



Det må være lov til  
å være god i idrett også

*Knut Torbjørn Eggen*  
*Trener FFK*



## I: INNLEDNING

- Jeja Gundersen – Bronselaget 1936  
"SKJULT LÆRING"
- Konkl: : "Dersom du skal bli god til noe ,  
så må du holde på mye med akkurat det,  
enten det er ball eller fele"



## II: CASESTUDIE

- Intervju av 6 landslagsspillere som alle var med og la opp "løypa" til den store "proffboomen" med Solskjær, Carew og Iversen i spissen. I en periode hadde vi over 70 utenlandsproffer pluss ca. 400-500 proffer her hjemme.
- HVA, HVORDAN og HVOR OFTE er stikkord i de forskjellige oppvekstfasene.



# Vidar Davidsen



Alder: 44

Klubber: Bærum, Frigg, VIF, LSK

Landslag: 46 A, 21 U, 5 JR

	Hva	Hvordan	Hvor ofte
<b>Motorisk gullalder</b>	Fotball Ski Skøyter Ulike ballidretter	Organisert fra 10 år Løkkefotball Friminutter Sjølorganisert fra 9 år	Hver dag 3 timer
<b>Pubertet</b>	Fotball Slalom Skøyter	3-4 felles i uka Fotball Løkkefotball	2-3 ganger fotball i uka 1/3 organisert 2/3 sjølorganisert 2-3 timer hver dag
<b>15-18</b>	Fotball 16 år debut Frigg	Løkkefotball Spes. Fotball	5 g felles i uka Organisert egentrening 20 timer i uka
<b>Ung voksen</b>	Fotball	- Løkkefotball Egentrening	16-18 timer i uka



# Rune Bratseth



Alder: 41

Klubber: RBK, Werder Bremen, Nidelv

Spissferdigheter: Ekstremt spennig og hurtig. En av verdens beste def. forsvarspillere

	Hva	Hvordan	Hvor ofte
<b>Motorisk gullalder</b>	Fotball Håndball Friidrett Ski	10-11 år på lag Uorganisert Mye egentrening Lekaktiviteter Sjølstyrt	Hver dag 1 time ++
<b>Pubertet</b>	Langrenn Hopp Fotball	Mer organisert Fortsatt mye org	Hver dag
<b>15-18</b>	Samme 3 idretter Mer fotball	Sjølstyrt	Ingen ekstrem økning
<b>Ung voksen</b>	Fotball Litt friidrett	Kom seint i modning	Mengden samme



# Per Egil Ahlsen



Alder: 44

Klubber: FFK, Brann, Dusseldorf

Landslag: 54 A, 2 U

Spissferdigheter. Norges beste langskytter og langpasningsspiller

	Hva	Hvordan	Hvor ofte
<b>Motorisk gullalder</b>	Fotball	Løkkefotball 7 år organisert	$\frac{3}{4}$ løkke $\frac{1}{4}$ organisert 4-5 timer hver dag
<b>Pubertet</b>	Fotball Ishockey	Løkkefotball 2-3 økter organisert	2 økter pr.dag Fotball sommer Hockey vinter
<b>15-18</b>	Fotball Ishockey 16 år valg fotball Bordtennis	Mye mer lagstrening	16-18 timer i uka
<b>Ung voksen</b>	Fotball		Down i militæret



# Jahn Ivar "Mini" Jacobsen



Alder: 36

Klubber: Junkeren, Grand Bodø, Bodø/Glimt, RBK, Young Boys, Duisburg, Lierse

Landslag: 65 A, 4 U

Spissferdigheter: Lynhurtig vingspiller med frekkhet og målteft

	Hva	Hvordan	Hvor ofte
<b>Motorisk gullalder</b>	Fotball Ski Håndball	Lag fra 6 år Sjølorganisert Løkkefotball	Hver dag hele året 3 timer i snitt
<b>Pubertet</b>	Fotball Håndball Alpin	Mer organisert Løkkefotball	4 g i uka felles Mindre på vinter 20 -25 i uka
<b>15-18</b>	Fotball A: Glimt debut 17 år Bare fotball fra 17 år	Nesten bare lagstrening	14-15 timer i uka
<b>Ung voksen</b>	DS	DS	DS



# Ola By Rise



Klubber: RBK

Landslag: 25 A, 5 U, 10 Jr, 2 G

Meritter: 7 seriemesterskap, 4 NM, 459 kamper for RBK

	Hva	Hvordan	Hvor ofte
<b>Motorisk gullalder</b>	Løkkefotball Skolefriidrett Fysisk leik Klatring i trær/fjell	Uorg kameratgjeng Fra 11 år på lag	Hver dag 2 timer med ball Skolefotball
<b>Pubertet</b>	Fotball Håndball?	Intens periode Leiketurnering Seriespill	2-3 timer pr.dag
<b>15-18</b>	Fotball En del løkkefotball	RBK (gutt, Jr, A) Kretslag, landslag Skolelag	120 kamper 3-4 timer pr.dag
<b>Ung voksen</b>	Fotball Bedriftshåndball	RBK Mye egentrening (Spesialisert)	2-3 timer pr. dag





Postulat: Tren på det du er god til!!! Nils Arne Eggen adoptert fra Sverre Brandhaug

# Sverre Brandhaug



Alder: 43

Klubber: Strindheim, RBK, Ørn

Landslag: A og U

Spissferdigheter: Playmaker av rang. Hovmesterblikk og silkefot

	Hva	Hvordan	Hvor ofte
<b>Motorisk gullalder</b>	Fotball Håndball Volleyball Basket Skøyter	Løkkefotball (spilte overallt) Klassekamper 8 år påmlag Gatekamper	Oppvokst i blokk – spilte hele tida 3 timer + hver dag
<b>Pubertet</b>	Fotball Håndball	Løkkefotball Organisert hallidrett på vinter	2/3 løkkefotball 1/3 organisert 2-3 timer + hver dag
<b>15-15</b>	Fotball Håndball sporadisk	Senior A-lag Strindheim 16 – Kretslag Gutt/Jr U-landslag	1/3 uorganisert/egentrening Trening hver dag 2 timer hver dag
<b>Ung voksen</b>	DS	RBK fra 22 år	Flere fellestreninger



## III: FELLESTREKK/ULIKHETER



### FELLESTREKK

- Volum fysisk fostring
- Uorganisert aktivitet/lek fram til 9-årsalder
- "Løkka" veldig sentral
- Involvering på egne premisser

### ULIKHETER

- Spesialisering på ulike tidspunkt
- Vinteraktiviteter
- Gjennombrudd toppfotball



## IV: INNLEGG - Hovedpunkter

### a. MOTIVASJON – SELVTILLITT

- Motivasjon betyr å drive opp og framover. Den indre motivasjon eller drivkraft betyr mest og er veldig styrt av lyst og glede i forhold til det en holder på med. Å få til ting, å lykkes med utgangspunkt i sitt eget ståsted gir gode følelser og dermed ny ENERGI til å gå på videre. RAILO snakker om DEN GODES SIRKEL..
- Motivasjon handler også om å være en del av et fellesskap enten det handle om lek på løkka eller Champions League.
- Selvtillit betyr å ha tro på seg selv og sitt egenverd i situasjoner du er oppe i. Selvtillit erverves og akkumuleres gjennom å lykkes i de situasjoner du er oppe i.



## IV: Innlegg



### b. MESTRING

I NFF`s handlingsplan står det at de på lavest ferdighetsnivå i langt større grad må tilbys et innhold i treninga som sikrer mye ballkontakt. Med "jevnbyrdige" motstandere i øvelser og spill, vil den enkelte utøver i større grad oppleve "å lykkes" og dermed blir "det å mestre" ivaretatt. Gjennom lek og aktivitet på skolen og på løkka vet barna godt hvem som løper fortest, klatrer høyest, dribler best, er sterkest osv. Vi må for all del ikke UNDERVURDERE barna. Dersom barnas lek og aktivitet får skje på deres egne premisser uten for mye voksenkontroll, vil barna i veldig stor grad finne sine nisjer og interesser der de mestrer oppgaver ut fra sitt eget ståsted. I 10-årsalderen, når mengden organisert trening økes en del, vet barna så altfor godt hierarkiet f.eks. i forhold til dyktighet i fotball.



## IV: Innlegg

### c.LIKHETSPRINSIPPET(fødselsårproblematikk)

Derfor må vi aldri finne på å behandle alle likt. Vi skal derimot som lærere, trener og foreldre ha en nedfelt målsetting og intensjon om alltid å behandle alle rettferdig ut fra det ferdighetsnivået som hver enkelt befinner seg på. Det er ikke noe farlig å si at noen faktisk er veldig god til å spille fotball når de har blitt 9-10 år. Barna har nemlig funnet ut det for lenge, lenge siden. Da er det viktig at hver enkelt får maksimal FERDIGHETSUTVIKLING i forhold til sitt nivå.



## IV: Innlegg

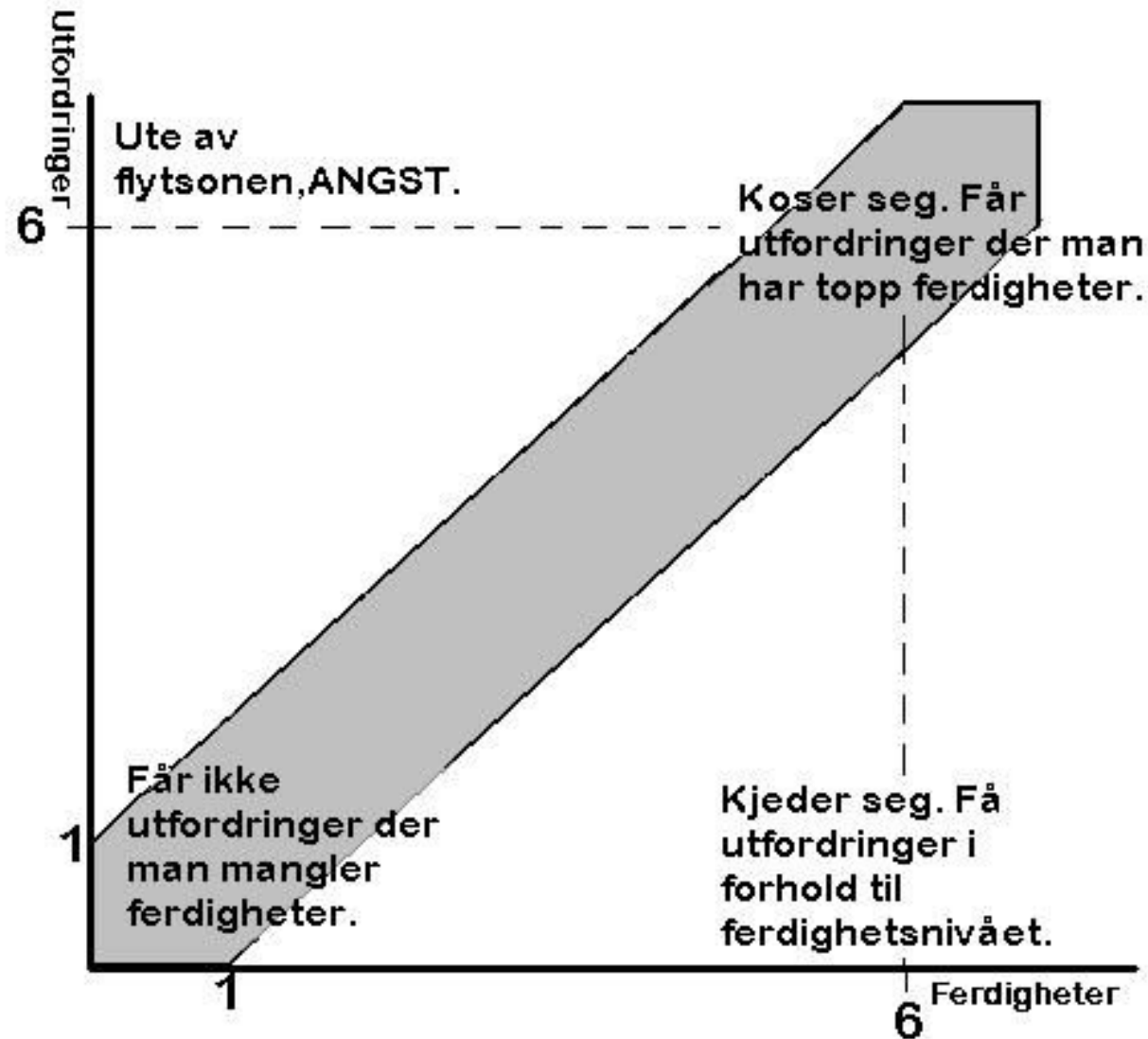
### d. JEVNBYRDIGHETSPRINSIPPET (Flytsonemodellen)

- En øvelse mellom to spillere som skal føre-finte-drible mot hverandre bør ikke sammensettes med en spiller på meget høyt ferdighetsnivå og en på meget lavt ferdighetsnivå. Det gir neppe noen av dem et godt utviklingstilbud da den ene lykkes hver gang uten noen særlig utfordring, mens den andre mislykkes like mye p.g.a. for stor utfordring. De samme gjelder i spilløvelser hvor sammensetning av spillere bør ha jevnbyrdighet som utgangspunkt.
- FLYTSONEMODELLEN gir et veldig bra bilde på forholdet mellom ferdighet og utfordring.
- DIFFERENSIERING av utøverne helt nødvendig for å oppnå framgang.





# Flytsonemodellen





## IV: Innlegg

### e. BARNEIDRETTSBESTEMMELSENE

- ( Formålsparagrafen i gr.skolen )
- Intensjonene i barneidrettsbestemmelsene er veldig bra og omhandler alle barn til og med 12 år. Det står at organisert aktivitet for barn i 5-7 års alderen skal være læring av ulike bevegelser ( ALLIDRETT ) og at vi skal motivere barna til mest mulig sjølorganisert aktivitet og leik på løkka. Det står at opplæringa skal være tilpasset barnets alder og utvikling og ikke minst behov.
- I formålsparagrafen for Grunnskolen står det blant annet at alle elever har krav på å få utviklet sitt potensiale på de ulike fagnivå best mulig.
- HVORDAN skal vi klare å følge disse bestemmelsene hvis vi ikke tar utgangspunkt i at hvert enkelt individ er forskjellig og har ulike modningstrinn og ulike behov. Det må etter min mening bli legitimt igjen å være god i idrett også ! En gutt eller jente som har et spesielt godt talent for å spille fiolin får både statsstøtte og spesialundervisning, mens et stort idrettstalent får stort sett beskjed om å skynde seg langsomt, slik at avstanden til de andre ikke skal bli enda større.





## IV: Innlegg

### f. GODFOTEN

- Ta alltid utgangspunkt i de iboende plussegenskapene til utøverne og la de først og fremst bli enda bedre der. Klarer en å få anvendt disse egenskapene slik at de blir til plussferdigheter i laget, har både utøveren og laget et godt utgangspunkt for videre utvikling både av sterke sider og i forhold til å redusere eventuelle svakheter.





## IV: Innlegg

g. FRA ETT TIL TO LØP





## IV: Innlegg

### h. UTVIKLING FRA SITT MAKSNIVÅ





## IV: Innlegg

i. LIK PRIORITET - LIKEVERDIG TILBUD -  
ULIKT INNHOLD



## V: TILTAK

### MOTORISK GULLALDER 5-12

- Mer aktivitet uten voksenstyring
- Vektlegging av allsidighet på organisert trening
- Gi mer rom for differensiering fra 9-10 års alder



## V: TILTAK

### Pubertet 12 – 15

- I større grad "dyrke" individualistene
  - Barna vet at de er gode
- Øvingsbilder
- Økt differensiering. Rom for å spille høyere oppe dersom ungdommen vil
- Begynne å klargjøre hva som kreves dersom du vil bli riktig god.
- Allsidighet som plattform
- Teknikk/utholdenhet



## V: TILTAK

### 15-18

- Ærlighet overfor utøverne fra ledere/trenere. De som absolutt ikke har mulighet til å bli toppidrettsutøvere har krav på å få vite det – Kvalitet på evaluering
- Samarbeid klubb/skolen
- Utvikle Go'foten (misforstått fellestanke)
- Stimulere til mer trening, spesielt utholdenhet/hurtighet og teknikk



## V: TILTAK

### Ung voksen 18 +

- Karriereplanlegging klubb/spiller
- 18-20 trenings/kamptimer pr.uke effektivt
- Fornuftig matching





## V: TILTAK

### GENERELT

- Øke status på barne-/ungdomstrenerne
- Flere balløkker ( gjerne binger)
- Ballsidighet (m/ball på tvers av idretter)
- Gjøre ungdom oppmerksom på hvor trangt nåløyet egentlig er.