



Verdensrekord i fotballaktivitet

Kristian Holm Carlsen (2008). Oslo: FfK

Innledning

Hvor mange barn kan ha god eller optimal trening på en full fotballbane samtidig? Ulike utregninger tilsier at den beste utnyttelsen av banen er å spille smålagsspill 3 mot 3. Ved denne organiseringen kan vi ha 24 baner med 48 lag og 144 barn som spiller smålagsspill 3 mot 3 uten keeper samtidig på en full fotballbane. Her kan det legges til at poenget ikke bare er å ha flest mulig barn i aktivitet samtidig. Dersom dette var målet kunne flere 1000 barn stått og trikset samtidig. Poenget er at det også skal være den aktivitetsformen som gir best læring for å bli en dyktig fotballspiller.

Basert på en matematisk utregning skal de ikke by på problemer at så mange barn spiller smålagsspill samtidig. Men er det gjennomførbart i praksis? Dette ønsket Fotball for Kids å prøve ut dette sammen med Kjelsås IL under Kjelsås' fotballskole sommeren 2008. Hensikten med dette var primært å bevise at banekapasiteten i dag på langt nær er fullt utnyttet. Min hypotese er at mellom 60-80 % av banekapasiteten til en hver tid ikke er i bruk. Videre ønskes det å argumentere for at smålagsspill med tre utespillere er den beste aktivitetsformen for små barn for å utvikle gode ferdigheter i både valg og handling. Konklusjonen er at det var fullt mulig at 144 barn spilte smålagsspill på en full 11'er bane samtidig, og at det kan argumenteres for 3 mot 3 gir best læring for å bli en dyktig fotballspiller.

Gjennomføring

Vi delte en full fotballbane inn i 24 baner på ca 12 x 20 meter, hvor vi brukte kjepler til mål og kinahatter til baneinndeling. Vi hadde på forhånd delt alle deltagerne inn i 24 lag for turneringsspill. Deretter sendte vi de ulike lagene til hver sin bane. Trenerne for lagene hadde ansvaret for dette, og de viste på bakgrunn av en baneoversikt hvor de skulle være (se figur 1). Så delte trenerne hvert turneringslag i to lag og begynte å spille 3 mot 3, 3 mot 4 eller 4 mot 4, avhengig av antall spillere på laget (se bilde 1 og 2). Dette gikk helt fint selv om det ble litt trangt på banene med 4 mot 4. Til sammen spilte rundt 180 barn mellom 7-14 år smålagsspill. Følgelig kan det argumenteres for at det går helt fint at 144 barn spiller smålagsspill samtidig på en full fotballbane.



Fig. 1: Oppsett over baneinndelingen.

Bilde 1 og 2: Rundt 180 barn spiller smålagsspill samtidig fordelt på 24 baner.





Nå vil det sannsynligvis være kaotisk, uhensiktsmessig og ikke nødvendig ut fra antall aktive spillere i klubben å ha så mange barn på fotballtrening hver gang. Uansett beviser dette eksperimentet at det er fullt mulig å utnytte banekapasiteten og flatene mye bedre. På den måten kan alle spillere i klubben få mer treningstid per uke og vi vil utvikle bedre fotballspillere. Samtidig ser vi at vi ved for eksempel organisert løkktrening etter alt å dømme har plass nok til å invitere alle barn i nabolaget til å spille fotball til samme tid.

Som nevnt innledningsvis var ikke poenget med dette ”verdensrekord forsøket” kun å bevise at banekapasiteten kan brukes mer effektivt. Aktiviteten skal også være den mest lærerike og utviklene aktiviteten som vi kan legge til rette for som fotballtrenere/ -ledere. Derfor presenteres en argumentasjon for at smålagsspill 3 mot 3 er den beste aktivitetsformen for å utvikle barnefotballspillere med gode ferdigheter i både valg og handling.

Påstand: Smålagsspill 3 mot 3 gir mest læring i valg og handling for barn

Påstanden er som nevnt at smålagsspill 3 mot 3 er den beste aktiviteten for å lære barn gode valg og handlinger i fotball. Dette gjelder spesielt for barn i aldersgruppen 6-9 år. Følgende argumenter legges til grunn for dette:

- ↪ Småspill 3 mot 3 ivaretar helheten og det dynamiske aspektet ved fotballspillet, jf. spesifisitetsprinsippet (Gjerset, Haugen & Holmstad 2006) og spilleprinsippmodellen (Olsen, Larsen & Semb 1994).
- ↪ Spillerne lærer fotballens kjerne = valg og handling (Bergo et al. 2002).
- ↪ Spillerne lærer å oppfatte og utnytte mulighetene i spillsituasjonen, jf perseptuell ekspertise (Jordet 2003a & 2004).
- ↪ Spillerne får mange gjentakelser og ballberøringer, noe som er helt avgjørende for å utvikle et godt ballteknisk repertoar og teknisk-taktisk ferdighet (Giske 2003). ”(...) *det ferdige spillet per se gir alt for få ballberøringer til å utvikle evnen til å traktere ballen*” (Giske 2003, s. 114). Dersom en antar at effektiv spilletid ikke endres så mye ved ulike former for smålagsspill, vil en hver prosentvis reduksjon av spillere resultere i en tilsvarende prosentvis økning i frekvens og/eller varighet med ball for de resterende. Dette skyldes at effektiv spilletid fordeles på færre spillere. I den forbindelse indikerer eksperiment fra Spania at effektiv spilletid øker ved en reduksjon fra 11 til 7 spillere (Brøndby IF 2006). Her kan en da argumentere for at det ved spill 2 mot 2 blir enda mer ballberøringer per spiller. Det skal matematisk sett være riktig. Imidlertid tilsier min erfaring at antall ballinvolvinger (frekvens) ikke nødvendigvis øker, men at varigheten på hver ballinvolving blir lengre. Dette begrunnes i at det blir mindre lagspill og mer dribling ved spill 2 mot 2 versus 3 mot 3. En grunn til dette kan, som nevnt ovenfor, være at ved 3 mot 3 får vi med både bredde og dybde i spillet (jf. spilleprinsippmodellen). Dette blir vanskelig å ivareta ved 2 mot 2. Følgelig er smålagsspill 3 mot 3 den minste lagstørrelsen som ivaretar helheten ved spillet, samt at antall repetisjoner og ballinvolvinger er høyere enn ved noen annen lagstørrelse.
- ↪ Erfaring fra Manchester United indikerer at en reduksjon fra 8 mot 8 til 4 mot 4 resulterte i at antall pasninger økte med 135 %, scoringsforsøk økte med 260 %, det ble 500 % flere mål, 225 % flere 1:1 situasjoner og 280 % flere dribletninger (Brøndby 2006). I relasjon til dette gjennomførte jeg nylig en undersøkelse vedrørende antall utspillere og involvinger. Her kom det fram at en reduksjon fra seks til tre utspillere ga en firedobling av antall involvinger. Disse tallene viser at antall gjentakelser av de ulike spillhandlingene øker enormt ved en reduksjon av antall spillere på banen.
- ↪ Lagballspill opplæring som preges av for mye isolert teknikkøving på den ene siden, og en del kompleks ”ferdig” spill på den andre siden, kan resultere i mangelfull helhetlig spillkompetanse (Ronglan 2003). I den forbindelse oppfordrer Ronglan (2003) til å benytte minifotball (smålagsspill), minihåndball, minibasketball etc.

- ↪ Antall relasjoner er så få at spillerne klarer å forholde seg til alt som skjer på banen (Andreasen & Wadel 1996). Med bakgrunn i formelen for antall relasjoner, $n(n-1)/2$, er antall relasjoner innad i laget ved spill 3 mot 3 = 3. Ved spill 4 mot 4 blir antall relasjoner innad i laget = 6. Dersom det her er mulig å samkjøre denne formelen med formelen for informasjonsbearbeiding (Gleitman 1996), $7(5) \pm 2$ enheter, så ser vi at mange spiller ikke vil være i stand til å få med seg alt som skjer samtidig med 4 utespillere på laget, $6 > 5(3)$. Dette samsvarer også bra med barns egne opplevelser. Som ei jente på 7 år sa: *"Det er best å være 3 på laget, for da er det ikke så mye å passe på"*. Her vil sikkert noen argumenter for at det å velge ut riktige relasjoner til en hver tid er en del av spillforståelse og det å gjøre gode valg. Det er jeg helt enig i, men det kan være greit å utvikle dette gradvis og parallelt, jf. prinsippet om progresjon (Gjerset et al. 2006). Det vil si mest 3 mot 3, men også 5'er fotball fra 6-9 år. Deretter fortsatt mye 3 mot 3, men gradvis mer 5'er fotball og med flere spiller på laget etter hvert som de blir eldre. Selv bruker jeg mye 6'er fotball i ungdomsfotballen.
- ↪ Spillerne lærer erfaringsbasert kunnskap (Hemmestad 2003; Illeris 2000), samt implisitt kunnskap, problemløsning, kreativitet og selvstendighet (Hemmestad 2003).
- ↪ Intensitetsnivået ved spill 3 mot 3 er mest likt det intensitetsnivået som forekommer i kamp (Dreier 2006).
- ↪ Alle som er blitt gode fotballspillere har spilt en stor mengde smålagsspill fra tidlig alder (NFF 2004).
- ↪ Egen erfaring med trening av små barn (6-9 år) viser at de klarer å spille mange flere pasninger ved spill 3 mot 3 enn ved noen annen lag størrelse.
- ↪ Vi får plass til 24 baner, 48 lag og 144 10-åringer på en full fotballbane. Samtidig er det lett å organisere uten at det blir kaos.

Dette var noen grunner for å tilrettelegge for mer smålagsspill med tre utespillere. Samtidig vil de fleste av disse argumentene også gjelde for 5'er fotball. I relasjon til dette hadde det vært formålstjenelig med flere undersøkelser rundt banestørrelse, lagstørrelse og ulike spillhandlinger.

Banestørrelse ved spill 3 mot 3

Til slutt vil jeg bare si noen ord om banestørrelsen for å begrunne at den er passende. Vi lagde som nevnt 24 baner på ca 12 x 20 meter. Spørsmålet er om dette er en passende banestørrelse for godt smålagsspill med 3 utespillere uten målvakt. Nedenfor argumenteres det for at svaret

er ja. Dette kan begrunnes med at NFF og Manchester United anbefaler en banestørrelse på 18 x 33 meter for 5'er fotball. Dog med mulighet til å variere banestørrelsen noe ut fra alder og hensikt med treningen. Dersom vi ser bort fra keeper versus ikke keeper og dividerer nevnte størrelser med 5 og multipliserer med 3, får vi en banestørrelse på 11 x 20 meter. Det vil si nesten identisk med vår banestørrelse. Erfaring med denne banestørrelsen tilsier også at det er gode nok tid og rom forhold til å få flyt i spillet. Når vi ser bort fra keeper og kun forholder oss til utespillerne skulle banestørrelsen vært ca 16 x 24 meter. Uansett kompenseres dette av at keeperen også legger beslag på noe rom.

Tar vi utgangspunkt i en full 11'er bane på 68 x 105 meter, så ville tilsvarende tid og rom forhold 3:3 versus 10:10 utespillere resultert i en banestørrelse på 20 x 32 meter. Samtidig må vi da ta med offside, og det er ikke helt urimelig å si at offsideregelen legger beslag på 30 % av romforholdene i snitt. Trekker vi fra 30 % fra nevnte banestørrelse, ender vi opp med en bane på 14 x 22 meter. I tillegg er jo små barn mindre enn de som spiller på full 11'er bane. Følgelig kan en argumentere for at en banestørrelse på 12 x 20 meter er passende for smålagsspill 3 mot 3 i barnefotballen, og likt tid og rom forholdene i både 5'er fotball og 11'er fotball. Uansett er det fullt mulig og til og med hensiktsmessig å variere både banestørrelse og type mål, jf. en økologisk læringsteori (Balan & Davis 1993; Handford et al. 1997; Hodges, McGarry & Franks 1998; Jordet 2003b; Jordet 2004). Vi i Fotball for Kids har erfart at det også kan være hensiktsmessig av og til å spille på ganske stor bane for barn under 8-9 år. Det vil si en bane hvor de får mer tid og rom enn de får i kamp. Dette henger sammen med at ballen ikke går så ofte ut over sidelinja, og vi slipper de tidsdrøyende innkastene som er vanlig i barnefotballen. Dermed øker effektiv spilletid, og antall ballberøringer går også etter alt å dømme opp.

Konklusjon

Vi delte en full fotballbane inn i 24 baner på ca 12 x 20 meter, hvor vi brukte kjepler til mål og kinahatter til baneinndeling. Til sammen spilte rundt 180 barn mellom 7-14 år smålagsspill. Følgelig kan det argumenteres for at det går helt fint at 144 barn spiller smålagsspill samtidig på en full fotballbane. Videre kom det fram 12 vitenskapelige og erfaringsbaserte argumenter for 3 mot 3 gir best læring for å bli en dyktig fotballspiller. Til slutt ble det også påvist at banestørrelsen på 12 x 20 meter som vi brukte i vårt eksperiment er passe for å spille 3 mot 3 uten målvakt.

Litteraturliste

- Andreassen, K.S. & Wadel, C. (1996). *Ledelse, teamarbeid og teamutvikling i fotball og arbeidsliv*. Seek A/S Flekkefjord
- 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
- Bergo, A., Johansen, P.A, Larsen, Ø. & Morisbak, A. (2002). *Ferdighetsutvikling i Fotball – handlingsvalg og handling*. Oslo: Akilles
- Brøndby IF 2006. *Brøndby IF nu og i fremtiden*. Powerpoint presentasjon, upublisert
- Dreier, S. (2006). *Lagstørrelse og intensitet i fotball*.
<http://www.trenerforeningen.no/default.asp?layout=article&id=85>, 12.5.2006
- Giske, Rune (2003). Refleksjoner omkring ballspilloplæringen. *Moving bodies – mennesket i bevegelse*. Norges idrettshøgskole, 112-132
- Gjerset, A., Haugen, K. & Holmstad (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
- Hemmetstad, Liv (2003). En kontekstuell tilnærming til coaching. *Moving bodies – mennesket i bevegelse*. Oslo: Norges Idrettshøgskole, 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
- Illeris, K. (2000): *Læring*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Jordet, G. (2003a). Læring av perseptuell ekspertise i fotball. En økologisk tilnærming. *Moving bodies – mennesket i bevegelse*. Norges idrettshøgskole, 133-147
- Jordet, G. (2003b). *An ecological approach to skill in team sport*. Oslo: NUSPE
- Jordet, G. (2004). *Perceptual expertise in dynamic and complex competitive team contexts – An investigation of elite football midfield players*. Dissertation from the Norwegian University of Sport and Physical education, Oslo
- NFF (2004). *Aktivitetsleder barnefotball*. Kurshefte
- Olsen, E., Semb, N. & Larsen, Ø. (1994). *Effektiv fotball*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Ormrod, J.E. (2008). *Human Learning*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Merrill Prentice Hall (5th ed.)
- Ronglan, L.T. (2003). Ballspill er problemløsning. Hvilke didaktiske implikasjoner har det? *Moving bodies – mennesket i bevegelse*. Norges idrettshøgskole, 91-111