



Differensiering versus topping (Kristian Holm Carlsen 2017)

Innledning

"Jeg er så flink til å spille fotball. Jeg er den flinkeste" (jente 6 år).

"Det er så mange som sier at jeg må få kontroll på ballen. Jeg prøver jo alltid å få kontroll, men får det ikke alltid til. Jeg blir litt stressa av at de andre sier det hele tiden" (jente 11 år).

"Jeg har litt vondt i magen. Kan jeg få slippe å spille?" (jente 12 år).

"Tørr du å prøve på vendinger og finter i kamp da"? (trener). *"Nei! Jeg er så redd for å gjøre feil når jeg spiller kamp"* (jente 13 år).

Disse eksemplene med jenter viser en utvikling fra verdens beste selvoppfatning i det de starter med fotball til å få både dårlig selvoppfatning og høy prestasjonsangst i løpet av barnefotballen. Og når vi har brutt dem helt ned skal vi i tillegg selektere og dele dem inn i 1. og 2.lag i ungdomsfotballen på trenernes og de voksnes premisser. Unnskyld meg, men hva holder vi på med norske fotballtrenere? Med denne introduksjonen vil jeg forsøke å argumentere vitenskapelig for mulige negative konsekvenser av topping, og for at differensiering er det riktige tiltaket både for å skape toppspillere og for å hindre frafall. Videre er ønsket å skape en forståelse for at beslutninger som påvirker barn og unges framtid bør baseres på kunnskap. Det vil si både forskningsbasert og erfaringsbasert kunnskap. At noen mener noe uten å ha praktisk og vitenskapelig støtte er jo egentlig bare en personlig mening. Konsekvensen av dette kan være at vi risikere å bygge opp en praksis ut fra hvem som roper høyest eller har det "største" navnet. Artikkelen er hentet fra kapittel om spillerutvikling i boka mi (Carlsen 2017), og deles inn i tre: **1)** Hva er forskjellen på differensiering og topping, **2)** mulige negative konsekvenser av topping, og **3)** hvordan differensiere.

Hva er forskjellen på differensiering og topping?

Differensiering går ut på at fotballtilbudet og innholdet så langt som mulig er tilpasset spillerens ferdigheter, behov, interesser, ønske og modenhet (Brattenborg & Engebretsen 2013; Carlsen 2014; Dreier, Morisbak & Skarsfjord 2009; Larsen & Jacobsen 2008; Morisbak 2014; NFF 2013). Det handler på sett og vis om positiv og fornuftig forskjellsbehandling. På den måten kan alle oppleve mestring og komme i flytsonen (Csikszentmihalyi 1975, 1990; Csikszentmihalyi &

Jackson 2000). Det understrekes at differensiering ikke er topping av lag. Topping av lag innebærer at noen får fordeler som de andre ikke får, og at noen får spille vesentlig mer enn andre. I tillegg betyr det en seleksjon/utvelgelse av spillere til 1. og 2. lag, som regel basert på medfødt talent og prestasjon her og nå¹.

I Norge skal topping ikke forekomme i barnefotballen (NFF 2004; NIF 2004), og jeg er kritisk til seleksjon av spillere basert på prestasjonen her og nå. Så lenge spillerne har mye fotball i seg, har høy indre motivasjon, trener med godt fokus, har god disiplin, og er ivrig og møter på alt så er vedkommende et talent som fortjener best mulig oppfølging lengst mulig. Om ikke vedkommende blir en toppspiller kan hun/han bidra positivt som trener, leder, dommer, andre roller i en klubb eller rundt et lag, eller som politiker på lokalt eller nasjonalt plan. Samtidig kan ikke alle komme med på kretslag eller på Barcelona sitt akademi, og få er vel uenige i at de beste også må få spille sammen med og mot de beste. Imidlertid kan dette i de fleste tilfeller ivaretas med god differensiering framfor topping. Og til flere ivrige spillere som får et best mulig tilbud lengst mulig, til flere kan rekrutteres til toppfotballen.

I pedagogisk litteratur er differensiering tatt med som et eget undervisningsprinsipp i KAMPVISE(R), i form av ”I” for individualisering (Brattenborg & Engebretsen 2013). I skolen er dette et lovpålagt krav, og det omhandles også i barneidrettsbestemmelsene, retningslinjene for ungdomsidrett og i NFFs verdigrunnlag (Ingebrigtsen 2009; NFF 2004 & 2013; NIF 2004; Sigmundsson & Ingebrigtsen 2006). Dette er også et område Norge kan bli best i verden på, og følgelig unngå å gå glipp av de største talentene ved at de slutter for tidlig. I kombinasjon med dette må vi benytte oss av et utvidet talentbegrep slik at vi ikke velger vekk spillere med det største potensialet fordi de blomstrer sent og/eller er sent fysiologisk modne (Cote 1998; Ommundsen 2009).

¹ Et bilde kan være med på å belyse forskjellen mellom differensiering og topping. En familie med mann, kone og to barn på 12 og 10 år skal på ferie. Er det i orden at moren tar med seg det eldste barnet til Danmark på tivoli, mens faren tar med seg det yngste barnet på en telttur i Østmarka fordi det eldste barnet for eksempel er flinkere på skolen? At det ene barnet er flinkere på skolen kan skyldes innsats, men kan like gjerne forklares med medfødt talent eller flaks med lærerne. Alternativt, er det greit at alle drar til Danmark på tivoli, men kl 1200 til 1400 deler de seg slik at moren og det eldste barnet går for å ta de ”tøffeste” attraksjonene, mens faren og det yngste barnet gjør andre aktiviteter? Kl. 1400 møtes de igjen for felles lunsj og så er de sammen resten av dagen. Det første eksemplet tilsvarer topping, mens det andre eksemplet tilsvarer differensiering.

Mulige negative konsekvenser av topping

Topping er et tema som engasjerer mange, og det blir fort en ensidig debatt mellom de som synes å argumentere for (Hansen 2016; Scheij 2016a; Tanaia 2016; Thoresen 2016a & 2016b) versus i mot (Kvithyll 2016; Saltvik 2016; Scheij & Thoresen 2014; Thoresen 2016c; Tvedt 2016) topping. Av den grunn kan det være på sin plass med en kort faglig begrunnelse på mulige negative følger av topping: **1)** Topping blir fort et middel for å vinne, noe som i neste omgang kan lede til et resultatklime. Fra før vet vi at det blant annet er en sterk sammenheng mellom resultatklime og både frafall, brudd på Fair Play og prestasjonsangst (Borrevis 2007; Holt et al. 2012; Høigaard 2008; Ingebrigtsen & Melhus 2006; Ommundsen 1993, 2006 og 2009; Skaalvik & Skaalvik 1996; Skaalvik 2006). **2)** Topping kan føre til at trenere benytter et snevert talentbegrep, og velger de som presterer best her og nå framfor i et lengre perspektiv (Cote 1998; Hugaasen & Broch 2013; Ommundsen 2009; Schjei 2016b; Torgersen 2014). Disse spillerne er ofte tidlig fysiologisk moden, og dermed får vi en sterk relativ alderseffekt (Bergh 2013; Bernhus 2013; Cote 1998; Ford & Williams 2011; Haugland 2012; Jordet & Wisløff 2011; Matin & Dreshaj 2014; Nyland 2009; Ommundsen 2009; Petterson 2013; Sande 2014; Skulstad 2011; Torgersen 2014; Williams 2010). **3)** Det er nærmest umulig på et gitt tidspunkt i barne- og ungdomsårene å forutsi hvem som blir best til slutt (Guy et al. 1993; Moe 2013; Ommundsen 2009). I den forbindelse er det flere anerkjente trenere og tidligere toppspillere fra ”de store fotballnasjonene” som innser at de ikke ville blitt toppspillere med dagens modell (Thoresen 2014a). **4)** Topping innebærer som regel inndeling av en større gruppe i 1. og 2.lag etc. En potensiell fare da er at det oppstår konkurranse mellom lagene innad i et årskull eller på tvers av flere årskull. I tråd med det klassiske studiet ”Robbers Cave” (Holt et al. 2012) synes konsekvensen å bli konflikter og fiendskap. Når vi så vet at lag etter hvert må slås sammen på grunn av frafall i ungdomsfotballen og behov for flere spillere per lag, forstår vi at dette blir en vanskelig prosess og at flere heller velger å slutte med fotball. **5)** Over 70 spillere som nådde aldersbestemte landslag har uttalt at kjennetegn for trenere som hadde betydd mye for deres utvikling skapte trygghet og stabilitet over tid, lagde en ramme knyttet til forutsigbarhet og rettferdighet, de bidro til godt humør og vennskap innad i gruppa, og skapte artige treninger med mye spill (NFF 2013). **6)** Erfaring fra praksisfeltet tilsier at topping skaper misnøye og dårlig samarbeid alle veier.

Hvordan differensiere?

”Jeg husker jeg fikk spille 10 minutter på førstelaget i en kamp. Det betydde mye for meg” (gutt 15 år).

”Jeg er ikke så flink til å spille fotball. Kan jeg få lov til å spille sammen med 3.klassingene?” (gutt i 4.klasse før vi skulle dele inn i lag og spille).

Differensiering det bør foregå på tvers av nivå, alder og kjønn, og forekomme både på trening og i kamp, men i minst mulig grad i form av spilletid. Dette gjelder i alle fall i barnefotballen for alle lag fram til siste års 5’er, og for sosiale lag til og med senior nivå. Husk at det er ingen aldersgrense for mestring, og flytsoneopplevelser og mestring trumfer alt. Derfor kan vi starte med enkle former for differensiering fra dag en. Foreldre med to eller flere barn har jo selv erfart at de må behandle barna sine litt forskjellig fra fødselen av, og at barn har ulike behov. Følgelig kan vi starte med differensiering fra første trening, men i starten anbefaler jeg mest mulig pedagogisk differensiering (se side 5).

På trening skiller jeg mellom **1)** differensiert tilbud (klubb-differensiering), **2)** organisatorisk differensiering på feltet, **3)** pedagogisk differensiering på feltet, og **4)** hospitering. Nedenfor skisseres et forslag på klubb-differensiering ved at spillere har mulighet til å melde seg på ønsket antall treninger per uke selv. I ungdomsfotballen bør egentlig klubben ha et tilbud til de som vil spille fotball hver dag, og til de som kun vil spille en gang i måneden.

Tabell nr. 1: Et forslag på et differensiert treningstilbud (klubb-differensiering) (etter NFF 2013).

Årskull	Treninger per uke – fast	Treninger per uke – tilbud	Ekstratrening på tvers av kull – tilbud	Totalt
6-8 år	1	1	1	3
9-10 år	1	2	1	4
11-13 år	2	2	1	5
14-16år	2	2	1	5
Junior	1	3	1	5

I henhold til punkt nr.2 (organisatorisk differensiering) bruker jeg fire ulike modeller som kan periodiseres på lik linje med annet innhold. Dette er **a)** miks/felles – delt (skole, alder, ferdighet

eller valgfritt), **b)** miks/felles – delt – miks/felles, **c)** miks/felles, og **d)** organisert løkktrening hvor spillerne selv deler inn i nivåer. Personlig bruker jeg i barnefotballen å periodisere slik at jeg har to uker med modell b, så en uke med modell d og så en uke med modell c. Så legger jeg heller inn modell a av og til. Å spille smålagsspill og å dele inn øvelser på ulike baner/stasjoner etter ferdighetsnivå på deler av treningen fungerer helt fint så lenge spillerne starter og avslutter felles. I tillegg anbefales det å bytte litt på slik at de ikke forstår at du nivådeler. For eksempel å dele en gruppe på 12 spiller inn i to subgrupper på trening med seks spillere ut fra ferdighetsnivå, og hvor en av gruppene har kommet litt lengre ferdighetsmessig enn den andre. Gruppene settes sammen med 4 + 2 og 2 + 4 fra de opprinnelige gruppene, og det roteres fortløpende på hvem som er hvor slik at gruppene ikke blir statiske. I tillegg kan vi bytte på gruppestørrelsene, slik at vi varierer mellom å ha 1-4 grupper på trening. På den måten får alle spillerne over tid spilt mye sammen med spillere på likt ferdighetsnivå, men også med spillere på litt høyere og lavere ferdighetsnivå. NFF (2013) sine anbefalinger om å spille ca 1/3 med spillere på henholdsvis samme, lavere og høyere ferdighetsnivå virker sånn sett som et fornuftig utgangspunkt.

Bruken av modell b ovenfor støttes av at flere trenere har erfart at det er viktigere å differensiere i øvelser enn i spill. Spill gir automatisk differensiering i form av roller og vilje til å bidra, men det krever at det er god kvalitet og få ”tull balltap” (mer om dette i en annen fagartikkel).

Erfaringsmessig er kombinasjonen av modell b og pedagogisk differensiering minst skremmende for spillerne, og lettest å gjennomføre uten motstand fra foreldre og andre rundt laget.

Pedagogisk differensiering er etter mitt syn også den viktigste, og den bør kombineres med en objektiv modell som består av; **1)** å konkretisere hvilke arbeidsoppgaver/ ferdigheter/arbeidskrav som må læres for å nå en gitt målsetting; **2)** å øve ved å kombinere bruk av selvregulering og andre pedagogiske tilnærminger; **3)** å stille krav om at spillerne tar ansvar for egen og lagets utvikling; og **4)** prestasjonen og utviklingen måles objektivt uten slack. Noen konkrete tips for pedagogisk differensiering i aldersbestemt fotball er:

- 1) Mye lek, og øvelser hvor alle har ball eller to og to med en ball.
- 2) Spill mye 1 mot 1, 2 mot 2 og 3 mot 3 med bytte av lag og motstander.
- 3) Endre omgivelsene, feedback og/eller oppgaven etter ferdighetsnivå. Dette kan for eksempel være ulikt antall touch, avstand, fot og bevegelse ved en pasningsøvelse, eller at treneren gir en lettere eller enklere ball før en avslutning i en score mål øvelse. Videre kan noen få positiv feedback for å få kontroll på ballen og spille den til en medspiller.

Andre får beskjed om å spille en hardere pasning i samme situasjon, mens de beste også får beskjed om å orientere seg i forkant.

- 4) La dem få velge hvem de skal være sammen med eller gruppe under øvelser, spill og trening, men med rullering slik at det ikke blir de samme parene eller gruppene hver gang. En enkel måte å lykkes med dette er å be dem gå sammen med noen de ikke har vært sammen med, eller å gå sammen med noen fra et annet årskull.
- 5) Ta pauser/”friminutt” hvor de kan gjøre som de vil i 5 min. De som er ivrig vil da trene litt på egen hånd eller de kan få litt individuell coaching.
- 6) La dem som er lengst fremme ferdighetsmessig få spille i undertall eller være joker i spill og i possession øvelser.
- 7) Bruk joker i spill for de som er svakest ferdighetsmessig. Hos de yngste barna og de som er helt nybegynnere kan godt en voksen være joker for å oppmuntre spillerne til å bruke jokeren, og dermed få et bedre pasningsspill. I tillegg forstår ikke disse spillerne alltid jokerrollen, og de klarer ikke å benytte seg av den når en av spillerne er joker. For eldre spillere anbefales det først å bruke spillere som har kommet lengst ferdighetsmessig som jokere, for deretter å la alle som vil få være joker.
- 8) Lag jevne lag til kampen og under kamp, snakk med motstanderlaget, og vurder gjennomføring av innbytter, betingelser og arbeidsoppgaver slik at det blir en jevn kamp og spillerne opplever mestring og glede. Noen trenere innfører for eksempel diamantscoring for den beste spilleren når han/hun scorer mye. En diamant scoring er når denne spilleren får en målgivende pasning til en annen spiller på laget.
- 9) La de ivrigste møte litt før oppmøtetidspunkt for å starte med noen tekniske øvelser.
- 10) Sette opp lagene på trening og eventuelt i kamp hvor de som er kommet lengst ferdighetsmessig spiller i posisjoner nært hverandre.
- 11) Ha treninger og uker med medbestemmelse hvor spillerne selv velger hva de vil holde på med og hva de skal øve på.
- 12) Organisert løkktrening, rett-etter-skole-trening, og åpne løkkefelt på banen noen faste tider i uka. Dette kan også sees på som klubb-differensiering.

Hospitering vil si at en eller noen få spillere får trene og/eller spille kamper med årskullet over eller under. I den forbindelse er det som oftest best at 2-4 spillere får hospitere samtidig for å oppleve trygghet. I tillegg bør det hospiteres på trening først og så eventuelt i kamp. Imidlertid har lag i mindre klubber ofte behov for å låne spillere til kamper for å klare å stille lag. Dersom det er situasjonen bør lagene begynne å trene sammen minimum en gang per uke slik at spillerne

blir kjent med hverandre. Videre er det en god modell å la spillere hospitere opp eller ned fram til 13/14 år som et ekstratilbud. I alderen 15-19 år bør de hospitere periodevis på fulltid for å få mer ro, kontroll på treningsuka og ikke for høy belastning. I denne alderen må all hospitering være individuelt tilpasset og med redusert muskulær belastning. Min grunnregel er at når en spiller i ungdomsfotballen hospiterer opp et nivå, reduseres antall treninger med en per uke de første 3-4 ukene. Deretter skjer det en gradvis økning i treningsbelastningen fra en nedkortet økt per uke til å fullføre alle treningene.

Det viktigste tiltaket for å lykkes med hospitering er at klubben er sjef og at det er en/noen i klubben som har ansvaret for det. Begynner enkelt trenere og foreldre å bestemme dette blir det bare rot, misnøye og konflikter. Som en G13 spiller på et kretslag i Oslo sa under spillersamtale: *”Jeg får ikke spille på G14 laget fordi at foreldrene ikke vil at jeg skal ta plassen til G14 spillerne”* (G13 spiller). Andre forutsetninger for å lykkes med hospitering er en generell holdning og kultur for å samarbeide til spillerens beste, det foreligger klare kriterier for å få hospitere, det finnes retningslinjer for antall spillere som skal hospitere og hvor lenge om gangen, spilleren selv har vetorett, og hospitantene blir tatt godt i mot. Både i henhold til hospitering og differensiering er måten ting blir gjort på ofte viktigere enn hva som blir gjort. Derfor må alle valg og beslutninger som tas være til det beste for spilleren, og det må ikke ligge en annen skjult eller personlig agenda bak. Dette henger sammen med ontologi², og det betinger at vi ikke på noen som helst måte anser noen som mer verdifull enn andre. For eksempel at den beste gruppa alltid har store mål og keeper. Skjer dette har vi egentlig sagt til spillerne at vi liker de som er best bedre enn de andre.

Når det gjelder differensiering i kamp handler det som nevnt om jevnbyrdighet, å få spille kamp på ulikt ferdighetsnivå, og at hver spiller får ulike arbeidsoppgaver og ulik progresjon i kamp. Dessuten er det å spille på ulike plasser eller i ulike roller en form for differensiering. Erfaringsmessig har kampen vist seg å by på større utfordringer i forhold til differensiering enn trening, spesielt i store byer/kommuner. Generelt kan klubber velge mellom tre ulike utvalgsmodeller til kamp: **1)** Faste kamplag hele sesongen, **2)** ulike kamplag til hver kamp og **3)** en kombinasjon av en og to hvor det er faste kamplag i for eksempel en måned eller halve sesongen. Modell nr. 1 oppleves å skape størst frafall, mens modell to krever mye jobbing med logistikk, samt at det blir lite forutsibarhet for både trenere, spillere og foresatte. Imidlertid

² Ontologi er læren om det som er eller finnes, eller studie av hva som eksisterer og former for eksistens.

skaper det som regel godt samhold, samarbeid og tilhørighet på hele årskullet/ gruppa. Så selv om ikke en modell alltid er best, synes jeg modell tre virker fordelaktig.

Jevnbyrdighet betyr at det er jevnest mulig lag i spill på trening og i kamp (NFF 2013). Jevne lag gir bedre læring for alle, og også bedre forutsetning for differensiering. Her er det viktig å skille mellom jevnt resultat og jevn prestasjon. Jeg er mest opptatt av det sistnevnte. Resultatet i kamp eller spill på trening kan være jevnt selv om prestasjonen er ujevn, og motsatt. I praksis er ikke dette alltid enkelt. På landsbygda har ofte bygda bare et lag, og de må spille mot nabobygdene uansett ferdighetsnivå. I byene er det også vanskelig fordi det er store kull, og klubbene ønsker å melde på lag på ulikt nivå. Dermed blir laguttak og fordeling av spillere mellom de ulike lagene en utfordring. Min foreløpige konklusjon i barnefotballen er at det er best å ha jevnes mulig lag i seriespill, og at spillerne ruller på å spille på ulikt nivå dersom klubben har lag på ulikt ferdighetsnivå. Imidlertid kan noen spille mer på et nivå enn et annet ut fra ønsker, behov og muligheten for mestring. I tillegg trener alle sammen samtidig, og de samme spillerne spiller sammen i 3-4 kamper (en måned) før det rulleres. Ønsker klubben å ha de som per dags dato er ivrigst og kommet lengst ferdighetsmessig på samme lag, foreslå jeg at de heller spiller sammen i 1-3 turneringer som et ekstratilbud. Samtidig kan de få tilbud om 1-2 ekstra kvalitetstreninger per uke og hospitering med eldre lag. Dette foretrekkes også framfor å melde opp lag i en aldersklasse over. Samme modell foretrekkes også i ungdomsfotballen, men da med ny kvalifisering og rotasjon til eventuelt 1.lag hver måned, annenhver måned eller midtveis i sesongen. Det er helt avgjørende at spillerne føler at det er en åpen dør mellom lagene.

Oppsummering

Kombinasjonen god differensiering, og bruk av et utvidet talentbegrep og mestringsorientert læringsklima er god spillerutvikling fordi alle opplever utfordring og mestring. I tillegg vil det trolig redusere frafall. I dag er frafallet fra fotball og annen organisert idrett blant ungdom enormt (Ingebrigtsen 2012; Larsen & Jacobsen 2009; Seippel 2005; Stokland 2013). Følgelig kan vi konkludere med at dagens praksis ikke fungerer, og en mulig universalløsning er god differensiering. Dette har klubber, blant annet Volda, lyktes med tidligere (Tveit 1998). Dessuten må vi forstå at glede, læring, mestring og sosialt samvær er viktigere enn kampen og resultater. I forlengelsen av dette bruker jeg å stille følgende spørsmål når jeg holder kurs: *Hva er best spillerutvikling? Å fortsette å spille fotball med "sosiale trenere" i en bitteliten klubb? Eller å slutte å spille fotball med verdens beste spillerutviklere i verdens beste klubb?*

Det kreves opplæring, kontinuerlig oppfølging av trenere og at klubben er sjef for å lykkes med differensiering, hospitering og jevnbyrdighet. Uansett er det fullt mulig å bli best i verden på dette. Et objektivt mål på suksess i ungdomsfotballen blir dermed; andel og antall spillere i ungdomsfotballen de siste 10 år i din klubb som **1)** fullfører junior og **2)** blir toppspillere. For mange nasjoner, inkludert Norge, handler dette om en holdningsendring. Ikke bare blant de som har et virke innen fotballen, men også hos foreldre, publikum, media, fans m.m. I forlengelsen av dette må vi også forstå at alle som har oppgaver i fotballen er på samme lag, og at naboklubben ikke er fienden. Det er dårlig helse, frafall, prestasjonsangst, drop-out fra skole, røyking, narkotika, kriminalitet etc. som er fienden.

Litteraturliste

Bergh, N. (2013). Hansen: Utrolig skuffet over NFFs Talentarbeid.

http://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/eliteserien/Hansen---Utrolig-skuffet-over-NFFs-talantarbeid-384867_1.snd#.UfuLisqd2Ko, 30.12.2013

Bernhus, O. (2013): Hvorfor vil vi ikke ha Lasse Liten?

http://www.aftenposten.no/100Sport/meninger/kommentarer/Hvorfor-vil-vi-ikke-ha-Lasse-Liten-385047_1.snd#.UsPasLSJgW, 30.12.2013

Borrevik, L.N. (2007). Seierskåte unge jukser mer.

<http://www.trenerforeningen.no/printfriendly.asp?id=335>, 19.1.2007

Brattenborg, S. og Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk*. Høyskoleforlaget, Kristiansand S

Carlsen, K.H. (2014). *Diverse trenerkunnskap – Presentasjon*. Oslo: FfK

Carlsen, K.H. (2017). *Min fotballfilosofi – Kunnskapsboka om fotball som kan gi din klubb eller nasjon en overlegen utviklingsprosess*. Oslo: FfK

Cote, J. (1998). *Coaching Research and Intervention: An Introduction to the Special Issue*. *Avante*, 4, 3, 1-16

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow – The Psychology of optimal Experience*. Harper Perennial

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

Dreier, S., Morisbak, A. & Skarsfjord, T. (2009). *Fotballferdigheten*. Oslo: Akilles forlag

- Ford, P.R. & Williams, A.M. (2011). No Relative Age Effect in the Birth Dates of Award-Winning Athletes in Male Professional Team Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2011, Vol. 82(3), pp. 570-573
- Guy, R., Salmela, J. & Russel, S.J. (1993). Talent detection and development in Sport. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*, (eds. R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant). New York: Macmillan Publishing Company, 290-312
- Hansen, P.J. (2016). Når du ikke helt skjønner hva du har lest. <http://www.trenerforeningen.no/nyheter/nar-du-ikke-helt-skjonner-hva-du-har-lest>, 12.11.2016
- Haugaasen, M. & Broch, T.B. (2013). Seier i dag kan gi tap på lang sikt. <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/broch-trygve-beyer/seier-i-dag-kan-gi-tap-pa-sikt/>, 30.12.2013
- Haugland, A. (2012). Relativ alderseffekt i den norske toppserien i kvinnefotball. Masteroppgave. Steinkjer: Høgskolen i Nord-Trøndelag
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, Ed., Vlieg, M., Passer, M. & Smith, R. (2012). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*. McGraw-Hill Higher Education
- Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idrett*. Kristiansand: Høgskoleforlaget
- Ingebrigtsen, J.E. (2009). Utviklingen av barn og ungdoms idrettslige og fysiske aktivitetsnivå – hvorfor har det blitt så bra? I: *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*, (red. B.T. Johansen, R. Høigaard & J.B. Fjeld). Kristiansand: Høgskoleforlaget, kapittel 9
- Ingebrigtsen, J.E. (2012). *Ungdomsidrett i endring. Tallenes tale om norsk ungdomsidrett 2006-2011*. NTNU Samfunnsforskning AS Senter for idrettsforskning. Rapport 2012
- Ingebrigtsen, J.E. & Melhus, I. (2006). Kroppsøving og idrett for alle. I: *Idrettspedagogikk* (red. H. Sigmundsson & J.I. Ingebrigtsen). Universitetsforlaget, kapittel 5
- Jordet, G. & Wisløff, U. (2011). Relativ alderseffekt og suksess i tyske elite-U17 lag. I: *FOTBALLtreneren*, nr. 3 – 2011, s. 10
- Larsen, Ø. & Jacobsen, A. (2008). God differensiering i barnefotballen: Klubb og trener hånd i hånd – med spilleren i sentrum. I: *FOTBALLtreneren*, nr. 4 – 2008, s. 22-24
- Larsen, Ø. & Jacobsen, A. (2009). Budskapet i barne- og ungdomssesongen 2009. I: *FOTBALLtreneren*, nr. 1 – 2009, s. 7
- Matin, V. & Dreshaj, K. (2014). *En studie av Norges G15-landslag i fotball, og forholdet mellom talentselektering og relativ alderseffekt*. Bacheloroppgave. Molde: Høgskolen i Molde
- Moe, D. (2013). Hvem blir gode som voksne? Et perspektiv på utviklingen av mental modning. I: *FOTBALLtreneren*, nr. 1 – 2013, s. 29-31
- Morsibak, A. (2014). Barnefotball – med toppfotballutgangspunkt eller på barns premisser? I: *FOTBALLtreneren*, nr. 5 – 2014, s. 9-12

- NFF (2004). Barnefotball 6-12 år – retningslinjer. <http://www.fotball.no/t2.aspx?p=21911>, 12.8.2004
- NFF (2013). Flest mulig – lengst mulig – best mulig. Den store barne- og ungdomsfotballboka. Oslo: Akilles
- NIF (2004). Bestemmelser om barneidrett. <http://www.idrett.no/t2.asp?p=23309>, 12.8.2004
- Nyland, N. (2009). Relativ alderseffekt – utbredelse og konsekvenser. I: *FOTBALLtreneren*, nr. 4 – 2009, s. 35-38
- Ommundsen, Y. (1993). Mestring, motivasjon og læring hos barn og unge i kroppsøving og idrett – et sosial – kognitivt perspektiv. *Barn – nytt fra forskning om barn i Norge*, 11, (3) 1993 s. 39-53. Norges idrettshøgskole.
- Ommundsen, Y. (2006). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett – betydning for barns og unges læring, trivsel og motivasjon. I: *Idrettspedagogikk* (red. H. Sigmundsson & J.I. Ingebrigtsen). Universitetsforlaget, kapittel 4
- Ommundsen, Y. (2009). Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener? I: *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*, (red. B.T. Johansen, R. Høigaard & J.B. Fjeld). Kristiansand: Høgskoleforlaget, kapittel 10
- Petterson, B.A. (2013). *Relativ alderseffekt – en studie av unge talenter i Akerakademiet*. Bacheloroppgave. Molde: Høgskolen i Molde
- Saltvik, J.-R. (2016). Barnefotballen – Toppfotballens hoggstabe! <http://www.trenerforeningen.no/spillerutvikling/barnefotballen-%E2%80%93-toppfotballens-hoggstabe>, 11.11.2016
- Sande, E. (2014). Kan ikke være bekjent av dette. <http://www.nettavisen.no/sport/fotball/--kan-ikke-vre-bekjent-av-dette/8451860.html>, 20.8.2014
- Schjei, R. (2016a). ”Dette er kunnskap som alle på elitenivå vet om”. <http://www.trenerforeningen.no/spillerutvikling/dette-er-kunnskap-som-alle-pa-eliteniva-vet-om>, 10.11.2016
- Schjei, R. (2016b). Spjælingene vinner til slutt. <http://www.trenerforeningen.no/spillerutvikling/spjalingene-vinner-til-slutt>, 11.11.2016
- Schjei, R. & Thoresen, I. (2014). The Nordic Football Coaches Conference 2014 – Vi selekterer for tidlig. I: *FOTBALLtreneren*, nr. 1 – 2014, s. 23
- Seippel, Ø. (2005). «Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett». Institutt for samfunnsforskning. Rapport 2005: 3
- Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J.E. (red. 2006). *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E. M. og Skaalvik, S. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. TANO A.S., 1996.

Skaalvik, E.M. (2006). Selvføpfatning og idrett. I: *Idrettspedagogikk* (red. H. Sigmundsson & J.I. Ingebrigtsen). Universitetsforlaget, kapittel 5

Skulstad, H. (2011). *Ulikt sted, ulike muligheter? – En undersøkelse av fødselseffekt og relativ alderseffekt hos norske landslagsspillere i perioden 1991-2010*. Masteroppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole

Stokland, I. (2013). Dropper ut på grunn av fotballklubbene.
<http://www.gd.no/nyheter/article6545015.ece>, 8.1.2015

Tanaia, D. (2016). Jeg ønsker å ”toppe” fotballaget. <http://www.bt.no/meninger/debatt/Jeg-onsker-a-toppe-fotballaget-3526580.html>

Thoresen, I. (2014). ”Hadde ikke blitt proff i dag”. I: *FOTBALLtreneren*, nr. 2 – 2014, s. 21-27

Thoresen, I. (2016a). På tide å dele opp ungdomsfotballen?
<http://www.trenerforeningen.no/spillerutvikling/pa-tide-a-dele-opp-ungdomsfotballen>,
10.11.2012

Thoresen, I. (2016b). Vi er akterutseilt på de fleste områder.
<http://www.trenerforeningen.no/spillerutvikling/%E2%80%93-vi-er-akterutseilt-pa-de-fleste-omrader>, 10.11.2016

Thoresen, I. (2016c). Sterk historie om oppvarming uten spilletid.
<http://www.trenerforeningen.no/spillerutvikling/sterk-historie-om-oppvarming-uten-spilletid>,
10.11.2016

Torgersen, E. (2014). Spinkle fjortisgutter når oftere fotballeliten.
<http://forskning.no/menneskekroppen-barn-og-ungdom-fotball/2014/11/spinkle-fjortisgutter-nar-oftere-fotballeliten>, 12.11.2016

Tvedt, T. (2016). Topping i barneidretten er meningsløst.
<http://www.bt.no/btmeninger/debatt/Topping-i-barneidretten-er-meningslost-309770b.html>,
11.11.2016

Tveit, G. (1998). Hva kan en trenere gjøre for å beholde flere i fotballen? I: *FOTBALLtreneren*, nr. 2 – 1998, s. 10-11 + 27

Williams, J.H. (2010). Relative age effect in youth soccer; analysis of the FIFA U17 World Cup competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 2010, Vol. 20(3), pp. 502-508