



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

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!
- Og klubben er noe mye mer enn klassekameratene!

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:

Årstrinn	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

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 smålagspill.
- 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.
- 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:

Årstrinn	Treninger per uke – alle	Treninger per uke – tilbud	Frivillig 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

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

Kamptilbudet – også differensiert

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:

3 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 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:

Alder	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

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:

- 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.