

# Slik skaper vi bedre ungdomsfotball!

3.1.2006

Her er NFFs Dag Riisnæs sine tanker om hvordan alle kan bidra til å gjøre ungdomsfotballen bedre.



FOTBALL FOR ALLE: Både gode og "dårlige" må få et tilbud tilpasset ferdigheter og behov.

## **Fra NFFs Handlingsplan 2004-2007:**

- Gi alle som har lyst til å spille fotball et tilbud som samsvarer med egne ønsker og ambisjoner
- Rekruttere flest mulig – beholde dem lengst mulig. Inkludere alle som vil delta, alle er like verdifulle
- Utvikle gode spillere. Talentene må få optimal oppfølging

Det krever at vi ikke behandler alle likt, men differensierer tilbudet. De som vil trene hver dag må få mulighet til det, de som vil trene 1-2 ganger i uka må få lov til det. Og det krever fokus på utdanning, klubb utvikling og anleggsutvikling. Rett trener til rett målgruppe, bedre organiserte klubber som legger til rette med riktig aktivitet tilpasset hver enkelt spiller, flere kunstgressbaner.

### **Hvorfor er det viktig at så mange ungdommer spiller fotball lengst mulig?**

- Gir ungdom stor sosial gevinst, betyr mye å være sammen med venner i et positivt miljø, i en sårbar alder
- Vi bør ha en plikt til å ta ansvar for å gi ungdom gode oppvekstvilkår
- Er med og holder ungdommen borte fra mer destruktive sysler
- Holder ungdom i fysisk form i et stadig mer stillesittende samfunn
- Derfor: Involver ungdommen, spør dem hva de vil med fotballen! Gi dem medbestemmelse!

### **Hvordan dele inn lag?**

Hver klubb må finne sin modell etter en grundig diskusjon med involvering av mange aktører. Ofte er inndeling ut fra treningsivert vellykket. De som eventuelt kommer på 2.laget må også tas på alvor selv om de kanskje ikke er så flinke.

### **Topping innad i et lag**

Topping skaper frafall. De beste kan ofte få gode nok utfordringer gjennom hospiteringsordninger, ekstratreninger og talentgrupper. Men ofte betyr resultatene i kamper mer for treneren enn å sette spilleren i sentrum og gi et best mulig tilbud til alle. En god spiller må hospitere i ungdomsfotballen, god trenings- og kamparena er viktig, men en må ikke nødvendigvis toppe noe lag for å få dette til. Det gjelder å finne en fornuftig balanse ift resultatfokus v utviklingsfokus.

### **Trenerkoordinator**

Det kan være en stor fordel å ha en målgruppeorientert trenerkoordinator som kan være bindeleddet mellom klubbledelsen og treneren for det enkelte lag. Som en kvalitetssikrer og en som følger opp trenerne gjennom blant annet trenerforum. En TK bør ha fokus på alle spillerne, ikke bare de beste. Vedkommende må se helheten i ungdomsfotballen. Anbefaler å ha en TK også i barnefotballen. Her er det mye dårlig aktivitetsledelse og mange foreldretrenere som trenger oppfølging.

### **Spillergrupper med stor variasjon i ferdighets- og ambisjonsnivå**

Akseptere at ikke alle vil trene like mye. Bør få spille kamper selv om en ikke møter opp på alle treninger. Det kan differensieres på treninga for at alle skal få nok utfordringer. De beste bør hospitere.

Hva er fotballferdighet?

Fotballferdighet = valg av handling og utførelse av handling til fordel for eget lag

Valget – hvordan du oppfatter, vurderer og bestemmer deg i en situasjon

Utførelsen – selve handlingen

Valget er generelt undervurdert. Det er gode valg og god forståelse som ofte skiller de beste spillerne fra resten.

### **Trening for de som vil bli gode**

- Mye spill og mye på små flater. I spill får du med valget – det viktigste i fotball! Mye overtallspill, mye femmerfotball, mye tvungen to-touch. Relasjonell ferdighetsdimensjon - samhandling
- Sammenhengen mellom valg og utførelse – det er valget det oftest skorter på, på alle nivåer. Men med god utførelse kan du kjøpe deg tid til å foreta et bedre valg. Valg og utførelse henger sammen.
- Pasning/mottak ift å ta av press, ift valg, stolthet og utførelse. I Norge har vi ikke god nok pasningskultur! Ballen skal til medspiller! Pasningsfokus – og bevegelse skal utløse pasning, ikke omvendt

Mer fokus på 1 F. Har gått i glemmeboka i Norge. Mye å hente her.

### **Mer om trening**

De som vil bli gode må ha trenere som kan gi instruksjon ift valget. Spilleren må bevisstgjøres ift valg og lære å tenke selv, være selvstendig. Å instruere på valg krever høy grad av trenerkompetanse.

Instruksjon ift utførelse er sjelden nødvendig – automatisering. Øve, øve og øve så blir utførelsen god!

Utholdenhet, hurtighet og styrke behøves ikke å vektlegges før 15-16-års alder, vel og merke hvis intensiteten på trening er god. Finnes unntak for noen store talenter.

Struktur ville jeg begynt med noe før – men ikke så mye. En brukbar struktur i laget er imidlertid en forutsetning for å få brukt fotballferdigheten så ofte som mulig i kamp.

De som ikke satser så mye trenger oftest aktivitetsledere som organiserer og legger til rette for morsom aktivitet. Men dessverre er treneren ofte mer ambisiøs enn spillergruppa

### **Treningsmengde/holdninger for de som vil bli gode**

- Må trenes hver dag – jo mer jo bedre
- Men kvalitet er viktigere enn mengde. Ikke tell økter! Tren heller fem ganger med kvalitet enn åtte på 75 %!
- Kvalitet på trening er viktigere enn å spise grovbrød – seriøsitet er så mye mer enn søvn, kosthold etc. Seriøsitet er blant annet å være bevisst på egne arbeidsoppgaver, være lærevillig, ydmyk og tenke gjennom hva som kan gjøre deg bedre. Kom for å trene – ikke for å bli trent! Alltid yte 100 %, ikke best når det gjelder, men best hver gang!
- Legge til rette for skolegang + trening ifm skole
- Hva er et talent? En tekniker? Treningsiver? Seriøsitet? Fotballklok? Fysikk? Psyke? Et talent er noe mer enn å være god med ballen.
- Vær obs på totalbelastningen!

### **Målgruppetenking**

Når du planlegger sesongen, tenk alltid: Hva slags spillergruppe har jeg? Nivå, ambisjoner? Hva er klubbens definerte mål og virkemidler? Involver spillergruppa!

Legg til rette for hver enkelt spiller i forhold til topping av lag, inndeling av lag, treningsmengde og treningsinnhold

## **Er det nødvendigvis en motsetning mellom god spillerutvikling og det å bry seg om alle spillere?**

- Differensiering gjennom hospitering, talentgrupper, ekstratreninger og involvering av spillerne er ofte bedre enn å toppe laget
- Hospitering – et "must" – men kan gå ut over lagets resultater. Hvor farlig er det? Er trenere mer opptatt av egen CV og å vinne KM enn å sette spilleren i sentrum?
- Fullt mulig å vise alle respekt, ta alle på alvor uten at det går ut over de flinke

## **Hvordan er status i dag?**

Mye er veldig bra, men ungdoms fotballen kan bli bedre.

- For dårlige til å ta de nest beste på alvor – frafallet for stort, men på rett vei også her.
- De fleste ungdommer har ikke så store ambisjoner. Hvorfor tar vi ikke mer hensyn til det?
- Det differensieres jevnt over ikke nok – vær målgruppeorientert!
- Trenerkompetansen er varierende – er mer attraktivt å trene "dårlige" a-lag enn unge talenter
- Må bli mer attraktivt å være trenerkoordinator og spillerutvikler
- Utdanningstrykket og anleggsutviklingen gir oss unike muligheter
- Det toppes for mye – ingen forutsetning for god spillerutvikling. Trenerne er for opptatte av lagets resultater
- Det er for lite fokus på valget og på pasningsspillet
- Fotball skal spilles – og der det er rom! Tolke rom! Risiko v gevinst – hvor bevisste er vi på det? Hovedregelen kan ikke være å spille via midten eller å slå langt, men å spille der det er rom. Og hva avgjør hvor det er rom? Jo, kampdimensjonen. Vi har som oftest en motstander...
- Lager du selvstendige spillere – bruker du øvelser hvor du inkluderer valget og lar dem bruke innsida av hodet? Lærer dine spillere å tolke rom?

Dag Riisnæs, NFF

Fagansvarlig klubb utvikling og aktivitetsutvikling og ass. trener Norge G15