



# Trenerkurs 2023

- Modul 1: Øktplanlegging og gjennomføring
- Praksis 1: Referanseøkt ca. 20 minutter
- Modul 2: Kamplendelse
- Praksis 2: Referanseøkt på kamplendelse



# Kort om ØHIL Fotball

- Kursholder Håvard Hauge Haakonsen
  - Bakgrunn som spiller, trener og student
  - Nåværende rolle og tidligere roller i ØHIL
- ØHIL Fotball sine overordnede mål i barnefotballen
  - Flest mulig, lengst mulig – det er plass til alle
  - Det skal være gøy – trenerne har en essensiell rolle for at vi lykkes her
  - Mange foresatte involvert – mindre arbeid per hode
    - Gode kull, hvor mange er med lenge, er alltid synonymt med høyt foreldreengasjement!
- ØHIL Fotball er én av Norges største fotballavdelinger med over 1600 aktive spillere
- Egen toppfotballavdeling på kvinnesiden



# Øktplanlegging – Rammer for økten

- Tilrettelegge for et godt læringsmiljø
  - Gode, tydelige og forståelige rammer
    - Bestemmes av trener- og lederteamet
    - Forankres i foreldregruppen
    - Disse bør gjentas før hver trening
- Sørge for nok voksne ressurser på feltet
  - Hovedtrener
  - Assistenter (minst én trener per 6-8 barn)
  - Lisse-knytere, trøstere og diverse er lurt
- Utstyr
  - Hente og telle utstyr **før** øktstart
  - Sette opp første øvelse **før** øktstart
  - Glidende overgang til neste øvelse – hvordan?

## *Eksempel på rammer:*

- *Alle møter presis og ferdig skiftet til økt.*
- *Når treneren snakker, så er vi stille. Ønsker vi si noe, så rekker vi opp hånden.*
- *Alle gjør sitt beste på trening.*
- *Vi spiser før eller etter trening, ikke på trening. Det er drikkepause når trenerne sier at det er pause.*
- *Vi er snille og greie med hverandre. Er vi uheldige å skader noen, så sier vi unnskyld.*
- *Ingen går fra trening før alt utstyr er samlet inn (barna rydder utstyr).*



# Øktplanlegging – Hva er viktig i økten?

- Effektivitet – vi kommer kjapt i gang
  - Oppgaver er fordelt mellom trenerne, gruppene er delt inn
  - Korte pauser (1-2 minutter), og raske samlinger
- Tilrettelegge for høy aktivisering
  - Lite dødtid, unngå kø (flere stasjoner), mange repetisjoner/involveringer per spiller (mye 1v1, 2v2, 3v3)
  - Maks antall spillere er det samme som i kamp (5v5). Hva gjør vi med 12 spillere eksempelvis?
- Øvelsesutvalg
  - Øvelser med mye implisitt læring
  - Øvelser med motspill – hvorfor?
    - Kamplikhet
    - Barna lærer seg å ta egne beslutninger
- Entusiasme fra trenere – mye positiv feedback!
- En spørrende tilnærming – hva ønsker vi at barna skal lære?
  - *Eksempel: Når er det lurt å avslutte? Var det en god beslutning å skyte der?*



# Øktgjennomføring – tips og triks

- Del inn i mindre grupper tidlig
- Stasjoner som det rulleres på
- Fordele ansvar på trenere
- Ha en fast base med drikkeflasker, sekker, baker o.l. – ryddighet!
- Differensiering på enkelte øvelser
  - Hva er differensiering?
  - Hvorfor differensierer vi?
  - Når bør det differensieres?
- Ha et overordnet tema/mål for økten (score mål – skyte, sentre, drible)
  - Vi gir tilbakemelding og forsterker dette
- Øvelsesutvalg tilpasset aldersklassen
  - <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/>

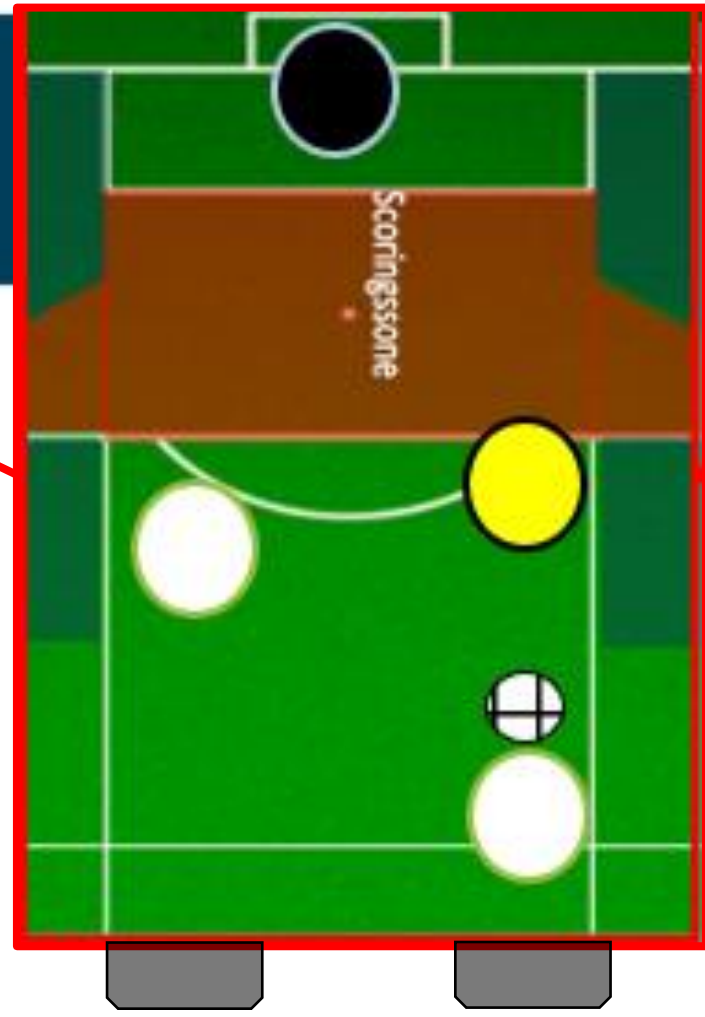
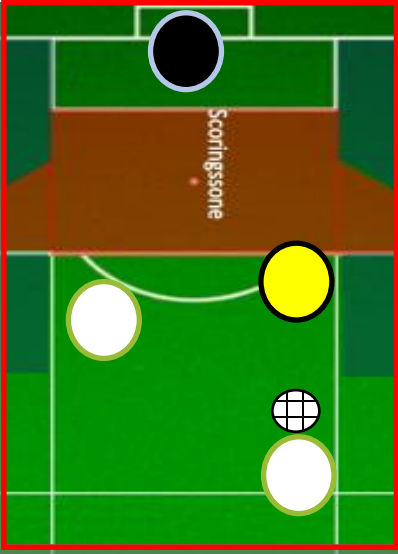
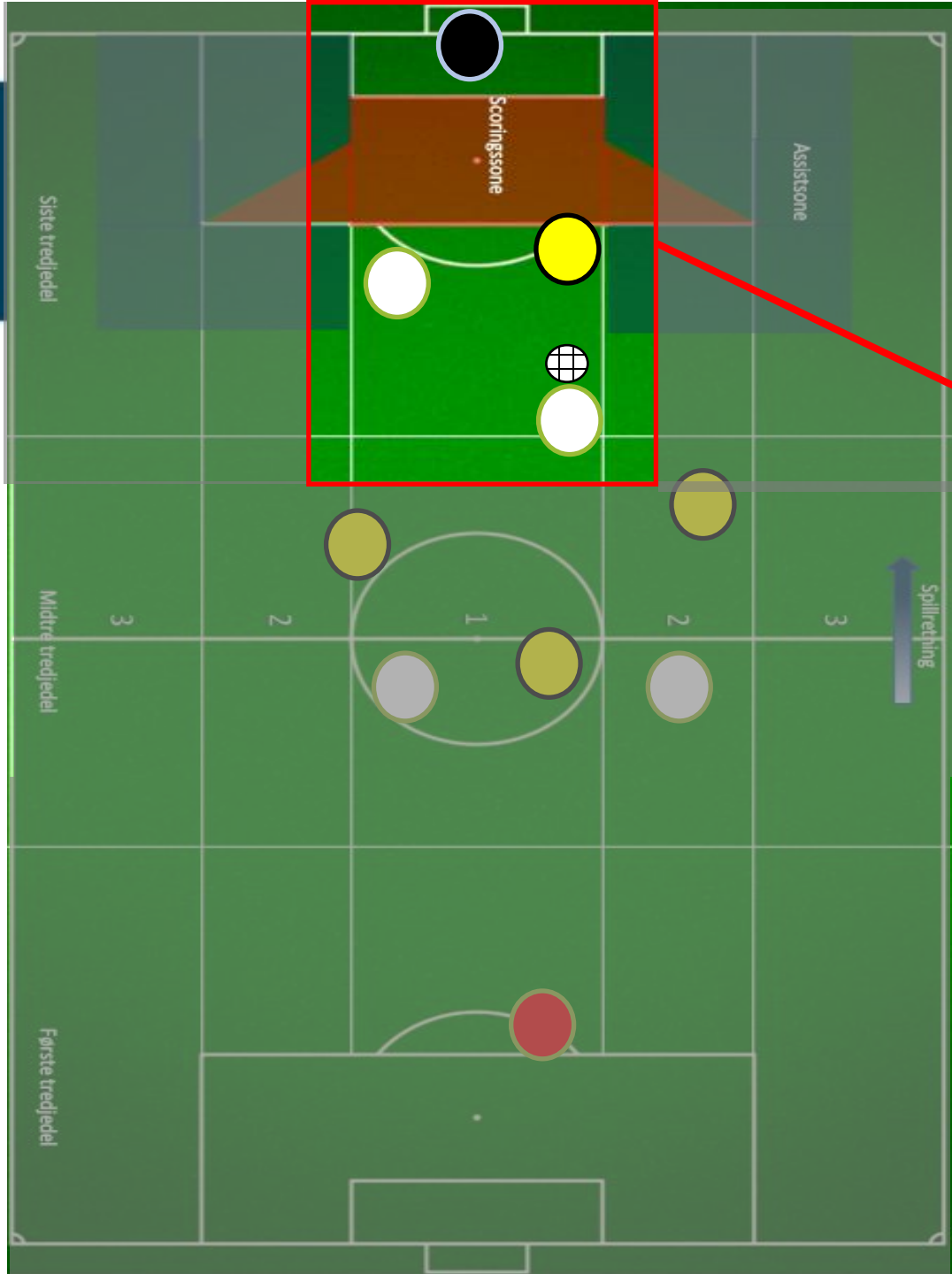


# Praksis

- Referanseøkt med J2014/2015
- Ca. 20 minutter
- Tema: Angrepsfasen «Score mål»
- Mål for økten: Lære seg når det er lurt å sentre
  - Når man har press på seg
  - Når man har ledige medspillere i bedre posisjoner
- Deløvelse: 2v1 – med målsetning om å komme til avslutning
  - Hvorfor? Implisitt læring. Stort sett alltid er det hensiktsmessig å sentre. Mange repetisjoner.
  - Hvordan? Flere stasjoner. Man bytter på å være angriper og forsvarer.
- Kamp 4v4 / 5v5
  - Forsterke gode pasninger/forsøk på pasninger
  - Spørrende tilnærming
  - Frys-situasjon for å forsterke læringsmomenter



5er kamp



2v1 – Utsnitt fra kampen



# Spørsmålsrunde





# Hva er hovedmålet med kampen?

- Skape en god opplevelse
  - Våre spillere
  - Motstander
  - Dommer (mange unge, nye dommere)
- Hvordan?
  - Positiv feedback – gi ros til de som prøver, ikke bare de som får det til!
  - Enkle instruksjoner
    - Eksempel forsvar: Når laget ikke har ballen, skal alle løpe på «riktig side» så fort som mulig.
    - Eksempel angrep: Når laget har ballen, skal alle prøve å være spillbar (finne ledig plass på banen, ut av pasningsskygge)
  - Innsats viktigere enn posisjoner/taktikk – barna skjønner ikke så mye av sistnevnte
  - Vi vektlegger/forsterker ikke resultat, men forsterker gode valg/innsats



# Resultatorientert v Mestringsorientert

## En resultatorientert spiller

Vil helst øve  
på ting hun  
allerede kan

Er oppmerksom  
på hvordan hun  
presterer i  
forhold til andre,  
ikke hvordan hun  
utvikler seg



Gir ikke mer  
innsats enn  
nødvendig

Kan ty til  
usportslig  
oppførsel for å nå  
målet sitt

Føler seg "god" i fotball når hun  
vinner, er bedre enn de andre eller  
klarere noe andre ikke klarer



# Resultatorientert v Mestringsorientert

## En mestringsorientert spiller

Ønsker å lære

Etterspør  
tilbakemeldinger  
fra treneren



Har masse  
innsats

Trives med  
fotballen

Føler seg "god" i fotball når hun  
jobber hardt, mestrer det hun  
jobber med eller utvikler seg



# Hvordan gjennomføre kampen?

- Alle skal ha ca. like mye spilletid
- Vi ruller på keeperposisjonen på de som ønsker
- Vi tar aldri avgjørelser for spillere
  - Eksempel: «Skyt», «Sentre til Per»
  - Det underutvikler spillernes evner til å lære seg å ta egne beslutninger.
- Vi klager **aldri** på dommeren, men veileder
  - Sier fra til barna om de klager på dommeren
  - Dommerne er også der for å lære
  - En klapp på skulderen etter kamp er kjempenyttig!
- Foresatte som ikke er trenere
  - Skal stå på motsatt side av trenerne
  - Kan heie, men ikke gi instruksjoner – det skaper forvirring
  - [Foreldrevettregler](#) sendes ut til alle på kullet
- Viktigst av alt – vi er forbilder for barna! Fokus på Fair Play!



# Hvordan gjør vi kampen jevn?

- Som trener kan man påvirke kampen til å bli en god opplevelse
  - Hvem står i mål?
  - Hvem spiller samtidig?
  - Hvem setter man i forsvar / angrep?
  - Dersom man ligger under med 5 mål kan man sette inn en ekstra spiller
    - Dette kommuniserer vi ikke høyt for barna, men vi sier fra til dommer/motstander
    - Sier fra til motstander at de kan gjøre det samme, dersom vi scorer mye
  - Hva fokuserer vi på i tilbakemeldingene om vi leder mye?
    - Kan vi øve på noe annet enn å bare score mål?
    - Kanskje «de beste spillerne» får alternative oppgaver – som å spille andre gode?
- Kampen skal være ukens høydepunkt og en god opplevelse for alle involverte!
  - Det er gøyest når det er jevnt! «5-5 er et perfekt resultat»
- Hvordan coacher vi underveis? Innsats og valg eller resultat?



# Spørsmålsrunde