

Prinsipper for læring og trivsel

Aktivitetsprinsippet

Fotballferdighet er en praktisk ferdighet. Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt! Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst.

Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- Unngå stillestående «køer».
- Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

Aktivitetsprinsippet stiller krav til god organisering. Dersom det er mange spillere i gruppa, kan det være vanskelig for én trener alene å holde aktivitetsnivået oppe. Kanskje kan ivrige foreldre på sidelinja hjelpe til med organisering og oppfølging? Klarer vi å mobilisere «flere hender» til å holde styr på aktivitetene, blir resultatet ofte bedre. Dersom ansvaret er klart fordelt, kan både medtrenere og foreldre være til god hjelp.

Aktivitetsprinsippet har også betydning for hvor mye og hvordan treneren bedriver veiledning på øvingsfeltet. Tenk nøye igjennom hvor ofte du skal bryte av aktiviteten for å forklare eller gi råd. Spillerne lærer først og fremst av sin egen aktivitet, og de må

få tid nok til å praktisere. Prøving og feiling er avgjørende for å utvikle ferdigheter! Kanskje treneren kan veilede spillere individuelt uten å stanse aktiviteten for de andre? Kanskje kan veiledningen foregå underveis mens du vandrer rundt på feltet? Husk: All tilbakemelding trenger ikke foregå i plenum – ofte er direkte veiledning til den det gjelder, vel så virkningsfullt.

Legg merke til at vi bruker termen *veiledning* framfor instruksjon. Hva er forskjellen? Når du instruerer, forteller du spilleren hva han eller hun skal gjøre – hva som er riktig, og hva som er galt. Når du veileder er du mindre opptatt av «feilretting». Du gir råd, spør, hjelper, utfordrer og peker på muligheter. Slik veiledning bør dominere trenerens tilbakemeldinger. Det bidrar til å øke aktiviteten, og det stimulerer spillernes kreativitet og egen utprøving. Stadig påpeking av «feil» demper ofte både innsats og fantasi hos spillerne. Flere tips om veiledning kommer mot slutten av kapitlet.

Aktivitetsnivået kan også påvirkes av hvordan treneren opptrer i videre forstand. Det er jo ikke slik at trenere i barne- og ungdomsidretten stimulerer aktiviteten best ved å stå som en statue på sidelinja med armene i kors. I stedet: Vær med – gi av deg selv – vis at du bryr deg! Dette er mulig å få til uten å bli masete og slitsom. Vær engasjert, uten å bli overengasjert. De beste trenerne utstråler både trygghet og engasjement på samme tid.

Spesifisitetsprinsippet

Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. *Spesifisitet* i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på. Kort sagt, øvelse gjør mester. Dette gjelder både for idrett og for ferdighetsutvikling på andre områder. Skal du bli bedre til å spille piano, må du øve på å spille piano. Og skal du lære deg et bestemt pianostykke, må du øve på dette spesielle pianostykket. Uten spesifikk øving på den ferdigheten du ønsker å utvikle, er det vanskelig å oppnå framgang i den aktuelle ferdigheten. Slik er det også i idretten. Skal du utvikle skøyteferdigheten i langrenn, må du drive en god del skøytetrening i langrennsløypa. Og skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å

mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.

I dag har vi *mye* dokumentasjon – både gjennom forskning og praktisk erfaring – på hvor avgjørende funksjonell trening er for læring i idrett. Kort sagt: Det *basale* i fotball er å spille med og mot noen. Dette bør utgjøre kjernen i fotballaktiviteten for barn og unge.

Funksjonell aktivitet i fotball vil dermed si spill-lik aktivitet. Dersom spillerne skal utvikle fotballferdighetene sine, bør treneren legge opp til mange ferdighetsøvelser og småspillformer som «likner» på fotballspillet. Ta utgangspunkt i spilllets egenart:

- Hva kjennetegner spillernes bevegelser i kampen?
- Hvordan er «omgivelsene» for spillerne når de skal slå en pasning?
- Hvordan mottar angrepsspilleren ofte ballen før han eller hun skal skyte?

Funksjonell trening innebærer at treneren legger opp til øvelser som har stor likhet med de situasjonene spillerne møter i kamp. Likheten kan gjelde flere ting: tid og rom (hvor mye tid har spilleren?), retningen i øvelsen (hvor er målet?), motspillet (hvilken motstand møter spilleren?) og samspillet (hvilke medspillere kan hjelpe?).

Spesifisitetsprinsippet betyr *ikke* at vi bare skal spille på treningene. I stedet handler det om at vi bryter ned helheten i spillet til spill-like øvelser både i ferdighetstreningen og gjennom tilpasset smålagsspill med definerte oppgaver. Delferdigheter som pasninger, skudd, taklinger og headinger kan trenes i tilpasset smålagsspill eller i øvelser som «likner på» reelle kampsituasjoner (retning, tidspress, medspill og motspill). Varier betingelsene under treningen av ferdighetsrepertoaret slik at spillerne må motta ballen, heade eller slå pasninger uten at situasjonen er helt identisk fra gang til gang. Ballen som skal legges til rette videre, kan komme på litt ulike måter og med ulik kraft. Det samme gjelder innleggene som skal heades, eller pasningene som skal slås.

Innimellom kan det være nødvendig å standardisere betingelsene mer («isolert teknikktraining», der vi er mer opptatt av utførelse enn av valg), men hovedtyngden av ferdighetstreningen bør skje som «repetisjon uten gjentakelse». Med dette mener vi at betingelsene varierer, slik de gjør i reelle kampsituasjoner.

For å utvikle et funksjonelt ferdighetsregister trenger spillerne å trene mye i situasjoner som stiller krav både til handlingsvalg og utførelse. Selv om en spiller klarer å utføre for eksempel ei finte godt utenfor spill, er det noe annet å utføre den samme finta på en effektiv måte i en spill–motspill-situasjon. «Overføring» av en delferdighet til funksjonell bruk i spillet krever at spilleren velger en hensiktsmessig løsning og timer og tilpasser handlingen i tråd med situasjonen. Dette kan man oppnå ved at treneren legger til rette for situasjoner som lokker fram massevis av taklinger, pasninger, skudd eller andre delferdigheter, avhengig av hva målet med treningen er. En slik spillbasert bearbeiding av ferdighetsrepertoaret gjør at lærings situasjonen er funksjonell: Ferdighetene læres og videreutvikles i den sammenhengen de skal brukes. Da blir spillernes delferdigheter lettere forankret som en integrert del av deres helhetlige handlingskompetanse i spill.

Vekt på funksjonell trening leder mot at en god del av treningen bør foregå gjennom smålagsspill. Vi gjennomfører da øvelser som er typiske for kampen, for eksempel

- 1 mot 1 (forsvarer mot angriper, skytter mot målvakt)
- 2 mot 1 (overtallssituasjon)
- 2 mot 2, 3 mot 3 (mot mål på avgrenset spillefelt)
- 4 mot 2, 3 mot 2, 4 mot 3 (overtallsspill mot mål på avgrenset spillefelt, eventuelt med joker)
- 5 mot 5
- Osv.

Smålagsspillet må være tilpasset spillernes erfaring og ferdighetsnivå. Juster antall

spillere og spillefeltets størrelse på hensiktsmessige måter. For unge og uerfarne spillere bør situasjonen være oversiktlig (få spillere) og motstanden begrenset. Barna trenger mye øving i enkle situasjoner! Etter hvert kan spillformene bli mer komplekse, og tidspresset og motstanden kan økes. En god progresjon i spilltreningen er avgjørende for mestring og læring over tid. Generelt vil vi framheve grunnspillet *fire mot fire pluss keepere*, der spillerne opplever fotballkampen i fortettet form. For yngre spillere utgjør denne øvelsen toppen av funksjonalitet, med begrenset banestørrelse, mål og motstandere. Også for eldre spillere bør denne aktiviteten dominere treningene – da med et forhold mellom tid og rom som stiller større krav i spillsituasjonene.

Gjenkjennelse og variasjon

Læring i fotball – å bli bedre til å skape og løse spillsituasjoner – er avhengig av at spillerne *kjenner igjen* typiske situasjoner som oppstår i kamp. Da kan de utvikle evnen til å bevege seg lurt og handle fornuftig i situasjonene. For uerfarne er det vanskelig å kjenne igjen de karakteristiske spillsituasjonene. De blir gjerne stående rådville, eller de handler vilkårlig. For å bli bedre til å gjenkjenne og mestre situasjonene trenger de å erfare situasjonene på ny og på ny. De må kort og godt få mye øving i slike tilpassede spillformer, slik vi beskrev under spesifisitetsprinsippet. Slik trening i en bestemt spillform kaller vi «repetisjon uten gjentakelse» – siden treningen i seg selv gir variasjon av betingelsene. Variasjonen kommer av at situasjonene aldri blir helt like, fordi spill–motspill aldri kan forutbestemmes fullt ut. Motspillerens handlinger vil være bestemmende for om det er lurt av ballføreren å sentre eller føre ballen videre.

Trenere må også balansere hensynene til funksjonalitet og til variasjon i videre forstand. På den ene siden bør vi tenke funksjonalitet i treningen. På den andre siden bør ikke treningen bli ensformig. Hvis vi gjør det samme på treningen hver gang, blir aktiviteten etter hvert kjedelig og lite stimulerende for spillerne. Variasjon er nødvendig både for motivasjonen og læringsutbyttet. Ensformighet er over tid drepende for engasjementet. Samtidig bør vi være varsomme med å variere øvelsesutvalget og organiseringsformene for mye innenfor ei og samme økt. Det finnes trenere som har tusen øvelser å by på, men ingen sammenheng og progresjon i opplegget. Dersom vi

stadig introduserer nye øvelser, går det mye tid til forklaringer og organisering. Og vi får mindre tid til individuell oppfølging og tilpasning til den enkeltes ferdighetsnivå. Variasjon må kombineres med sammenheng og fornuftig progresjon.

Vi må derfor bestrebe oss på å variere treningsinnholdet samtidig som vi tenker funksjonalitet og gjenkjennelse. Særlig for de yngste er det viktig med variert aktivitet over tid. Variasjon kan vi skape på mange ulike måter:

- Variere øvelsesutvalget knyttet til
 - spilleklar
 - sjef over ballen og spesifikke fotballeiker
 - spille med og mot
 - tilpasset smålagsspill
 - scoringstrening
- Ha progresjon i tema og læringsmomenter i forhold til modning og mestring
- Ta igjen tema og læringsmomenter laget har «vært igjennom før», men nå med større krav i spillsituasjonen
- Variere intensiteten gjennom økta
- Variere øvelsesutvalget og spillformene gradvis
- Tenke progresjon over tid – fra det enkle til det mer komplekse
- Variere over tid laginndelinger og gruppesammensetninger
- La spillere over tid prøve seg i flere spillposisjoner på banen

Husk: Variert aktivitet er særlig viktig for de yngste. Det trengs ikke voldsom variasjon i organisering og øvelsesutvalg, men det er viktig at spillerne ikke holder på for lenge med den samme aktiviteten.

La oss oppsummere balansen mellom gjenkjennelse og variasjon. Utgangspunktet er at læring tar tid! Gjentakende øving må balanseres med variert påvirkning for at aktiviteten skal bli stimulerende og motiverende for spillerne. For lite variasjon blir ensformig og kjedelig. For mye variasjon krever mye (om)organisering underveis og gir for få repetisjoner. Varier heller over tema og skap sammenheng og helhet i økta!