



## IL Jutul fotball – Kampladelse

Gjennomføring av kamp er en sentral del av det å være trener. Imidlertid finnes det svært lite litteratur og tips som konkret tar for seg kampladelse på ulike nivå og aldre. Følgelig ønsker jeg å dele en erfaring på hva man kan fokusere på i kamp, og hvordan man forbereder seg til og gjennomfører kamper. Jeg vikarierte nettopp som trener for et J11 års lag i to kamper. Som alltid lagde jeg noen arbeidsoppgaver som de skulle øve på i kampen. Det viktigste med kampen er å tørre å øve og å ha det morsomt sammen med de andre på laget. Gjennomføringen av kampen kan systematiseres i følgende tre overskrifter: **1) Hva vi øvde på, 2) tidsplan og oppvarming, og 3) coaching og innbytte underveis.** Til slutt kommer en oppsummering med generelle tips.

### *Hva øvde vi på?*

I første kamp hadde vi to arbeidsoppgaver som lag. Den første oppgaven var system/formasjon offensivt med 1(K)-2-3-1 og system/formasjon defensivt med 1-3-3. Vi gikk gjennom dette ved å lage en liten minibane (6 x 10 m) hvor jentene ble satt opp i de ulike posisjonene. Deretter øvde vi på hvordan de flyttet seg når vi hadde ballen (spre oss i 1-2-3-1) og når motstanderen hadde ballen (samle oss i 1-3-3). Grunnet hyppige ballskifte mellom lagene i kamp, og at det andre laget ikke presset oss så hardt, ble det ikke så tydelig 1-3-3 defensivt, men vi var flinke til å spre oss og å holde posisjonene når vi hadde ballen. Den andre arbeidsoppgaven i kamp var at når motstanderlaget scorete skulle ikke vi ha noen spillere på deres banehalvdel. Det betyr at alle våre spillere skulle være på vår banehalvdel når vi slapp inn mål. Her understreket jeg at til flere mål vi slipper inn til mer øving får vi på dette. Dette er en fin arbeidsoppgave å ha dersom man taper mye. For da kan man gi spillerne positiv feedback og de føler mestring selv om de taper med mange mål. I kamp nummer to la jeg også til at våre bakerste spillere skulle stå på midtstreken og keeperen utenfor straffefeltet når vi fikk mål. Formålet med disse to arbeidsoppgavene er å lære spillerne at vi angriper og forsvarer oss med alle. Samtidig blir det mulig å gi positiv feedback eller en påminnelse til alle spillere ved mål for og i mot. Dette løste jentene veldig bra, og det var bare et par tilfelle hvor vi ikke lyktes med å flytte ut eller komme tilbake.

I tillegg til arbeidsoppgave for laget som helhet fikk spillerne beskjed om at de skulle tørre å øve på å bruke to berøringer eller mer på ballen. Det vil si at de skulle unngå å sparke den vekk eller i retning motstanderens mål på direkten/en touch. Tidligere observasjoner (kampanalyse) viste at jentene brukte en berøring i nesten halvparten av alle innvolvingene med ball. Det er for høy og gir lite læring. Følgelig har alle trenerne rundt laget hatt fokus på dette både på trening og i kamp. Det ble understreket at de ikke trengte å lykkes, men at de skulle tørre å øve på å benytte

flere berøringer på ballen. Til slutt fikk keeperne en ekstra arbeidsoppgave, og det var å gå mot ballen når det kommer en spiller alene mot dem. Det vil si ”å gjøre målet mindre”. Kort fortalt var jentene veldig flinke til å øve på å bruke mer enn en berøring når de fikk ballen. Videre brukte vi fire ulike keepere i disse to kampene. Noen var mer vant til keeperrollen enn andre og løste oppgaven perfekt, mens noen fikk øvd litt og erfart at de trenger å øve mer.

### ***Tidsplan og oppvarming***

30 min før kamp: Oppmøte

25 min før kamp: Fordeling av posisjoner og hvem som starter.

20 min før kamp: Gjennomgang av kampplan og arbeidsoppgaver.

15 min før kamp: Oppvarming med pasninger 3 og 3 først, og deretter possession 7 mot 2 for utespillere og keeperoppvarming for keeper.

5 min før kamp: Gjøre oss klar til kamp og småprat.

### ***Coaching og innbytte underveis***

Vi var to personer som ledet kampen. Lagleder hadde hovedansvar for spilletid og innbytte, mens treneren fulgte opp med coaching. Vi startet med at noen roterte på de to bakerste posisjonene og sentral midtbane, mens resten roterte på kantrollene og framspiller (spiss). Etter hvert byttet vi slik at de som spilte de fremste rollene også spilte i de bakerste rollene, og motsatt. Imidlertid var det en utfordring i første kamp å få ønsket om lik spilletid til å gå opp siden vi var mange innbyttere og det var færre som ville spille i de tre bakerste posisjonene. I andre kamp var det flere som ville spille overalt, inkludert i mål, så da gikk logistikken rundt innbytte bedre. I kamp to ville hele fire spillere stå i mål, så da lot vi de som sjeldent står få stå.

Cochingen under kamp er egentlig veldig enkel. Det handler kun om å følge opp arbeidsoppgavene for kampen. All annen informasjon fra trenere og andre, ut over positiv feedback ved mål og målsjanser for og i mot, betrakter jeg som støy. Mesteparten av den løpende feedbacken underveis var å gi positiv feedback hver gang noen turde å benytte to eller flere berøringer på ballen. Dette gjelder egentlig uansett, men hvis de gjentatte ganger mister ballen på egen målstrek og får mål mot kan jeg legge til at det er lov å avklare når ballen er rett foran eget mål. I disse kampene ble det derimot ikke noe behov for det. Videre ga jeg mye påminnelse om å tørre å ha ballen i beina. Her er det mulig å oppmuntre dem; ”tørr å bruker flere berøringer”, ”bare ro ned og kos deg med ballen”, ”det er helt ufarlig å miste ballen” etc., og/eller å benytte spørsmål og humor; ”hvilken plan hadde du nå?”, ”hvem siktet du på?”, ”er ballen farlig?”, ”ønsker du plass på stresslaget?” eller lignende. I tillegg ga jeg spillerne tips om posisjon

offensivt og defensivt. Spesielt om sentral midtbane og framspiller (spiss) lå for høy eller lavt, eller vi ikke fulgte oppgaven om å spre oss i angrep og å samle oss i forsvar. Derimot blandet jeg ikke inn ord som "bredde", "sideforskyve" etc., men kun "spre oss", "samle oss", "litt høyere opp mot motstanderens mål" eller "litt nærmere eget mål".

### ***Oppsummering og generelle tips***

I denne korte fagartikkelen har jeg forsøkt å dele en konkret erfaring og generell kunnskap om kampløp med et J11 lag. Det viktigste budskapet i aldersbestemt fotball er å bruke kampen til å øve, og som en sosial aktivitet sammen med venner/venninner. Videre bør dere øve på det samme som dere har øvd på under trening den siste tiden, samt å bruke kampen til å øve på å spille sammen som et lag offensivt og defensivt. For lag som spiller 5'er og 7'er anbefaler jeg at maks 10 % av treningstiden brukes på å øve på hvordan laget skal opptre som en helhet i kamp. Hovedfokuset er å øve på individuelle ferdigheter, og mange trenere i Norge har en misforstått oppfatning av at vi kan samhandle oss til suksess uten gode individuelle ferdigheter. For selv om både Egil Olsen og Nils Arne Eggen beviste at det er mye å hente på relasjonelle og kollektive ferdigheter, påpekte de til stadighet viktigheten av gode individuelle ferdigheter og spisskompetanse for å vinne fotballkamper på høyt ferdighetsnivå. Metaforisk sagt: Å dele ut musikkinstrumenter til en 7.klasse og tror at det skal bli fin musikk bare ved å øve på samspill, uten at hver enkelt behersker sitt instrument, blir som å tro på både påskeharen og julenissen.

Det dere ønsker å øve på bør formidles som konkrete arbeidsoppgaver som spillerne forstår og klare å evaluere selv i løpet av og etter kampen. Jeg anbefaler 1-3 arbeidsoppgaver totalt per kamp. Helst bør flest mulig av arbeidsoppgavene være individuelle arbeidsoppgaver, men for å få en viss struktur på laget valgte jeg å starte med to kollektive og en individuell arbeidsoppgave. Etter noen få kamper vil for eksempel system/formasjon offensivt og defensivt sitte så bra at man kun repeterer det i forkant uten å ha det som spesielt fokus. Derimot bør man holde fokus på andre arbeidsoppgavene til de sitter, eller man føler at spillerne er blitt lei av dem og trenger variasjon. Det vil si repetisjon – repetisjon – repetisjon, og det går i alle fall fint å ha samme fokus i tre uker. Imidlertid kan det benyttes ulik ordlyd på samme arbeidsoppgave. For eksempel kan man variere det å øve på å bruke to eller flere berøringer, med å øve på å bruke vendinger og å tørre å utfordre med ball. I takt med at ferdighetsnivået øker, kan man endre til å øve på valget mellom en, to og flere berøringer ut fra spillsituasjonen. Det viktigste er uansett å holde knallhardt fokus på arbeidsoppgavene under kampen uten å blande inn mye annet. Til mer øving og til mer fotballkunnskap, til enklere er det å holde fokus og å være konkret. Gode kunnskaper om fotballfaget og pedagogikk er i kombinasjon med masse øving en suksessformel.