

Fotball for Kids

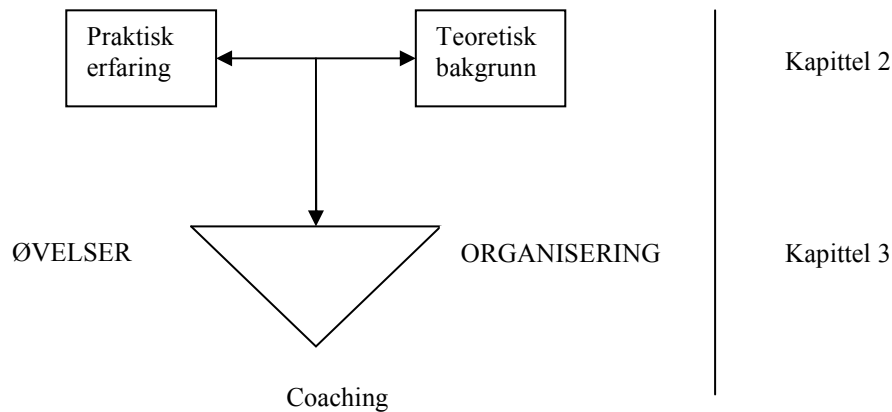
Innholdsfortegnelse

1.0	Innledning.....	1
2.0	Teoretisk bakgrunn for øvelser, organisering og coaching	2
2.1	Fotballferdighet.....	2
2.2	Menneskelige ferdigheter og menneskelige verdier	4
2.3	Barns utvikling og behov, samt motivasjon for å spille fotball	5
2.4	Mestring og fokus	7
2.5	Økologisk læringsteori.....	8
3.0	Praktisk gjennomføring av fotballtreningen.....	9
3.1	Øvelser	9
3.2	Organisering.....	11
3.3	Hvordan utnytte banene og trenerne bedre?	12
3.4	Coaching	13
3.5	Oppbygging av ei treningsøkt og flere treningsøkter over tid	14
4.0	Topping versus differensiering.....	15
5.0	Oppsummering for trener-, spiller- og klubb utvikling.....	16

1.0 Innledning

Bakgrunnen for dette konseptet er at vi mener trenere for de to yngste aldersklassene i fotball, det vil si spillere mellom 6-12 år, har nytte av litt praktisk undervisning. Konseptet fokuserer på gi disse trenerne en enkel og praktisk innføring i hvordan de kan tilrettelegge for gode fotballtreninger og fotballskoler for barn. Når det gjelder trening av de yngste aldersklassene mener vi at det viktigste er gode øvelser, god organisering og nok utstyr. Alternativt blir coaching viktigere når utøverne starter med 11'er-fotball, og spesielt på junior og A-lags nivå. I tillegg er vi svært opptatt av at vi kan bruke fotball til å utvikle gode samfunnsborgere med gode menneskelige ferdigheter, menneskelige verdier og god helse. Helse omfatter både fysiologisk, sosial og mental helse. Dette ønsker vi å at alle som jobber med barn skal fokusere på.

Innledningsvis presenteres litt teori som danner et fundament for det praktiske innholdet. I relasjon til dette deles det praktiske innholdet inn i tre deler. Dette er **1) øvelser**, **2) organisering** og **3) coaching**. Selv om de tre delene henger sammen og er viktige for å gjennomføre en god treningsøkt, legges det her mest vekt på øvelser og organisering. Samtidig må det tilføyes at det praktiske innholdet også er fundert i vår praktiske erfaring som fotballspillere i alle årsklasser, samt trenererfaring fra aldersbestemt fotball for begge kjønn. Tankegangen bak innholdet kan illustreres på følgende måte:



Figur 1: En mulig illustrasjon av tankegangen bak innholdet i "Fotball for Kids". Det praktiske innholdet legger vekt på samspillet mellom øvelser, organisering og coaching, hvor øvelser og organisering er hovedfokus. Videre er det praktiske innholdet fundert i samspillet mellom teori og praktisk erfaring som spillere og trenere.

2.0 Teoretisk bakgrunn for øvelser, organisering og coaching¹

2.1 Fotballferdighet

Vi fokuserer mest på koordinative og tekniske ferdigheter. Følgelig presenteres en enkel klassifisering av disse ferdighetene. I tillegg foreligger en grov inndeling av fysiologiske ferdigheter, samt en kort forklaring av relasjonelle ferdigheter. Grunnen til at vi i så stor grad vektlegger koordinative ferdigheter ligger i at det synes å virke skadebyggende, samt bidrar til økt hurtighet og bedre teknisk ferdighet. Dessuten gir disse øvelsene god mestring for alle.

1) Koordinative ferdigheter:

- ↷ Balanse
- ↷ Rytme
- ↷ Reaksjon
- ↷ Romorientering
- ↷ Øye-hånd- og øye-fot koordinasjon
- ↷ Tilpasset kraftinnsats og hensiktsmessig muskelbruk
- ↷ "Agility" – rask, lett og smidig
- ↷ Propriospektiv kontroll

¹ Innholdet i dette kapitlet er fundert i litteratur, undersøkelser og teori om fotball, fysiologi, psykologi, sosiologi, idrettspsykologi, lederskap og coaching. Imidlertid må det understrekes at fremstillingen er noe forenklet.

II) Tekniske ferdigheter (handling):

1. angriper ferdighet:

- ↷ Medtak/mottak/nedtak (1. berøring) – innside, utside, bryst, lår og hode
- ↷ Pasing og tilslag – innside, haltliggende, kipp, utside, strak vrist, spade, overskru, skru, innlegg (både på stille ball, møtende ball og/eller rullende ball), hel/halv volley og heading, samt tempo på touch
- ↷ Dribling, finting og føring (individuell gjennombruddskraft)
- ↷ Vending og ta av press
- ↷ Score mål – heading, hel/halv volley, skudd, kipp og plassering
- ↷ Flikk og stuss
- ↷ Holde på og skjerme ball

1. forsvarer ferdighet:

- ↷ Blokkering
- ↷ Takling – langs bakken og stående
- ↷ Bryte foran og snappe ball
- ↷ Duellering – hode og kropp
- ↷ Avklaring – hode, volley, langs bakken
- ↷ Press og lede
- ↷ Markere (offensivt og defensivt)
- ↷ Posisjonering og dekke rom

Teknisk repertoar keeper – defensivt

- ↷ Skuddstopping – grep ball langs bakken og i lufta, fallteknikk, og fotarbeid og forflytningsteknikk
- ↷ Feltarbeid – grep ball i lufta, slå/fiste/bokse skudd og innlegg ut av farlig sone, opphoppsteknikk, samt fotarbeid og forflytningsteknikk
- ↷ 1 mot 1
- ↷ Sweeper

Teknisk repertoar keeper – offensivt

- ↷ Igangsetting med hendene – underarmskast (bowlingkast), overarmskast (langt og kort), og smuttkast

- ↷ Pasning og tilslag – målspark, utspark (hel volley, halv volley og Argentina), Wimbeldon, tilbakespill på direkten, strak vrist og langpasning (haltliggende)
- ↷ Medtak, mottak og nedtak (1.berøring) – samme som utespillere
- ↷ Avklaringsheading
- ↷ Finte og dribling

III) Fysiologiske ferdigheter:

- ↷ Utholdenhet
- ↷ Hurtighet
- ↷ Spenst
- ↷ Styrke
- ↷ Bevegelighet

IV) Relasjonelle (samspills) ferdigheter:

Relasjonelle ferdigheter er ferdigheter som to eller flere spillere besitter sammen, for eksempel en pasning og medtak eller samarbeid mellom 1. og 2. forsvarer.

2.2 Menneskelige ferdigheter og menneskelige verdier

Vi ønsker som nevnt også å bruke fotball til å lære barna menneskelige ferdigheter og verdier. På den måte kan vi fremme gode helse og utvikle gode samfunnsborgere. Mange av disse ferdigheter blir automatisk stimulert ved deltagelse i et lagspill som fotball. I tillegg vil tilretteleggelse for et trygt miljø og mye mestring danne gode forutsetninger for at barna utvikler disse ferdighetene. Samtidig kan vi selvfølgelig ikke utvikle alt på en gang, men vi kan plukke ut noen eller ha de i bakhodet når vi jobber med barn. Sentrale menneskelige ferdigheter er:

- ↷ Oppmerksomhet og konsentrasjon (fokus)
- ↷ Selvtillit
- ↷ Selvinnsikt og selvbevissthet
- ↷ Vilje og innsats
- ↷ Tålmodighet og disiplin
- ↷ Kreativitet
- ↷ Kunne kommunisere effektivt med andre
- ↷ Samarbeid
- ↷ Selvhevdelse, det vil se å ta ansvar og ledelse

- ↷ Empati og sympati
- ↷ Omsorg og omtanke
- ↷ Lek, spøk og humor
- ↷ Ydmykhet og vilje til å motta og lære av de andre på laget
- ↷ Sosial deltagelse og tilpasningsdyktighet
- ↷ Selvstendighet

Viktige menneskelige verdier er: Demokrati, familie, fair play, fellesskap, fred, frihet, frivillighet, forpliktelse, helse, inkludering, kunnskap, likeverd, lojalitet, menneskelige ferdigheter, menneskeverd, respekt, rettferdighet, samhold, takknemmelighet, tilgivelse, tilhørighet, toleranse, uegennytte/altruisme, vennskap, ytringsfrihet, ærlighet og åpenhet.

2.3 Barns utvikling og behov, samt motivasjon for å spille fotball

Det er vanlig å kalle den livsfasen barn er i mellom 6-12 år for skoleårene. I fortsettelsen av dette er det vanlig å dele de ulike livsfasene inn i **a)** biologisk- (fysiologisk og motorisk), **b)** psykososial- og **c)** kognitiv utvikling. Selv om det kan være stor forskjell mellom barn på samme alder og mellom en 6 og 11-åring, er det mange generelle fellestrekk i denne livsfasen.

Biologisk kjennetegnes barna av at de vokser sakte og jevnt. Dette er en stor kontrast til fasen før og etter. Videre blir de fleste noe slankere, mer utholdende, sterkere og bedre motorisk. I tillegg er det liten forskjell mellom kjønnene i fysisk utvikling og evner. Alt i alt er dette en periode hvor de fleste barn liker å bruke kroppen. De er villige til å lære, og de lærer nye kroppslige ferdigheter enkelt og uten mye instruksjon fra voksne.

I henhold til barns kognitive eller tankemessige utvikling synes det formålstjenlig å ta utgangspunkt i Piagets kognitive teori. Relatert til denne teorien har barna nådd det tredje av i alt fire stadier. Det vil si konkret operasjonell tenkning. Det betyr at barna er i stand til å tenke logisk. I tillegg bruker de rasjonelle og logiske prinsipper for å løse ulike problem. Dette gjør dem i stand til å motta, forstå og bruke verbale forklaringer. På den måten kan de kommunisere effektivt med andre. Videre klarer de å konsentrere seg om en oppgave over lengre tid uten å bli distraheret. I tillegg liker de å lære og å tilegne seg kunnskap, men de foretrekker en aktiv læreprosess. Imidlertid er deres logiske tenkning begrenset til konkrete oppgaver. De har vanskelig for å forstå abstrakte oppgaver. For eksempel vil det være vanskelig for dem å forstå forskjellen mellom å spille 5'er og 7'er fotball uten å ha prøvd begge deler. Deres verbale

kommunikasjon og forståelse er også veldig bokstavelig. De har som regel vanskelig for å forstå metaforer og ironi. Likevel mener vi at deres kognitive ferdigheter er undervurdert og at de er i stand til å forstå mye mer enn det voksne tror.

Med utgangspunkt i Erikson er barna i det fjerde av i alt åtte stadier i hans psykososiale utviklingsteori. Den såkalte livskrisen i denne fasen er kompetanse versus inkompetanse. I denne fasen prøver barn å mestre ulike ferdigheter som er viktige i deres kultur eller sosiale miljø. Som en følge av denne prosessen utvikler de et syn på seg selv som enten kompetente eller inkompetente. For at de skal utvikle et syn på seg selv som kompetente er det viktig at barna lykkes med mye av det de prøver på i denne fasen. Imidlertid gjør det ikke noe at de mislykkes av og til så lenge de opplever mer mestring enn nederlag. Videre og i kontrast til tidligere år foregår deres sosiale utforskning i større grad sammen med venner og andre barn. Hvilket som medfører at deres sosiale liv foregår i en større kontekst og tildels uavhengig av de voksnes kontroll. På den måten lærer de å omgås andre, og forstå andres atferd, motiv og emosjoner. Videre får de en større og mer realistisk forståelse av seg selv. Dette medfører også at de blir mer kritiske til seg selv og at selvtilliten kan avta noe. I tillegg blir de mer opptatt av å sammenligne seg selv med andre, vise dyktighet og oppnå sosial status. Dette medfører også at barn som skiller seg negativt ut fra de mange kan bli ustøtt og mobbet. Imidlertid, og i samsvar med deres kognitive utvikling, har de tilstrekkelige forståelse og empati til å lære at de ikke skal oppføre seg slik at andre blir såret. Samtidig kan de lære å utvikle toleranse for ulikhet. Til slutt har de en god forståelse av rett og galt, og de er veldig opptatt av rettferdighet.

I henhold til behov har unger i denne alderen mange av de samme behovene som voksne. De viktigste kan sammenfattes i det kjente behovshierarkiet til Maslow, uten at vi går nærmere inn på dette her. I stedet for mener vi at barn i denne alderen først og fremst har behov for lek, mestring og utfoldelse. Deretter har de behov for omsorg, trygghet, sosial omgang med venner, tilhørighet, å bli behandlet rettferdig, oppmerksomhet og det å bli sett, få vise hva de kan, at voksne er konsekvent, samt rettleiding og grensesetting. Når det gjelder motiv for å delta i idrett indikerer undersøkelser at de først og fremst deltar for at det skal være gøy og for å få være sammen med venner.

På bakgrunn av det som er kommet fram ovenfor bør barnefotballtreninger ha fire klare hensikter: Dette er **a)** det skal være gøy, **b)** barna skal oppleve mestring og **c)** barna skal utvikle viktige ferdigheter i fotball, og utvikle menneskelige ferdigheter og verdier, og **d)** oppleve trygghet på fotballtrening. Dersom fotballtreningene tilfredsstillende disse premisene, vil trolig

barna trives på fotballtrening. De nevnte hensiktene er også i samsvar med NIFs ”Bestemmelser om barneidrett” og NFFs ”Retningslinjer for barnefotball”. Disse fire punktene kan vi tilfredsstillende gjennom de øvelsene vi bruker, riktig organisering og vår coaching (kap. 3.0). Vi er spesielt opptatt av lek og at spillerne opplever mestring. I den forbindelse mener vi at en hver aktivitet på trening som gir mestring er en bra aktivitet. Videre har vi erfart at spillerne trener med høyere motivasjon, bedre innsats og bedre fokus dersom vi bruker lek og/eller sørger for at de opplever mestring i løpet av/tidlig i treningen. Dette gjelder spesielt hos jenter.

2.4 Mestring og fokus

Som det kom fram ovenfor er vi svært opptatt av at barna får oppleve mestring og tilfredsstillende sine behov, samt utvikle menneskelige ferdigheter og verdier. En viktig menneskelig ferdighet er fokus. Har spillerne godt fokus vil de også få mer øving og bedre kvalitet på øvingen. Dette vil i sin tur gi økt mestring og bedre selvbilde og selvfølelse. Dermed er det grunn til å tru at barna får økt motivasjon og glede av fotballen, og ønsker å holde på med fotball lenge. Til lengre de er i fotballen til mer positiv ballast kan de få med seg i livet. Sistnevnte forutsetter at klubben og trenerne er flinke til å fokusere både på spilleren og personen eller mennesket.

Noen tips for å hjelpe spillerne å oppleve mestring er: **1)** Å la dem få prøve et bredt spekter av aktiviteter og ferdigheter med påfølgende positiv feedback. Det vil si lek, koordinasjon, hurtighet, score mål, dribble, spille pasning, rydde utstyr, alle i angrep og alle i forsvar, spille fair play etc. **2)** La dem få mange repetisjoner. **3)** Spill med få spillere på laget og bytt lag og/eller lagstørrelse ofte på trening. **4)** Gi dem gode tips på hva de skal gjøre for å lykkes. For eksempel å bøye stortåa oppover for å slå god pasning. **5)** Bruk mange øvelser hvor alle spillerne har en ball hver. **6)** Unngå å skape tapere ved å fokusere på de som taper konkurranser og kamper, men det er lov til å gi ros til vinnerne. **7)** Tilpass øvelser og spill etter ferdighetsnivå = differensiering.

Noen tips til å få godt fokus er: **1)** tydelige rammer og regler for trening og kamp, **2)** god og effektiv organisering, **3)** mye smålagsspill, **4)** gode øvelser, **5)** bruk mye lek, **6)** la barna oppleve mestring, **7)** bruk fløyte, **8)** få barna til å samles og sette seg ned i målet mellom øvelser og spill, **9)** øv på konsentrasjon eller konsentrasjonstrening, **10)** oppfordre foreldre til å oppmuntre og følge opp barna deres i forhold til hvor flinke barna er til å følge med, holde fokus og prøve så godt de kan på trening. **11)** Lær barna til å unngå ”norske feilen”. Det vil si å gjøre noe på trening for å bli ferdig eller for å prøve. Istedenfor skal de gjøre en øvelse eller spill for å øve. I den forbindelse bør vi også prøve å lære dem at det må veldig mye øving til for å bli flink.

2.5 Økologisk læringsteori

Innledningsvis skrev vi at vi fokuserer mest på øvelser, organisering og utstyr, og mindre på trenerens coaching. Dette samsvarer godt med innholdet i det som kalles økologisk læringsteori. Enkelt forklart har økologisk læringsteori som utgangspunkt at spillerens bevegelsesløsning og prestasjon på banen der og da er et resultat av interaksjonen mellom oppgaven, omgivelsene og utøverens egenskaper og ferdigheter. Det vil si at spilleren har sin individuelle bevegelsesløsning og må selv prøve å komme fram til en best mulig løsning av en gitt spillsituasjon. Her må det tilføyes at dette først og fremst gjelder for bevegelsesløsninger i åpne idretter som for eksempel fotball. Et eksempel kan illustrere dette. Når Beckham slår et innlegg fra høyre siden så er det interaksjonen mellom oppgaven (treffe medspiller foran mål), omgivelsene (en forsvarsspiller prøver å blokkere innlegget), og utøveren (hans tilslagsferdighet, balanse og styrke) som bestemmer hvilken bevegelsesløsning han velger. Denne individuelle bevegelsesløsningen kan vi best stimulere ved å tilrettelegge for og endre omgivelsene og oppgavene for spillerne. I tillegg innebærer en økologisk tilnærming at det blir viktig med mange gjentakelser, og prøving og feiling. Dette kaller vi gjerne for "learning by doing" og erfaringslæring.

I en treningssituasjon gjelder det derfor at du som trener prøver å tilrettelegge for gode øvelser, samt endre oppgaven og omgivelsene for spillerne. For å vise et eksempel velger vi oss en enkel øvelse. Øvelsen går ut på at alle spillerne på laget har en ball hver som de skal føre fritt og holde innenfor et område på 10x10 meter. I denne situasjonen har alle spillerne sin løsning og ferdigheter for å klare dette. Nå kan du som trener endre oppgaven på følgende måte. Du kan bruke problemmetoden og spørre: "*Klarer du å føre ballen bare med høyre bein*", "*bare med det andre beinet*", "*bare med utsiden*", "*bare med innsiden*", "*bakover*", "*med sålen*", "*på en ny måte*" etc. Nå vil du oppdage at spillerne velger ulike måter å føre ballen på. Samtidig må noen sakke ned på farten, andre kjører slalåm mellom de andre, noen mister ballen utenfor området etc. Alternativt eller i tillegg kan du endre omgivelsene. Eksempler på dette er å redusere antall spillere inne i området eller endre størrelsen på området. Igjen vil du se endret bevegelsesløsninger hos spillerne. Og poenget med dette er at øvelsen gir høy aktivitet og god teknisk trening. I tillegg får spillerne finne ut sin egen og mest hensiktsmessige bevegelsesløsning ut fra rammene som ble gitt. På samme måte kan treninger og øvelser organiseres ved å bruke baller med forskjellig størrelse og type, variere antall spillere på laget, variere banestørrelse, bruke ulike typer mål og scoringsvarianter, samt variere antall berøringer eller bruke ulike betingelser i spill. Videre kan vi gi dem nye oppgaver som å skyte ballen høyt i mål, si at de alltid skal sikte på spiller med samme draktfarge, spørre om de klarer å få ballen fort

opp til motstandermålet eller si at de skal spille ut fra keeper. På den måten får du fram ønsket løsning og læring uten at du må instruere. Dette kaller vi for ”magic coaching”.

3.0 Praktisk gjennomføring av fotballtreningen

3.1 Øvelser²

Å spille 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4 med eller uten keeper er meget ferdighetsutviklende og gøy for spillerne. Her får vi med både valg og handling, noe som er fotballens kjerne. I tillegg må en selvfølgelig også spille med samme antall spillere på trening som i kamp. Uansett anbefaler vi mye smålagsspill og spillvarianter med fire eller færre utespillere på hvert lag, pluss eventuelt keepere. Tre mot tre med eller uten målvakt synes vi er svært fruktbart. Spesielt gjelder dette for de yngste spillerne, og dersom vi ønsker å øve på å spille pasninger til hverandre. Ved smålagsspill 3 mot 3 får spillerne mange ballberøringer og gjentagelser. Det ivaretar helheten og det dynamiske aspektet ved fotballspillet, jf. spesifisitetsprinsippet og spilleprinsippmodellen. Spillerne lærer å oppfatte og utnytte mulighetene i spillsituasjonen, jf. perseptuell ekspertise. Videre er antall spillere så få at barna klarer å forholde seg til alt som skjer på banen, jf. teori om informasjonsbearbeiding, hukommelse og menneskelige relasjoner. Som ei jente på 7 år sa: ”*Det er best å være tre, for da er det ikke så mye å passe på*”. Dessuten får vi plass til 24 baner, 48 lag og 144 spillere samtidig på en full fotballbane.

I tillegg til smålagsspill som er hovedaktiviteten, har vi i vår øvelsesbank delt fotballøvelser inn i seks hovedkategorier³. For hver av disse kategoriene har vi laget eksempler på øvelser vi mener passer til barn i alderen 6-12 år. Da det kan og bør være stor forskjell i nivå på en seksåring og en tolvåring, har vi prøvd å systematisere øvelsene etter ”vanskegrad”. Det vil si at enkle øvelser og øvelser som også passer for de yngste står oppført først. Deretter presenteres stadig mer avanserte eller komplekse øvelser. Noen av de siste øvelsene passer muligens best på 13-14-

² Noen vil muligens oppfatte vår øvelsesbank som om vi har en noe dedusert tilnærming til fotballferdighet. Imidlertid mener vi dette er gunstige øvelser både med tanke på aldersgruppen, og for at fotballspillere også må trene på spesifikke, individuell delferdigheter for at deres totale fotballferdighet skal bli best mulig. Dessuten vil flere øvelser også stimulere både tekniske, taktiske, fysiologiske og relasjonelle ferdigheter. I tillegg bør en bruke mange øvelser med aktiv motstander, spesielt for å lære god ferdighet en mot en. Samtidig anbefaler vi som en grunnregel at mellom 1/3 og 3/4 av treningsøkta består av ulike former for smålagsspill. Alternativt kan vi velge at hele treningen skal bestå av en uhøytidelig turnering med smålagsspill.

³ Vi har ikke med en egen kategori for keeper øvelser. For barn mellom 6-12 år mener vi at det ikke er så nødvendig med egen keepertrening. Det er heller viktig å inkludere keeperen som en lagspiller. I tillegg får keeperen god trening ved koordinasjonsøvelser, øvelser med avslutning og smålagsspill. I tillegg har slike øvelser/spill høy spesifisitet, og de lærer å spille sammen med utespillere. Samtidig anbefaler vi at alle bør prøve å stå i mål, og helst så ofte som mulig. Imidlertid kan de som har svært lyst få stå mer i mål enn de som ikke har så lyst.

åringer og oppover, selv om de fleste bør kunne gjennomføres på gode 10-12-åringer. Vi har i utgangspunktet lagt vekt på følgende seks øvelsestyper:

I) Lek:

De ulike lek variantene gir god teknisk trening samtidig som de kan påvirke utholdenhet og hurtighet.

II) Koordinative øvelser:

Disse øvelsene utvikler primært koordinative ferdigheter, samt at det også påvirker hurtigheten og virker skadeforebyggende.

III) Koordinative øvelser med ball og ballsidighet:

Mye individuelle og par øvelser med ball. Spillerne utfordres både koordinativt og teknisk.

IV) Tekniske øvelser:

Her deler vi inn i øvelser for **a)** føring, finting og vending, **b)** pasning og tilsalg, **c)** avslutninger og score mål, **d)** medtak og mottak og **e)** forsvarsferdighet. Tekniske øvelser hvor spillerne må forholde seg til flere andre spillere i bevegelse utvikler også relasjonell- og taktisk ferdighet. I tillegg vil flere av disse øvelsene ha en positiv effekt på utholdenheten.

V) Utholdenhet- og hurtighets øvelser:

Med tanke på aldersgrupper fokuseres det ikke så mye på spesifikk utholdenhetstrening. Dessuten er den beste formen for spesifikk fotballutholdenhet å spille en mot en eller to mot to med føring over linje. Uansett gjennomføres nesten alle disse øvelsene med ball og som konkurranse. Av den grunn er de ofte morsomme for spillerne, og kan brukes uten at spillerne forstår at de trener på nevnte ferdigheter. Så lenge spillerne synes det er morsomt så er det bare å gjennomføre det. Det kan til og med være at noen som ikke opplever så mye mestring til vanlig er veldig flinke til dette.

VI) Relasjonelle (samspills) øvelser:

Vi har ikke satt opp så mange rene relasjonelle øvelser. Imidlertid kan alle øvelser hvor spillerne må forholde seg til flere andre spillere i bevegelse også betraktes som relasjonelle øvelser.

VII) Keeperøvelser:

Vi har satt opp noen enkle øvelser spesielt for keepere. Samtidig bør vi lære spillerne at keeperen også er en del av laget på lik linje med alle andre. Det betyr at de fleste øvelser også passer for keepere. I tillegg ønsker vi at flest mulig skal få prøve å stå i mål så ofte som mulig. Vi bruker ofte å la alle stå like mye på tid dersom ingen eller mange vil. Dersom det er en eller to som ønsker å stå så kan de bytte på. Uansett anbefaler vi egne treninger hvor keeperferdighet er tema og alle trener på å være keeper.

Her kan det tilføyes at barn ofte finner konkurranseelementet svært motiverende. Å bruke konkurranse som et middel for å heve innsatsen og konsentrasjonen på trening er positivt. MEN det er et aspekt med konkurranse blant barn som er veldig viktig. Å sette barna opp mot hverandre å skape vinnere og tapere kan gi noen et dårlig selvbilde og svekke motivasjonen. Dette betyr at dere godt kan ha konkurranser på trening, men unngå å fokusere på hvem som vinner og i alle fall hvem som taper. Gi alle sammen like mye positiv tilbakemelding uavhengig i om de vant eller kom sist. I tillegg er det om å gjøre å lære dem til å konkurrere med seg selv. Dette kan gjøres ved å ha samme øvelsen, for eksempel fotballgolf, to ganger etter hverandre eller på forskjellig tidspunkt og se om prestasjonen bedrer seg.

3.2 Organisering

Det viktigste med organiseringen er å tilrettelegge for mest mulig aktivitet, flest mulig gjentakelser og flest mulig ballberøringer. Dette innebærer at vi skal ha null kø når øvelsen er i gang. En måte å sikre dette på er å dele gruppa i to når du skal ha en øvelse. Den ene gruppa kan spille "kamp" med to lag mens den andre gruppa gjennomfører øvelsen. Så kan de for eksempel bytte etter 5-15 minutter. I tillegg kan du sette opp en del kjebler/hatter før treninga begynner, slik at dere er klar til å starte med øvelsen. Imidlertid er det ikke farlig av og til å gi barna fem minutter pause hvor de kan gjøre som de vil mens du organiserer en ny øvelse. Videre bør du la ungene få prøve og feile mye på egenhånd uten for mye instruksjon. Dessuten bør vi helst ha en ball til hver spiller, eller minimum en ball på to spillere. Til slutt kan det være fordelaktig å organisere treningen og øvelser slik at en reduserer sosial sammenligning, og hvor spillerne klart ser hvem som er flinkest og minst dyktig. Måter å gjøre dette på er for eksempel å dele gruppa i to. Videre vil øvelser hvor det er lite venting og stor aktivitet være fordelaktig.



Noen tips når antallet ikke ”går opp”: **1)** Ha en innbytter på et lag. **2)** Sjonglere mellom 3’er, 4’er og 5’er lag. **3)** Bakerste spiller kan være keeper når laget ikke er i angrep. **4)** Bruke keeper på den ene siden og småmål på den andre siden, for og så å bytte side. **5)** La dem som er lengst fremme ferdighetsmessig få spille i undertall (link differensiering). **6)** La en forelder stå i mål på et lag. Det å bruke en voksen i mål kan bidra til mer spill ved at han/hun oppfordrer spillerne til å spille mer ball. Samtidig tørr spillerne å spille keeperstøtte for så å lære å vri spillet. **7)** Bruke en joker som kun er på angripende lag.

3.3 Hvordan utnytte banene og trenerne bedre?

Hovedbudskapet er at flere trener samtidig, kortere treningstid eller overlapping, og at hele årskull eller nabo årskull trener samtidig. Husk at banestørrelsen ved spill fem mot fem inkludert keeper for barn mellom 6-12 år så er 2 x spillernes alder i bredde og 3 x spillerens alder i lengde. Alternativt kan vi bruke standard størrelse på 20 x 30 m eller 18 + 33 m. Eldre spillere kan bruke fra 15 x 30 til 30 x 50 meter avhengig om de spiller med offside eller ikke, samt hvilken ferdighet vi fokuserer på. Med 10-åringer betyr dette at vi kan lage 12 baner og ha 120 barn aktive samtidig på en full fotballbane. Her kan vi da lage turneringsspill på hver halvdel, hvor et lag på hver bane får vester og roterer med klokka etter 5-10 minutters kamper. Dersom vi velger å spille tre mot tre uten keeper får vi plass til 144 11-åringer på en full fotballbane. Når vi spiller smålagsspill er det flott med vanlige fotballmål, men det går fint med småmål eller kjegler.

Vi trenger ikke mange utdannet trenere for å lage en god fotballtrening for mange barn. For eksempel kan barna roterer på fire forskjellige stasjoner/baner i løpet av en times trening. Stasjon/bane 1: En utdannet trener leder en øvelse. Her kan vi velge å ha en utdannet trener fra klubben til stede hver gang. Alternativt kan en utdannet trener leies inn i perioder til å lede både denne stasjonen og hele økta. Denne personen kan legge opp en videre progresjon, samt vise gode øvelser som vi kan bruke i fortsettelsen. Stasjon/bane 2: Spiller de to små lag på små mål. Stasjon/bane 3: Fritt, eller en forelder leder koordinasjonstrening eller en øvelse. Stasjon/bane 4: Spiller de to små lag på vanlig fotballmål. Dermed får fire lag god trening, samt kyndig veiledning av en dyktig trener på hver trening eller på noen treninger i løper av sesongen.

Alternativt kan en velge fire stasjoner, hvor tre stasjoner er ulike former for smålagsspill og en stasjon er øvelse. Dette viser vi i praksis.

I tillegg til denne times treningen kan de fire lagene som skal trene til en viss tid møte 15 minutter før eller låne litt plass etter trening for å ha litt koordinasjonstrening eller lek. På denne måten får alle veldig mye bra trening, og vi får brukt banetiden optimalt. Potensiell treningstid for barn er fra kl 1600-2000 mandag til fredag. Dersom lagene/gruppene trener en timer hver på ¼ bane får vi 16 lag/grupper på banen hver dag = 80 lag/grupper i løpet av 5 dager. Dessuten kan vi bruke hele lørdag og søndag, og etter hvert fri dager på skolen når klubbene får flere ansatte. Antall timer med trening er viktigere enn noe annet for å oppnå mestring og gode fotballspillere.

3.4 Coaching

1. Gi mye positiv feedback. Samtidig bør du anstrenge deg for å gi feedback til alle spillerne. Undersøkelser indikerer at trenere gir svært ulik mengde feedback til sine utøvere, på tross av at de selv trodde de ga jevnt med feedback. I tillegg gjør det ikke noe at feedbacken er generell, men bruk gjerne navn. For eksempel *"det var et flott skudd Mohammed"*, *"nå var du flink Ida"*, *"i dag var dere flinke alle sammen"*.
2. Fokuser på Fair Play. Fair Play vil si å/at;
 - ↪ tolerere og inkludere alle, og bidra til at alle har det gøy på trening og i kamp
 - ↪ behandle motstandere, medspillere, trenere, lagledere og dommere med respekt
 - ↪ ikke mobbe, kjeft på, baksnakke, eller snakke negativt til noen på eller rundt banen
 - ↪ stygt spill og filming ikke skal forekomme, men det er lov til å takle
 - ↪ følge regelverket, innrømme feil og være ærlig i alle situasjoner
 - ↪ trene og spille kamper med godt humør uansett om du vinner eller taper
 - ↪ hjelpe skadet spiller og si unnskyld uansett motstander
 - ↪ alle skal få prøve like mye
 - ↪ gjennomføre fair play hilsen før og etter kamp
 - ↪ alle hjelper til med å rydde utstyr og ta med søppel
 - ↪ møte presis til trening og kamp slik at lagvennene/lagvenninnene og trenerne dine slipper å vente på deg
 - ↪ være gode rollemodeller for yngre spillere, samt å lære mor, far og besteforeldre hva fair play er
3. Heve kvaliteten på smålagsspillet ved å innføre tvunget lavt press når keeper starter med ballen i hendene, kort igangsetting til en av "sidebackene" som viser seg fram for keeper nede på egen kortlinje, og ta innkast innen 3 sekunder.

4. Unngå å fokusere så mye på å vinne konkurranser og resultat av kamper. Å vinne konkurranser og fotballkamper kan være morsomt, men det er underordnet leken med ball, mestring, og det å få lov til å utfolde seg og spille fotball sammen med venner. Verdsett de gode forsøkene, framgang, Fair Play, omtanke for hverandre, samarbeid, den kreative løsningen, oppmøte på trening, det humoristiske innslaget etc. Videre kan både trenere og foreldre unngå å stille standard spørsmål etter en kamp som *"hvordan gikk det"* eller *"scora du noen mål"*. I stedet for kan dere spørre *"var det gøy"*, *"hva var mest morsomt"*, *"var det noen som gjorde noe veldig bra"*, *"fikk dere til å spille mange pasninger"*, eller *"fikk du/dere øvd mye på å spille pasninger, finte, takle eller prøve å score mål på kampen i dag?"*
5. Prøv å hilse på alle spillerne før hver trening.

3.5 Oppbygging av ei treningsøkt og flere treningsøkter over tid

Vi anbefaler økter på 60 og 75 minutter for barn. Økter på 45 minutters går også godt, og så heller ha flere økter. I løpet av ei slik økt er det vanligvis passende å ha 3-4 forskjellige øvelser eller sekvenser. Unntaket er dersom en velger turneringsspill. Da blir det kun turnering med en felles oppvarmingsøvelse eller lek før turneringen starter. Blir det tid til overs er det bare å ta en stafett/lek til slutt. Vi har god erfaring med å dele gruppa i to etter lek og koordinasjon trening. Når de er delt inn i to bytter gruppene på å spille smålagsspill og ha en øvelse 1-3 ganger i løpet av treningen. Noen forslag på hvordan en treningsøkt kan se ut:

- 1) Koordinasjon uten ball – lek – smålagsspill (spill 3 mot 3, 4 mot 4 eller 5 mot 5 med eller uten keeper)
- 2) Lek – smålagsspill – koordinasjon uten ball – medtak/mottak øvelse
- 3) Koordinasjon med ball/ballsidighet – spill en mot en – smålagsspill
- 4) Førings, finte, vendings øvelse – to score mål øvelser – smålagsspill
- 5) Lek – smålagsspill – øvelse – smålagsspill – øvelse – straffekonk.
- 6) Smålagsspill – forsvarsøvelse eller relasjonell øvelse – lek

Når det gjelder å komponere flere treningsøkter over tid kan det være greit å ha samme tema og øvelser 2-4 ganger. Med samme tema tenker vi da primært på tekniske, relasjonelle og keeperøvelser. De andre øvelsene kan brukes i ulike varianter hele tiden. For eksempel ønsker vi i løpet av tre uker å trene mye på pasningsspill. Da velger vi øvelser som innebærer pasninger, og bruker de samme øvelsene 2-3 ganger. Imidlertid kan vi legge inn varianter av samme øvelse. Neste periode velger vi for eksempel å ha mer fokus på å score mål, og gjør det samme igjen.

Dersom en tenker progresjon over flere år fra 6 til 12 (15) års alder, kan en tenke seg følgende progresjon: Lek, koordinasjon uten ball og koordinasjon med ball/ballsidighet bør være med hele veien. Deretter vil det lønne seg å jobbe mye med føring, finting og vending, samt spill 1 mot 1, 2 mot 2 og 3 mot 3 for de minste barna. Fra ca 8-års alder kan det i tillegg trenes mer på pasning og tilsalg, score mål, medtak og mottak, hurtighet, og alle former for smålagsspill. Fra 10-års alder kan vi i tillegg bruke mer forsvars- og relasjonelle øvelser.

4.0 Topping versus differensiering

Vi ønsker ikke topping av lag i barnefotballen. Isteden for er vi opptatt av å differensiere for å møte barna på deres premisser, og sikre at alle opplever mestring. Måter å gjøre dette på er: **1)** Å spille smålagsspill på ulike baner etter ferdighetsnivå. Det er viktig at vi roterer spillerne slik at ikke de samme er sammen hele tiden. **2)** Å hospitere opp eller ned et/flere nivå som et ekstra tilbud. I forlengelsen av dette har vi erfart at det kan være fruktbart å hospitere keeper ned to klasser. For eksempel å la gutte 12 års keeperen stå i mål på gutte 9 års laget. Da vil denne keeperen få god trening i å ta ledelse (selvhevdelse) og offensiv ferdighet. De yngre utespillerne vil få større utfordring for å score og få en keeper de tørr å spille støtte til (link foreldre i mål). Dermed blir det mer spill og bedre trening for alle. For å motivere keeperen til dette kan du si at han/hun blir med som ”assistenttrener”. Videre og mengdestyrt ut fra ferdighetsnivå og ønsker, bør alle få spille sammen med spillere på samme, lavere og høyere ferdighetsnivå. **3)** Endre gruppene, omgivelsene og/eller oppgaven etter ferdighetsnivå. De beste får for eksempel litt mindre bane, touch begrensning, samt litt mer avansert feedback og/eller raskere progresjon. **4)** Organisert løkktrening, rett-etter-skole-trening, og åpne løkkefelt på banen noen faste tider i uka. **5)** La dem få velge hvem de skal være sammen med under øvelser. **6)** La god innsats, oppmøte og disiplin telle for å få spille litt mer enn andre. **7)** Ta pauser/”friminutt” hvor de kan gjøre som de vil i 5-10 min. **8)** Sette opp ”like” motstander par under spill (lagorganiseringsdifferensiering). **9)** Sette spillere med jevn ferdighet sammen ved øvelser, men bytt litt på slik at de ikke forstår at du nivådelar. **10)** La dem som er lengst fremme ferdighetsmessig få spille i undertall. **11)** Lag jevne lag til kampen og under kamp, og snakk med motstanderlaget slik at det blir en jevn kamp.

5.0 Oppsummering for trener-, spiller- og klubb utvikling

Vi møter til stadighet klubber som har høye ambisjoner om lag som skal rykke opp i alle aldre. En målsetting som oftest ikke tar utgangspunkt i å utvikle barnefotballen, ungdomsfotballen og klubben som helhet. Følgelig blir opprykk og prestasjon litt tilfeldig ut fra om klubben har gode årganger eller ikke, samt om noen lag for gode trenere eller ikke.

For å sikre bedre spillerutvikling og mer kontinuitet har vi satt opp noen rangerte steg som på en enkel måte kan hjelpe til med å utvikle barne- og ungdomsfotballen i klubben. Dette er punkt som klubben bør gjennomføre og følge opp, og som alle trenere i klubben må lære under interne kurs eller trenersamlinger. Det er viktig at klubben er sjef, og at fokus går fra lagstekning til trener-, spiller- og klubb utvikling. Disse seks stegene oppsummerer mye av det som er skrevet i dette fagnotatet:

- ↪ Steg 1: Klubborganisering: Banefordeling med $\frac{1}{4}$ bane per lag eller 15-25 spillere, treningstid på 60 minutter + 15 minutter koordinasjon/lek før eller etter, og hele årskull eller nabokull trener samtidig (se kapittel 3.3)
- ↪ Steg 2: Treningsorganisering: Organisere trening hvor vi deler opp gruppa/laget i flere smågrupper som roterer på spill og øvelser slik at alle får mange ballberøringer, det blir null kø og mye smålagsspill (se kapittel 3.2)
- ↪ Steg 3: Heve kvaliteten på smålagsspillet (se kapittel 3.4)
- ↪ Steg 4: Bruke gode øvelser (se kapittel 3.1 og evt. bestill øvelsesbanken vår)
- ↪ Steg 5: Differensiering og hospitering opp og ned: La hele årskull eller nabokull trener sammen slik at vi kan sette sammen homogene treningsgrupper på tvers av lagene/gruppene. Ut fra ønsker og ferdighetsnivå har fleste godt av å spille med spillere på både samme, lavere og bedre nivå (se kapittel 4.0).
- ↪ Steg 6: Coaching: Både de grunnleggende fra kapittel 3.4, men også mer avansert coaching for å medføre raskere læring.

Litteraturliste

- Andreassen; K.S. & Wadel, C. (1996). *Ledelse, teamarbeid og teamutvikling i fotball og arbeidslivet*. Flekkefjord: Seek A/S Flekkefjord
- Ansbacher, Heinz and Ansbacher, Rowena R. (1970). *Superior and social interest by Alfred Adler*. Northwestern University Press
- Balan, C.M. & Davis, W.E. (1993). Ecological Task Analysis. An Approach to Teaching Physical Education. *The Journal of Physical Education*, 64 (9), 54-61
- Berg, A. (2002). *Motorikk, Lek og Læring. Motorikkens betydning for forebygging av barns lese- og skrivevansker*. Oslo: Abstrakt Forlag
- Berger, K. (1998). *The Developing Person Through the Life Span*. New York: Worth Publisher.
- Bergo, A., Johansen, P.A, Larsen, Ø. & Morisbak, A. (2002). *Ferdighetsutvikling i Fotball – handlingsvalg og handling*. Oslo: Akilles
- Biddle, S.J.H., Hanrahan, S.J. & Sellars, C.N. (2001). Attributions. Past, Present, and Future. In: *Handbook of Sport Psychology*, (eds. R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle). John Wiley & Sons, Inc., 444-471
- Bloom, G.A., Durand-Busch, N., Schinke, R.J. & Salmela, J.H. (1998). The Importance of Mentoring in the Development of Coaches and Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 267-281
- Bloom, G.A. & Salmela, J.H. (2000). Personal Characteristics of Expert Team Sport Coaches. *Journal of Sport Pedagogy*, 6 (2), 56-76
- Borrevik, L.N. (2007). *Seierskåte unge jukser mer*. <http://www.trenerforeningen.no/printfriendly.asp?id=335>, 19.1.2007
- Brattenborg, S. og Engebretsen, B. (2001). Undervisningsprinsipper. Kapittel 5 I: *Innføring i kroppsøvingdidaktikk*. Høyskoleforlaget, Kristiansand S (24 s)
- Breivik, G. (2001). *Sug i Magen og Livskvalitet*. Oslo: Tiden Norsk Forlag
- Brekke, G. (2003). *Motorisk form hos 15-åringene I Oslo*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Brunvand, H. & Gundersen, E. (1986). *Idrettspedagogikk*. Tønsberg: Landslaget Fysisk Fostring I Skolen
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*, (eds. R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant). New York: Macmillan Publishing Company, 647-671
- Crandall, James E. (1980). Adler's Concept of Social Interest: Theory, Measurement, and Implications for Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology* 1980, Vol. 39, No. 3, 481-495

- Crandall, James E. (1984). Social Interest as a Moderator of Life Stress. *Journal of Personality and Social Psychology* 1984, Vol. 47, No. 1, 164-174
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers
- Csikszentmihalyi, M. et al. (1993). *Talented Teenagers: The Roots of Success and Failure*.
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S.A. (2000). Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances. *International Journal of Sport Psychology*, Vol. 31, Nr. 3, Jul-Sep 2000, 417-418
- Dewey, J. (1951) (eds. Ratner, J.). *The Philosophy of John Dewey*. New York: Tudor
- Die Ajax Schule. *Koordinations- und Schnelligkeitstraining. Physische Aspekte*. Sport Video Production
- Dreier, S. (2006). *Lagstørrelse og intensitet i fotball*.
<http://www.trenerforeningen.no/default.asp?layout=article&id=85>, 12.5.2006
- Dreier, S. & Morisbak, A. (1980). *Norges Fotballforbund's Fotballskole: En Skoleringsplan i Fotball for de Aldersbestemte Klasser*. Oslo: NFF, Utdanningsavdelingen/Trenerkomitèen
- Eggen, N.A. (1999). *Godfoten: Samhandling - veien til suksess*. Oslo: Aschehoug
- Eggen, N.A. (2006). Faktorer som er avgjørende i utviklingen av enkeltspillere og lag i fotball. I: Rapport fra det 20ende cupfinaleseminaret, 10.-12. november, s. 5
- Elvebakken, K. (1990). *Et Forsøk på en Kategorisering av Fotballbegrepene – og å Kartlegge noen Fotballbegreper med utgangspunkt i Begrepet Ballkontrol*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Evenshaug, O. & Hallen, D. (1997). *Familiepedagogikk: Oppdragelsens hva, hvordan, hvorfor*. Oslo: Ad notam Gyldendal
- Evenshaug, O. & Hallen, D. (2001). *Hjelp meg å leve: å oppdra barn*. Oslo: Lunde Forlag
- Giske, R. (2001). *Individuelle handlingsvalg i lagballspill. En teoretisk og empirisk analyse*. Doktorgradsavhandling. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Giske, Rune (2003). Refleksjoner omkring ballspillopplæring. *Moving bodies – mennesket i bevegelse*, No 2, 2003, vol 1, s. 112-132
- Gjerset, A. (red., 1992). *Idrettens Treningslære*. Oslo: Universitetsforlaget
- Gjerset, A. et al. (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal undervisning
- Gleitman, H. (1996). *Basic Psychology*. New York: Norton
- Handford, C., Davids, K., Bennett, S. & Button, C. (1997). Skill acquisition in sport: Some applications of an evolving practice ecology. *Journal of Sport Sciences*, 15, 621-640

- Hemestad, Liv (2003). En kontekstuell tilnærming til coaching. *Moving bodies – mennesket i bevegelse*, No 2, 2003, vol 1, s. 73-90
- Hodges, N., McGarry, T. & Franks, T. (1998). A Dynamical System's Approach to the Examination of Sport Behavior. *Avante*, 4 (3), 17-37
- Horn, T.S. (1992). Leadership Effectiveness in the Sport Domain. In: *Advances in Sport Psychology*, (eds. T.S. Horn). Human Kinetics Publishers Champaign, Illinois, 9, 181-198
- Illeris, K. (2000): *Læring*. Roskilde Universitetsforlag.
- Imsen, G. (1991). *Elevens verden*. TANO A.S.
- Imsen, G. (1997). *Lærerens verden: Innføring i generell didaktikk*. Oslo: Tano Aschehoug
- Johansen, J.P. (2002). *Bevegelseshurtighet i fotball*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Jordet, G. (2003). Læring av perseptuell ekspertise i fotball. En økologisk tilnærming. *Moving bodies – mennesket i bevegelse*, No 2, 2003, vol 1, s. 133-147
- Jordet, G. (2004). *Perceptual expertise in dynamic and complex competitive team contexts: An investigation of elite football midfield players*. Ph.d dissertation. Oslo: NUSPE
- Kjørmo, O. (1994). *Idrettspsykologi. Termer og begreper i idrettsfaglig sammenheng*. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Kjørmo, O. (1997). *Måling av gruppedimensjoner. Teoretiske forutsetninger og metodologiske overveielser ved utviklingen av et inventarium*. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Kjørmo, O. (1997). *Teoretisk grunnlag for mental trening*. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Kjørmo, O. & Falkum, L. (1993). "Egen Filosofi for trenergjerningen". Diplomtrenerseminaret NOK/Olympiatoppen 04.03.1993. Upublisert
- Larsen, Ø. & Jacobsen, A. (2008). God differensiering i barnefotballen: Klubb og trener hånd i hånd – med spilleren i sentrum. I: *FOTBALLtreneren*, nr. 4, s. 22-24
- Magill, R. (1993). Augmented Feedback in Skill Acquisition. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*, (eds. R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant). New York: Macmillan Publishing Company, 193-212
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Martens, R. (1997). *Successful Coaching*. Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Mol, K. (2005). *Ballsidighet*. Oslo: Akilles.
- Morisbak, A., Dreier, S. & Skarsfjord, T. (1986). *God fotballferdighet. Lær taktikk – teknikk*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

- NFF (2003). *Ferdighetsutvikling for keepere*. Oslo: Akilles
- NFF (2004). *Aktivitetsleder barnefotball*. Kurshefte
- NFF (2004). Barnefotball 6-12 år – retningslinjer. <http://www.fotball.no/t2.aspx?p=21911>, 12.08.2004
- NIF (2004). Bestemmelser om barneidrett. <http://www.idrett.no/t2.asp?p=23309>, 12.08.2004
- Ommundsen, Yngvar (1993). Mestring, motivasjon og læring hos barn og unge i kroppsøving og idrett – et sosial – kognitivt perspektiv. I: *Barn – nytt fra forskning om barn i Norge*, 11, (3) 1993 s. 39-53. Norges idrettshøgskole.
- Ormrod, J.E. (2008). *Human Learning*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Merrill Prentice Hall (5th ed.)
- Ophus, H. (2000). *Vurdering av læring: en kasusstudie av treneren Egil Olsens bruk av feedback innen fotball*. Hovedfagsoppgave i pedagogikk. Oslo: Universitetet i Oslo
- Paskevich, D.M., Estabrooks, P.A., Brawley, L.R. & Carron, A.V. (2001). Group Cohesion in Sport an Exercise. In: *Handbook of Sport Psychology*, (eds. R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle). John Wiley & Sons, Inc., 472-494
- Prapavessis, H., Carron, A.A. & Spinks, K.S. (1996). Teambuilding in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 269-285
- Roberts, G. (1993). Motivation in Sport: Understanding and Enhancing the Motivation and Achievement of Children. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*, (eds. R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant). New York: Macmillan Publishing Company, 405-420
- Ronglan, L.T. (2000). *Gjennom sesongen: En sosiologisk studie av det norske kvinnelandslaget i håndball på og utenfor banen*. Doktorgradsavhandling. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Ronglan, L.T. (2003). Ballspill er problemløsning. Hvilke didaktiske implikasjoner har det? *Moving bodies – mennesket i bevegelse*, No 2, 2003, vol 1, s. 91-111
- Ryckman, Richard M. (1999). *Theories of Personality (seventh edition)*. Wadsworth.
- Rønholt, H. & Peitersen, B. (2000): *Idrætsundervisning*. En grundbog i idrætsdidaktik. Institutt for Idræt og Forlaget Hovedland.
- Sand, O., Sjaastad, Ø.V. & Haug, E. (2001). *Menneskets fysiologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Sanderson, F. (1996). Psychology. In: *Science and Soccer*, (eds T. Reilly). London: F & N Spon, 273-312
- Schmidt, R.A. (1991). *Motor Learning and Performance. From Principles to Practice*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books
- Schüssel, A.E. (2000). *Coaching - Effektiv ledelse: Nye metoder for å lede andre til personlig og faglig vekst*. Oslo: Grafisk Forlag AS

- Semb, N.J. (1987). *Effekt av to ulike former for feedbackmetodikk med henblikk på utvikling av tekniske ferdigheter hos unge fotballspillere*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Sigmundsson, H.&Haga, S. (20). Barn og motorisk kompetanse. *Tidsskrift Nor Legeforen*, 120: 3048-50
- Skaalvik, E. M. og Skaalvik, S. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. TANO A.S., 1996.
- Skard, H. (2000). *Glede, inspirasjon og glød i lærerens hverdag*. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Skard, H. (2000). *Pedagogisk metode for læring av bevegelser*. Doktorgradsavhandling. Oslo: Det utdanningsvitenskaplige fakultet, Universitetet i Oslo, Unipup forlag
- Skard, H. (2000). *Forholdet mellom trener og aktiv i den pedagogiske prosess. Prøveforelesning for graden dr.polit. Oppgitt emne*. Pedagogisk forskningsinstitutt - Universitetet i Oslo
- Skard, H. (2004). *Kunsten å være i bevegelse*. Oslo: Skapende livsstil.
- Skodvin, A. (2002). *Å Sette Grenser For Barn – En oppmuntrende veiledning*. Oslo: Cappelen Forlag
- Smith, R. et al (1983). Behavioral assessment in youth sports: Coaching behaviors and children's attitudes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 15, 208-214
- Stelter, R. (2002): *Coaching – læring og utvikling*. Danmark: Psykologisk Forlag A/S, 2002.
- Vallerand, R.J. & Rousseau, F.L (2001). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. A Review Using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. In: *Handbook of Sport Psychology*, (eds. R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle). John Wiley & Sons, Inc., 389-416
- Wisløff, U, Salvesson, R & Sigmundstad, E. (1998). *Prestasjonsutvikling i fotball*. Oslo: Universitetsforlaget