



## **Kampbelastning i ungdomsfotballen. Carlsen, K.H. (2013). Oslo: FfK**

For de fleste er sesongen med kamper et høydepunkt og noe som spillerne har sett fram til. En kamp kan for eksempel tilfredsstille barn og unges behov for spenning, utfoldelse og tilhørighet. For at opplevelsene med kamper gjennom hele sesongen skal bli mest mulig positiv for spillerne har vi to ønsker: **1) Bruk kampen for å øve og lære ferdighet, og ikke bare for å vinne. 2) Pass på at kampbelastningen ikke blir for høy.** Sistnevnte innebærer både den fysiologiske belastningen, mentale belastningen og tiden det tar å gjennomføre kamper. Punkt nr.1 gjelder for alle aldre, mens punkt nr. 2 er mest relevant i ungdomsfotballen. I den forbindelse må vi huske på at ved 14-års alderen spiller 6 av 10 gutter og 3 av 10 jenter fotball. Fem år senere spiller kun 1 av 10 gutter og 0,5 av 10 jenter fotball. En del av dette enorme frafallet i ungdomsårene kan tilskrives stor kampbelastning og at det tok for mye tid.

Kampbelastning er ikke bare viktig å tenke på i forhold til motivasjon og frafall. Det er også helt vesentlig for å drive god spillerutvikling. Med støtte fra praksisen i andre land, kunnskap om treningslære, egne erfaringer og retningslinjer fra NFF anbefaler vi at spiller i ungdomsfotballen spiller en kamp i uka, og maks 1,5 kamper i uka i kortere perioder. For å kontrollere dette er det viktig å sette opp en oversikt, samt å føre statistikk på antall kamper i løpet av en periode. Her er det viktig å ta utgangspunkt i spilleren og ikke laget siden mange spillere hospiterer med andre lag. For å beregne antall kamper kan følgende formel benyttes:

**Antall kamper for en periode**

---

**Antall uker i samme periode**

Det anbefaler at dere gjør denne utregningen i forkant av sesongen, samt fører statistikk underveis. Et eksempel: Siri er 14 år og spiller på J14 laget i sin klubb. Hun er en av de beste på laget og hospiterer derfor også med J15 laget. Sammen med treneren setter Siri opp en forventet kampbelastning for vårsesongen. Serien starter 27.4 og siste kamp før ferien er 26.6 = ca 9 uker. I løpet av den perioden skal J14 laget spille ni kamper. De anslår at Siri blir med J15 laget på tre kamper, og trolig er borte en kamp. Setter vi dette inn i formelen får vi  $11 / 9 = 1,2$  kamper i snitt per uka, noe som er ok. Imidlertid gjennomfører Siri selv statistikk over antall kamper. Det viser seg at hun spiller alle ni kampene for J14, fem kamper for J15 og i tillegg 2 kamper for 7'er laget. Setter vi dette inn i formelen får vi  $16 / 9 = 1,8$ . Sistnevnte er for høyt og vi ser at det kan bli store avvik fra planlagt aktivitet til faktisk aktivitet. Følgelig håper vi at flest mulig trenere og spiller gjennomfører en lignende statistikk for årets sesong.