er

- Læringsteoretisk utgangspunkt
  - Repertoar – utførelse og læring
- NFFs skoleringsplaner
  - Temaer
  - Vekting av tema i forhold til alder
- Læringsmomenter og progresjon
  - Øktene
  - Hvordan ta med seg spillets idé inn i trening og kamp?
- Planlegging av treningsøkta
  - Fotballfaglig erfaring
  - Hvilke prinsipper skal legges til grunn for å få til ei god økt?
  - Hvordan *se* alle spillerne?
  - Den røde tråden i økta?
- Differensiering i økta
  - Organisering av økta
  - Tilpasset smålagsspill
  - Hvem spiller med og mot hvem?
  - Ulik aktivitet
  - Ulike læringsmomenter
  - Ulikt repertoar
  - Aktiv bruk av betingelser
  - Pressing i rom og tid
- Differensiering i kampen
- Gjennomføring av økta
  - Organisering
  - Aktivitetsprinsippet
  - Tilpasninger og justeringer
  - Oppfølging av spillerne i spillaktiviteten
  - Tilbakemeldinger

Du finner den fotballfaglige inngangen for både dette kapitlet og innholdet i øktene i boka *Ferdighetsutvikling i fotball*, kapittel 4 og 5, i utviklingsplanen «Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen», og i NFFs skoleringsplaner på www.treningsøkta.no.



FOTO: EVA SKJOLD

LÆRINGSTEORETISK UTGANGSPUNKT

Skal spillerne dine bli bedre til å spille fotball, må de først og fremst øve på å mestre de situasjonene som fotballspillet preges av. Spillerne må velge og handle i de spillsituasjonene de oftest befinner seg i. Dette kaller vi *spesifisitetsprinsippet*, og det betyr at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser. Det vil si at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene. Hva innebærer dette for treningsøkta? Det er selve utgangspunktet for dette kapitlet.

Trening i forenklede spillsituasjoner

Vi legger til rette for opplevelse og læring gjennom god fotballaktivitet i forenklede spillsituasjoner. I eksempelvis spillaktiviteten tre mot tre + joker, der spillerne scorer på to mål og forsvarer to mål, gir vi spillerne gode forutsetninger for å skape overtallsspill og gjennombrudd. Aktiviteten i seg selv gir muligheter til å prøve og feile, observere med-



FOTO: STEPHEN McCARTHY



og motspillere og prøve på nytt i nye situasjoner. Spillerne erfarer og mestrer gradvis spillsituasjonene.

Dette skjer uten trenerens detaljerte instruksjoner. Visst er trenerne der, dels for å legge opp aktiviteter og dels for å justere aktivitetene dersom de ikke fungerer optimalt. Men først og fremst er de der for å forsterke og skryte når spillerne lykkes. Det viser seg at denne læringsformen gir best resultater.

Den motsatte innfallsvinkelen er å lære gjennom øvelser fjernt fra spillet, med valg og utførelse nærmest styrt fra treneren. Denne type tilnærming har i mange idretter vært dominerende.

I fotball skjer læring i selve spillsituasjonen. Treneren introduserer og forsterker læringsmomenter på forhånd og underveis. I aktivitetene som er anbefalt i NFFs skoleringsplaner, har vi imidlertid lagt vekt på mye læring gjennom spillet:

- Vi *forenkler* spillsituasjonen gjennom å bruke færre spillere.
- Vi *forsterker* gjennom å legge inn betingelser i spillet, for eksempel touchbegrensninger, sonespill, ved kast: igangsetting bakfra.
- Vi *tilpasser* spillsituasjonen slik at vanskelighetsgraden for spillerne er ulik. Spillere med liten erfaringsbakgrunn må få mye tid og rom for å se alternativene. Spillere med større erfaringsbakgrunn må få mindre tid og rom for at de skal utvikle seg.

Forenkling, *forsterking* og *tilpasning* kan kombineres med en problembasert tilnærming fra oss trenere, det vil si at spillerne gjennom spørsmål og «veiledning» fra oss utfordres til å finne egne og gode løsninger i ulike spillsituasjoner.

Denne erfaringsbaserte læringen gjennom *spillsentret fotballaktivitet* og en mer *veiledende trenertilnærming* gir bedre forutsetninger for å utvikle spillernes evne til å gjøre *gode handlingsvalg* til beste for laget sitt.

«Innholdsfortegnelse»

Fotball er ikke en individuell idrett. Det er et lagspill der ballføreren (førsteangriperen/1A) i de fleste situasjoner samhandler med den nærmeste medspilleren (andreangriperen/2A) og/eller spillere lenger unna (tredjeangriperne/3A). Og ikke minst, spillere som ikke har ballen, gjør valg og handler i forhold til situasjonen rundt ballføreren.

Slik er det også i forsvar. Førsteforsvareren (1F) samarbeider i mange situasjoner med den nærmeste medspilleren (andreforsvareren/2F) og/eller medspillere lenger unna (tredjeforsvarerne/3F). Spillerne på det forsvarende laget gjør valg og handler i forhold til førsteforsvareren og situasjonen rundt ballføreren.

Spillets egenart tilsier at en spillsentrert tilnærming er den beste ferdighetsutviklingen både for enkeltspilleren og laget i forsvar og angrep. Vi sitter i førersetet internasjonalt med en slik læringstilnærming. De store fotballnasjonene, som Nederland, Spania og Tyskland, gjør det på samme måte.

Repertoar – utførelse og læring

Handling eller *utførelse* er en viktig komponent i ferdighetsbegrepet. Spillerens evne til å utføre pasningen med en presisjon som er tilpasset spillsituasjonen – altså med kvalitet – er avgjørende for spillernes og lagets prestasjoner. Det hjelper lite om spilleren gjør det gode valget når pasningen ikke treffer – like lite som om pasningen var presis, men gikk til «feil» medspiller. God pasningsferdighet inkluderer altså det riktige pasningsvalget og den presise pasningsutførelsen. I de fleste lag har vi flere typer spillere, som har ulike sterke sider i sin fotballferdighet. Noen spillere har stort repertoar knyttet til mange delferdigheter, men velger ofte feil, for eksempel spilleren som ofte dribler seg bort. Andre er ekstremt gode i et smalt repertoar av delferdigheter. Noen delferdigheter benytter de nesten aldri, for eksempel dribleren som aldri header. Noen spillere er kloke, de gjør de «riktige» valgene, men er upresise i utførelsen. Så har vi dem som – på deres nivå – har nesten «alt». De har et bredt repertoar av delferdigheter, gjør kloke valg og har presisjon i utførelsen.

Et godt og bredt repertoar er viktig for de valgene spillerne gjør ute på banen. Ikke alle vil oppleve å beherske et bredt handlingsrepertoar i sitt «fotballiv», men de vil kunne klare seg godt med et smalere repertoar. Etter hvert knyttes jo også repertoaret til den rollen spillerne har på banen.



FOTO: STEPHEN McCARTHY

Hvordan kan vi påvirke både repertoaret og presisjonen i utførelsen?

Hvordan kan vi påvirke både repertoaret og presisjonen i utførelsen – uten å måtte fravike vårt læringsteoretiske utgangspunkt? Hva spilleren har bestemt seg for å gjøre, hvordan spilleren skal utføre det han eller hun har bestemt for å gjøre, og på hvilken måte spillerne tilpasser sine handlinger i den aktuelle spillsituasjonen, hører sammen.

Når vi legger mest vekt på handlingsrepertoar og utførelse, er første bud å lokke fram flest mulig gunstige spillsituasjoner i aktiviteten. Skal vi jobbe med medtaket, må spillerne få maksimalt med situasjoner der de kan bruke medtaket sitt.

Så må vi igjen forenkle, forsterke og tilpasse ut fra spillernes ståsted. I spillsituasjonen kommer ballen noen ganger i lufta, noen ganger langs bakken, noen ganger i liten fart, andre ganger knallhardt. Derfor

er «mange repetisjoner uten gjentakelse» den beste resepten for å bli god i utførelsen og for å utvide repertoaret. Dette gjør vi i tilpasset smålagsspill og gjennom «å spille med- og mot-øvelser».

Den gode treneren legger så medtaksøvelsen opp slik at pasningen noen ganger kommer i høyden, noen ganger hardt. Noen ganger får spillerne god tid, andre ganger veldig dårlig tid. Slik *randomisert* tilnærming gjør at spilleren ikke vet på forhånd hvilken type medtak han eller hun skal velge. Dette er den beste måten spillerne kan lære på. Og de får lyst til å øve på egen hånd for å prøve ut og utvide handlingsrepertoaret sitt.

Vi sier ikke at det ikke innimellom kan terpes (noe) på isolerte teknikker eller mer standardiserte betingelser og teknikkløsninger. Den typen tilnærming skal klargjøre enkle læringsmomenter og stimulere spillerens nysgjerrighet mot et utvidet repertoar. Men dette må ikke dominere ferdighetstreningen. Da bommer vi – grovt!

På neste side presenterer vi en delferdighetssirkel som indikerer hvordan man går opp og ned på funksjonalitetsskalaen ved innlæring og videreutvikling av ulike delferdigheter.

Vi oppsummerer ferdighetssirkelen: For å utvikle delferdighetene må spillerne elske å være på løkka uten oss voksne. Jo bedre organiserte og tilpassede treninger, jo mer egenorganisert trening. Når delferdigheter skal introduseres eller videreutvikles, er delferdighetssirkelen den gode læringsmodellen.

Det tilpassede smålagsspillet gir masser av spillsituasjoner og «repetisjon uten gjentakelse». Legger vi inn de riktige betingelsene i spillet, vil spillsituasjonene i enda større grad treffe de delferdighetene som er tema.

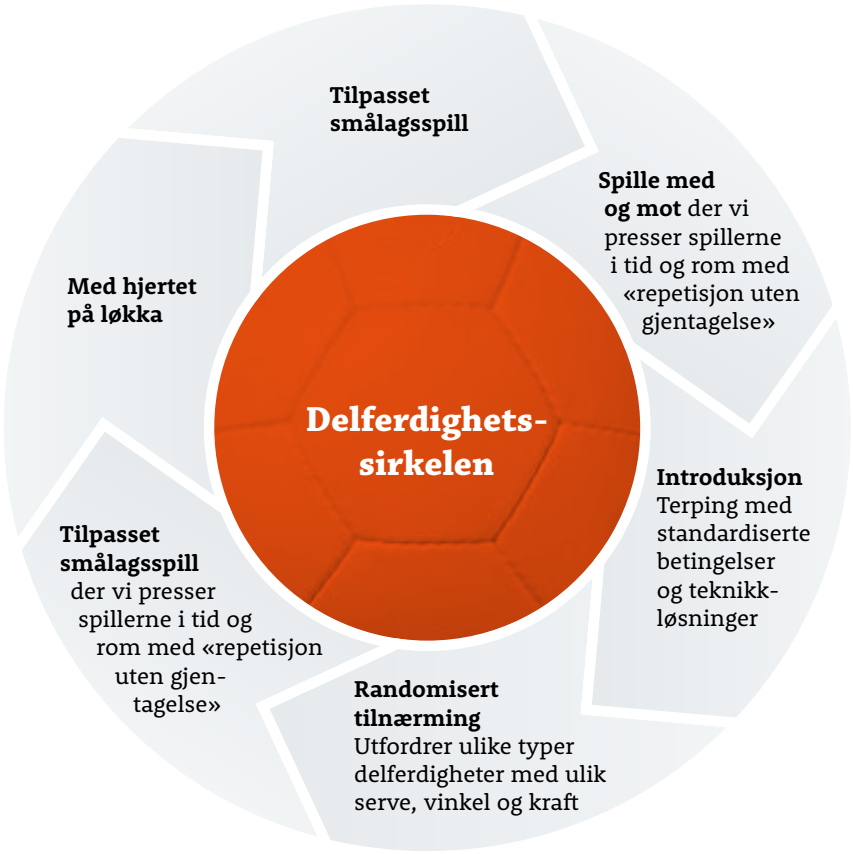
Så brytes helheten ned i spillet til forenklede spill-like øvelser. Delferdigheter som pasninger, skudd, taklinger og headinger kan trenes i øvelser, «spille med og mot», som likner på reelle kampsituasjoner (retning, tidspress, medspill og motspill).

Når nye delferdigheter introduseres eller de gamle skal videreutvikles vises mulige handlingsvalg under faste betingelser. Spillerne vet at

- pasningen som kommer, er en «kameratpasning»
- den kommer på høyrebeinet
- man skal ta imot med innsiden, yttersiden osv.
- man skal benytte to touch, osv.

Fortest mulig går vi opp på funksjonalitetsskalaen igjen ved å variere betingelsene slik at spillerne må motta ballen, heade eller slå pasnin-

FIGUR 8.1: *Delferdighetssirkelen, den gode læringsmodellen*



ger uten av situasjonen er helt identisk fra gang til gang. Ballen som skal legges til rette, kan komme på litt ulike måter og med ulik kraft (randomisert). Vi skal altså raskest mulig gi spillerne større frihet og større utfordringer:

- Spillerne vet ikke om pasningen kommer med stor eller liten kraft.
- Spillerne vet ikke om den kommer langs bakken eller i lufta.
- Spillerne skal få hurtigst mulig kontroll over ballen.

Og så avsluttes ferdighetsøkta med «repetisjon uten gjentakelse» i smålagsspillet. Her vil spill–motspill kontinuerlig forandre tids- og

romforholdene. På denne måten vandrer vi opp og ned på funksjonalitetsskalaen. Slik skal åtteåringen gjøre det. Og slik skal toppspilleren gjøre det. Er vi systematiske i denne læringsprosessen, driver vi ferdighetstrening på høyt nivå.

NFFs SKOLERINGSPLANER

Vi tror skoleringsplanene vil være til hjelp i treningshverdagen for deg som fotballtrener, slik at vi kan nærme oss visjonen om «flest mulig, lengst mulig og best mulig».

Skoleringsplanene er delt inn etter aldersgrupper. De gir forslag til en «grunnpakke» med økter per aldersgruppe, inndelt etter tema. Det gis i tillegg en oversikt over viktige læringsmomenter. Hvert enkelt øktforslag er ordnet etter tema, og det hele tar utgangspunkt i en spillsentrert tilnærming.

Hjelp i treningshverdagen

Med skoleringsplanene ønsker vi å gi deg som trener et verktøy for at du skal kunne

- legge til rette for enda mer tilpasset aktivitet for spillerne, slik at de vil spille mer fotball – med en gang – etter økta
- bruke disse øktene tilpasset alder og modning, slik at du får enda mer tid og overskudd til å se og veilede den enkelte
- bruke øktforslagene slik at det skaper jevnbyrdighet og differensiering, tilpasset ditt lag og dine spillere
- arbeide med sentrale temaer med en progresjon som er tilpasset spillernes alder og modning

Skoleringsplanene er veiledende. Du som trener skal og må tilpasse innholdet til de lokale rammebetingelsene.

- Hvilke rammebetingelser legger klubben rundt aktiviteten på alderstrinnet? Se kapitlene «Klubben som sjef» og «I sesongen – om årsplanlegging».
- Hvilke rammebetingelser har klubben for aktiviteten for aldersgruppa di, aldersgruppene under og over, og for fellestiltak?
- Hvilken trener- og lederkompetanse finnes rundt aldersgruppa di?
- Hvilke andre tilbud har vi i klubben, i idretten ellers og i nærmiljøet?

Fotballferdighetens fire dimensjoner

I vår fotballforståelse blir ferdighetsbegrepet satt i sammenheng med fotballferdighetens fire dimensjoner:

Spill- og kampdimensjonen

I en spillsituasjon på trening vil angriperen og forsvareren «stå mot hverandre» og prøve å vinne over eller bryte ned motstanderen gjennom god fotballferdighet. Den ene spilleren vil passere, den andre vil vinne ballen. Slik er det også i kampen. Det angripende laget søker gjennombrudd, det forsvarende laget vil hindre gjennombrudd og helst vinne ballen. Ofte kaller vi denne fotballens dynamikk for spill–motspill, en dynamikk som legger premissene for ferdighetsbegrepets andre dimensjoner.

Den individuelle dimensjonen

En spiller med god individuell fotballferdighet vil både velge og utføre handlinger stabilt over tid i ulike spillsituasjoner. Det forutsetter et stabilt repertoar av delferdigheter. Den gode spilleren besitter gode pasnings-, medtaks-, drible-, og avslutningsferdigheter. Noen spillere har et bredt ferdighetsregister, andre et smalere eller annerledes register, men de kan like fullt være spillere med gode individuelle ferdigheter.

Den relasjonelle dimensjonen

Å kunne tolke spillsituasjonen sammen med andre er avgjørende for å lykkes. God samhandling er å bruke seg selv best mulig i samspill med andre og å gi medspillerne anledning til å utnytte sine delferdigheter best mulig.

Keeperen og backen må lese spillet på samme måte når spillet skal settes i gang hurtig. Midtbanespilleren, spissen og kantspilleren må lese spillet på samme måte når man slår opp–tilbake–gjennom for å oppnå en alene mot keeper-situasjon.

Den strukturelle dimensjonen

Den individuelle og den relasjonelle dimensjonen har enda større mulighet for å blomstre i laget om hele laget har en forståelse for lagets samhandling. Disse strukturelle retningslinjene for laget bidrar til å redusere synsinntrykk, systematisere omverdenen og antall handlingsalternativer. Struktur er slett ikke et «fyord», men et hjelpemiddel både i femmer-, sjuer- og elleverfotballen.

Fotballferdighetens ulike dimensjoner «oversatt» til aktivitetskategorier, og vektingen av dem

I et alders- og modningsperspektiv vil en 7-åring i stor grad være opptatt av egne handlinger. «Nå var jeg god i dempingen min – hvor står målet?» Spilleren er «sjef over ballen». Litt høyere opp i modningstrappa vil samme situasjon inkludere både medspilleren og motspilleren. «Nå har jeg kontroll, men motstanderen er farlig nær. Nå må jeg slå en fin pasning til nærmeste kamerat.» Spilleren tenker relasjonelt og har kontroll over motstanderen i spillsituasjonen. Enda høyere i en spillers utvikling inkluderer tankerekka både motstanderne og flere av medspillerne. «Kari stikker og drar med seg stopperen. Nå kommer Silje inn i det rommet. Jeg slår på andrebevegelsen inn i rommet.» Flere spillerne tenker relasjonelt og har kontroll over spillsituasjonen.

Vi kan slå fast at jo høyere utviklingsnivå man befinner seg på, jo dyktigere blir man til å utnytte sine delferdigheter i forhold til både motstanderen og sine egne medspillere. Når vi legger til rette for god fotballaktivitet blant barn og unge, er det helt avgjørende at vi tar hensyn til dimensjonenes kompleksitet i forhold til spillernes ståsted i modningstrappa. I NFFs skoleringsplaner for 6–12 år har vi fulgt opp disse to hensynene ved at alle aktivitetskategorier er med i alle øktene, og at det er ulik vekting av aktivitetskategoriene for de ulike aldersgruppene. Disse aktivitetskategoriene er med i alle øktene:

a *Sjef over ballen*
Dette inkluderer å føre, finte, drible, vende, kontrollere, motta, spille pasning, heade, vinne ballen og avslutte, alt i øvelser med ulike krav til tid og rom. Det inkluderer også leikformer der man får trent på det samme.

b *Spille med og mot*
Dette inkluderer mottak, medtak, spille pasning, bevege seg i forhold til ballføreren og vinne ballen i øvelser med ulike krav til tid og rom, noen ganger inkludert motstander, i spillsituasjoner. Delferdighetene knyttes ofte sammen i en naturlig sammenheng, for eksempel ballkontroll–pasningsspill. Aktivitetene kan knyttes opp mot ulike karakteristiske spillsituasjoner (tema) som én mot én, overtall, opp–tilbake–gjennom/vend, spill på siste tredel, innlegg og avslutning. Kategorien inkluderer ulike former for firkantspill – med og uten retning. Legg gjerne inn andre betingelser som er med på å skape situasjoner som bygger opp under temaet for økta.



FOTO: HENRIK LUNDE

c *Tilpasset smålagsspill*
Dette inkluderer alt fra spill i liketall med fem mot fem, ned til to mot to, i spill som stiller ulike krav til tid og rom, og overtallsspill i ulike organiseringsformer. Det er alltid retning i spillet, som oftest med to mål. Legg gjerne inn andre betingelser som er med på å skape situasjoner som bygger opp under temaet for økta.

d *Scoringstrening*
Skudd på mål-spill med ulike krav til tid og rom, overtallsspill mot ett mål, spill på siste tredel med avslutning, innlegg og avslutning, og rett og slett scoringstrening fra forskjellige avstander og retninger etter ulike typer pasninger, er noe alle økter bør inneholde. Dels driver vi scoringstrening fordi spillerne elsker det, og dels fordi de får øvd på flere delferdigheter i en realistisk spillsituasjon.

Alle aktivitetskategoriene er i utgangspunktet med i hver økt, men det er opp til treneren å tilpasse dette både til laget, spillerne og ikke minst til hvordan økta «lever» eller «ikke lever». Er trivselen og aktiviteten stor, er det ingen grunn til å følge den spesifikke økta fra skoleringsplanen helt slavisk. Men det tilpassede smålagsspillet skal alltid være med.

Som nevnt er de ulike aktivitetskategoriene vektet ut fra de ulike aldersgruppenes generelle modningsnivå. En seksåring jobber mer med

«sjef over ballen» enn en tolvåring. Og tolvåringen har mer aktivitet knyttet til det relasjonelle enn seksåringen. Dette er naturlig, men her er det satt i system. Øktenes varighet øker selvsagt også med alderen. Øktenes generelle oppbygning blir da slik:

	6–8 ÅR	9–10 ÅR	11–12 ÅR
ØKTAS VARIGHET	1 TIME	1,5 TIME	1,5 TIME
Sjef over ballen	40 %	30 %	20 %
Spille med og mot	10 %	20 %	30 %
Tilpasset smålagsspill	40 %	40 %	40 %
Scoringsøvelser	10 %	10 %	10 %

TABELL 8.1: *Øktas oppbygning og vekting av aktivitetskategorier knyttet til alder og modning*

HVILKE TEMAER SKAL VI ARBEIDE MED?

Vi er allerede et godt stykke på vei. Ved å ha en riktig oppbygning av økta gjennom aktivitetskategoriene og vektingen av dem, har du som trener lagt selve grunnlaget for økta. I tillegg er det en stor fordel – ja, en forutsetning – for å få læring hos spilleren og i gruppa å velge et *fotballfaglig tema* som går igjen i oppvarming, hoveddel og avslutning gjennom de ulike aktivitetskategoriene.

Temaet gjør at det fotballfaglige står sentralt i økta. Temaet styrer selvsagt også hvilke aktiviteter som velges – like mye som aktivitetsprinsippet, spesifisitetsprinsippet, mesterlæring, balansen mellom gjenkjennelse og variasjon, differensieringsprinsippet og jevnbyrdighetsprinsippet legger grunnlaget for hvordan vi organiserer økta og gruppa innad.

Når Egil Olsen trener angrepsspill og bruk av førstepasningen i lengderetningen for «å ta Portugal i ubalanse», er nettopp det temaet, ikke forsvarsspill. Uten at spillerne vet det, er spillaktiviteten tilrettelagt slik at hyppige ballerobringer skjer. Da kan han veilede ut fra øktas tema – nesten hele tiden. Å veilede på ett tema gjennom økta er ikke alltid like lett, men det er et viktig pedagogisk grep vi trenere skal benytte.

Flere av temaene er sammensatt av delferdigheter som hører naturlig sammen, for det er slik delferdighetene framstår i spillet. Så er det trenerens oppgave å passe på at spillerne får trent på en delferdighet



FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES

og utvalgte læringsmomenter over tid. Eksempler på slike temaer kan være

- føring og vending
- føre, finte og drible
- pasningsspill og ballkontroll
- førsteangriper og vi andre
- førsteforsvarer og vi andre

For eksempel under temaene «pasningsspill og ballkontroll» og «førsteangriper og vi andre» finner vi undertemaer som

- én mot én til overtallsspill
- angrep på siste tredel

- typiske virkemidler og spillsituasjoner som gir gjennombrudd
  - opp, tilbake, vend og gjennom
  - opp, tilbake og gjennom
  - veggspill
  - overlapping
  - innlegg og avslutning

Et fotballfaglig tema må følges opp over tid, gjennom en periode på to til tre uker, og gjerne opp til måneder. Og temaet må tas fram på nytt, slik at både temaet og repertoaret repeteres og utvides, og slik at nye læringsmomenter kan introduseres. En tippeligaspiller slutter ikke å trene på medtaket. Han vekselvis terper og blir satt under tøffere press i spillsituasjonen. Slik skal det også være for tiåringen. Temaene som introduseres i NFFs skoleringsplaner er tilpasset aldersgruppas generelle modnings- og ferdighetsnivå.

NFFs SKOLERINGSPLAN 6-12 ÅR

- **6 år:** Lek med ball. 6 økter med fotball-leker, Sjef over ballen og 2 mot 2 eller 3 mot 3

- **7 år:** Sjef over ballen. 6 økter med fotball-leker, Sjef over ballen og 3 mot 3.
  - Nybegynner: 3 økter med tema føring–vending, Føre-finte-drible
  - Øvet: 3 økter med tema føre-finte-drible, pasningsspill/ballkontroll

- **8 år:** Pasningsspill/ballkontroll. 6 temabaserte økter
  - Nybegynner: 3 økter med tema ballkontroll
  - Øvet: 3 økter med tema mottak/medtak, pasningsspill

- **9–10 år:** 1A/1F og vi andre. 12 temabaserte økter
  - Lett: 3 økter med tema mottak/medtak, pasningsspill
  - Middels: 3 økter med tema 1A og vi andre: pasningsspill
  - Vanskelig: 3 økter med tema 1A og vi andre: 1:1 til overtallsspill
  - Forsvarsspill (nybegynner): 3 økter med tema 1F og vi andre

- **11–12 år:** 1A/1F og vi andre. 12 temabaserte økter
  - Lett: 3 økter med tema 1A og vi andre: mottak/medtak, pasningsspill
  - Middels: 3 økter med tema 1A og vi andre: 1:1 til overtallsspill
  - Vanskelig: 3 økter med tema 1A og vi andre: angrep på siste 1/3
  - Forsvarsspill (øvet): 3 økter med tema 1F og vi andre

TABELL 8.2: *Fotballfaglige temaer og vekting knyttet til aldersgruppenes modnings- og ferdighetsnivå*



FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES

Er det treningsøkter nok?

Du kan tilpasse skoleringsplanen til dine spilleres behov ved å

- holde på med ett eller flere temaer lenger enn skoleringsplanen har lagt opp til
- holde på med det samme innholdet i økta – med små variasjoner – over tid
- variere øktene ut fra hva du som trener synes fungerer best for laget ditt
- variere øktene ut fra hva spillerne synes er artigst
- hente ideer fra skoleringsplanene over og under din aldersgruppe for å kunne differensiere i større grad

I kapitlet «Klubben som sjef» presenterte vi et aktivitetsnivå knyttet til alder basert på disse kategoriene:

- Trening per uke på årstrinnet for alle
- Trening per uke på årstrinnet for dem som har lyst
- Trening per uke på tvers av årstrinnene for dem som har lyst

Dette ga følgende aktivitetsnivå knyttet til alder:

TRENINGER PER UKE	FOR ALLE	TILBUD	TILBUD PÅ TVERS	**TOTALT**
6–8 år	1		1	**2**
9–10 år	1	1	1	**3**
11–12 år	2	1	2	**5**
13–14 år	2	2	1	**5**
14–15 år	2	3		**5**
16–19 år	2	4		**6**

TABELL 8.3: *En mal for aktivitetsnivå knyttet til alder som inkluderer ulike typer tilbud i klubben*

Nå varierer aktivitetsnivået i aldersgruppene gjennom året:

- Ofte er aktiviteten større rett før og i sesongen.
- I sesongen spilles det flere kamper. Lagene deltar også mer i turneringer.
- I begynnelsen og slutten av sommerferien dominerer fotballskoler og turneringer.
- I vinterhalvåret trener mange lag inne i gymsaler eller mindre haller. Det gir en annen forutsetning for hvilke aktiviteter vi kan drive.
- I mange klubber og for mange spillere dominerer andre idretter utenfor sesongen.

Les mer om skoleringsplanene på www.treningsøkta.no



- **NFFs skoleringsplan 13–19 år** ønsker å gi trener og spiller de viktigste retningslinjer og metoder for læring av fotballferdigheter.
- **Landslagsskolen,** forsvars- og angrepsøvelser knyttet til vårt skoleringsløp og kartlegging inn mot våre yngste aldersbestemte landslag.
- **«Med spillets idé i spill og kampdimensjonen»**, et virkemiddel for trenere og spillere i forståelsen av spillets idé, score mål i angrep og hindre mål i forsvar, i femmer og sjuerkampen.
- **«NFF Keeperferdighet»** er instruksjonsvideoer for innlæring av keeperens delferdigheter i forsvar og angrep.
- I **«Keepertrening med Frode Grodås og Tippeliga-keeperne»** finner du morsomme og alternative øvelser for keeperen med tips for organisering og læringsmomenter. Du vil også finne favorittøvelsene til keeperne/trenerne i vår øverste liga.
- **«Treningsøktas Trikseskole»** er en innføring i god ballkontroll og triksing med en av verdens beste freestyle fotballutøvere, Tobias Brandal Busæt.
- **«Tine Fotballskole»**, introduksjon, ferdige økter og instruktørveiledning for fotballskolen (kun tilgjengelig for klubber som har søkt om Tine Fotballskole)
- **«Telenor Xtra»** er alt du trenger for å gjennomføre god aktivitet i klubbens fotballfritidsordning (kun tilgjengelig for Telenor Xtra-klubber)

HVILKE LÆRINGSMOMENTER ER KNYTTET TIL TEMAENE?

Til de ulike temaene er det knyttet konkrete læringsmomenter, slik som

- spilleren og/eller spillernes mulige handlingsvalg
- type handling
- læringsmomenter – handling
- trenerens momenter og spørsmål
- referanse til relevant litteratur

Læringsmomenter er konkrete oppgaver eller stikkord for å gjøre gode valg i spillsituasjonen og for å være effektiv og presis i utførelsen. Her er et eksempel på hvordan vi bygger opp læringsmomentene rundt de ulike delferdighetene:

7–8 ÅR
Valg: pasning Hvor skal jeg spille pasningen? • på medspiller? • inn i ledig rom? Når skal jeg spille pasningen? • med en gang eller vente litt?
Type handling: pasning • innsiden av foten • med vrista • bruk av begge føtter
Læringsmomenter: handling • treffpunkt • stiv av ankelledd • tærne skal peke oppover ved innsidepasning
Trenerens momenter og spørsmål • Prøver spillerne mine å treffe hverandre eller sparker de ballen vekk? • Prøver spillerne å finne spillere som springer inn i ledige rom, med pasninger?

TABELL 8.4: *Et eksempel på hvordan NFFs skoleringsplaner – gjennom delferdigheten pasning – gir spilleren og treneren anbefalte læringsmomenter knyttet til både valg og utførelse i spillsituasjonen, og hvilke handlinger man skal legge vekt på.*

LÆRINGSMOMENTER OG PROGRESJON

På samme måte som innholdet i økta er ikke læringsmomentene statiske. Vi må ta utgangspunkt i

- hva laget og spillerne har vært igjennom på trening og i kamp
- hvor mye laget og spillerne har trent og spilt kamper
- hva laget og spillerne får til – på trening og i kamp
- hvor stor nivåforskjellen er innad i gruppa

Det er trenerens oppgave å få til en naturlig progresjon i læringsprosessen. Et virkemiddel er å følge opp læringsmomentene med nye som bygger videre på de gamle. Vi introduserer nye læringsmomenter når spillerne går over i ei ny aldersgruppe. De gamle læringsmomentene er i tillegg med videre, for vi både må og skal vende tilbake til dem ofte. Grunnen til det er at det alltid er noen i spillergruppa som ikke har nådd et nytt nivå, og spillernes nivå varierer ofte fra tema til tema og fra delferdighet til delferdighet.



FOTO: ARNVID HUSØY

6–8 ÅR FEMMERFOTBALL	9–10 ÅR FEMMERFOTBALL	11–12 ÅR SJUERFORBALL
Valg: pasning		
Hvor skal jeg spille pasningen?		
▸ på en medspiller? ▸ inn i et ledig rom til en spiller på løp?	▸ på en medspiller? ▸ inn i et ledig rom til en spiller på løp?	▸ på en medspiller? ▸ inn i et ledig rom til en spiller på løp?
Når skal jeg spille pasningen?		
▸ med en gang eller vente litt?	▸ med en gang eller vente litt?	▸ med en gang eller vente litt?
	Hvilken handling skal jeg bruke?	
	▸ Innside, utside eller vrist?	▸ Innside, utside eller vrist?
		Kan og bør jeg spille en lengre pasning i lufta for å treffe en medspiller eller et ledig rom?
		Kan jeg skru forbi eller kippe ballen over en motspiller og til en medspiller?

TABELL 8.5: *Progresjon knyttet til delferdigheten pasning og valg av utførelse*

Den samme progresjonen finner dere for type handling, læringsmomenter/handling og trenerens momenter og spørsmål.

HVORDAN PRESENTERER VI ØKTENE?

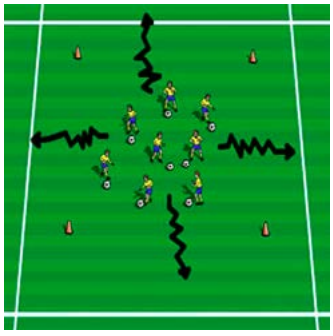
Øktene blir presentert etter følgende mal, uavhengig av aldersgruppe og tema:

- Aldersgruppe
- Tema og hvilke økter dette er med hensyn til progresjon
- Øktas oppbygning gjennom aktivitetskategoriene
- Vekting av aktivitetskategoriene gjennom øvelsens varighet
- Øvelsens organisering gjennom illustrasjon og forklaring
- Øvelsens læringsmomenter

Her følger noen eksempler på en presentasjon av ei økt:

I Sjef over ballen – leik

Øvelse 1: Nord–sør–øst–vest
Video: Tine fotballskole
Tid: 10 min

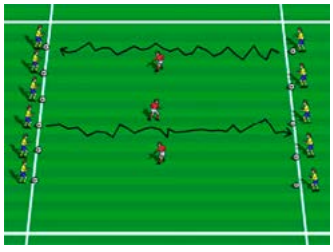


Forklaring
- Alle spillerne har en ball hver innenfor et avgrenset område, størrelse i forhold til antall.
- Spillerne fører ballen rundt i firkanten, og på trenerens signal fører de ballen i den retningen de skal.

Mulige variasjoner
- Treneren gir veiledning om hvilke føringsteknikker og eventuelt hvilken fot spillerne skal benytte.
- Gi «retningene» andre navn, f.eks. fotballstadioner eller liknende.
- Varier størrelsen på området, slik at romforholdene endrer seg.

Læringsmomenter
- Ballkontroll, mange berøringer
- Temposkifte når signalet kommer, hvordan fører jeg?
- Gjøre den vendingen som er mest effektiv når signalet kommer
- Vet jeg hvor jeg skal?

Øvelse 2: Krabben
Video: Tine fotballskole
Tid: 15 min



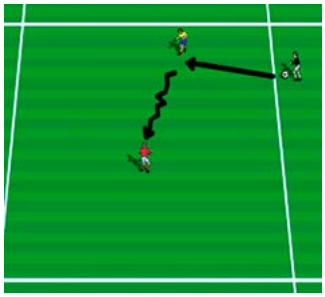
Forklaring
- Alle spillerne har en ball hver i begge ender av et avgrenset område, størrelse ut fra antall.
- Start med 2 eller 3 krabber i midten (disse spillerne sitter).
- På trenerens signal fører alle spillerne ballen gjennom krabbe-land.
- Mister man ballen, blir man krabbe.

Mulige variasjoner
- Varier størrelsen på området, slik at romforholdene endrer seg.

Læringsmomenter
- Hvor er det plass til å føre forbi?
- Ballkontroll, med mange touch nær seg selv
- Hva slags vendinger bruker jeg oftest her, hvordan vender jeg da?
- Bruk av begge bein

II Spille sammen med – spille mot

Øvelse 3: 1 mot 1 med scoring ved føring over linje, treneren server
Video: Treningsøkta II
Tid: 20 min



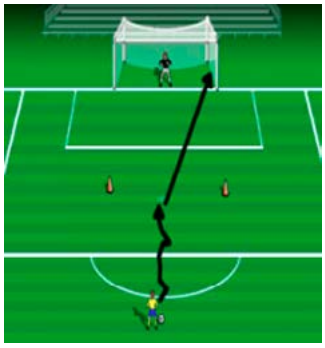
Forklaring
- 15 x 20 m
- Treneren starter øvelsen ved å slå pasning til 1A (gul), som skal prøve å passere 1F (rød). 1A scorer ved å føre ballen over linja bak 1F, med kontroll. 1F skal hindre 1A i å klare dette.
- Når det blir scoring eller ballen går ut av spill, starter det neste paret.
- Rollene byttes etter hver gang. Den som var 1F, blir 1A, og motsatt.

Mulige variasjoner
- Dersom 1F vinner ballen og blir 1A, kan han eller hun score ved å føre ballen over motsatt linje. Rollene blir altså byttet om under spillets gang, og man holder på til man scorer eller ballen går ut av spill

Læringsmomenter
- Ballkontroll, kjappe føtter
- Føre i stor fart for å utfordre motstanderen, hvordan velger jeg å føre da?
- Når vender jeg? Hvordan vender jeg?

III Scoringstrening

Øvelse 4: Føring–avslutning
Video: Tine fotballskole
Tid: 15 min



Forklaring
- Alle spillerne har en ball hver.
- 1A fører ballen mot mål med mange berøringer og skal avslutte før han eller hun kommer til et punkt eller ei linje.
- Unngå kø og kjør denne øvelsen mot flere mål samtidig!

Mulige variasjoner
- Legge inn passiv motstand fra forskjellige vinkler
- Variere avstanden til mål

Læringsmomenter
- Føre med kontroll fram til linje og avslutte
- Prøve forskjellige typer føringer i forskjellige tempo, leik med touchen, vi har ikke press
- Korte berøringer

TABELL 8.6: *Eksempler på øktpresentasjoner*

Hvordan ta med seg spillets idé inn i trening og kamp?

Alle kjenner igjen fortvilelsen over «klyngespill» og et spill med totalt fravær av pasninger og samhandling i barnefotballen. Ta det med ro, for dette er helt naturlig. De aller fleste seks- og sjuåringer er ikke modne for «pasningen». Men det kommer. Likevel kommer kampene ofte som «julekvelden på kjerringa», både for spillere og trenere. Ikke har vi satt spillerne inn i regelverket, og i kampen ser vi heller ikke igjen det vi har øvd på i treningsøktene.

«Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen» skal være et virkemiddel som skal hjelpe oss trenere, laget og spillerne til å øve opp forståelsen og dyktigheten i spillets idé og hensikt – å score mål i angrep og hindre mål i forsvar. Det skal også hjelpe oss til å

- få en bedre sammenheng mellom aktiviteten på treningene og det vi opplever i kamper
- gjøre kampen til en enda større trivsels- og læringsarena
- introdusere femmerfotball som spillform
- lage en god overgang fra femmerfotball til sjuerfotball og fra sjuerfotball til elleverfotball
- gjøre elleverfotballen til en enda større trivsels- og læringsarena

Spill- og kampdimensjonen er spillernes møte med medspillere, motstandere og regelverket – rett og slett møtet med spillets tid og rom. Det er spillernes møte med spillet på det høyeste funksjonsnivået, tilpasset alderen. Så er det vår oppgave som trenere å tilpasse dette til spillernes modningsnivå – på trening. Ofte støter vi på en forvrengt forståelse av innholdet i spill- og kampdimensjonen. Det har med taktikk, struktur og pålagte samhandlingsmønstre å gjøre. Å overføre innholdet i «Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen» fra tegnebrettet til trenings- og kamparenaen krever kunnskap og kløkt. Knytt det i øktene spesielt til temaet «fra en mot en til overtallsspill», men også til temaene «pasningspill», «førsteangriper og vi andre» og «førsteforsvarer og vi andre». Og selvsagt også til «tilpasset smålagsspill».

«Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen», 6–8 år, 9–10 år, 11–12 år og fra sjuer til ellever, finner du i nettportalen www.treningsøkta.no.

VIDERE PLANLEGGING OG GJENNOMFØRING AV TRENINGSØKTA

Tidligere i dette kapitlet har vi tatt for oss innholdet i treningsøkta:

- Det læringsteoretiske utgangspunktet: læring i forenklede spillsituasjoner
- Hvordan vi utvikler spillernes delferdighetsrepertoar
- Hvordan vi vekter «sjef over ballen», «spille med og mot», «tilpasset smålagsspill» og «scoringstrening» i treningen, ut fra alder og modning
- Hvilke fotballfaglige temaer skal vi arbeide med, og hva som er læringsmomentene
- Hvilke læringsmomenter som er knyttet til temaene
- Hvor mye spillerne skal trene

Da er det vel bare å kjøre på? Vi vet hva vi skal trene på, men faktisk er bare halve jobben gjort før vi møter spillerne på feltet. Kapitlet handler derfor videre om

- fotballfaglig erfaring
- prinsipper som skal ligge til grunn for å få til ei god økt
- å se alle
- den røde tråden i økta
- innramming av treningsøkta
- differensiering – spesielt
- organisering, gjennomføring og justering underveis i økta

Deler av dette stoffet er tatt opp i tidligere. Det vi vil gjøre nå, er å oppsummere viktige faktorer som kan gi treningsøkta utvikling og føre til gode opplevelser for alle. I tillegg tar vi for oss differensiering spesielt.

Fotballfaglig erfaring

Når du nå skal planlegge ei økt, ta utgangspunkt i din egen fotballfaglige erfaring. Den erfaringen vi tenker på, er det du allerede vet om hvordan ulike aktiviteter arter seg når de blir gjennomført. Alle som har vært trener en stund, vet at det å planlegge en aktivitet er noe helt annet enn å få den samme aktiviteten til å fungere godt i praksis. Det å være trener er en erfaringsbasert virksomhet. Noen ganger blir en aktivitet i realiteten mye vanskeligere å beherske for spillerne enn det du hadde tenkt på forhånd. Andre ganger blir det stikk motsatt. Dette

er ikke bestandig helt enkelt å vite, men på bakgrunn av erfaring har vi gjerne en oppfatning på forhånd av hvordan ting kommer til å foregå.

Som oftest vil det være slik at vi trenere tenker for ideelt når vi sitter og planlegger ei økt. Vi greier rett og slett ikke å forutse om det vi tenker spillerne skal gjøre, lar seg omsette i praksis. Når du planlegger ei økt eller en aktivitet, er det et grep mentalt sett å være på banen, samtidig som du sitter og tenker på aktiviteten. Hvordan blir nå denne pasningsøvelsen i praksis? Hvem skal spille til hvem? Hvem skal springe hvor? Og når?

Så rådet til deg som trener er: Ta utgangspunkt i din egen erfaring. Og dersom du har lite erfaring: Ikke gjør det for vanskelig! Og skynd deg langsomt! Flyter treningen, er spillerne fornøyd. Dine tanker om hva du ønsket å få til – på forhånd – har spillerne ingen anelse om!

Hvilke prinsipper skal legges til grunn for å få til ei god økt?

La oss stoppe opp litt før vi går i gang med planleggingen av økta. Hva er det vi husker – vi trenere – fra vår tid som spillere? Kanskje er det et godt resultat i cupen eller serien som ligger på netthinna. Men for de fleste av oss er det alle historiene og latteren i garderoben før eller etter trening, på og rundt banen, som sitter igjen, og som vi rett og slett savner som voksne i dag. Disse opplevelsene sammen med kameratene må vi som trenere legge til rette for! Visst er det viktig med «spilleklar», bananer og restitusjon. Men når du planlegger dagens økt, tar du med deg tre ting i baggen:

1. Du har godt humør, som skal smitte over på spillergruppa, også når det på en eller annen måte «tetter seg til».
2. Du har en målsetting om å se flest mulig og å skryte av spillerne dine hver gang du har en sjanse.
3. Som trener er ofte den største utfordringen å holde seg til det temaet og de læringsmomentene økta skal inneholde. Men ikke snakk for mye! Det er god aktivitet som gir framgang – ikke foredrag. Og så veileder vi innimellom, gjerne med en spørrende tilnærming.

Kapitlet «Hodet – hjertet – beina: læring og trivsel» handlet om hvordan vi skal legge til rette for gode treningsøkter. Følgende prinsipper er grunnleggende når treningsøkta skal planlegges:

Aktivitetsprinsippet
I Norge skal ingen spillere stå i kø! Det skal være aktivitet og mange ballinvolveringer hele tiden. Det skal være så stor aktivitet på treningene at spillerne til slutt ber om pause! Stor aktivitet og mange ballinvolveringer gir trivsel og læring. Dette er utgangspunktet for all planlegging.

Spesifisitetsprinsippet
Skal du få spilleren til å trives, bli lenge og få framgang i fotball, må økta være dominert av situasjoner som spilleren møter i kamp. Men vi kan ikke spille hele tiden! Spesifisitetsprinsippet ivaretas gjennom riktig vekting av aktivitetskategoriene «sjef over ballen», «spille med og mot», «tilpasset smålagsspill» og «scoringstrening», ut fra alder og modning. Når vi skal utvide og videreutvikle repertoaret, er den beste innfallsvinkelen en systematisk bruk av delferdighetssirkelen.

Gjenkjennelse og variasjon
Variasjon oppnår vi først og fremst gjennom at spillerne er i spillsituasjoner som aldri er like. Vår oppgave er å tilpasse spillsituasjon til spillernes ferdighetsnivå. Hvis ikke blir det verken variasjon eller gjenkjennelse. Det blir kaos. For de aller yngste betyr variasjon at vi ikke holder på for lenge med den samme aktiviteten. Men organiseringen og øvelsesutvalget må de kunne kjenne igjen.

Unngå øvelsestyranniet, men knytt aktiviteten til temaet og til progresjon. La det gå sport i det å bruke minst mulig tid på organisering og reorganisering.

Differensiering
Å kunne tilpasse treningsøkta til den enkelte spilleren er en forutsetning for trivsel og framgang. Ut fra spillernes ståsted bør man i deler av økta utfordre fotballferdighetene med ulik vanskelighetsgrad. Differensieringsgrepet benyttes – med hell – på enhver læringsarena i samfunnet ellers der gruppene er sammensatt av barn med ulike forutsetninger. Den norske fotballmodellen bruker differensiering som motvekt mot tidlig selektering, og som motvekt mot en barne- og ungdomsfotball som kunne ha blitt «færrest mulig med – kortest mulig med – færrest mulig best». Derfor følger vi dette opp seinere i kapitlet.

Jevnbyrdighet
Jevnbyrdig motstand på trening gir ferdighetsutvikling. Møter spillerne altfor god motstand – hele tiden – opplever de lite mestring, og motivasjonen synker. Møter spillerne for dårlig motstand, gir det nok mestringsfølelse, men ingen utvikling.

Hvordan se alle?

Det er mange som hevder at det er å være trener er en altomfattende og uhyre krevende jobb – både på toppnivå og i breddefotballen. Hva som er mest krevende, kan man faktisk av og til fundere på. Noen har en forestilling om treneren som den allmektige, den som har svar på alle spørsmål, den som fikser alt, den som gjør spilleren god, den som vinner fotballkampene, den som pleier, den som refser, den som bygger laget, den som har den totale kontroll. Slike forestillinger lever nok i beste velgående både i toppfotballen og i barne- og ungdomsfotballen. For klubben er det bare et spørsmål om å finne ham eller henne – så blir alt bra.

Den som har sett YouTube-videoen av José Mourinho i hans siste kamp som Inter Milan-trener, kan få et innblikk i en treners sinn, belastning og omkostninger – men ikke minst i hva det dreier seg om, nemlig å investere mest mulig av seg selv i spillerne, å gi sitt ytterste for at nettopp dine spillere skal ha de beste opplevelsene, den beste opplæringen, det beste læringsmiljøet og det beste forholdet til deg som trener.

Har du noen gang tenkt over hva spillerne dine tenker om deg som trener? Når de legger hodet ned på puta om kvelden og tenker tilbake på kveldstreningen som ble ferdig for fire timer siden, får de da godfølelsen i magen ved tanken på hva du bidrar med og gir av deg selv? Eller er det andre tanker som melder seg, og som gjør mageregionen litt mer urolig og anspent?

Maslows behovshierarki bør være grunnpensum for alle fotballtrenere. Maslow definerer behovet for aksept som et av de mest grunnleggende behovene for alle mennesker. Vi har alle et helt basalt behov for å bli sett som dem vi er, bli sett slik vi framstår, og slik vi ønsker å være. Dette gjelder også for unge fotballspillere. De ser svært ofte på deg som en autoritet som de svært gjerne vil følge – i håp om at du ser dem og anerkjenner dem for det de bidrar med.

Et annet helt grunnleggende behov for oss mennesker er behovet for fysisk kontakt. Gjennom fysisk kontakt får vi bekreftelse både fysisk og mentalt.

Hvordan se spillerne i praksis, tenker du?
Alle fotballspillere setter pris på en trener som viser et positivt og tydelig engasjement, en trener som viser et godt kroppsspråk, som gir uttrykk for at han trives med spillerne sine, som stoler på dem og som tør å gi dem utfordringer. De vil ha en trener som bryr seg om spillerne sine både når det gjelder hva de presterer som spillere, og hva de er og bidrar med som mennesker.

I aktivitetene vil det at du er god på differensiering, være en svært god måte å se de enkelte spillerne på. Gjennom å tilpasse utfordringene ut fra spillernes ferdighetsnivå oppnår du å se dem på en positiv måte gjennom at de mestrer spillet og på den måten oppnår anerkjennelse i miljøet.

Betydningen av feedback kan ikke overdrives, særlig når vi snakker om barn og unge. Som trener er du en autoritet, og spillerne vil oppleve positive tilbakemeldinger fra deg som svært betydningsfulle og viktige for sin egen identitet og selvtillit.

Invester tid både ved fellessamlinger og underveis i aktivitetene til å framheve gode prestasjoner. Ved at du lar din stemme prege aktivitetene med positive tilbakemeldinger, og ved at du bruker navnene på spillerne, oppnår du to ting samtidig: Spilleren det gjelder, vil umiddelbart føle seg bedre. I tillegg vil de øvrige spillerne i det skjulte løfte spilleren opp og fram, og gi ham eller henne anerkjennelse. Den entusiastiske tilbakemeldingen over framgang og gode prestasjoner bidrar til at spilleren føler seg sett – i tillegg til at det bidrar til å løfte læringsprosessen videre framover. På samme måte kan den lune kommentaren, og av og til også den gode fleipen, bidra til et positivt miljø, der spillerne jevnlig får en opplevelse av å bli anerkjent for den de er, og for det de gjør ute på banen.

Bruk navn på spillerne dine når du henvender deg til dem. Lær deg å bruke navnene ved alle feedbacksituasjoner og la navnet komme før du kommer til selve feedbacken. Da er spilleren oppmerksom på deg og på det du vil formidle.

Som tidligere sagt får vi bekreftelse gjennom fysisk kontakt med andre. En high-five, en klapp på skuldra, et solid seiersglis, en felles seiersdans eller «bølgen» etter en fin kamp er alle fysiske markører som bidrar til at spillerne får bekreftelse, og at de bekrefter hverandre.

Du som trener bør ha et bevisst forhold til det å etablere slike fysiske markører. Sammen med spillerne bør dere kunne komme fram til gode «aktiviteter» som løfter både enkeltspilleren og laget.

Før du starter planleggingen av økta, ligger følgende prinsipper i bunnen:

FIGUR 8.2: *Grunnleggende prinsipper før økta starter. En naturlig konsekvens er at aktivitetskategoriene i øktas oppbygning har falt på plass.*

PLANLEGGINGSSKJEMA

Treneren har som målsetting å

- Lede an med humør og pågangsmot
- Prøve å se flest mulig
- Holde seg til temaet og ikke snakke for mye

Treneren har følgende grunnleggende prinsipper for planlegging:

- Hvordan skape høy aktivitet?
- Hvordan øve slik at det blir spesifikk trening?
- Hvordan balansere mellom gjenkjennelse og variasjon?
- Hvordan differensiere øvelsene til beste for spillergruppa?
- Hvordan skape jevnbyrdighet gjennom økta?

Tema for økta:

Hva skal vi gjøre på treningen?	*Hvordan skal vi legge opp og organisere treningen?*	*Hvorfor legger vi opp treningen på denne måten?*
Lagets startritual **Oppvarming** Spilleklar Sjef over ballen		
Hoveddel 1 Spille med og mot		
Hoveddel 2 Tilpasset smålagsspill		
Avslutningsdel Scoringstrening		
Lagets sluttritual		

Den røde tråden i økta

Når du planlegger ei treningsøkt, må du vite hvor du skal starte, og hvor du skal ende opp – på den enkelte treningen. Dette må være konkrete forhold som du kan etterprøve, evaluere og reflektere rundt etterpå.

Treningsøktene bør ha en konkret målsetting som forteller tydelig hva du ønsker spillerne skal oppnå i løpet av økta. Denne målsettingen er ofte en kombinasjon av det reint fotballfaglige og læringsprosesser som eksisterer og pågår i laget. Målsettingen bør optimalt sett være forankret i en mer langsiktig treningsplan, for eksempel en periodeplan eller årsplan.

Basert på den konkrete målsettingen må du konkretisere et fotballfaglig tema som skal være styrende for hvilke aktiviteter og ikke minst hvilke læringsmomenter du vil legge vekt på i økta. Det er det fotballfaglige temaet med tilhørende læringsmomenter som i bunn og grunn er din røde tråd som trener underveis i økta. I gjennomføringen av alle aktiviteter, som er basert på det aktuelle temaet, bør du som trener ha de konkrete læringsmomentene klart for deg. Læringsmomentene er konkrete fotballfaglige nøkkelpunkter som du skal følge opp i din veiledning og feedback til spillerne.

Læringsmomentene kan være knyttet til valg eller utførelse, aller helst begge deler. Det som er avgjørende, er at momentene er relevante i forhold til det temaet du har valgt å legge vekt på, og at de er relevante i de aktivitetene du gjennomfører med spillerne. Både din egen og spillernes oppmerksomhet skal i den aktuelle aktiviteten rettes mot de konkrete læringsmomentene.

En av de største utfordringene på planleggingsstadiet, og i gjennomføringen, er at du greier å prioritere tydelig nok hva du ønsker å oppnå. Prioritering i denne sammenheng betyr å velge bort, ikke å beholde mest mulig. Hvis du greier å falle ned på én eller to ting som du ønsker å oppnå, har du kommet langt på vei til å sikre at spillerne dine blir bedre nettopp på det du har valgt ut som hovedtema for treningsøkta.

Hvordan rammer vi inn økta?

Å ramme inn treningen med faste rutiner i begge ender gir gode forutsetninger for et godt trivsels- og læringsmiljø. Rammen tar utgangspunkt i alder og modning. Sjuårslaget må ha en annen innramming enn fjortenårslaget. Hver treningsgruppe lager sine ritualer for start og slutt. Her er to maler tilpasset to ulike aldersgrupper:

7-årsgruppe

Start:

- Foreldrene får beskjed om at nedtellingen begynner om to minutter.
- Foreldrene knytter fotballskoene med dobbelknute og gjør klar medbrakt ball.
- Trenerne, på midten, begynner nedtellingen: 10 – 9 – 8 … 1 – ungene stormer mot midten.
- Alle samles i en ring, sittende med trenerne i midten.
- Kort om hvordan vi skal ha det i dag – sammen.

Avrunding:

- Alle samler inn utstyret.
- Trenerne, på midten, begynner nedtellingen: 10 – 9 – 8 … 1 – ungene stormer mot midten.
- Alle samles i en ring, sittende med trenerne i midten.
- Kort, hva kan vi være fornøyd med i dag? Hva kan vi trenere være enda bedre på? Hva kan dere spillere være enda flinkere til?
- Treningen avsluttes med klubbropet så det ljomer i tretoppene!

14-årsgruppe

Start:

- Spillerne kommer 20 minutter før og kjører programmet «spille-klar», med joggesko. Lederansvaret fordeles fra uke til uke.
- Presis på slaget «treningsstart» samles alle, med fotballsko, rundt trenerteamet.
- Treneren gir spillergruppa beskjed om hvem som ikke er på trening, spillere som er skadet, kjører alternativ trening. Utstyrsansvarlige spillere vet hvor mange baller som finnes i ballnettet.
- Økta gjennomgås kort med mål for økta.

Avrunding:

- Utstyrsansvarlige spillere kommanderer resten av spillergruppa ut til kjegle-, vest- og fotballinnsamling. Fotballmålene settes på plass.
- Utstyret samles på midten, der man kort evaluerer økta og gir beskjeder som gjelder neste trening eller kamp.
- Spillergruppa tar på seg joggesko og jogger ned. Trenerteamet jogger sammen med dem og gir individuelle tilbakemeldinger.
- Treningen avsluttes med tre klapp for god gjennomføring, to klapp for bra gjennomføring og én klapp for grei gjennomføring.

DIFFERENSIERING I ØKTA

Differensiering handler om å drive positiv forskjellsbehandling. Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene, for den nøyaktig samme aktiviteten, kreve at de lærer på samme måte og med samme hastighet, vil etter vår mening føre til at du som trener ikke treffer alle spillerne optimalt. Vi vil understreke at som trener i barne- og ungdomsfotballen må du beherske en differensiert tilnærming til de aktivitetene du planlegger for spillerne dine og laget ditt.

Det handler om å være målrettet, i den forstand at du prøver å treffe den enkelte spilleren akkurat der han eller hun befinner seg, og der spilleren har sine forutsetninger. Alle spillere må få arbeidsoppgaver i løpet av treningen som er tilpasset egne forutsetninger. I vår idrett, der vi har ansvar for flere utøvere samtidig, er dette en mye større utfordring enn det som er tilfelle i individuelle idretter. Vår praktiske tilnærming blir da å *se* spillerne på ulike gruppenivåer når vi snakker om å differensiere treningene. Gjennom å gruppere spillerne i ulike ferdighetsnivåer vil du kunne treffe rimelig godt også inn mot den enkelte spilleren.

Selv om vi argumenterer veldig sterkt for at du som trener skal være dyktig til å differensiere treningene, så la oss umiddelbart understreke at faste løsninger på differensiering, det vil si at du hele eller store deler av treningstiden har de samme gruppene, er det samme som å drive en seleksjonspraksis. Det ønsker vi ikke i barnefotballen. I ungdomsfotballen kan man dele lag inn etter nivå. I kapittel 2, «Klubben som sjef», presenterte vi en modell som tar vare på kameratgjengen samtidig med at vi har et førstelag og et andrelag.

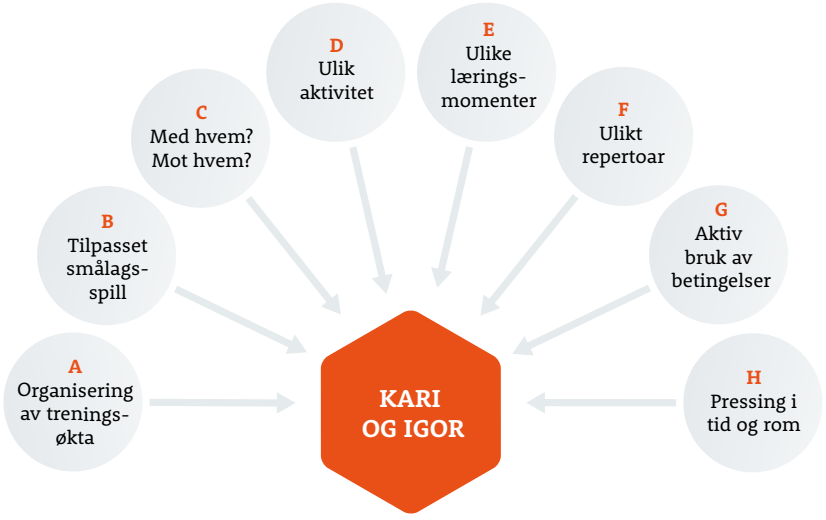
En viktig presisering: Differensiering, det vil si å legge til rette i forhold til ønsker, modning og forutsetninger, gjelder både oppover og nedover. Det er altså like viktig å legge til rette for riktig fotballaktivitet for dem som ikke har kommet så langt, som for dem som har kommet lenger oppe i trappa!

Differensiering krever planlegging. Dere som trenere skal gjennomføre ei treningsøkt med flere aktiviteter enn den tradisjonelle. Derfor bruker vi her bevisst trenere i flertall. Som alltid er det en fordel med flere trenere på feltet. Dersom vi skal få til ei god og differensiert økt, er dette en forutsetning. Samarbeider de små lagcellene på hvert årstrinn med hverandre, og/eller samarbeider de med årstrinnene over og under, har vi gode forutsetninger for å få det til. Begynn i det små.

Gjenkjennelse er et nøkkelord for å få flyt i økta.

Nå må vi vende tilbake til økta. Her følger de organisatoriske og fotballfaglige grepene som kan være til hjelp for å få til ei god differensieringsøkt. Se figur 8.3.

FIGUR 8.3: *Organisatoriske og fotballfaglige grep for å få til ei god differensieringsøkt*



A Organisering av treningsøkta

Treningsøkta består av ulike bolker. Trenerne har mange muligheter til å variere hvordan de differensierer spillergruppa. Her kommer en mal for hvordan du som trener kan organisere spillergruppa ulikt gjennom treningskvelden:

- Under oppvarmingsdelen, med eller uten «spilleklar», leder treneren eller en utvalgt spiller denne delen for *hele* spillergruppa.
- Treningen fortsetter med «sjef over ballen», der hele spillergruppa er med i samme aktivitet. Du kan, og etter hvert skal, individuelt, stille ulike krav til kvalitet når det gjelder repertoar, utførelse, kraft og tempo. Arbeider dere med vendinger, kan du utfordre spillerne ulikt:
  - Ulike krav til kjappe føtter og kontroll over ballen

- Ulike krav til hurtighet i vendingen og til farten ut av vendingen
- Ulike krav til kontroll over omgivelsene – har du oppmerksomheten rettet mot ballen eller mot rommet bak deg før og under vendingen?
- Ulike krav til type vending – noen tar vending med innsiden, noen Cruyff-vending, noen med oversteg før vending med yttersiden osv.

- I hoveddel 1 er aktivitetskategorien «spille med og mot» rammen. Her legger du som trener til rette for tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad. Her tar vi for oss vendingen. Alle tre gruppene har lik organisering: sammen tre og tre med én spiller i midten. Avstanden mellom spillerne er ti meter.
  - Gruppe 1: Ingen touchbegrensninger. Spillerne på sidene skal slå «kameratpasning» til spilleren i midten. Spilleren i midten skal vende med kontroll.
  - Gruppe 2: Spillerne på sidene skal bruke maksimum tre touch og spille pasning mot godfoten til spilleren i midten. Spilleren i midten jobber med kjappe føtter og kontroll.
  - Gruppe 3: Spillerne på siden skal bruke bare to touch og spille harde pasninger langs bakken til spilleren i midten. Spilleren i midten skal ta en timet fra–til-bevegelse og samtidig ha kontroll med hvor medspilleren bak befinner seg. Spilleren bak endrer stadig posisjon.
- I hoveddel 2 legger vi til rette for «tilpasset smålagsspill» på tre ulike nivåer. Vi fortsetter å trene på delferdigheten vending.
  - Gruppe 1 spiller 3 mot 3 med én trener på hvert lag, der scoring er føring over kortlinja.
  - Gruppe 2 spiller 3 mot 3 med joker, der det er scoring i to småmål på hver side av kortlinja.
  - Gruppe 3 spiller 4 mot 4 med forsvars- og angrepssone, der det er scoring i to småmål på hver side av kortlinja. Det er to spillere i hver sone. Det må gå pasning fra forsvars- til angrepssonen. En spiller fra forsvarssonen kan bli med over.
- Scoringstrening må med i alle fotballøkter. Her legges det også vekt på vendingen og avslutningen. Vi beholder de samme gruppene og organiserer slik:
  - Gruppe 1: Kameratpasning til feilvendt spiller som vender og avslutter på mål.
  - Gruppe 2: Pasninger fra ulike vinkler til feilvendt spiller som vender med kjappe føtter og kontroll og avslutter på mål.

- Gruppe 3: Harde pasninger fra ulike vinkler der feilvendt spiller på forhånd tar en fra–til-bevegelse og samtidig har kontroll over keeperens plassering. Keeperen står noen ganger langt ute, noen ganger på streken.

- Treningskvelden avsluttes med samlet nedjogging og lagets slutt-ritual.

FIGUR 8.4: *Eksempel på organisering av treningsøkta*

PLANLEGGINGSSKJEMA

Hva skal vi gjøre på treningen?	*Hvordan skal vi legge opp og organisere treningen?*	*Hvorfor legger vi opp treningen på denne måten?*
Oppvarming Spilleklar Lagets startritual	Alle i spillergruppa jobber sammen	Spillerne får utfordringer i forhold til sine forutsetninger Samtidig varieres organiseringen i økta slik at hele spillergruppas tilhørighet og kameratskap ivaretas Inndelingen i ferdighetsnivå-grupper varierer ut fra treningens tema, framgang og motivasjon og innsats
Innledning Sjef over ballen	Alle i spillergruppa jobber sammen Ulike utfordringer med hensyn til repertoar, utførelse, tempo og kraft	
Hoveddel 1 Spille med og mot	Spillergruppa deles i tre ferdighetsnivåer Nb! Observer framgang for justering av gruppene	
Hoveddel 2 Tilpasset smålagsspill	Organiser smålagsspillet Differensier gjennom tre kamper der smålagsspillet har ulik vanskelighetsgrad	
Avslutningsdel 1 Scoringstrening	Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder tid og rom	
Avslutningsdel 2 Lagets avslutningsritual	Alle i spillergruppa Nedjogging	

B Tilpasset smålagsspill

Når smålagsspillet skal dominere treningen, både hos barn og ungdom, vil spillergruppa ha ekstra godt trivsels- og læringsutbytte dersom du treffer her, både i forhold til det generelle ferdighetsnivået i aldersgruppa og til de ulike nivåene i spillergruppa di.

Smålagsspillet kan gjennomføres på ulike måter. Ved å variere antall spillere, arealstørrelse, arealretning og gjennom regler og betingelser kan du som trener legge til rette for at spillerne utsettes for ulike tids- og romforhold underveis i spillet. Du må kunne tilpasse smålagsspillet ved å dele inn i lag med forskjellig antall spillere, enten på den samme treningen eller gjennom flere treninger. Praktiser smålagsspillet i barne- og ungdomsfotballen ut fra både 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3, 5 mot 5, 6 mot 6 og opp til 7 mot 7.

Svake over- og undertallsspill fungerer ofte også svært godt som smålagsspillformer, 2 mot 1, 3 mot 2, 4 mot 3, 5 mot 4, 6 mot 5 osv.

Noen ganger vil det være riktig å gjøre over- og undertallsforholdet enda sterkere ved for eksempel 3 mot 1, 4 mot 2, 5 mot 3, 6 mot 4, 7 mot 5 osv.

FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES



For de yngste og/eller for spillere som har en sein utviklingskurve, bør du legge mest mulig vekt på færrest mulig spillere på hvert lag. Hvis spillerne blir plassert på «store» lag (for eksempel 6 mot 6 eller 7 mot 7), vil de fort forsvinne, for da blir spillet dominert av de beste spillerne. Det gir over tid en negativ selvforsterkende effekt: De beste blir bedre – de svakeste blir hengende enda lenger etter.

På de yngste barnefotballtrinnene er både 1 mot 1, 2 mot 2 og 3 mot 3 svært gode spillformer. Bruk av jokere – én eller flere spillere spiller alltid på det laget som er i angrep – gir enda bedre betingelser for angrepsslaget. Å benytte seg av en spillende trener som sprer pasninger til alle på hvert lag, øker også forutsetningene for å lykkes. Hvis du i tillegg til disse spillformene er flink til å balansere både jevnbyrdighetsprinsippet og differensiering, vil spillerne dine være direkte delaktige i spillet hele tiden, de vil møte like gode lag, og de vil møte både bedre og svakere spillere enn seg selv. De må hele tiden foreta valg. De må hele tiden utføre handlinger. Valg og utførelser skjer med aktiv motstand – som i ordentlige kamper. Dette er med andre ord en spesifikk aktivitet. I tillegg er det kjempegøy. Alle spillere elsker spillet, de elsker å komme seg forbi en motstander, enten med en pasning eller ved å drible. De elsker å sette den «i kassa» ofte. De elsker å hindre mål med en supertakling. Smålagsspillet er med andre ord helt optimalt for å utvikle fotballferdighetene.

Når du skal vurdere størrelsen på spillarealet, må du tenke igjennom hvilken fysisk kapasitet spillerne har. Hvilke ressurser har de når det gjelder å dekke rom, både i angrep og i forsvar? På samme måte må du også vurdere nivået og det repertoaret av delferdigheter spillerne har. Spillere med litt mangelfulle ferdigheter som førsteangripere, slik at de trenger litt plass for å kunne kontrollere og spille ballen videre, bør ha større rom og plass enn spillere som har gode ferdigheter på dette området.

På samme måte som du kan bestemme størrelsen på selve arealet, kan du også vurdere hvordan du kan variere bredden og lengden på banen. Fortrinnsvis bør spillarealene har en rektangulær form – all den tid fotballbanen har den formen. Ved å bruke en bane som er kort i lengderetningen og bred i bredderetningen kan du for eksempel ofte gi spillerne øving i å vende spillet før de spiller framover. På samme måte kan du ved å bruke en lang og smal bane tvinge spillerne til ofte å gjøre valg i lengderetningen.

C Hvem spiller med og mot hvem?

Vi kan slå fast at «inndeling til tre» eller «nå går vi sammen to og to» ikke holder når vi skal sette spillere eller grupper sammen. Vi har tidligere sett på hvordan vi organiserer selve økta med differensieringsaspektet for øye.

I tilpasset smålagsspill bør vi variere mellom å spille sammen med og mot dem som er på tilnærmet samme ferdighetsnivå, og å spille smålagsspill der hvert av lagene består av spillere med ulikt ferdighetsnivå, men med jevnbyrdighet i forhold til motstanderlaget. Denne måten å sette sammen lagene på kan vi variere med i ei og samme økt og/eller fra økt til økt.

Det viktige er ikke å differensiere smålagsspill likt etter mestringsnivå hver gang. Eller for å si det på en annen måte: Permanente løsninger på differensiering er seleksjon! Som en rettesnor over en hel sesong skal spillerne dine en tredel av tiden spille sammen med og mot dem som er kommet lenger, en tredel av tiden spille sammen med og mot dem de er jevnbyrdige med, og en tredel av tiden sammen med og mot dem de er bedre enn.

Komplisert! Nei, kjenner du spillerne dine, er dette en smal sak. Når spillerne blir vant til sjonglering av lag- og gruppesammensetninger, blir dette etter hvert helt naturlig!

FIGUR 8.5: *Tredelsregelen gjennom en hel sesong*



D Ulik aktivitet

Det hender at aktiviteten i ei økt ikke flyter så godt som intensjonen var på «tegnebrettet» kvelden før. Så faller spillernes konsentrasjon, det blir bare rør, og trenerens stemme øker proporsjonalt med aktivitetsnivået. Høyst sannsynlig er det noe med vanskelighetsgraden og gruppesammensetningen som ikke stemmer. Og det er trenerens og ikke spillerens ansvar. Trener vi for eksempel i firkanter med pasningsmomenter, må vi tilpasse vanskelighetsgraden etter nivået. Eksempel: Øvelsen «gjennom fiendeland», 4 mot 1, ingen berøringsbegrensninger og god plass er lettere enn 5 mot 2, 3 mot 1 eller 4 mot 2, eventuelt med tre touch.

Setter du en spiller som ikke har kommet langt, sammen med noen

som har kommet langt i en 5 mot 2-organisering, har du garantert lagt opp til en svært dårlig aktivitet for den spilleren, og for resten av gruppa.

Det samme gjelder når vi for eksempel trener én mot én-situasjoner med avslutninger mot mål. Hvem setter vi opp mot hverandre? I utgangspunktet «parer» vi de spillerne som ligger på noenlunde samme ferdighetsnivå. Noen ganger er det selvsagt litt forskjell, men tilfeldig paring er sjelden gunstig! Igjen: «Inndeling til 4!» er forbudt.

E Ulike læringsmomenter

I de ulike aktivitetskategoriene «å spille med og mot», «tilpasset smålagsspill» og «scoringstrening» bør vi i tillegg vekte de forskjellige læringsmomentene ulikt. Jobber du med læringsmomenter knyttet til førsteangriper og vi andre, kan ei gruppe veiledes i bevegelse når ballføreren er *presset* eller *upresset*. Ei annen gruppe, som har de nevnte læringsmomentene inne, jobber med *fra trangt til ledig*, altså å kunne skape gjennombrudd lenger unna spillsituasjonen.

F Ulikt repertoar

Igjen har vi uante muligheter til å holde spillerne i flytsonen. I ei spillergruppe er noen modne for å utvide repertoaret, mens andre har behov for å få repertoaret stabilt i ulike spillsituasjoner. Er temaet delferdigheten «pasning og utførelse», kan altså noen jobbe med innsidepasningen, mens andre jobber med tempopasningen.

G Aktiv bruk av betingelser

Betingelser i spillet er spesielle regler som skal forsterke temaet og læringsmomentene. Ved å benytte slike regler har treneren kommet et steg på veien mot å finne flere spillsituasjoner som har relevans for temaet. I tillegg unngår vi mye unødvendig prat!

Er temaet å øve på angrep med igangsetting bakfra, er det et dårlig alternativ å håpe på at slike situasjoner oppstår hyppig i spillet. Å legge inn konkrete betingelser i spillet vil øke sannsynligheten for at slike situasjoner oppstår hyppig:

- Kast og frispark: Det laget som har vunnet ballen, starter angrepet fra keeper.
  I denne konkrete situasjonen – gjennom tilpassede betingelser – øker antallet relevante spillsituasjoner med det tidoble. Så kan treneren spre sin veiledningshunger på 40 i stedet for fem spillsituasjoner. Den beste lærermesteren for spillerne er gjenkjennelse i spillet.

H Pressing i tid og rom

Innimellom terper vi for å få til innsidepasningen eller det loddrette vristsparket. Igjen handler det om å fange spillerens oppmerksomhet og trigge kvalitet gjennom aktiviteten. Er du ikke særlig flink til å vise øvelsesbildet, bruk mesterlæring rått! I gruppa har du helt sikkert spillere som har kommet langt! Ellers er en god utførelse den beste feedbacken en spiller kan få! Ballen suste i mål!

- Hørte du den klare lyden da du traff?
- Kjente du vrista formelig la seg rundt ballen?

Nybegynneren må få lov til

- å skyte på en ball som ligger stille
- ha god tid til tilløpet på en ball som kommer rullende imot
- få den på godfoten

De som mestrer vristsparket, må

- få ballen fra siden der godfoten er
- få ballen fra motsatt side
- gradvis få knappere tid

I tillegg må vi legge aktivitetene til rette slik at det føles meningsfullt for utøveren, og at det er meningsfullt for læring. Et eksempel til: Vi jobber med pasnings- og skuddfinta. Vi har selvsagt flest høyrebeinte spillere, men alle kan jo ikke spille på høyresiden eller komme i situasjoner der de lett komme til med høyreslegga:

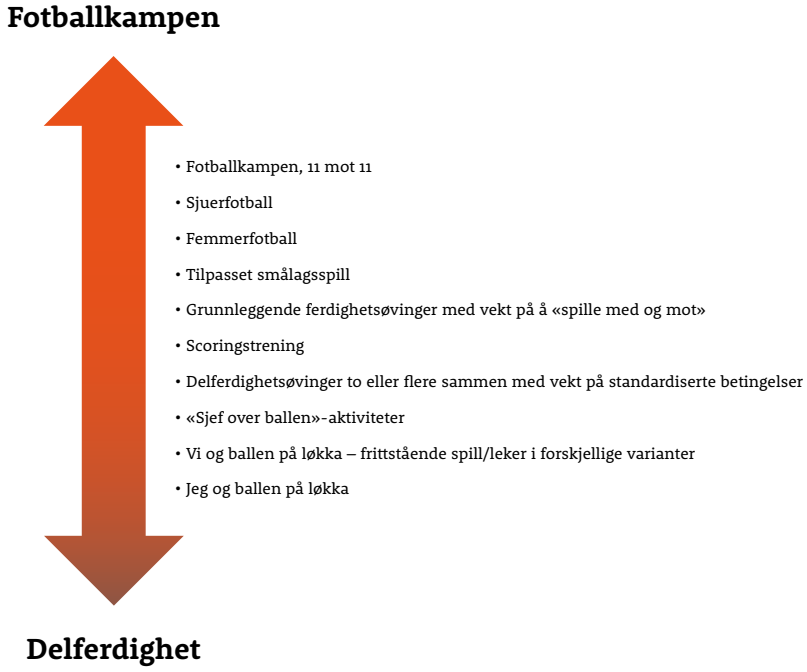
- Jobb med pasnings- og skuddfinta fra venstre bein til høyre bein, for så å avslutte.
- Sett spillerne i en venstresideposisjon – finte, skjær inn mot høyre og avslutt.
- Så med motstand – fra venstre side: Hvordan få flest mulige avslutninger med høyre?

Å bruke delferdighetssirkelen i din tilnærming til differensiering, der du som trener går opp og ned på funksjonalitetsskalaen gjennom standardiserte betingelser, via en randomisert tilnærming til repetisjon uten gjentakelser i tilpasset smålagspill, er nøkkelen til god ferdighetsutvikling (se figur 8.6).

Og det overordnede budskapet er: raskt inn i tilpassede spillsituasjoner, slik at repertoaret får utfordringer.

Det er svært spennende å analysere Norges eneste «verdens beste» fotballspiller, Hege Riise. Hun hadde verken et stort finterepertoar eller

FIGUR 8.6: *Funksjonalitetsskalaen*



var spesielt rask. Det hun var god til, var nettopp – i tillegg til ballkontroll – å være ekstremt god i retningsforandringer og temposkifte i forhold til motstanderens handlinger!

DIFFERENSIERING I KAMPEN

Så til kampledelse: Hvilke virkemidler har du her for å optimalisere opplevelsene til spillerne og laget ditt. «Alle skal spille like mye» er utgangspunktet. Men det krever ikke kunnskap, bare ei stoppeklokke. Den er grei, men som trener har du langt flere strenger å spille på:

- Kjenn spillerne dine! Hvor på banen er spillerne tryggest?
  - keeper, i det bakre leddet, sentralt eller foran?
  - på høyre eller venstre side?
- Det minst komplekse er bakerst eller mot en langside, da har spilleren stort sett rommet foran eller og inn i banen å forholde seg til.
- Det mest komplekse er sentralt på banen, da må man forholde seg

til rom bak, foran og til siden. Her kan du gi spillerne ulike utfordringer, ut fra de forutsetningene de har!
- Bytter du ei hel rekke – for eksempel fire spillere – er rekka sammensatt av ulike typer, noe som gir trygghet for alle.

Er laget ditt mye bedre enn motstanderlaget, kan du
- flytte den venstrebeinte over på høyresiden
- la han som liker seg i den bakre rekka, spille sentralt på banen

Har motstanderlaget ei rekke som er bedre enn den andre, og det skjer ofte, så snu litt på den opprinnelige planen din. Er det en spiller som er strålende på motstanderlaget, har du kanskje en som gjør at han eller hun møter jevnbyrdighet? Det vi antyder her, er at kampledelse er noe langt mer enn stoppeklokka! Om vi lagledere er våkne, kan vi i stor grad påvirke kampbildet slik at det blir mer jevnbyrdighet. Men det krever forberedelse og styring
- før seriestart, når man setter sammen lagene
- i inngangen til kampen
- under kampen

GJENNOMFØRING AV ØKTA

I dette kapitlet, og i de øvrige delene av boka, har vi forsøkt å gi deg et bredt fundament for hva som bør ligge til grunn for gjennomføringen av en trening innenfor barne- og ungdomsfotballen. Her mot slutten av kapitlet vil vi kort og mest mulig oversiktlig si noe om hva du som trener bør være oppmerksom på i selve gjennomføringen av treningen.

1 Organisering

a Tenk økta som en helhet, slik at overgangen fra øvelse til øvelse krever minimal omorganisering.
b Kom raskt i gang med den første aktiviteten.
c Sørg for at du har forberedt neste aktivitet mens spillerne allerede er opptatt av en annen aktivitet – unngå alle former for tidstap.
d Vær tydelig på inndelingen av grupper/lag.
e Bruk tydelige markeringsvester.
f Avgrens aktivitetsområdet tydelig med kjegler/hatter.
g Sørg for at dere har nok baller tilgjengelig.
h Vær tydelig på hvilke betingelser og regler som gjelder.

i Kom raskt i gang med nye aktiviteter etter at du har stoppet den foregående aktiviteten.

2 Aktivitetsprinsippet

a Det viktigste og mest avgjørende prinsippet for at læring og utvikling i det hele tatt skal kunne skje, er aktivitetsprinsippet.
b La aktiviteten foregå mest mulig uforstyrret.
c Unngå lange sekvenser med stopp, der du blir stående og snakke.
d Unngå å samle spillerne ofte – bruk heller stemmen.
e Bruk flytende coaching, gi tilbakemeldinger mens aktiviteten pågår.

3 Tilpasninger og justeringer

a Ut fra den planen du har lagt for treningen, vil det svært ofte være behov for tilpasninger og justeringer underveis.
b Trenere som evner å tilpasse og justere underveis, viser at de har forstått fotball på en god måte.
c Kanskje må øvingsområdet gjøres mindre eller større? Kanskje må du endre litt på lagene? Kanskje må du justere regler og betingelser?

4 Oppfølging av spillerne i spillaktiviteter

a Vi ønsker at du som trener bruker mye tid på ulike spillformer.
b Vi ønsker at du har et aktivt pedagogisk forhold til spillaktivitetene.
c Hovedtilnærmingen bør være basert på at du opptrer som en veileder og ikke som en fotballfasit.
d Det er spillerne som skal lære – de må derfor være aktivt involvert i både å oppdage utfordringer og å løse utfordringer.
e Du kan gjennom å stanse enkelte spillsituasjoner lede spillernes oppmerksomhet mot en spesifikk utfordring.
f Du kan skape slike gode læringssituasjoner ved å stille gode spørsmål, ved å gi råd og tips og ved å legge til rette for at spillerne får en økt bevisstgjøring og forståelse for spillet.

5 Tilbakemeldinger

a For å unngå at du stopper aktiviteten ofte, ønsker vi at du bruker en flytende coaching eller tilbakemelding mens aktiviteten pågår.
b Tilbakemeldinger bør understøtte både gode valg, god utførelser og gode intensjoner.
c Når du «fryser» spillet, må du gjenskape situasjonen slik at spillerne ser og forstår ditt «bilde». Spillerne flyttes tilbake til utgangspunktet. Treneren stiller spørsmål og gir «svar» gjennom å vise mulige løsninger.

KAPITTEL 9

Er du klar til å prestere?

Tid til alt?

Ola er 15 år og har akkurat begynt i tiende klasse. Han er den beste fotballspilleren i sin årsklasse på det lokale laget, og han er en skikkelig vinnertype som aldri gir seg. Mye tid går med til trening, og det siste året har Ola hatt stor sportslig framgang. Han spiller fast på årstrinnet over, sammen med 16-åringene, trener én gang i uka med juniorlaget og er blitt tatt ut på kretslaget. Ola har fått tilbakemeldinger fra kretslagstreneren om at hvis han har gode holdninger, trener hardt og fortsetter å utvikle seg, vil han kunne nå veldig langt. Dette «trigger» Ola, for er det noe han virkelig vil, så er det å lykkes med fotballen. Mange i klubben er begeistret for spillestilen hans og den gode utviklingen. Femtenårslaget kjemper om å kvalifisere seg til interkretsserien. Treneren, som Ola kjenner godt, vil ha med Ola i alle kampene for å sikre opprykket. Som ungdom flest vil Ola verken skuffe treneren eller klassekompisene sine og stiller opp. Juniortreneren i klubben ringer også av og til. Juniorlaget har for få midtbanespillere og sliter med mange skadede spillere, og han vil gjerne ha med Ola i enkelte kamper.

Utover høsten føler Ola seg sliten. Ikke bare har treningsbelastningen økt, det stilles også større krav på skolen enn før. Hver dag etter trening må Ola sette seg ned med lekser. Samtidig vil han helst ikke gå glipp av alt det sosiale som foregår. Kompisgjengen hans, som ikke spiller fotball, har begynt å møtes oftere, og mange ganger skjer det mens Ola er på fotballtrening. Ola føler han ikke får tid til alt han har lyst til.

Etter at Ola fikk seg iPhone, er han blitt «sittende» en del på Facebook om kveldene, og det hender at klokka blir over tolv før han får lagt mobilen fra seg og sovner. Ola føler seg mer og mer daff og ukonsentrert, opplever at han alltid er trett og sliter med å stå opp om morgenen. Ofte har han så dårlig tid at han verken rekker å spise ordentlig frokost eller å smøre matpakke. I første friminutt kjøper han gjerne Cola og

skolebrød på butikken. På fotballtreningene går det dårligere. Han mangler liksom den «spruten» i beina han hadde før, og han føler seg sliten. De siste kampene for 15-årslaget er han til og med blitt byttet ut! Kanskje er jeg for dårlig trent, tenker Ola. Han har ikke glemt hva kretslagstreneren sa, og han vil i hvert fall ikke gå glipp av kretslagsturneringen i slutten av oktober.

Bestemt på ikke å gi opp, begynner han å løpe to ganger i uka, om morgenen før skolen, for å komme i bedre form. Det går imidlertid ikke som Ola ønsker. Etter noen ukers ekstra løpetrening i tillegg til all fotballtreningen, har han fått store smerter i leggen. Legen tar røntgen og konstaterer tretthetsbrudd i leggbeinet. Beskjeden er smertefull, men klar, han får ikke spille fotball på to–tre måneder.

FOTO: HENRIK AASBØ



INNLEDNING

Dette kapitlet handler om hvordan unge fotballspillere med enkle grep kan gjøre seg klare til fotballtreninger og kamper for å prestere best mulig. Dernest handler det om hva spillerne selv og trenerne kan gjøre for at de skal tåle mange treninger og kamper gjennom sesongen uten å bli skadet. For at de skal lykkes med dette, må du som trener legge til rette for og motivere til gode vaner og riktige holdninger når det gjelder trenings- og kampbelastning, kosthold og søvn.

Fotball er den største idretten i Norge, med omtrent fire hundre tusen aktive spillere i alle aldre og med ulike ambisjoner. Fotball er gøy, utfordrende og bidrar til både fysisk fostring og sosial samhandling, men det er også en arena for dem som vil satse og bli framtidens norske fotballspillere på senior- og elitenivå. Et slikt spenn må vi som trenere ta hensyn til. Det sier seg selv at ungdommer på et juniorelitelag, med spillere som har inntil ti treningsøkter i uka, trenger en helt annen forberedelse til trening og kamp enn barn som spiller femmerfotball.

Vi presenterer derfor i begynnelsen av kapitlet noen generelle råd som gjelder alle, uansett alder og ambisjoner. Dette er råd som kan bidra til å leve sunt og holde seg frisk og skadefri. Mot slutten av kapitlet gis spesielle råd til spillere og til dem som er trenere for spillere i aldersgruppa 13–16 år som trener mye.

TOTALBELASTNING OG SKADER

Hva er totalbelastning og treningsbelastning?

Treningsbelastningen bestemmes av treningsfrekvensen (hvor ofte man trener), treningsvarigheten (tiden i hver økt) og treningsintensiteten (hvor «intense» øktene er). Treningen belaster kroppens organsystemer – hjerte- og kretsløpssystemet, nervesystemet og muskel- og skjelettsystemet. Hva som er den «riktige» belastningen, er individuelt og avhengig av faktorer som treningstilstand, type trening, alder, vekstperiode, treningserfaring, sko og underlag, sykdom og skader.

Det er ikke bare trening som belaster kroppen vår. Også annen fysisk og psykisk belastning, inkludert sosiale og private forhold, belaster oss. Summen av alt dette kaller vi totalbelastning.

Balanse mellom totalbelastning og restitusjon!

Trening både «bygger opp» og «tapper» kroppen. For å fylle opp «tanken» mellom treninger og kamper trenger vi hvile, drikke, næring og søvn. Dette kalles restitusjon. Å finne balansen mellom trenings- og kampbelastning og restitusjon er viktig. For lite belastning gir liten treningseffekt, mens for mye gjør at kroppen ikke klarer å hente seg inn igjen mellom treningsøktene og kampene. For stor totalbelastning over tid kan føre til at kroppen «brytes ned», og da får spilleren manglende framgang, redusert idrettsglede og økt sykdoms- og skaderisiko. For å kunne tåle stor treningsbelastning må belastningen økes gradvis over tid (måneder og år), og vi må være nøye med restitusjonsrutinene. Samtidig er det viktig å variere mellom økter med høy og lav treningsbelastning, slik at vi får trent godt, men samtidig ikke sliter oss helt ut. Tar vi hensyn til dette, har vi større sjanse til å unngå sykdom og skader.

Hvordan kan du som trener kontrollere treningsbelastningen og totalbelastningen?

Å tallfeste treningsbelastningen er vanskelig i fotball. Treningsfrekvens og treningstid er enkelt å måle og registrere, men intensiteten og den generelle og lokale vevsbelastningen er derimot vanskelig å bedømme objektivt. Fotballspillet gir også stor belastning på nervesystemet og lokalt på muskel- og skjelettsystemet. Dette må trenere ta hensyn til



FOTO: BJØRN SVENDSEN

når treningsbelastningen skal planlegges og evalueres.

Bruk sunn fornuft og din egen erfaring. Observer spillerne og snakk med hver enkelt om hvordan de opplever treningsbelastningen på kroppen. Da kan du få verdifull informasjon som kan hjelpe deg til å styre belastningen riktigere.

TIL REFLEKSJON

Glem ikke at spillerne er forskjellige både fysiologisk og mentalt. Lær deg å trene og behandle spillerne individuelt, det gir det beste resultatet. Fotball er en individuell lagidrett!

Skader

Fotballskader deles inn i akutte skader og belastningsskader. De aller fleste skadene er akutte, av typen spark, vridninger og «muskelstrekk». Belastningsskadene oppstår vanligvis som følge av for mye og feil trening og for mange kamper over tid, slik som i eksemplet med Ola. I vekstspurtperioden er ankler, knær, bekken og rygg mest utsatt for belastningsskader. Etter hvert som spillerne blir eldre, kan overbelastning føre til sene- og muskelskader, og i noen tilfeller tretthetsbrudd.

FIGUR 9.1: *PRICE-prinsippet*

P **Protection (beskyttelse)**
Skadestedet må beskyttes mot ytterligere skade, og det er spesielt viktig de første 48 timene, siden det fortsatt vil kunne blø inne i det skadede vevet og gi hevelse.

R **Rest (hvile)**
Skadestedet skal holdes i ro for å unngå mer blødning. Unngå derfor å belaste den skadede kroppsdelen.

I **Ice (nedkjøling)**
Nedkjøling virker først og fremst smertedempende, men redusert temperatur kan også begrense blødningen og hevelsen. Man bør bruke knust is eller «slush», eventuelt kjølepakninger eller kjølespray, og man bør kjøle ned de første 4–8 timene, eller så lenge det gjør vondt.

C **Compression (kompresjon med trykkbandasje)**
Legg en trykkbandasje rundt skadestedet, så stram som mulig, men uten å strupe sirkulasjonen forbi skadestedet. Kompresjonen bør opprettholdes de første 48–72 timene.

E **Elevation (elevasjon, hev skadestedet)**
Hold skadestedet høyt (over hjertehøyde), slik at blodtrykket på skadestedet blir lavere og blødningen og hevelsen begrenses.

Barn som spiller fotball, har få, og sjelden alvorlige, skader. De fleste skadene skyldes små spark og støt eller er belastningsskader som følge av lengdevekst. Når spillerne blir eldre, og de trener og spiller kamper oftere, øker risikoen for skader, og flere alvorlige skader kan oppstå. De fleste er lokalisert fra hofte-/lyskeregionen og ned til føttene. Hyppigst er sparkeskader på fot, ankel og legg, leddbåndskader i ankel og kne, og dessuten strekkskader i musklene på forsiden, baksiden og innsiden av låret.

Når akutte skader oppstår, skal vi behandle etter PRICE-metoden. PRICE er en forkortelse for Protection (beskyttelse), Rest (hvile), Ice (is), Compression (kompresjon) og Elevation (plassere skadestedet høyere enn hjerte). PRICE tar sikte på å begrense blødningen, betennelsesreaksjonen og smerten og å lette opptreningen av skaden, slik at skadetiden blir så kort som mulig. Det er avgjørende at PRICE-behandlingen settes i gang så fort som mulig at etter skaden har oppstått, og at den vedvarer i 1–2 døgn.

Det er mange grunner til at trenerne bør planlegge og evaluere treningene nøyaktig for å unngå skader. Et skadeopphold tar bort muligheten til å spille fotball, noe som går ut over humøret, gleden og motivasjo-

nen til den skadede spilleren. Den som er skadet, får trent mindre og kan ofte få en tilbakegang i utviklingen som fotballspiller.

Undersøkelser viser at de beste spillerne skader seg oftest. Derfor må disse spillerne, og i særlig grad trenerne deres, være ekstra nøye med å styre treningsbelastningen. Vi vet at en tidligere skade lettere fører til en ny skade dersom du som trener ikke passer på at spillerne dine er grundige med opptreningen og venter med å spille kamper til de er helt friske.

Idrettens skadetelefon:
04420

fotballforsikring.no

Hva kan du gjøre for å beskytte spillerne dine mot skader?

God oppvarming før hver treningsøkt og hver kamp gjør at muskler, leddbånd, sener og beinvev tåler større belastninger. Samtidig må du som trener bidra til å bygge opp en fysisk plattform som tåler fotballspill, et spill som kjennetegnes av høy fart og kraft. Det krever balansert

Isabell Herlovsen trener forebyggende i fotballøkta



FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES



Skoene til venstre har små knotter og egner seg til kunstgress. Til høyre en sko beregnet for gress.
FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES

utviklet muskulatur i magen, ryggen, hoftene og på for- og baksiden av lårene og leggene. Oppvarmingsprogrammet «Spilleklar!», som du snart skal bli kjent med, inneholder øvelser som bidrar til økt muskeltemperatur og forbedret bevegelighet, smidighet, styrke, balanse og koordinasjon.

Styring av totalbelastningen er viktig. Jo større totalbelastningen er over tid, jo større risiko er det for å få belastningsskader, og i noen tilfeller akutte skader. Forløperen til belastningsskader og sykdom er som regel dårlig belastningsstyring over tid. Bruk av leggbeskyttere er påbudt under fotballkamper, men bør også brukes på alle treninger som inkluderer fotballøvelser og fotballspill. Leggbeskyttere hindrer støtskader og kan hindre bruddskader. Riktig skotøy tilpasset underlaget hindrer fotplager og skader. Altfor mange unge spillere bruker fotballsko med for høye knotter når de spiller på kunstgress.

Sist, men ikke minst, gjelder fair play. Stygt spill, med taklinger bakfra og fra siden, med knottene først og hodedueller med bruk av albuer, fører til skader. I tillegg strider det mot fotballspillets idé. Sørg for fair play og støtt opp under «Vis respekt!»-oppfordringen. Da fremmer du spillets idé og bidrar samtidig til å beskytte fotballspillerne mot skader.

Når bør du være spesielt oppmerksom på forhøyet skaderisiko?

I noen situasjoner er skaderisikoen større enn vanlig, og det bør du som trener være klar over og ta hensyn til. Slike situasjoner oppstår ved plutselig økt treningsbelastning (frekvens, intensitet og varighet) på treningsleirer, under turneringer, i sesongoppkjøringen eller ved oppstart på ei idretts- eller fotballinje. Ved bytte av underlag, for eksempel fra gress til kunstgress, blir det en annen lokal belastning på muskler, sener og ledd, noe som øker skaderisikoen. Spillere som har dårlig kosthold, spiser for lite mat, drikker lite eller har mangel på søvn og hvile, har økt risiko for sykdom og skader.

ER DU SPILLEKLAR?

Hvis du spør en av spillerne dine før han eller hun entrer banen, om vedkommende er spilleklar, hva får du til svar? Hva vil det si å være spilleklar? Og hvordan kan vi sørge for at spillerne våre er spilleklare når de løper utpå banen? Det dreier seg om fire faktorer: søvn, kosthold, riktig utstyr og oppvarming.

Søvn

For å kunne prestere sitt beste på fotballbanen, ha det gøy og lære mest mulig, må man være uthvilt i både kroppen og i «toppen». Fotball er et spill som krever at spillerne er kvikke i både beina og hodet, slik at de kan oppfatte, beslutte og utføre nøyaktig. Det klarer de ikke når de er trette. Nok søvn gir bedre konsentrasjon, forbedrer evnen til læring og gir mer overskudd. Ved nok søvn henter spillerne seg fortere inn igjen etter trening og kamp. Søvn er kanskje det viktigste restitusjonstiltaket.

TIL REFLEKSJON

Spør på foreldremøtet når barna legger seg, og hva foreldrene synes er fornuftig leggetid. Stemmer det med din kunnskap og erfaring om hva som kreves for å prestere på skolen og på fotballbanen?

Gode søvnvaner

- Få nok søvn: 9–10 timer hver natt.
- God søvnrytme: Legg deg og stå opp til faste tider.
- Unngå høy aktivitet – fysisk og mentalt – rett før du legger deg.
- Soverommet bør være mørkt og stille.

Hvor mye søvn man trenger, er avhengig av alderen og hvor aktiv man er. Barn mellom seks og tolv år trenger minimum ti timers søvn hver natt. Som regel bør de derfor legge seg seinest klokka 20–21 om kvelden. Tenåringer som trener mye, og som i tillegg utvikler seg både fysisk og mentalt, trenger også ca. 10 timers søvn hver natt for å kunne prestere både på skolen og på trening. Å legge seg seint gjennom uka for så å sove ut i helgen dekker ikke underskuddet på søvn fra resten av uka. Barn og ungdom som ønsker å prestere både på skolen og på trening og i kamp, bør ikke komme på etterskudd når det gjelder søvn. Sørg for nok søvn, da er du spilleklar!

TIL REFLEKSJON

Mange unge «sitter på» Facebook, spiller PC-spill, bruker mobilen eller ser på fjernsyn etter det som er normal leggetid, og er derfor ofte trette og slitne på skolen og på trening. Hvordan kan du som trener påvirke spillerne dine til gode søvnvaner?

«Uten mat og drikke duger helten ikke»

Overskriften her er ikke bare et kjent ordtak, men det er også en god leveregel for den som vil prestere i fotball og leve et sunt liv. Næringsrik mat og drikke er viktig for å yte sitt beste fysisk og mentalt. Gode kostholdsvaner utvikles i barne- og ungdomsårene. Her må foreldre og trenere bidra til å lære barna hva et godt kosthold er.

TIL REFLEKSJON

Start en trening med å spørre: «Har dere spist og drukket i dag?» Videre: «Hva har dere spist? Hvorfor er det viktig å spise før og etter trening, og hva bør vi spise? Hvor mange måltider bør vi spise om dagen?» På kort tid har du bevisstgjort hele spillergruppa på et sunt kosthold. Husk å gjenta spørsmålene med jevne mellomrom.



FOTO: NFF

Minst fire måltider om dagen!

Alle barn bør spise minst fire hovedmåltider hver dag: frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Det bør ikke gå mer enn 3–4 timer mellom hvert hovedmåltid (se tabell 9.1). Blir man sulten mellom måltidene, bør man spise et mellommåltid, en frukt, en gulrot, litt nøtter, et knekkebrød eller en yoghurt. Jevn tilførsel av næring fra mat og drikke gir spillerne fulle energilagre, og blodsukkerkonsentrasjonen holdes stabil. Det bidrar til å prestere på skolen, på trening og i kamp. Dessuten er et godt kosthold av stor betydning for læring, fysisk vekst og mental utvikling.

KLOKKE-SLETT	MÅLTID	INNHOLD
07.30	Frokost	3–4 brødskiver med ost og skinke, tomat, agurk og paprika
10.00	Mellommåltid i første friminutt	1 gulrot
12.00	Lunsj	3 skiver med makrell i tomat, og appelsinjuice
14.00	Mellommåltid rett etter skolen	1 yoghurt
16.00	Middag	kylling, ris og salat
19.30	Etter trening	banan
20.30	Kveldsmat	havregrøt og melk

TABELL 9.1

FIGUR 9.2: *Et variert kosthold*

- Tykke brødskiver med egg, ost, skinke, leverpostei eller makrell i tomat og melk/yoghurt og frukt/vann.
- Kornblanding med melk/yoghurt og frukt/vann
- Havregrøt med melk og frukt/vann
- Pasta eller risrett med kylling/fisk/skalldyr/egg og vann/frukt/grønnsaker
- Salat med kylling/skalldyr/tunfisk og brød med vann/frukt eller grønnsaker

Til hovedmåltidene frokost, lunsj, middag og kveldsmat bør man spise karbohydratrike og proteinrike matvarer, og i tillegg matvarer med antioksidanter. Drikk dessuten vann eller melk til maten. Karbohydrater finner vi mest av i brød, kornblandinger, pasta, ris, grønnsaker, frukt, melkeprodukter og juice. Karbohydrater fra leskedrikker, sjokolade, søtsaker og produkter med høyt sukkerinnhold bør ikke være en del av disse måltidene. Proteiner finner vi hovedsakelig i melkeprodukter, kjøtt, fisk og egg, men også noe i kornprodukter.

TIL REFLEKSJON

Treneren på laget er bekymret. Ali blir tynnere og tynnere og orker mindre. En samtale med foreldrene avslører at han bare spiser loff og ikke grovt brød. Hva gjør vi? Hvordan få barn og ungdom som «ikke liker noe» til å spise sunn mat?



Del middagstallerkenen i tre!
For å sikre at man får i seg alle de viktige næringsstoffene til middagsmåltidet, kan «tallerkenmodellen» være til hjelp. Modellen viser at en tredel av tallerkenen bør bestå av proteinrike matvarer som kylling, reinskåret kjøtt eller fisk, en tredel av karbohydratrike matvarer som ris, pasta eller poteter og en tredel av grønnsaker eller salat. Hvis man trener veldig mye, bør energiinntaket økes ved at man øker mengden av karbohydratrike matvarer.

FIGUR 9.3: *Tallerkenmodellen*



5 om dagen!
Barn og unge trenger også antioksidanter, vitaminer og mineraler for å holde seg friske. Dette kan de få ved å spise minimum fem porsjoner frukt og grønt om dagen. Det høres kanskje mye ut med 5 om dagen, men regner man med et glass juice, noen tomater i matpakka og salaten til middagen, er det lett å dekke behovet. Frukt og grønnsaker smaker friskt og godt, det handler bare om å ha det lett tilgjengelig og å innarbeide gode daglige vaner.

Godterier bare på lørdager!
Flere barn og unge i Norge er overvektige. Det meste skyldes lavere aktivitetsnivå enn før, men en stor del skyldes også usunne matvaner. Mat med mye fett og sukker, som det er i ferdigmat, bør barn og unge spise lite av. Sjokolade, godterier, potetgull og brus er ikke bra å spise til hverdags. Trenere og foreldre bør være seg bevisste at usunt kosthold og mangel på fysisk aktivitet fører til fedme blant barn og ungdom.



TIL REFLEKSJON

Ruben på elleve er ganske lubben, beveger seg lite og synes fotballtreningen er slitsom. Etter hver trening er han innom kiosken og kjøper sjokolade og smågodt i tillegg til en brus. Hva gjør du? Hvordan kan du som trener og leder for ei gruppe barn bruke fotballarenaen til å påvirke dem slik at de spiser godterier og drikker brus bare på lørdag?

Er utstyret i orden til trening og kamp?

Alle som spiller fotball, må lære å pakke bagen selv og å kle seg riktig. I bagen skal en drikkeflaske med vann alltid være med, og i tillegg kan det være lurt å ha med en frukt, ei brødskive eller litt annen næring som kan inntas etter trening. Det er påbudt med leggbeskyttere i kamper, og de bør også brukes på trening, fordi de beskytter mot skader. På kunstgress bør spillerne bruke kunstgressko. Fotballsko med lange knotter er harde og skal bare brukes på naturgress. Unngå stive og for trange fotballsko. Det kan gi fot- og negleplager.

Enhver klubb bør gi foreldrene anbefalinger om egnet skotøy. Barna går etter fargen og de fotballskoene de ser på fjernsyn!

Vi anbefaler også at spillerne bruker joggesko til og fra treningen og under gjennomføringen av «spilleklar». Etter trening bør de igjen bytte til joggesko. Det reduserer belastningen på føttene. Riktig bekledning gjør at spillerne kan bevege seg godt under fotballaktiviteten og samtidig holde seg varme. Om vinteren bør de ha ull eller superundertøy innerst, varme sokker, lue, «hals» og vanter. Er de i tvil, tar de med litt ekstra tøy eller skift i bagen. Tørt skift etter trening eller kamp hindrer at spillerne blir kalde, og dermed lettere syke. Når de kommer hjem, bør de dusje, legge skittentøyet til vask og skylle, tørke og pusse skoene.

Oppvarming og «spilleklar»

Oppvarming klargjør kroppen for fotballaktivitet, slik at spillerne presterer bedre og reduserer risikoen for skader. Oppvarming skal derfor være en del av hver eneste trening og kamp. Jo eldre spillerne er, jo viktigere er det med oppvarming for å prestere godt. Gode holdninger skapes tidlig, og derfor oppfordrer vi dere trenere til alltid å gjennomføre oppvarming med og uten ball på alle alderstrinn. Oppvarmingen uten ball bør bestå av løping, deretter noen fotballspesifikke bevegelser,



Alexander Tettey bruker joggesko og fotballsko på alle fotballtreninger.

FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES

noen styrke-, spenst- og balanseøvelser og til slutt løpsøvelser med litt høyere tempo. Oppvarmingen med ball bør begynne individuelt og med lav intensitet inntil kroppen er blitt varm. Den bør ikke inneholde spillaktiviteter, avslutnings- eller innleggstrening. Oppvarming med og uten ball lar seg lett gjennomføre før man begynner med spilløvelser eller spillaktiviteter med høyere intensitet.

Senter for idrettsskadeforskning ved Norges idrettshøgskole har laget et fullstendig oppvarmingsprogram for fotball. Oppvarmingsprogrammet kalles «Spilleklar!», tar ca. 20 minutter å gjennomføre og er enkelt for både trenere og spillere å lære. Programmet inneholder løps-, styrke- og koordinasjonsøvelser og sørger for at man er klar til å prestere og forhindrer i tillegg skader (les mer og se videoene på klokavskade.no/no/skadefri).

FIGUR 9.4: *Faksimile av «Spilleklar», se hele plakaten på klokavskade.no/no/skadefri*

SPILLE KLAR!

DEL 1 - LØPSØVELSER - 8 MIN



LØP
RETT FREM

Løypa inneholder mellom 6 og 10 parallelle kjegler. Avstand mellom kjeglene er cirka 6-7 meter. Alle løpsøvelser utføres 2 ganger. To spillere starter samtidig ved første kjeglepar. Farten i returløpet kan variere etter hvert som spillerne blir varme.
Parvise løp helt frem til siste kjeglepar – jogg igjennom løypa.



LØP
HOFTE UT

Gå/jogg rolig, stopp opp ved hver kjegle, løft opp kneet, **rotér ut i hoften**. Veksle mellom venstre og høyre fot.



LØP
SIRKLE

Parvise løp rett frem til første kjeglepar – sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten – **sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre** – samme vei tilbake. Husk å være på tå, lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær.

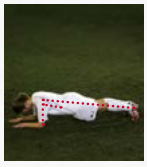


LØP
LØP/HOPP

Parvise løp rett frem til første kjeglepar - sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten – **hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder. NB!** To-beins landing med knær over tær. "Time" tilløpet og satsen, og utfør et skikkelig hopp.

DEL 2 - STYRKE - SPENST - BALANSE - 10 MIN

NIVÅ 1



BENKEN
BEGGE BEIN 3 serier

Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.
Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk "navlen inn", og hold stillingen i 20-30 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen.



SIDEHEV
STATISK 3 serier på hver side

Utgangsposisjon: Sideliggende med bøy i kneet på nederste bein.
Øvelse: Løft opp overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne. Albuen til støttearmen skal være loddrett under skulderen og støttebeinet skal være bøyd. Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje. Hold posisjonen i 20-30 sek. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



BAKSIDE LÅR
NORDIC HAMSTRINGS 1 serie

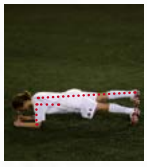
Utgangsposisjon: Stå med knærne på et mykt underlag. Be partneren holde leggene dine nede.
Øvelse: Overkroppen skal være helt strak. Fall rolig frem så langt som du klarer ved å bremse bevegelsen ved muskulaturen på baksiden av lårene. Ta imot med armene når du ikke klarer mer. Minimum 3-5 repetisjoner og/eller varighet 60 sek.



ETTBEINS BALANSE
HOLD BALLEN 2 serier

Utgangsposisjon: Stå på ett bein.
Øvelse: Balanser på ett bein mens du holder ballen mellom hendene. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og gjenta øvelsen. Øvelsen kan varieres ved at ballen kan føres rundt midjen og under motsatt kne.

NIVÅ 2



BENKEN
VEKSLENDE BEIN 3 serier

Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.
Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk navlen inn, veksle kontinuerlig mellom å løfte annethvert bein. Hold på i 40-60 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen.



SIDEHEV
DYNAMISK 3 serier på hver side

Utgangsposisjon: Sideliggende med begge bein strake.
Øvelse: Løft opp hofte og overkropp slik at du danner en strak, skrå linje fra skulder til fot. Albuen til støttearmen skal være loddrett under skulderen. Hev og senk hoften fra/til bakkenivå. Gjenta øvelsen i 20-30 sek. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



BAKSIDE LÅR
NORDIC HAMSTRINGS 1 serie

Minimum 7-10 repetisjoner.



ETTBEINS BALANSE
KAST BALL MED PARTNER 2 serier

Utgangsposisjon: Du og medspiller står ca. 2-3 meter fra hverandre, og begge står på ett bein.
Øvelse: Mens dere holder balansen, kast ballen til hverandre. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og gjenta øvelsen.



LØP
HOFTE INN

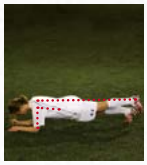
Gå/jogg rolig, stopp opp ved hver kjegle, løft opp benet og **rotér inn i hoften**. Veksle mellom venstre og høyre fot.



LØP
HURTIGLØP

Parvise, hurtige løp mot det andre kjegleparet. **Rygg en kjegle tilbake med hurtig frekvens** - 2 frem, 1 tilbake. Husk små, kjappe skritt.

NIVÅ 3



BENKEN
ETT BEIN 3 serier

Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.
Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk "navlen inn", løft det ene beinet noen centimeter, og hold stillingen i 20-30 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



SIDEHEV
MED BEINBEVEGELSE 3 serier på hver side

Utgangsposisjon: Sideliggende med begge bein strake.
Øvelse: Løft hofte og overkropp så du danner en strak linje fra skulder til fot. Albuen til støttearmen loddrett under skulderen. Løft øverste bein og beveg beinet opp og ned. Gjenta øvelsen i 20-30 sek. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



BAKSIDE LÅR
NORDIC HAMSTRINGS 1 serie

Minimum 12-15 repetisjoner.



ETTBEINS BALANSE
FORSTYRR PARTNER 2 serier

Utgangsposisjon: Du og medspiller står mot hverandre på armlengdes avstand, og begge står på ett bein.
Øvelse: Mens dere holder balansen, la den ene av dere prøve å forstyrre partneren gjennom å dytte henne i ulike retninger. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og bytt roller.

SPILLE KLAR!

The 11

SENTER FOR Idrettsskadeforskning

RETT KNEPOSITION



FEIL KNEPOSITION



SPESIELLE RÅD FOR 13–16-ÅRINGER SOM TRENER MYE OG VIL PRESTERE

I denne delen av kapitlet vil vi gi råd til dem som trener unge og ambisiøse spillere fra 13 år og oppover som trener og spiller fotball stort sett daglig. Vi beskriver hvordan man kan optimalisere prestasjonen, bedre restitusjonen, styre belastningen og unngå skader. Jo mer spillerne dine trener, jo viktigere er det å være nøyaktig med disse faktorene.

Mat og drikke før trening og kamp

Fulle energilagre (karbohydratlagre) i kroppen er nødvendig for å prestere over lengre tid. Det oppnår spillerne ved å spise karbohydrat- og proteinrik mat ved hvert måltid. Slurver de med inntak av mat og drikke, vil kroppen ha underskudd på energi. Det vil gå ut over prestasjonene på trening og i kamper. I tillegg til et godt generelt kosthold, bør spillerne 1–3 timer før treninger og kamper spise et måltid som er rikt på karbohydrater. Måltidet kan inneholde ris og pasta med litt kylling, fisk eller karbonadedeig, brødskiver eller kornblanding, eventuelt havregrøt. De bør ikke spise for mye, de kan eventuelt «fylle på» med litt ekstra karbohydrater inn mot kampen eller treningen, for eksempel ei brødskive, yoghurt eller frukt. Mat som inneholder mye fett, proteiner eller fiber, tar lengre tid å fordøye og kan føre til at man føler seg «tung» i magen. Når og hva man spiser før trening og kamp, er individuelt. Derfor bør du oppfordre spillerne til selv å prøve ut hva som passer best å spise for være klar til å prestere i kamp og på trening.

I tillegg til fulle energilagre er det avgjørende å drikke nok vann, slik at kroppen ikke har underskudd på væske. God væskebalanse gjør at blodet vårt frakter oksygen og energi effektivt, og dessuten bidrar det til effektiv varmeregulering. Væsketapet bestemmer hvor mye drikke man må fylle på med. Hvor stort væsketapet er hver dag, er blant annet avhengig av mengden av og intensiteten på aktiviteter, temperatur og luftfuktighet, bekledning, alder og kroppstørrelse. Man bør drikke 3–6 liter daglig, avhengig av disse faktorene. Tørst alene bør ikke styre når og hvor mye du drikker, for når du er tørst, er du allerede i underskudd på væske. Sjekk om urinen er lys eller blank, da har du mest sannsynlig god væskebalanse.



Landslagsspillerne har skjønt det: for å prestere godt, må det også drikkes. FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES

*Mat og drikke **under** kamp og trening*

For å prestere godt i kamp og på trening må det drikkes underveis. En halv til en hel liter væske per time underveis i trening og kamp kan brukes som en tommelfingerregel, men drikk mer ved sterk varme eller kulde. Vær bevisst på å gi spillerne nok drikkepauser. Av hygieniske hensyn bør hver spiller ha sin egen nummererte drikkeflaske til bruk både på trening og i kamper. Hvis treningen er intensiv og langvarig, eller under kamper som varer mer enn 60 minutter, bør drikkeflasken inneholde litt karbohydrater, for eksempel tynn saft. I tillegg kan man spise en banan, litt rosiner eller en hvetebolle. Sportsdrikker er vanligvis spesiallaget til bruk under og etter trening og kamp. Vær imidlertid klar over at sportsdrikker ofte har lav pH-verdi og derfor er uheldig for tennene. Derfor anbefaler vi vann og ikke sportsdrikk under trening for barn og unge! Til kamper og på cuper der det er flere kamper om dagen, kan sportsdrikk brukes.

Restitusjon vil si å gjøre seg klar til neste fotballøkt

Fotballspillere med ambisjoner har i tenårene ofte mange treningsøkter i løpet av ei uke. Det er ikke bare treningsøkter og kamper med laget, men i tillegg kroppsøving på skolen og egenaktivitet på «løkka». Noen går idrettslinje/fotballinje på ungdomskolen eller videregående skole, der de trener hver formiddag i tillegg til treningen om kvelden med laget. Under trening og kamp «brytes kroppen ned», man mister væske, og kroppens energilagre tømmes.

Restitusjon handler om å fylle opp energilagre og tapt væske, og dernest sørge for at kroppen får nok søvn og hvile. Er du nøyaktig med restitusjonstiltakene, henter du deg fortere inn etter kamper og treningsøkter. Lag gode rutiner, der du starter med restitusjonstiltak umiddelbart etter ei treningsøkt og en kamp, da responderer kroppen mest effektivt på inntak av drikke og mat.

Karbohydratrik mat og drikke som bør inntas ved treningens slutt, kan være frukt, rosiner, nøtter, brødskiver, smoothie og yoghurt. Har du drevet styrketrening eller gjennomført en lang og intensiv trening, er det bra for kroppen å få i seg proteiner i tillegg.

Når det gjelder drikke, bør du umiddelbart etter trening eller kamp sørge for å drikke minst en halv liter væske og deretter jevnlig «fylle på» de neste timene. Husk derfor å ha med to drikkeflasker med vann, slik at du har nok drikke både under og etter økta.

Etter intensive økter eller kamper kan maksimalt 5–10 minutters



nedjogging være hensiktsmessig for å roe ned kroppen. Tøyning gir ingen effekt på stølhet og restitusjon, det kan derimot gi større belastning på slitne muskler, leddbånd og sener. Husk at drikke, mat og søvn er viktigere for restitusjonen enn nedjogging!

Når du kommer hjem fra trening eller kamp, bør du innta et av dagens fire hovedmåltider. Måltidet bør være rikt på karbohydrater og proteiner. Sist, men ikke minst, trenger kroppen mye hvile og søvn etter kamper og intensive treningsøkter for at restitusjonen skal være effektiv.

FØR KAMP	UNDER KAMP	UMIDDELBART ETTER KAMP	1–1,5 TIME ETTER TRENING	RESTITUSJON
• Kylling, pasta og salat (3 t før) • 1 loffskive med banan (1 t før)	• 1 liter vann, et par slurker hvert kvarter og i pausen • Litt rosiner i pausen	• 5 dl vann • 1 banan • 1 Go'morgen-yoghurt	• 4 brødskiver • ost, skinke og egg • 1 glass appelsinjuice	• 1 liter vann • Proteiner • Karbohydrater • Stort måltid • Søvn

TABELL 9.2

TIL REFLEKSJON

Hvordan kan du skape gode rutiner for nærings- og væskeinntak i laget ditt? Hvordan kan du følge spillerne opp slik at det blir gjort?

Treningsplanlegging og totalbelastning

Hva gikk galt med Ola i innledningen til dette kapitlet? Mange barn og unge har stor vilje til å trene mye, og de jobber hardt for å tilfredsstille kravene og forventningene fra trenere, foreldre og seg selv. Barn og unge kjenner ikke sine egne fysiske grenser og har ofte heller ikke evne til å si fra når de er slitne og det blir for mye. Samtidig glemmer mange trenere å styre totalbelastningen for laget og for den enkelte spilleren. Det kan ende med at noen spillere blir «overtrent» eller utladet. Det skyldes ofte at de trener for mange og intensive fotballøkter i uka eller spiller for mange kamper. I tillegg er ikke spillerne nøyaktige nok med restitusjonstiltakene og slurver med oppvarming og skadeforebyggende trening. Mangelfull styring av totalbelastningen fører til feiltrening, med stor sannsynlighet for stagnasjon, skader og sykdom. Skader som fører til lengre fravær, er tungt å bære for unge spillere og kan være grunnen til at unge talenter gir seg med fotball.



TIL REFLEKSJON

Treningsplanlegging og styring av totalbelastningen er først og fremst viktig for dem som trener mye, det vil si fire treninger eller mer per uke! De som trener færre økter i uka, vil stort sett ha nok tid til å hente seg inn igjen mellom treningsøktene og kampene.

Treningsplanlegging og styring av belastning er først og fremst trenerens ansvar. Lag en gjennomtenkt årsplan, månedsplaner og ukeplaner for laget ditt, der du styrer forholdet mellom treningsbelastning og hvile. Evaluer i etterkant av hver uke og juster belastningen om nødvendig. I tillegg må du sørge for at det tas individuelle hensyn, slik at enkeltspillere ikke blir feiltrent. Observer og spør spillerne jevnlig om de opplever at treningen er passe eller for belastende. Spillere tåler nemlig ulik treningsbelastning, har ulikt antall treningsøkter i uka og ulik belastning utenom fotballen. Noen spillere hospiterer med eldre lag, og det krever at trenerne på de ulike lagene snakker sammen og samhandler. Én trener bør ha hovedansvaret for å følge opp enkeltspillere og kontrollere totalbelastningen for de spillerne som spiller på flere lag.

Det bør hele tiden være en dialog mellom spillerne og treneren. Vi ønsker selvstendige spillere, og da må de involveres i treningsarbeidet, ikke dikteres. Treneren må bestrebe seg på å kjenne hver enkelt spiller godt, observere endringer i atferd og prestasjon og forandre på treningsbelastningen både kollektivt og individuelt ved behov. Spilleren trenger tid og erfaring på å lære sin egen kropp å kjenne, og trenerens rolle er blant annet å veilede spilleren til å ta mest mulig eget ansvar, for eksempel når han eller hun er sliten og trenger hvile eller bør trene alternativt. Den gode treneren er flink til å fange opp disse signalene, bruke sunn fornuft og ta kloke beslutninger.



FOTO: NFF

Overskudd er viktig!

Vi kan ikke ha stor treningsbelastning i hver treningsøkt. Da vil ikke spillerne ha overskudd til å prestere godt over tid på trening og i kamper. Vi anbefaler at barne- og ungdomsspillere ikke spiller mer enn 1–2 kamper i uka. De beste spillerne har oftest størst treningsbelastning, med mange trenings- og kamparenaer. De spiller på flere lag, deltar på spillerutviklingsprogram, kretslag og eventuelt landslag. Riktig dosert trenings- og kampbelastning over tid gir størst framgang.

Den største utfordringen med for stor belastning ligger ofte hos de beste spillerne, de som har mange trenings- og kamparenaer – flere lag i klubben, kretslag og noen få også landslag. Riktig dosert trenings- og kampbelastning over tid gir størst framgang. Det tar tid å utvikle gode fotballspillere, det vil si ferdighetene, fysikken og det mentale. I perioder kan man trene hardt, men det bør være nøye planlagt (periodisering), slik at belastningen på kroppen ikke blir for stor.

TIL REFLEKSJON

Vurder spillerne du trener, i forhold til totalbelastningen og antall arenaer.

Til sist må vi ikke glemme at barn og ungdom også har, og skal ha, andre arenaer å utfolde seg på – skolen, andre aktiviteter, familie og venner. Det er sunt og nødvendig å koble av fra fotballen innimellom, slik at ikke totalbelastningen blir for stor. Eksamensperioder, mobbing eller trøblete forhold hjemme er eksempler på forhold som tapper energi, og som du som trener må ta med i helhetsvurderingen når du vurderer den individuelle totalbelastningen.

Ukesyklus og belastning inn mot kamper

Skal et lag prestere godt i kamp, må treningsbelastningen inn mot kampen styres slik at spillerne er fullt restituert. Det er først og fremst i kamp de skal prestere. Kampen eller kampene skal være ukas høydepunkt. Det hjelper i lengden lite hvor god man er på trening hvis man ikke har overskudd og er spillesugen til kampene. Avslutnings- og innleggstrening av lang varighet gir også belastning på ledd og muskler og kan bidra til at mange spillere ikke er restituert til kamp. Typen aktivitet og intensiteten i kroppsøvingstimene har også betydning for totalbelastningen, og det må vi ta hensyn til når vi planlegger ukesyklusen.

TIL REFLEKSJON

Hvordan trener laget ditt inn mot kamp med tanke på treningsbelastning?

Styring av treningsbelastningen er viktigere jo flere økter man har i uka. Lag som trener 4–5 ganger eller mer, er nødt til å planlegge trenings- og kampbelastningen gjennom uka for å unngå feiltrening, skader og sykdom. Generelt kan vi si at etter éi eller to økter med høy treningsbelastning, bør det komme ei økt med lav treningsbelastning, eventuelt en hviledag eller en dag med bare fysisk og skadeforebyggende trening, for eksempel øvelser fra «Spilleklar!». I tabell 9.3 kan du se eksempler på ukeplaner for ulike aldersgrupper, der intensiteten varierer og belastningen reduseres inn mot kamp.



FOTO: BJØRN SVENDSEN

16-ÅRSLAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Skolen		Kropps-øving	Kropps-øving	Kropps-øving	Kropps-øving		
Fotballaget	Kamp	Lav intensitet	Middels intensitet	Middels intensitet	Høy intensitet	Lav intensitet	Fri

13-ÅRSLAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Skolen			Kropps-øving		Kropps-øving		
Fotballaget	Lav intensitet	Kamp		Moderat intensitet	Høy intensitet	Moderat intensitet	Fri

14-ÅRSLAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Skolen		Kropps-øving		Kropps-øving			
Fotballaget	Høy intensitet	Moderat intensitet	Høy intensitet	Kamp	Fri	Høy intensitet	Lav intensitet

TABELL 9.3: *To gode eksempler (16 år og 13 år) på ukesykluser der det trenes mye, og som gir et godt utgangspunkt for neste uke. Nederst et eksempel på en dårlig ukesyklus for et 14-årslag som gir et langt dårligere utgangspunkt for å kunne prestere best mulig i kamper.*

OPPSUMMERING

Vi vet at de beste fotballspillerne i verden har enorme mengder fotballaktivitet med kvalitet bak seg i barneårene og videre oppover i tenårene. Forutsetningen for å tåle den nødvendige fotballaktiviteten med høy kvalitet er at spillerne er trent slik at de takler belastningen uten å bli skadet! De som trener mye, trenger trenere rundt seg som i tillegg til å legge vekt på ferdighetsutvikling, styrer treningsbelastningen og samtidig lærer spillerne å styre seg selv. Ved hjelp av god treningsplanlegging, gjennomføring av «spilleklar», oppmuntring til nok søvn, et godt kosthold og god restitusjon, kan treningsmengden økes gradvis. Da vil spillerne tåle treningen bedre, og det er mindre sannsynlig at de blir overbelastet, skadet eller syke.

Er du trener for spillere som spiller fotball to–tre ganger i uka, trenger du ikke å ta særlig hensyn til totalbelastning og optimal restitusjon. Men også for denne gruppa av spillere er søvn og hvile, kosthold og drikke viktig for å kunne yte sitt beste. Gode kostholds- og treningsvaner i barne- og ungdomsårene har stor betydning for den enkeltes helse seinere i livet. Som fotballtrener har du mulighet til å påvirke mange barn og unge til en sunn livsstil.

Lær mer om skadeforebygging, les om «Spilleklar!».



KAPITTEL 10

Veien mot toppen

«Fra å være en av verdens beste 15-åringer er jeg nå bare blitt en i mengden.»

Jens er 17. Han har alltid levert bra prestasjoner på fotballbanen, men for to år siden følte han at han virkelig slo igjennom. Han har vært på krets- og regionsamlinger flere ganger, og så fikk han til og med være med U15-landslaget. Det gikk til og med bra! Og scoringen mot Sverige i debuten kommer han aldri til å glemme. Den kom i en kamp der han fra sin sentrale midtbaneposisjon var høyt og lavt. Terroriserte de svenske midtstopperne med sine løp inn i boksen, og endelig kom også et av innleggene han hadde håpet på. Et sånt innlegg han hadde scoret på så mange ganger før. Ballen kom fra høyre, rommet var der, og han fikk maksimalt treff med vristen. Keeperen rakk ikke engang å få opp hendene, og Jens eksploderte i glede. Da lagkameratene kom mot ham med sine store smil, var Jens sikker på at han var i himmelen. Han hadde klart det. Og for en fantastisk følelse det var. Like etter fikk han prøve seg på trening med Tippeligaklubben i distriktet. Og avisene skrev at flere klubber i England hadde begynt å spørre om ham. Jens var virkelig fornøyd. Nå hadde han bevist hva han kunne, og framtiden syntes lys.

To år tok det å forandre alt dette. Tilværelsen er nå en helt annen. Jens sliter med å komme med på juniorlaget. Han starter i noen kamper, er på benken i andre. Prestasjonene er også bare middelmådige. Landslaget har han ikke hørt noe fra på lenge. Og både engelske klubber og aviser har sluttet å bry seg. Hva gikk galt?

Jens er født 3. februar. Han var alltid en av de beste på laget, fikk alltid høre at han var et kjempetalent. Størst var han også. Og det var aldri noe problem å løpe fra de andre. Fotball var enkelt, rett og slett. Der de andre måtte trene ekstra for å henge med, kunne Jens ta det litt mer med ro, slippe opp litt. Han følte seg ganske privilegert. Det var litt kult å kunne være så god, uten egentlig å måtte jobbe så hardt for det. For Jens ble dette en bekreftelse på at han hadde noe som de andre ikke hadde. Han var rett og slett bedre.

Vendepunktet kom mot slutten av suksessesongen for to år siden. I siste kamp røyk han på en skikkelig strekk bak på låret. Heldigvis var det siste kamp, så han gikk ikke glipp av så mye etterpå. Han skulle jo ha fotballferie likevel. Etter en måned med mye ro begynte han igjen med noen kompiser. Men jammen satt ikke strekken i ennå, og han måtte gi seg. Da laget begynte å trene, måtte han fortsatt drive opptrening. De andre hadde imidlertid trent ganske mye før nettopp den sesongen. Og det merket han da han kom tilbake, noe som for øvrig ikke skjedde skikkelig før

ut i februar. Hadde to av de andre vokst litt også siden sist? Tror kanskje både Marius og Jonas var omtrent like høye som ham nå. Og Jonas var også blitt skikkelig rask. Ting var plutselig blitt litt verre nå. Han hang ikke helt med, liksom. Hva skjedde? Kanskje greit at han fortsatt hadde den strekken, som liksom ikke helt ville slippe. Det var vel normalt at han ikke hang med når han hadde denne skaden? De andre virket i hvert fall som om de skjønte at han ikke kunne prestere som før. Men han visste fortsatt ikke hva han skulle gjøre. Trene mer? Hvordan? Dette var en ny situasjon.

To år etter hadde Jens fortsatt ikke funnet ut hva han skulle gjøre. Inntil da hadde han stolt på talentet sitt, at han jo ER god, og at det dermed vil løse seg. Men de andre ble bare bedre og bedre. Og det var i seg selv skikkelig stressende. Dessuten trente de andre mye i tillegg, og ble bedre av det. Tidligere hadde jo ikke det vært noe problem. Han hadde jo talentet sitt. Hvor var det blitt av talentet nå? Kanskje han ikke hadde talent likevel? Hva hadde gått galt? Var det for seint nå? Hvorfor var det ingen som kunne hjelpe ham til å forstå hvordan han kunne fikse situasjonen han nå var i?

Teksten er basert på sanne historier fra et knippe ulike spillere i 14–19-årsalderen. FOTO: TOR INGEBRIGTSEN / AKILLES



INNLEDNING

Som trener tenker du sannsynligvis mye på hva du kan gjøre og si for at spillerne dine skal utvikle seg best mulig. Hva bør de legge vekt på for å øke sjansen for at de får ut hele sitt potensial? Hva trenger de å høre? Hvordan bør de tenke om egen utvikling? Og hvordan kan du som trener bidra til dette? Forhåpentlig vil dette kapitlet sette deg bedre i stand til å finne gode svar på slike spørsmål.

Hva kjennetegnet Cristiano Ronaldo, Zinedine Zidane, Frank Lampard, Mia Hamm, Hege Riise, Ole Gunnar Solskjær og John Arne Riise som unge spillere?

Hva tenkte de da de var 12 år gamle? Hva følte de da de gikk igjennom puberteten? Og ikke minst, hva gjorde de da de som underårige spillere debuterte på juniorlaget? Dette vet vi en del om. Og på bakgrunn av det vi vet, kan vi si ganske sikkert at disse spillerne *ikke* ble best som voksne fordi de hadde et ekstraordinært talent! Talent er her forstått som noe du «bare har», noe statisk og uforanderlig. De beste ble best på grunn av noe annet – de ble best på grunn av det de gjorde med det de hadde av talent.

Nå bør det sies med en gang at medfødte kvaliteter selvsagt har en viss betydning. Noen spillere har et mentalt talent for å ville trene mye og hardt, eller for å håndtere motgang. Andre har en kropp som tåler mye trening og er lite sårbar for skader.

Men heller ikke slike typer talent vil være nok. Alle som er blitt virkelig gode, har måttet jobbe knallhardt for å komme dit de er. I tillegg har de vært mer robuste i møtet med press og motgang, noe som kanskje hadde stoppet mange andre. Gjennom sin karriere har disse spillerne gjort mange riktige ting. Det er disse «riktige» tingene dette kapitlet handler om. Her er de fem kanskje

«Innholdsfortegnelse

viktigste suksessfaktorene som gjør at noen blir virkelige toppspillere i voksen alder:

- De har et intenst *ønske om å bli gode* (og tar konsekvensene av det)!
- De trener mye med *kvalitet*!
- De *lærer* effektivt!
- De håndterere *press*, *medgang* og *motgang*!
- De blir gode *sammen* med andre!

Alle disse punktene er i noen grad under hver enkelt spillers kontroll. Man kan altså gjøre noe med dem. I tillegg kommer ting som er mindre kontrollerbare – skader/sykdom, hvem man spiller sammen med i tidlig alder, hvem som er trener, hvorvidt man blir lagt merke til, osv. Det viktigste for oss er det du kan gjøre noe med. La oss derfor ta de fem punktene etter tur.

STERKT ØNSKE OM Å BLI GOD!

> «Han var en sosial middelmådighet i sitt femtende år. Han hadde venner, men ikke på sine egne premisser. I idrettsmiljøet var popularitet det samme som mestring, og han mestret ikke. Han satt oftest på benken på fotballaget. Ikke engang som saftblander dugde han.» (Stig Inge Bjørnebye om seg selv i boka Løsrivelse, 2009)

Stig Inge Bjørnebye var lite fornøyd med sin egen tilværelse i ungdomsårene. Han var ikke spesielt populær, og han satt stort sett på benken på guttelaget til Elverum. Etter en periode der han gang på gang var blitt ydmyket i fotballen, der han ikke trivdes på skolen, og til og med begynte å vanke i dårlige miljøer på kveldstid, kom dagen der alt snudde. Han bestemte seg. Fra egentlig ikke å være motivert for noe som helst bestemte han seg for at han ville finne en retning. Han ville vinne. Han fant en indre motivasjon for å bli god. Han begynte å sette seg små mål hver eneste dag. Han startet med systematisk egentrening. Og han jobbet hardere enn noen andre for å forfølge drømmen. Det førte til en fantastisk karriere, til 139 kamper for Liverpool og 75 for A-landslaget.

En rekke studier tyder på at spillere som sier at «Jeg ønsker sterkt å bli en toppspiller, og jeg planlegger hvordan jeg skal komme dit», har større sannsynlighet for å klare nettopp dette enn de som har et litt mer avslappet forhold til det å bli virkelig god. Å være dedikert til å bli



Irlands Jason McAteer og Stig Inge Bjørnebye kjemper om ballen på Giants Stadium (East Rutherford, New Jersey) i fotball-VM i USA, 28. juni 1994. 72 404 tilskuere så lagene spille 0–0 i gruppe E, der alle lagene endte på 4 poeng, og Norge sist med 1–1 i målforskjell. FOTO: SCANPIX

toppspiller er bedre enn å ta sin egen karriere litt mer på hælen.

Når det er sagt, er det selvsagt forskjell på folk, også her. Det finnes mange eksempel på toppspillere som har vært mer drevet fram av gleden ved å holde på, ved å trene, og ved å oppleve framgang. Som trenere må vi akseptere at det er mange veier til målet, og at noe som fungerer for én spiller, ikke trenger å fungere for andre. Det er for eksempel mulig å kompensere for mangler på ett område ved å være veldig langt framme på andre områder.

Vi har tidligere i denne boka beskrevet inngående hvor viktig det er å være lærings- og oppgaveorientert snarere enn resultatorientert. Det å ha et sterkt ønske om å bli god kan tilsynelatende bryte litt med denne påstanden. Faktum er imidlertid at mange av dem som blir gode som voksne, både er resultatorienterte og læringsorienterte.

Det viktigste er å være læringsorientert, fordi det gir en mye mer stabil motivasjon enn bare å være opptatt av resultater. Men en spiller som har nettopp et slikt «sterkt ønske om å bli god», kan kombinere disse to typene motivasjon ved for eksempel å sette uendelig stor pris på framgang på trening (fordi dette bringer en nærmere det langsiktige målet å «bli god») og verdsette opplevelsene som ligger i det å presse seg skikkelig for å stadig nå et høyere nivå. En indre motivasjon for å bli god ligger til grunn. Det handler ikke om å oppnå alle de fordelene som følger med å bli god, men om det å bli god i seg selv.

TIL REFLEKSJON

Kyrre er spiss. Og det har han vært i åtte av sine totalt 14 leveår. For ham handler absolutt alt om å være best. Kyrre må score flest mål, han må spille best, og selvsagt må han vinne. Hvis han ikke gjør det, er det meste kjipt. Selv om han spiller kanonbra og gjør alt rett, er det verdiløst for ham hvis for eksempel en av de andre på laget spiller bedre, eller enda verre, ikke spiller bedre, men får mer skryt enn Kyrre etterpå. Suksess for Kyrre er det når han er bedre enn de andre. Er dette bra?

Ofte er det ikke bra å være som Kyrre. Når han er så opphengt i resultater, i å sammenlikne seg med andre, vil han ha det bra og fortsette å prestere på sitt beste bare når han opplever gode resultater. Når resultatene går imot, og det gjør de jo ofte, eller i alle fall av og til, kan konsekvensen være at han opplever mer prestasjonsangst og lavere motivasjon, og han vil prestere enda dårligere. Slik rein resultatorientert motivasjon bør suppleres med mer vekt på læring, oppgaver og framgang som er mer uavhengig av resultater og dermed mer stabil.

En spiller som virkelig ønsker å bli toppspiller, vil imidlertid sette pris på gleden, der og da, knyttet til det å prestere godt eller til og med vinne en viktig kamp. Det er ikke feil å ville vinne – det er dette som strengt tatt er meningen med en fotballkamp, å score flere mål enn motstanderen. Det finnes til og med studier som viser at det å feire scoringer ved å markere den med et kroppsspråk som stråler av både stolthet og glede, er med på å øke sannsynligheten for at man ender opp på et vinnerlag, sammenliknet med dem som reagerer mindre intenst eller med mer likegyldighet. Små seire bør feires. Det vil være med på å forsterke veien fram mot målet.

Arsene Wenger sa i et foredrag høsten 2010:

> «Haugevis av unge mennesker mister seg selv i sine drømmer, fordi de ikke har noen plan. Klubbens oppgave er å hjelpe dem med å realisere drømmen sin. Spørsmålet er: Hvordan få det til å skje NÅ, ikke i morgen? I dette minuttet? Svar: Fullstendig konsentrasjon på hver eneste trening.»

Det holder som sagt ikke å ville bli god for å få maksimalt ut av sitt potensial, man må også ta konsekvensene av dette på trening og i hverdagen for øvrig. Det er dette vi nå tar for oss.



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

Å TRENE MYE MED KVALITET

Det ligger mye *god* trening bak de beste spillerne i verden. Det finnes en god del studier som viser at de beste i voksen alder skiller seg fra de nest beste når det gjelder antall treningstimer. Belgiske forskere har for eksempel vist at det er antall timer egentrening i ung alder som skiller de beste fra de andre, mens forskere fra England har identifisert antall timer på løkka som avgjørende for at spillere mellom 6 og 12 år skal ta steget opp når de blir eldre.

Nå er aldri mengde alene nok. Treningstimene må ha kvalitet for at de skal bety noe. La oss imidlertid først se på noen eksempler med spillere som har trent *mye*.

Frank Lampard oppgir i selvbiografien sin at han kjørte målrettede treningsøkter hjemme i hagen da han var ti år gammel, og at han fortsatte som voksen med å drive mye for seg selv før eller etter trening. Han sier:

> «Alle spillerne på det høyeste nivået har mental disiplin. Hundre repetisjoner med ball hver dag etter at treningen er ferdig. Dette er vanlig blant eliten og sjelden blant de ordinære. Wayne Rooney gjør dette når vi trener med England, og det samme gjør jeg.»

Et annet eksempel: Cristiano Ronaldo har vist en helt egen evne til å utvikle seg som fotballspiller. Når man snakker med spillere og trenere han har vært sammen med opp gjennom årene, sier alle det samme: Det ligger en enorm treningsdisiplin til grunn for Ronaldos utvikling! I Manchester United kom han før de andre til trening og jobbet på egen hånd, og han sto igjen og trente for seg selv etter lagtreningen. Han trente både på styrke og på fotballferdigheten. Som ung tenåring i Sporting Lisboa i Portugal ble han av og til oppdaget og jaget ut av treningskomplekset når han holdt på for seg selv klokka ett om natta. Når vi hører disse historiene, forstår vi at suksessen hans ikke bare handler om noe han er født med.

Ragnhild Gulbrandsen forteller at da hun spilte på Ranheim, var hun den eneste som drev med egentrening. Det var gøy å trene på egen hånd. Som 14–16-åring var det avslutninger det gikk i hele tiden – føre ballen og plassere den i mål med forskjellige typer avslutninger. I Trondheims-Ørn kunne de ha mer organisert egentrening. Det kunne fort dreie seg om 150 avslutninger i løpet av ei økt. Slikt blir det landskamper av. Ragnhild endte opp med 80 stykker og hele 30 mål.



Norge - Italia spilte 1-1 i fotball-EM 2001 i Ulm i Tyskland. Hege Riise i aksjon.

FOTO: KATRINE NORDLI, AFTENPOSTEN

Det beste eksemplet på kvinnesiden er imidlertid Hege Riise. Hege ble kåret til VMs beste spiller i 1995 og hadde overblikk og ferdigheter på midtbanen som få andre kan vise til, heller ikke i seinere år. I sin A-lisensoppgave sier hun:

> «Utallige repetisjoner i treningsarbeidet var nøkkelen. Som så mange andre begynte jeg tidlig med ball, i skolefri, etter skolen og etter lekser igjen. Grunnlaget ble lagt på skoleveggen og videreutviklet sammen med flere, på treninger eller på leikeplassen i bygda. Mange timer ble brukt med ball mot veggen, repetisjon etter repetisjon. Kortpasninger/innside/ytterside/vrist (som bokserne slår på sekken) lengre avstand/innside/ytterside/vrist (hardhet i pasning uansett avstand – teknikk), volley uten touch i bakken (oppfatte/lese hvor ballen kommer – forflytte hurtig), mottak og vending både fra kort og lang avstand, og langpasning (treffe et punkt på veggen, presisjon, og med forskjellig type teknikk og delvis med begge bein). Gjennom disse øvelsene vet jeg at utviklingen min på

områdene tilslag og presisjon ble utviklet mest. Jeg kunne holde på i timer på den veggen, og dette ga meg utrolig mange repetisjoner, dag ut og dag inn. Jeg lærte meg å lese ballbanen, se hvor ballen ville lande selv med skru i ballen, hvor hardt den ble slått, ta hurtig avgjørelse på å forflytte meg dit jeg «følte» ballen ville komme.»

Og eksemplene fortsetter. Da Zidane som ung juniorspiller i Cannes av og til hospiterte med A-laget, gjorde treningsviljen hans inntrykk på både spillere og trenere. Også svensken Johnny Ekström spilte på den tiden i Cannes og kunne fortelle dette til den svenske fotballtreneren og forfatteren Andreas Alm:

> «Etter treningene gikk Zidane rundt med ballen alene og gjorde disse piruettfintene, dro ballen med sålen og gjorde oversteg. Han holdt på hele tiden, også mellom øvelser når vi andre sto og ventet på tur.»

Treneren til Cannes A-lag på den tiden kunne også meddele:

> «Ofte når Zidane hadde fri, og vennene hans gikk til kjøpesentrene eller på kino, kom han på egen hånd, banket på døra og ba om en ball. Så gikk han på banen for å trene. Han holdt mye på opp mot en vegg, der han jobbet med innsiden av foten, utsiden av høyre, venstrefoten, og var opptatt av hvordan han kunne kontrollere ballen. Han var en gutt som jobbet veldig, veldig hardt, og jeg tror at den virkelige styrken hans er at han jobbet hardere enn de andre for å få suksess. Hans suksess er ingen tilfeldighet.»

De to nordmennene som kanskje har oppnådd mest i Europa de siste ti–tolv årene, Ole Gunnar Solskjær og John Arne Riise, uttrykker akkurat det samme. Solskjær først:

> «Alt jeg ble god til, ble jeg god til fordi jeg gjorde det veldig, veldig mange ganger. For å bli god måtte jeg trene for meg selv. Møte en halvtime før trening og ha mye scoringstrening.»

Og Riise:

> «Jeg har trent vanvittig mye! Opptil 22–23 økter i uka. Trente før skolen. Ei økt midt i skoledagen. Fellesøkt med laget. Av og til ei kveldsøkt for meg selv.»



FOTO: STEIN PEDERSEN

Hvordan trigge mer aktivitet?

Et godt utviklingsmiljø vet å spille på gode forbilder. Av og til kan unge spillere lære av A-lagsspillerne. Når Stabæks 12-åringer overværer ei treningsøkt for A-laget i Telenor Arena anno 2011, vil de se at ofte så mange som 7–8 spillere står igjen etter at treningen er ferdig og terper på individuelle tekniske ting. På den måten skjer det en form for mesterlæring, der 12-åringene kan lære av sine idoler. I nettopp dette A-laget har de tatt mesterlæring et steg videre ved at det er etablert et fellesskap rundt nettopp denne typen trening. Spillerne har sammen utviklet en identitet rundt egentreningen. En spiller som kommer inn i dette laget fra utsiden, kan således raskt bli sosialisert inn i dette spesielle treningsfellesskapet. Det skjer ved at spillerne observerer og imiterer dem som allerede er der, og ved at de etter hvert tar del i fortellinger og historier. De blir en del av kulturen.

Hva så med kvaliteten? Hva skal til for at treningen skal bli mer effektiv? Hvordan kan man drive virkelig supertrening? Og, kan man trene for mye – så mye at det går ut over kvaliteten?

For å ta det siste først, om man kan trene for mye: Svaret er ja. Når øktene blir så mange, intense og tunge at man ikke klarer å holde kva-

liteten og konsentrasjonen oppe, kan det hende at man trener for mye. Det kan også bli for mange fellesøkter, ved at man møter laget så mye at det ikke blir tid til det som kanskje er viktigst – egentrening eller spontan aktivitet på løkka.

Mange av de fremste klubbenes ungdomsakademier, i klubber som Feyenoord, Barcelona og AC Milan, har faktisk veldig få fellesøkter i uka. For eksempel trener 14-årslaget til Feyenoord bare tre ganger i uka pluss kamp. Fjortenåringene til AC Milan og FC Barcelona har samme mengde, bare tre ganger i uka pluss kamp. Det er det som gjøres organisert med laget, ikke noe mer. Og på denne måten er de i stand til å holde maksimal intensitet og konsentrasjon på treningene. Dette er det mulig å observere på FC Barcelonas treningsfelt for de unge. Spillernes tilstedeværelse og oppmerksomhet før, under og etter treningsøkta er av en helt annen kvalitet enn det som er vanlig andre steder.

Til sammenlikning trener spillerne på det norske J17-landslaget 5–6 fellesøkter i uka i klubbene sine. Og mye av dette er individuell trening. I tillegg har de 3–4 treninger på skolen i uka. Med så store treningsmengder er det utrolig viktig å være bevisst på at kvaliteten i den enkelte økta ikke går ned. Samtidig er det stor fare for at man går lei og pådrar seg belastningsskader.

TIL REFLEKSJON

- Hvor mye bør min gruppe trene sammen?
- Har vi for mange fellestreninger?
- Hvordan kan vi som trenere få til høy konsentrasjon på treningene i vår gruppe?

Et annet viktig spørsmål bør stilles om kvalitet: Hvor mye motstand gir vi spillerne våre på trening? God trening bør inneholde motstand. Da mener vi ikke nødvendigvis motstand i betydning av en motstander, men at trening er vanskelig, at spillerne sliter, og at de virkelig må strekke seg for å henge med. Akkurat som det er helt naturlig å legge på tunge vektskiver i treningsstudioet hvis vi vil ha effekt på ei styrketreningsøkt, bør det være naturlig å legge inn vanskelige betingelser og motstand på banen i fotballøktene. Det er dette Hege Riise mener når hun snakker om å utfordre seg selv mer og mer: «Etter hvert ble jeg bedre og hurtigere, og kunne med det utfordre meg selv med høyere kvalitet.» Og det er dette Ole Gunnar Solskjær mener når han gjør det vanskeligere for seg selv på trening: «Når jeg trener, forsøker jeg alltid å

gjøre dette i kamptempo, og jeg lager det ofte vanskeligere for meg selv ved å lage en vinkel til mål.»

Arsene Wenger uttrykte prinsippet slik i et foredrag høsten 2010: «Komfortsonen er toppidrettens største fiende. Toppspilleres jobb er å være på kanten av utmattelse, mentalt og fysisk.» Med dette mener han at hvis spillerne har det for komfortabelt, vil de heller ikke utvikle seg så godt som de kan, og da blir de heller ikke absolutte toppspillere. Å være toppspiller er ikke et behagelig og komfortabelt liv, og noe av dette må det også tas hensyn til i utviklingen av yngre spillere, ved at vi er bevisste på betydningen av vanskelige betingelser for å skape vekst. Det samme gjelder for fotballferdigheter. Ferdigheter må presses i tid og rom for at man skal bli bedre. Først når det blir trangere og det går raskere, skjer det en utvikling.

Må det være slik, spør du kanskje nå? Er ikke det viktigste av alt at man har det gøy med fotballen? Er det ikke viktigere med mestring og gode opplevelser enn å ha stor motstand? Bør ikke leiken styre alt, så kommer utviklingen av seg selv? Mestring er viktig, ja! Og det samme er leiken. Det skaper trivsel, motivasjon og energi til å holde på lenge. Uten mestring er det vanskelig å holde på lenge. Uten mestring forsvinner gleden, utviklingen stopper opp, og mange slutter. Men for å bli virkelig, virkelig god må mestring balanseres med motstand. Det er bra for utviklingen på lengre sikt dersom betingelsene er *litt for vanskelige* til at man mestrer nivået nå, at det går *litt for raskt* til at man klarer å henge med, eller at det er *litt for mye informasjon* som må håndteres til at man har god nok oversikt. Kanskje er det slik at de som blir toppspillere som voksne, klarer å finne gleden i det stadig å strebe etter å håndtere nye og vanskelige utfordringer, som ofte er litt for vanskelige til at man får det til.

Tilrettelegging for de beste?

Tenk deg følgende eksempel: Du er trener i en fantastisk breddeklubb. Det er mye aktivitet. Alle er med. Alle har det gøy med fotballen. Miljøet er preget av trivsel, idrettsglede og inkludering. Hva gjør du da med de aller beste, de som har kommet lengst i sin utvikling? Hvordan motiverer du dem?

Mye tyder på at disse prosessene ligger til grunn for mange av verdens beste spilleres utvikling. Et eksempel, Mia Hamm: Da hun var fem år gammel, adopterte familien en gutt på åtte. Mia fulgte sin tre år eldre bror overalt og spilte fotball sammen med ham og kameratene

hans. Det å spille med dem som var litt bedre, gjorde henne sterkere, tøffere og ga henne noe å strebe etter, hver eneste dag. Hun ville være med gutta, men da måtte hun arbeide knallhardt, mye hardere enn dem hun spilte med. Det er klart at det gir gode betingelser for effektiv utvikling. Det samme ser vi med spillere som hospiterer på et høyere nivå enn de aldersmessig hører hjemme på. Veldig mange toppspillere har hatt suksess med dette i ung alder ved at de reagerte på motstanden i møtet med eldre spillere med å mobilisere enda mer. Et eksempel er Wayne Rooney: «Noen av de andre spillerne på Evertons U10 var mye større enn meg. Et par av dem syntes jeg også var bedre enn meg. Men det å se dem som var bedre, gjorde at jeg prøvde enda hardere.»

For deg som trener er det viktig å finne en god balanse mellom motstand og mestring. Bare motstand vil føre til at folk faller fra som fluer. Bare mestring, og spillere vil ikke utvikle seg spesielt effektivt. En nøkkel til god bruk av motstandsprinsippet er å informere spillerne om hvorfor treningen skal være vanskelig og oppleves som tøff. De må *vite* at dårlige dager der lite stemmer, ingenting flyter og det gjøres masse feil, faktisk *kan* være svært bra, for prestasjonene på lengre sikt. I tillegg må du sørge for at spillerne faktisk tar motstanden positivt, i den forstand at de bruker motstanden til å arbeide hardere og ta mer ansvar for egen læring. Dette siste skal vi si litt mer om nå.

Å LÆRE EFFEKTIVT

Når nederlandske Clarence Seedorf blir bedt om å forklare sin suksess med AC Milan i godt voksen alder, gjør han det slik: «Du er nødt til å være moden nok til å fortsette å lære!» Treneren hans i AC Milan inntil 2009, Carlo Ancelotti, legger til: «Seedorf har lært at det å være talentfull ikke er nok!» Denne lærdommen er imidlertid ingen selvfølge, og paradoksalt nok virker det å være de beste spillerne som virkelig har tatt denne erkjennelsen inn over seg.

Mange andre føler at det er viktigere å demonstrere for andre hvor gode de er *nå*, enn å fortsette å lære og utvikle seg. Dette gjelder både for 12-åringer og for 30-åringer. Spillernes selvinnsikt og kunnskap om eget nivå og læring er sentralt. Den kjente læringsforskeren Robert Bjork sier dette slik: «Det er noe som er langt verre enn at folk ikke har kritiske ferdigheter og kunnskap – nemlig ikke å ha slike ferdigheter og kunnskap, men å tro at man har det.» De virkelige toppspillerne har ikke alltid kunnet alt. Men de har vært nysgjerrige, de har vært enkle å coache, og de har alltid vært gode til å lære.



FOTO: DIGITALSPORT

Noen kjennetegn på læringsorientering:

- Jeg er privilegert som kan bruke tid på å *se hvor langt jeg kan nå* i den morsomste aktiviteten jeg vet om!
- Jeg legger vekt på å *lære* og å *utvikle ferdigheter* på trening, *ikke* på å overbevise meg selv eller andre om eget prestasjonsnivå!
- Jeg legger vekt på *prosess* og *oppgaver* når jeg konkurrerer, *ikke* på det jeg ikke kan kontrollere!
- Jeg *oppsøker* aktivt situasjoner på trening der jeg fra før har mindre gode ferdigheter!
- Jeg bruker framgang som min viktigste kilde til suksess. (For eksempel: «Jeg slår dribleløypa mi, hver uke», «Jeg har en høyere treffprosent på skuddtreningen og pasningsøvelsen» og «Jeg går forbi motstanderen flere ganger i trening og i kamp.»)
- Jeg ser på *feil og motgang* som viktig for læring og forbedring!

Dette er punkter som du som trener kan bruke aktivt sammen med spillerne dine. Bruk dem som en sjekkliste, der du krysser av for om spillerne faktisk er opptatt av disse punktene, eller om de er mer opptatt av resultater, sammenlikning med andre osv. Husk at dette også gjelder *deg* som trener. Er du lærings- eller resultatorientert? Hvis du kun er opptatt av resultater, vinne kamper, hvem som scorer målene, osv., er sjansen stor for at spillerne dine vil bli det samme. Jobb med deg selv for å bli mer læringsorientert!

Godfot eller keiva?

Skal du trene på det du allerede er god på, eller skal du trene på det du er svakere på? Skal du trene på den beste eller den svakeste foten? Skal du trene på skudd, som du behersker rimelig godt allerede, eller på innlegg, der ballen stort sett går bak mål når du prøver deg?

Det finnes gode argumenter for å jobbe med godfoten. I Nils Arne Eggens bok *Godfoten* (fra 1999) blir vi kjent med en del av dem. Det er bra å utvikle spisskompetanse, som man så kan omforme til gode prestasjoner og resultater når de ulike spisskompetansene i et lag kombineres. Et annet punkt er at læring ofte er mest effektiv når man tar utgangspunkt i ting som man allerede mestrer ganske bra, ting som man kan fra før. Det vil skape mer mestring, mer læringsglede og mer innsats inn i de neste forsøkene.

På den andre siden er det, når man kun gjør det man behersker godt, lett å bli litt fornøyd, å slappe litt av og ikke jobbe så hardt med å utvikle seg som man kanskje kan. Det virker ikke som om det er nødvendig, når man allerede behersker det meste. Av den grunn kan det være bra å oppsøke situasjoner der man har dårligere ferdigheter. Det gjelder hele tiden å utfordre seg selv ekstra, men samtidig passe på at man også opplever mestring. Morten Gamst Pedersen hadde et brukbart høyrebein da han var småguttespiller. Men så begynte han å trene venstrebeinet, slik at han kunne spille på et bredere register. Og nå er tobeinheten hans et av hans beste våpen. Det samme finner vi internasjonalt. Nederlenderen Wesley Sneijder spiller også like bra med begge bein. Og det er et kjennetegn ved Ajax-skolen at de trener spillerne i å bli like bra både med høyre og venstre. Også allsidige ferdigheter blir nødvendig fortere enn vi kanskje tror. De som prøver å komme med på et regions- eller kretslag, finner raskt ut at selv om man er sentral midtbanespiller eller spiss på klubblaget, er det mange om disse posisjonene på representasjonslagene, og de fleste må regne med å prøve



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

seg i uvante roller – for eksempel som back eller kantspiller. Da er det en fordel å ha et bredt register å spille på.

Hva gjør noen spillere bedre til å lære enn andre? Et svar er at de er bedre til å selvregulere. I 2010 gjennomførte Universitetet i Groningen og Norges idrettshøgskole en studie av 444 nederlandske spillere i alderen 11 til 17 år, der det ble skilt mellom spillere som representerte Nederland på aldersbestemte regions- eller landslag, og spillere som ikke hadde klart å komme med på disse lagene, men som likevel spilte på brukbart nederlandsk klubbnivå. Kort fortalt kom det fram at de beste spillerne også var best på planlegging, selvovervåking, evaluering, refleksjon, innsats og selvtillit. De som er best til å lære, er det fordi de tar tak i læringen selv. De tar et *intelligent ansvar* for egen læring og utvikling. Det krever litt ekstra «jobb», men gir mye igjen.

For deg som trener er det derfor lurt å legge vekt på læring, både for deg selv og for spillerne dine. Verdsett læring og utvikling ved å forsterke læringen hver eneste gang du er i stand til å observere den.

Fortell også spillerne hvordan de kan bli bedre til å selvregulere.

- Før trening:
  - Planlegg det du skal gjøre på treningen.
  - Sett opp utviklingsmål for hver eneste økt! Hva skal du bli bedre på i dag?
- Under trening:
  - Vurder deg selv fortløpende underveis! Får du til det du hadde planlagt?
  - Jobb hardt for å utvikle deg enda bedre (innsats)!
  - Tro på det du driver med (selvtillit)!
- Etter trening:
  - Vurder deg selv etterpå! Hvordan var intensiteten på treningen? Hvor konsentrerte var spillerne om oppgavene?
  - Hva lærte du? Hvilke positive ting kan du ta med deg fra treningen? Hva kan bli bedre neste gang?
- Ellers:
  - Tenk på det du forsøker å lære og har lært, ofte!
  - Tenk på dine egne ferdigheter og ditt eget lag også når du ser kamper på stadion eller på fjernsyn. Det er mye å plukke opp for den som er aktivt interessert i å lære.

Ta ansvar for egen læring?

- Planlegging: Hva eksakt skal jeg bli bedre på i dag? Hvordan vil det se ut?
- Refleksjon: Hva er mine sterke og svake sider? Hva må jeg jobbe med for å bli bedre? På hvilken måte?
- Overvåking: Jeg vurderer fortløpende hvordan jeg gjør det, og om jeg får det til slik jeg har planlagt.
- Innsats og selvtillit: Jeg vil bli bedre, jeg kan bli bedre, jeg skal legge ned det arbeidet som kreves!
- Evaluering: Hva skjedde under treningen? Hvordan er utførelsen min opp mot det jeg hadde planlagt? Hvordan kan jeg øve bedre på dette neste gang?

Hvordan kan du som trener hjelpe spillerne dine med selvregulering?

Spillere kan følges opp både før, under og etter treningen. Før treningen går det an å spørre om de har satt seg mål med treningen («Hva

skal du bli bedre på i dag?»). Så gjelder det å hjelpe dem til å ha et godt bilde i hodet av hvordan det vil se ut når de får til dette, når de når målet sitt («Hvordan kjenner du igjen om du har nådd målet? Hvordan ser du at du har fått til det du skal bli bedre på i dag?»). På den måten stimulerer du spillerne til å selvovervåke det de gjør. Underveis kan du også forsterke prosessen når du observerer en spiller som følger disse prinsippene («Der så jeg at du tenkte grundig igjennom hvordan du skal komme deg hurtig inn i presset. BRA!»). Etter treningen går det an å stimulere spillerne til å evaluere seg selv, og ikke minst snakke om hva de kan tenke på fram til neste trening («Skal du se A-laget spille kamp i morgen? Bra! Se da på Einar på venstre back – han er i de samme situasjonene som deg hele tiden, og måten han løser det på er å ...»)

Å HÅNDTERE STRESS OG MOTGANG

Alle opplever på et eller annet tidspunkt i sitt fotballiv stress, stagnasjon, motgang, press og forventninger. Frank Lampard: «Jeg var plaget av usikkerheten om at jeg kanskje ikke ville 'klare det' i fotball. På et tidspunkt hadde jeg massiv frykt for at jeg ikke var god nok til å bli fotballspiller.»

Det som ser ut til å skille de som blir best fra de som ikke blir det, er måten denne typen opplevelser håndteres på. I 2009 ble det publisert en studie av tidligere Ajax-spillere. Av totalt 65 spillere fra ungdomsakademiet i Ajax, som deltok i denne studien for 15 år siden, ble det toppspillere av 18 av dem. Studien viser at disse spillerne opplevde akkurat like mye stress i hverdagen på akademiet som de som ikke slo igjennom, men de som endte opp som toppspillere, håndterte dette stresset på en annen måte. De brukte blant annet mer såkalte problemfokuserte mestringsstrategier.

Problemfokuserte strategier dreier seg om faktisk å ta tak i et problem for å løse det, snarere enn å forsøke å fjerne de ubehagelige følelsene som gjerne kan oppstå når man møter et problem. Det kan være ubehagelig og av og til vondt, men det som må til hvis man skal øppøve mer kontroll og bli tøffere i møtet med slike utfordringer seinere, er nettopp å ta tak i selve problemet.

Det handler om *ikke* å skygge unna når motgangen kommer, men å arbeide seg igjennom den. Ofte handler det om tålmodighet, om det å forstå at utviklingskurven både kan gå opp, stagnere og gå ned. Det er

like viktig å ha strategier når det stanger litt, som når du er i flytsonen.

Ikke fortvil hvis du opplever å stagnere, men se på det som et helt naturlig prestasjonsplatå, som vil endre seg med tålmodig jobbing. Bli ikke frustrert når du gjør mange feil, men lær heller av det du gjør, og prøv ut måter å bli mer stabil på. Og flykt ikke fra prestasjonsangsten, men se på den som helt normal, og du kan til og med benytte sjansen til å gjøre deg bedre kjent med følelsen, slik at du på litt lengre sikt også får kontroll over den. Akkurat som 15-åringen opplever alle toppspillere på et eller annet tidspunkt motgang. De har alle dårlige dager, de har ofte småskader og smerter, de opplever nerver og spenning foran hver eneste kamp, og de gjør masse feil, hele tiden. Den tidligere danske storkeeperen Peter Schmeichel sier det på denne måten i sin selvbiografi:

> «Da jeg var yngre, hadde jeg store problemer med å nullstille meg etter feil. Men med min erfaring og mentale styrke er det nå usannsynlig at en glipp eller feil påvirker meg i resten av kampen. (...) Når jeg blir bevisst feil som har skjedd i løpet av en kamp – og det er alltid én eller to – tenker jeg igjennom dem, og jeg jobber med dem på trening helt til jeg er sikker på alle detaljene og vet hvordan jeg skal reagere neste gang i samme situasjon.»

Dette handler om å sette stress og motgang i perspektiv. Thomas Alva Edison sa om den kronglete og tornefulle veien hans fram mot å finne opp glødelampen, forløperen til lyspæren: «Jeg har ikke feilet, men jeg fant ut 10 000 måter som ikke fungerer!» Frustrasjon, angst og negative følelser inneholder enorme mengder energi, og den bør kanaliseres og utnyttes, snarere enn dempes og fjernes.

Motgang er uløselig knyttet til medgang. Det





FOTO: STEPHEN McCARTHY

vi opplever som motgang, blir det fordi vi sammenlikner det med en form for forventning. På den måten er forventninger, både fra oss selv og andre, noe som kan skape mer problemer enn gleder.

Unge spillere som opplever stor framgang tidlig, og ikke minst den oppmerksomheten fra andre som ofte følger med en slik framgang, har stor risiko for å bli for opphengt i å sole seg i glansen av sin egen suksess, enten ved at de hele tiden forsøker å bevise hvor gode de er nå, eller ved intenst å prøve å forsvare sin status. Oppmerksomheten bør heller være rettet mot hva man kan gjøre for å fortsette å utvikle seg. Da Steven Gerrard debuterte for Liverpool og slo igjennom i sesongen 1999–2000, gikk han igjennom en slik prosess. Etter å ha scoret et fantastisk flott mål i en kamp mot Blackburn beskriver han dagen etter slik: «Det første jeg gjorde den neste morningen, var å nesten sette ny verdensrekord på 100 meter ned til aviskiosken.» Dette er helt naturlig når man har prestert på denne måten, og mange vil synes at slik oppmerksomhet er positivt. Men det å viktig å fortsette å arbeide for å bli bedre. Karrieren har bare så vidt startet. Alle prestasjoner må gjenskapes eller fornyes. Gerrard sa det slik:

> «Jeg hadde de riktige folka rundt meg. Pappa var briljant: 'Tren og fortsett å spille som om hver dag er VM-finalen! Lær! Slipp aldri opp! Gjør det aldri enklere for deg selv!' Jeg fortsatte bare å stresse hvor mye jeg hadde å lære.»

For deg som trener er det viktig å sette stress, medgang og motgang i et slikt perspektiv. Spesielt i denne perioden må treneren være veldig bevisst på å gi oppmerksomhet. Som trener må du spre din oppmerksomhet på alle, også på dem som sliter litt. Oppmerksomhet formidles gjennom hvem du snakker til, og hvem du gir tillit. Overfor spillerne som er litt nede, gjelder det å være enda rausere med ros. Del med spillerne små anekdoter og historier om toppspilleres mange møter med med- og motgang. Det handler ikke om å være best før kampen er ferdig. Det er akkurat som når man løper en maraton: Det deles ikke ut medaljer før etter 42 kilometer. Ingen bryr seg om hvem som ledet etter 16, eller hvem som lå langt bak. Mange av dem som ble best i fotball som 25-åringer, var langt unna da de var 15. En spiller som Kaka slet med å komme med på juniorlaget i ung alder. Andre norske spillere var aldri i nærheten av de yngste aldersbestemte landslagene som unge – Erik Huseklepp, Mohammed «Moa» Abdellaoue og Erik Hoftun – men tok kraftige steg da de ble litt eldre. Det som betyr noe, er hvordan de

kom seg igjennom utfordringene, hva de lærte, og først deretter: hvordan de presterte etter at de hadde passert 20 år. Snakk om hvor naturlig og normalt det er å oppleve ubehag når man ønsker å prestere på absolutt toppnivå. Og ta tak i og jobb også utenfor banen med spillere som sliter, selv om du heller har lyst til bare å bry deg om det som skjer på banen. Dette siste kan være en stor utfordring, siden det også krever at du kjenner igjen spillere som sliter, og at du både tør og behersker å møte denne spilleren i samtale rundt et vrient tema. Ofte er det i slike samtaler vanskelig med en gang å se lyset hvis alt virker mørkt. Spillerens «argumenter» for hvorfor situasjonen er trist, kan være gode, og fortvilelsen virker logisk. Her er det viktig med tålmodighet. Forbli i samtalen selv om du opplever at dere ikke kommer noen vei i starten. Still spørsmål. Ofte vet spilleren selv hva som kan gjøres, det er bare vanskelig å forplikte seg til å gjøre det. Og hvis du fortsetter med gode spørsmål til tross for innledende stanging, dukker det ofte opp meningsfulle svar og nye retninger underveis i samtalen. La oss se litt nærmere på nettopp det å bli god sammen med andre.

TIL REFLEKSJON

- Hvordan kan jeg oppdage og se spilleren som står stille i sin utvikling?
- Hvordan kan jeg som trener støtte denne spilleren og ufarliggjøre situasjonen?

Å BLI GOD SAMMEN MED ANDRE

Svært få blir gode alene. Selv i individuelle idretter utvikler og presterer du sammen med og i forhold til andre. I et lagspill som fotball er dette enda tydeligere. Du har medspillere, motspillere, trenere, foreldre, publikum og dommere, for å nevne noen. Alle disse personene må du forholde deg til på en bra måte for å bli en god spiller som voksen.

Hva kan du gjøre som trener for at spillerne dine vil trene med mer kvalitet? En av de tingene du kan gjøre, er å følge rådet fra sjefen for talentspeiderne i Manchester United, Jim Lawlor: «Sørg for at din beste spiller også er den som jobber hardest på trening!» Du må altså sørge for å ha en kultur i gruppa som framelsker konsentrert trening og hardt arbeid. Hvem er den gode miljøskaperen? Hvem møter på trening, også når han eller hun er skadet? Hvem arbeider hardest for å nå sine mål?

Som trener kan du identifisere positive trendsettere og forsterke deres posisjon i gruppa. Hvis det er litt «kult» å trene på egen hånd før fellestreninger og legge ned knallhardt arbeid, er det mange som vil trene mye mer enn dersom det motsatt er litt «kult» å bli god uten å ha arbeidet så hardt for det.

Både i fotball og i andre idretter ser vi ofte at spesielle generasjoner vokser opp sammen, spiller med og mot hverandre i aldersbestemt fotball, både i klubben og på aldersbestemte landslag, og så ender opp med å utgjøre kjernen i de respektive landenes A-landslag. Det ser altså ut som om spillere utvikler seg spesielt godt når de kan prestere sammen med andre i slike «klynger». I Norge så vi dette med Drillos suksess i 1990-årene, der 1968- og 1969-generasjonen var spesielt toneangivende, med spillere som Ronny Johnsen, Stig Inge Bjørnebye, Frode Grodås, Erik Hoftun, Lars Bohinen, Roger Nilsen, Ståle Solbakken, Kjetil Rekdal og Henning Berg. Etter mange kamper med og mot hverandre på klubbnivå og på aldersbestemte landslag tok de også Norges landslag til triumfer i blant annet VM i 1994 og 1998.

Som trener bør du være spesielt bevisst på hvordan slike lokale klynger av motiverte og gode spillere kan utnyttes i din klubb. Stimuler spillerne dine til ikke bare å søke sammen med dem som er på samme prestasjonsnivå, men også konkurrere med hverandre, lære av hverandre og bli motivert av hverandre. Forutsetningen er at man klarer å la seg motivere av samholdet i slike grupper, lar seg trigge av konkurransen med andre som er jevnbyrdige, kan utnytte læringsutbyttet i denne dynamikken og ikke minst kunne glede seg over og verdsette andres framgang og prestasjoner. Hege Riise fant seg sin treningspartner på den måten:

> «Vi hadde et godt guttelag med mange gode spillere på den tiden, men det var jeg og en gutt til som ville litt mer enn de andre. Vi jobbet mye sammen på treningen i 2 og 2-situasjoner med teknikk og pasningstrening. Vi utfordret hverandre på pasningsøvelser, og gjennom det utviklet vi en god relasjon. Vi spilte sammen sentralt på midtbanen og spilte hverandre ofte gode. Begge hadde sin force i bevegelse og blikk for spillet.»



FOTO: PER ÅGE ERIKSEN / AKILLES

OPPSUMMERING

I dette kapitlet har vi pekt på ulike måter å tenke og handle på som vi vet ligger til grunn for det å bli best i fotball – både best i laget, best i klubben, best i landet og best i verden. Som trener kan du ha nytte av disse prinsippene. Og du vil også oppleve at eksemplene kan brukes, og ofte gir mer kraft enn ideene selv, når du snakker med barn og unge. Det er nå engang slik at det har litt større gjennomslagskraft når Frank Lampard fra Chelsea sier at det er viktig å drive mye med egentrening, enn når Even fra Ørsta sier det. Bruk sitater og historier til å motivere og til å supplere ideer og treningsprinsipper. Og let gjerne etter flere selv.

Det som er felles for det meste av det som er tatt opp i dette kapitlet, er at det kan kontrolleres av spilleren selv. Som spiller kan du rett og slett velge hvordan du vil tenke, hva slags holdning du vil innta, og hvordan du vil handle! Dermed er det ikke sagt at det er enkelt. Det koster masse hard jobbing å bli virkelig god, både fysisk og mentalt. Og dette er nok grunnen til at ikke alle «blir gode», selv om oppskriften kan høres «enkel» ut. Ikke alle kan bli best. Bare et fåtall spillere er villige til å ofre det som er nødvendig. Og det må vi også respektere.

I tillegg er det slik at enkelte spillere kan gjøre de fleste tingene som er beskrevet i dette kapitlet og likevel ikke ende opp som toppspillere. Som i livet ellers vil flaks og uflaks spille en viss rolle også for hvem som blir gode i fotball. Hvem blir lagt merke til? Hvem blir skadet eller ikke? Noe vil alltid være overlatt til tilfeldigheter. Det viktigste er uansett å ta tak i det du faktisk kan gjøre noe med.

Men hvis du som trener kan gi spillerne dine både kunnskapen og «verktøyene» som er beskrevet i dette kapitlet, der noen vil ta opp hansken og andre ikke, har du gjort en kjempejobb for både dem og for norsk fotball.

Vi må huske at barne- og ungdomsfotballen skal gi et tilbud til alle. Alle spillerne er like verdifulle, selv om de ikke ønsker å prøve et løp for å bli blant de beste.







FOTO (ØVERST TIL NEDERST):
STEINAR EGGEN
DIGITALSPORT
TOR INGEBRIGSEN

Forfattere



Øyvind Larsen har vært trener for spillere i alle aldre. Han har fire A-landskamper herrer, som assistenttrener. Øyvind har høgskoleutdanning i fagene norsk, idrettsbiologi og idrett (hovedfag). Han har undervist i grunnskolen, videregående skole og på høgskole- og universitetsnivå. I NFF har han vært koordinator for trenerutdanningen, herunder leder for NFFs utviklingsteam. I dag er han fagansvarlig for trener- og aktivitetsutvikling i NFFs breddeavdeling. På fritiden er han aktiv som trener og leder i Årvoll IL. Han er (med)forfatter til bøkene *Effektiv fotball, Eventyret Drillos* og *Ferdighetsutvikling i fotball*. Han har i tillegg publisert flere vitenskapelige artikler.
Øyvind har vært redaktør av denne boka, og han har skrevet kapitlene «Verdifullt verdigrunnlag», «Klubben som sjef», «I sesongen – om årsplanlegging» og «Treningsinnhold, planlegging og gjennomføring».



Aksel Bergo har tatt trenerstudiet ved NIH, har UEFA A-lisens og er (med)forfatter av *Ferdighetsutvikling i fotball – handlingsvalg og handling* (Akilles 2003). Han var hovedtrener i Kolbotn IL, kvinner i 2005 og 2006, med to seriemesterskap, semifinale UEFA Women's Cup 2006, hovedtrener/assistent/spillerutvikler i Follo FK 2001–2002, 2004 og 2007–2011. Er engasjert i Norsk Toppfotballsenter (fra 2011) som prosjektleder for «Verdens beste».
Hovedbidrag i boka: medforfatter av kapitlet «Verdifullt verdigrunnlag»



Leif G. Smerud har ti års toppspillererfaring fra Vidar, LSK, Viking, MK og Lyn. Han har UEFA A-lisens og trenererfaring fra Viking, MK og damelandslaget. For tiden er han hovedtrener for Hønefoss BK. Smerud er utdannet psykolog fra Københavns Universitet og har også idrettsfaglig utdannelse fra NIH, med fordypning i idrettspsykologi. Smerud er mye brukt som foredragsholder og underviser for blant annet NIH og Olympiatoppen.
Hovedbidrag i boka: kapitlene «Treneren som medmenneske» og «Fotballtreneren og ledelse av lag og enkeltspillere»



Yngvar Ommundsen er utdannet lærer og avla i 1992 doktorgraden ved Norges idrettshøgskole innenfor fotball, motivasjon og frafall blant barn og unge. Han er i dag professor ved Norges idrettshøgskole og professor II ved Universitetet i Agder. Forskningsfeltet hans er innenfor idretts- og helsepsykologi, med særlig vekt på motivasjonspsykologi og læringsprosesser innenfor idrett og fysisk aktivitet blant barn og ungdom. Han er tidligere eliteseriespiller i fotball for Start, og han har spilt flere sesonger for KIF Kristiansand i 2. divisjon håndball. Han har også lang erfaring som fotballtrener for barn, ungdom og voksne. Ommundsen har samlet publisert over 60 forskningsartikler og bokkapitler innenfor sitt fagfelt.
Hovedbidrag i boka: kapitlet «Treneren som medmenneske»



Lars Tore Ronglan spilte fotball fram til 16-årsalderen, men viet deretter sin aktive idrettskarriere til håndball. Ved siden av trenerbakgrunn i håndball på ulike nivåer, fra barnehåndball til landslag, har han vært fotballtrener for yngre lag i sin lokale klubb. Lars Tore tok doktorgrad ved Norges idrettshøgskole i 2000 og har siden arbeidet med forskning og undervisning på høgskolen. Blant forskningstemaene er ferdighetsutvikling og trenervirksomhet spesielt knyttet til ballspill. Lars Tore har blant annet utgitt bøkene *Lagspill, læring og ledelse* (Akilles forlag, 2008) og *Treningslære for idrettene* (Akilles forlag, 2011), den siste sammen med Jostein Hallén.
Hovedbidrag i boka: kapitlene «Hvem er du trener for?» og «Hodet – hjertet – beina: læring og trivsel»



Jan-Roar Saltvik har vært fotballtrener siden 1985 innen barne,- ungdoms,- og seniorfotball (gutter og jenter). Han har vært landslagstrener siden 2002 på aldersbestemte landslag for jenter. Saltvik var ansatt som spillerutvikler i Trøndelag fotballkrets i perioden 1997–2008, og har vært ansatt som fagansvarlig for spillerutvikling 13–16 år i NFF siden 2008. Saltvik er kursveileder på både UEFA B-lisens og A-lisens. Er i dag fortsatt trener i breddefotballen i Malvik IL på lillegutt- og guttenivå.
Hovedbidrag i boka: «Treningsinnhold, planlegging og gjennomføring».



Thor Einar Andersen er medisinsk leder og overlege ved Idrettens Helsesenter, dr.med., spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering og idrettslege NIMF. Han er førsteamanuensis og forsker ved Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole, med hovedansvar for forskning på forebygging av fotballskader. Han leder fagområdet fotballmedisin ved Norsk toppfotballsenter og er medforfatter av boka *Fotballskader og idrettsmedisin*. Han har de siste ti årene vært lege for mennenes A-landslag i fotball og leder for NFFs medisinske komité. Han er sportslig leder i Nordstrand IF, Fotball og har som aktiv fotballspiller to seriemesterskap for IK Start og aldersbestemte landskamper.
Hovedbidrag i boka: kapitlet «Er du klar til å prestere?»



Sigmund B. Apold-Aasen har hovedfag i idrettsbiologi fra Norges idrettshøgskole. Han har arbeidet i Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet fra 1999 til 2002. Fra 2002 har han arbeidet i Olympiatoppen med kvalitetssikring av treningsprosessen i ulike idretter, blant annet innenfor skiskyting, roing og fotball. Fra 2009 har han ledet fagområdet fotballfysiologi ved Norsk toppfotballsenter.
Hovedbidrag i boka: kapitlet «Er du klar til å prestere?»



Håvard Wiig har mastergrad i idrettsfysiologi fra Norges idrettshøgskole. Han arbeider med muskelfysiologi og fotballforskning ved Norges idrettshøgskole og med fotballfysiologi ved Norsk toppfotballsenter. Han har fotballbakgrunn som spiller, og han har UEFA B-trenerlisens og flere års trenererfaring fra barne-, ungdoms- og seniorfotball.
Hovedbidrag i boka: kapitlet «Er du klar til å prestere?»



Geir Jordet er professor ved Norges idrettshøgskole, der han forsker og underviser i fotball og psykologi. I tillegg har han ansvar for området fotballmentalitet ved Norsk toppfotballsenter. Siden 1998 har han også arbeidet som rådgiver for ei rekke trenere, lag og spillere i Tippeligaen og Adeccoligaen, og med klubb- og landslag i andre europeiske land. For eksempel bisto Geir nederlandske landslag (A, OL, U21 og U20) inn mot internasjonale turneringer i perioden 2005–2008. Han har mesteparten av sin utdannelse fra Norges idrettshøgskole, der han tok mastergrad i 1999 og doktorgrad i 2004, og han har lengre studieopphold bak seg ved New York University og University of Connecticut i USA. Han har også arbeidet i tre år ved Universitetet i Groningen i Nederland. Geirs forskning er publisert i internasjonale tidsskrifter innenfor både psykologi og idrettsvitenskap.
Hovedbidrag i boka: kapitlet «Veien mot toppen»

Notater