



Hvordan lage et godt fotballakademi? Carlsen, K.H. (2022). Oslo: FfK

”Sønnene mine forteller fortsatt hvor bra akademiet var da du var der. Synd at du ikke er der mer” (far til gutter 9 og 11 år).

Jeg har to grunnprinsipper når jeg er med å starte opp fotballakademier: Det skal være klubbstyrt og prisen skal følge SFO prisen. Det vil si at det ikke skal være dyrere å delta på et fotballakademi enn å være på SFO. Innholdet dere kan lese om i denne artikkelen handler om et akademi for 1-6.klasse, men jeg har brukt samme oppbygning i flere akademier. På dette akademiet er vi tre trenere tilstedet; en heltidstrener og to ungdomstrenere. Treningene er to dager i uka fra kl 1430-1600. Spillerne kan møte kl 1315, og spise mat, gjøre lekser og ha frilek med ball før treninga starter. Måten jeg utvikler akademi på er at jeg jobber systematisk med; **1)** å få på plass fornuftige regler og rutiner; **2)** god organisering; og **3)** å konkretisere hva spillerne skal lære og å benytte smarte betingelser i spill.

Regler og rutiner:

Kjernereglene eller grunnprinsippene for å få gode treninger er; **1)** alltid å høre på treneren, **2)** godt fokus og god kvalitet, og **3)** Fair Play. De to siste må vi forklarer nøyere og komme med eksempler på hver trening. Disse kjernereglene/prinsippene går vi gjennom før og etter trening, samt av og til underveis dersom det er dårlig fokus og mye tull.

I tillegg har vi en del regler og retningslinjer som spillerne lærer seg gradvis. Fra første dag fokuserer vi på; husk leggskinner, oppfordre dem til å ha med vannflaske, skifte i riktig garderobe, og ta av fotballsko når vi er inne og spiser. Etter første uke, altså i uke to av akademiet, bringer vi inn; å trene med akademiklær (alternativt klubbtoy dersom akademiklær er på vask), krav om å ta med vannflaske, og å sitte når de spiser. Dette handler litt om å få bedre fokus ved at spillerne lærer seg å tilpasse seg en gruppe. Deretter henger det å huske vannflaske sammen med effektivitet. Treningene er godt organisert og spillerne har god innsats. Dermed blir de tørste, og har de ikke med vannflaske må de inn i garderoben for å drikke. Da går det mye tid, og de mister fokus. For det tredje er væske inntak viktig for å prestere godt, og med vannflaske kan de drikke litt ofte. I fjerde uke forsøker vi i tillegg å få på plass det å pakke baggen etter at de skiftet, og sette den under benken i garderoben eller langs veggen/gjerdet.

God organisering:

Godt organiserte treninger er helt avgjørende for å få fokus, og for å tilrettelegge for glede, læring og mestring. På akademiet er vi så heldige at vi kan sette opp treningen i forkant. Det er ikke alltid mulig på lagstrening. Imidlertid vil det hjelpe om klubben oppfordrer alle lag til å avslutte treningen 5 minutt før slutt, og å benytte en fast øktmal/øktmodell. På den måten vil de fleste klare å sette opp bane for spill og oppvarming før oppstart. Vi har en fast plan på hvem som gjør hva (tabell nr. 1) og hvordan treningen bygges opp (tabell nr. 2).

Tabell nr. 1: Oversikt over hvem som gjør hva i løpet av en akademitrening. Vi er totalt tre trenere som møter til litt forskjellig tid.

Tid	Oppgaver	Ansvarlig
13:30	Låse opp garderober	Trener 1
	Pumpe luft i baller	Trener 2 og 3
	Spise sammen med spillerne	Trener 1
	Registrere oppmøte	Trener 1 og 2
	Følge opp regler inne	Alle trenere
14:00	Sette opp baner og øvelser (vi setter opp tre baner)	Alle trenere
	Passe på at ingen er alene under frilek	Alle trener
14:20	Trenere gjennomgår økta	Trener 1

Tabell nr. 2: Øktmal/øktmodell for en vanlig akademitrening. Denne økta gjennomføres i uke 1 og 2. Imidlertid kan vi ha en litt annen modell/variant for den andre treningen. I uke 3 har vi derimot medbestemmelsesuke, og i uke 4 turneringsuke. På den måten får vi en fireukes syklus med god variasjon. Både modelløkta og en fireukes syklus knyttes til pedagogisk periodisering. Vi forsøker å følge planen, men noe fleksibilitet er ofte nødvendig.

Tid	Tema	Pedagogikk/læringsteori
13:15	Mat/lekser/frilek	Selvstendighet
14:25	Samling	Sosiokulturell
14:30	Lek	Erfaring og lek
14:45	Stasjoner	Modell, erfaring og økologisk
15:10	Friminutt	Sosiokulturell
15:15	Smålagsspill	Behavioristisk, økologisk, kognitiv og/eller selvregulering
15:55	Rydde og samling	Selvstendighet og kognitivt
16:00	Ferdig	

Ut over dette forsøker vi å ha riktig banestørrelse i forhold til alder og antall spillere. Imidlertid spiller vi av og til 3 mot 3 på 5'er bane for å slippe så mange innkast og stopp i spillet. Banen skal merkes opp nøyaktig, inkludert "16m" og midtbane. I tillegg bruker vi kjegler med ulike form og farge for å markere ulike baner, og hva som er banemerking og hva som er øvelser. Dermed er det lett å få spillerne til å hjelpe til med å samle inn kjegler, og å få rask flyt mellom de ulike delene. I friminuttet deler vi ut vester slik at lagene er klare til spill. Under spill bytter vi på lagene flere ganger, og alle bytter på å stå i mål. Vanligvis nummerer vi spillerne, slik at alle står i mål en kamp hver. Samme type rotasjon bruker vi på øvelsene.

Læring og betingelser:

Gode rutiner og god organisering gir gode betingelser for læring og coaching (undervisning). Vi er veldig opptatt av læring i spill, og at spillet er en god læremester. Det er i spill trenere skal gi mye positiv feedback på konkrete ferdigheter. Videre støtter vi oss til undervisningsprinsippene (KAMPVISER) og ulike læringsteorier (oppsummert i tabell nr. 2). KAMPVISER står for; konkretisering – aktivisering – motivasjon – progresjon – variasjon – individualisering (differensiering) – samarbeid – evaluering – repetisjon.

Betingelser er ulike ”regler” i spill som har til hensikt å øke læringen, og det bygger på den økologiske læringsteorien. Noen av disse gjelder også i seriekamp, og benyttes på hver trening. De andre betingelsene bruker vi i spill i de to første ukene av en fireukes syklus, mens spillerne kan være med på å bestemme under medbestemmelses- og turneringsukene. De ulike betingelsene er; lavt press innen 3 sek (og med advarsel og belønning); en pasning før mål; og det å ta innkast, corner og sette i gang fra keeper innen 3 sek. Begrunnelsen er at det skaper høyere kvalitet og bedre læring selv om de kan stride litt mot spillets idé. For eksempel gir ”minimum en pasning før mål” keeperen mer trygghet for å bli med i angrep, samt at det er ”mindre farlig” å bruke keeperen i støtte. Siden motstanderen må ha minimum en pasning dersom de vinner ballen fra keeper, rekker keeperen tilbake i mål før et eventuelt skudd. Sentrale ferdigheter vi øver på om og om igjen, men med ulik ordlyd, individualisering og progresjon, er:

- For alle: Alle i angrep og alle i forsvar.
- For keepere: Flyvekeeper (offensiv keeper), keeperen er alltid med i støtte, og keeperen går mot ballen ved 1 mot 1 situasjoner.
- For utespillere: Å sentre, få kontroll på ballen (det vil si å unngå bare å sparke ballen vilkårlig framover), det å unngå treårs-pasning (som betyr å slå harde pasninger), bli spillbar, treffe mål, kroppsstilling, vende riktig vei og å utfordre med fart.

Oppsummering:

For å skape et godt fotballakademi kan det hjelpe med; **1)** tydelige regler og rutiner, **2)** god organisering, og **3)** smarte betingelser i spill og repetert øving på noen sentrale ferdigheter. Summen av dette gir god kvalitet og godt fokus, og dermed mer glede, læring og mestring. Vi bruker tre kjerneregler som vi gjennomgår før og etter hver trening. I tillegg har vi flere retningslinjer som vi gradvis får på plass. God organisering bygger på god planlegging, inkludert det å lage en fast økt (øktmodell/øktmal), å fordele arbeidsoppgaver mellom trenere og pedagogisk periodisering. Læring og betingelser i spill bygger på undervisningsprinsippene og ulike læringsteorier. Vi er spesielt opptatt av at spillerne øver på ferdigheter i spill.