

## Hva kjennetegner spillere i ulike aldre?

---

Hva er det som kjennetegner barn og unge i forskjellig aldre. Første bud er dette: Barn er ikke minivoksne! Barn har et annet perspektiv både på aktivitetene, omgivelsene og spillet enn oss voksne. De ser ofte situasjonene på en annen måte, legger merke til andre ting og overskuer ikke den samme helheten. Dessuten kjennetegnes barn og ungdom av at de stadig utvikler seg – de modnes både motorisk (kroppslig), intellektuelt og sosialt. Og utviklingen skjer ikke like fort og på samme tid for alle. Unger på samme alder kan være svært forskjellige. Petter, som var den største av guttene i klassen som 12-åring, er kanskje «tatt igjen» av de fleste to år seinere. Og mens mange av lagvenninnene blir «fjortiser», er kanskje Pia fortsatt like leikete og barnslig som hun var i fjor.

Unger utvikler seg altså i forskjellig tempo og delvis i rykk og napp. Som trenere må vi ta hensyn til at de er ulike individer, som modnes og utvikles forskjellig. Råd til treneren:

- Se spillerne dine. Hvor langt er den enkelte kommet i utviklingen – hva forstår han eller hun?
- *Lytt* til spillerne dine. Hva uttrykker de av forventninger, ønsker og behov?
- *Snakk* med spillerne dine. Kontakt med hver enkelt gjør det lettere å se forskjeller og differensiere opplegget!

Å se spillerne handler blant annet om ikke å rette all oppmerksomhet mot de beste, de ivrigste, eller mot de mest ukonsentrerte og høylytte. Alle har krav på trenerens oppmerksomhet, også de stillferdige og de umodne, som kanskje er født seint på året. Å *lytte* til spillerne kan du gjøre ved å spørre dem: Hva synes dere om treningen i dag? Hva var morsomt? Å *snakke* til den enkelte er avhengig av at du lærer deg den enkeltes navn og bruker navn når du henvender deg til hver enkelt av spillerne.

## Hva kjennetegner 13-14 åringer?

---

13–14-åringene er i overgangen mellom barne- og ungdomsskolealderen. Kanskje bytter de skole, kommer i nye klasser og etablerer nye sosiale nettverk. Sammen med at de i denne alderen er i ulike faser i pubertetsutviklingen, innebærer dette store endringer for den enkelte. På toppen av det hele begynner de nå å spille elleverfotball på stor bane. For noen fører dette til mindre spillinvolvering og en tydeligere forskjell på de «gode» og de «mindre gode». Kanskje ikke så rart at frafallsproblematikken tilspisses nettopp 13–14-årsalderen? Et felles ansvar for trenere og klubber må være: Hvordan får vi til overgangen mellom sjuer- og elleverfotball på en best mulig måte?

I beste fall kan fotballen være en «trygg havn» i en ellers omskiftelig periode for de unge i 13–14-årsalderen. Dersom det stort sett holdes samlet, kan laget være en trygg ramme, med kjente lagkamerater. Overgangen til spill på større baner innebærer samtidig tydeligere roller og en gradvis overgang til «voksenfotball». De unge er nå kommet i en alder der *begrunnelser* er viktig. Treneren kan ikke bare være en aktivitetsleder som sørger for stor og god aktivitet, men bør også begrunne sine valg og prioriteringer. I tillegg bør spillerne nå tas mer med på råd og bli medansvarlige for en del av de beslutningene som gjelder dem selv. Hvilke regler skal vi ha i laget? Hvordan vil vi ha det hos oss?

13–14-åringer er opptatt av rettferdighet – og med rette. «Rettferdighet» for de unge er ikke nødvendigvis at alle spiller like mye, men at de reglene man er blitt enige om, følges. Mange har også et mer bevisst forhold til sin rolle på banen, hvem de samhandler med, og hvordan laget bør spille. Som trener er det viktig å finne den balansen mellom autoritet og medbestemmelse som fungerer best for ungdommene. Autoritet betyr *ikke* å være autoritær – autoritet bygges gjennom tydelig og forutsigbart lederskap. Din autoritet som trener kan styrkes gjennom at du inviterer spillerne til medbestemmelse og delaktighet. Det øker spillernes eierfølelse til laget og til fotballaktiviteten.

- Sportsplanen legger premissene
- Foreldremøtet i november
- Alle trener sammen
- Frivillige treninger
- Hospitering
- Ekstratrening
- Ett lag i 1. divisjon
- Ett lag i 3. divisjon
- Fri flyt mellom lagene i serien
- Verdens beste støtteapparat på 2. laget

## Den beste løsningen

## Hva kjennetegner 15-16 åringer?

Mange 15–16-åringer er fortsatt i puberteten, først og fremst guttene. Samtidig er de fleste nå blitt såpass modne reint kroppslig at de responderer bedre på flere former for trening. I 8–12-årsalderen sto utvikling av delferdigheter og teknisk repertoar, forståelse av spillet og evne til å skape og løse spillsituasjoner i sentrum. I tillegg til dette begynner 15–16-åringer å bli mer mottakelige for fysisk trening, særlig utholdenhetstrening. Mye av utholdenhetstreningen vil komme som en naturlig følge av spilltreningen. Men denne aldersgruppa kan i tillegg ha nytte av utholdenhetstrening utenfor selve spillet. Tenk likevel igjennom hva du bruker fotballtreningen på feltet til – her bør det primært spilles fotball! Eventuell ekstra utholdenhetstrening kan med fordel drives andre steder og til andre tider.

Ungdom i de to siste årene på ungdomsskolen har fått mer trening i å tenke abstrakt, resonnere og overføre kunnskap fra én situasjon til en annen. På fotballarenaen innebærer dette at de er mer modne for lagtaktiske vurderinger og strategisk tenkning. Bruk av taktikktavle gir større mening. Husk også at ungdom i 9. og 10. klasse har

flere ting enn skole og fotball å tenke på – ikke minst potensielle kjærestere! Det kan føre til oppturer og nedturer, gleder og sorger, og spillere med varierende konsentrasjon på treningen.

Vær også oppmerksom på at ungdomsskoletiden ofte er preget av sosial utrygghet for mange unge: Hvordan er min posisjon i gjengen? Liker de andre meg? Er jeg inkludert? Som fotballtrener bør du bidra til å spre trygghet i gruppa, både gjennom din egen tilnærming til den enkelte og gjennom å være oppmerksom på kommunikasjonen spillerne mellom. Styrk samholdet i laget – og slå ned på tendenser til mobbing og utestenging!

## Er jenter annerledes enn gutter?

---

Av og til hører vi noen si at det er så «annerledes» å trene jenter enn gutter. Men slike stereotype oppfatninger baserer seg på enkeltpersoners opplevelser. De finner liten støtte i forskningsbasert kunnskap. Rett nok kan det være enkelte forskjeller både kroppslig og sosialt. Men «jenter» er ikke like, og «gutter» er ikke like. Det er ofte like store forskjeller internt i et lag som mellom et jentelag og et guttelag. Vi skal derfor være svært forsiktige med å generalisere på bakgrunn av kjønn. For trenere er det noen felles prinsipper som bør holdes høyt, uavhengig av om du trener gutter eller jenter:

- Behandle de unge med respekt.
- Spre trygghet.
- Utøv tydelig ledelse.
- Vær en god rollemodell.

Det er altså ikke slik at gutter og jenter trenger forskjellig ledelse. Derimot er individer forskjellige – spillerne kan ha ulik motivasjon for å være med i fotballen, ulike ambisjoner og ulik treningsbakgrunn. Noen responderer raskt på trening eller tar nye

bevegelser raskt, andre trenger mer tid. I stedet for å generalisere på bakgrunn av kjønn, bør trenere bestrebe seg på å se den enkelte spillerens potensial og utfordringer. Individualisering – innenfor rammene av fellesskapet – kan gi både gutte- og jentespillere bedre utviklingsmuligheter og rikere fotballopplevelser.