



# MASTEROPPGAVE

«Hvordan trener et lag i norsk toppfotball på struktur, spillestil og prinsipp?»

“How does a team in Norwegian Elite football practice structure, playing style and principles?”

**Håvard Øygarden**

Master i Idrettsvitenskap

Høgskulen på Vestlandet – avdeling Sogndal

Veiledere: Ann-Kristin Nilsen & Vegard Fusche Moe

03.06.2021

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

## Forord

Denne oppgaven er skrevet i forbindelse med min utdannelse ved Høgskulen på Vestlandet – avdeling Sogndal, hvor jeg har gått Master i Idrettsvitenskap. Gjennom hele mitt studieløp har jeg søkt meg til temaer og emner som kan være med på at jeg utvikler min kunnskap om fotball. Jeg skrev en bacheloroppgave om fotball og det var ingen tvil om at jeg ønsket å skrive en masteroppgave om fotball. Jeg er glad for muligheten jeg har fått ved å skrive denne oppgaven, og ser fram til å ta med meg ny kunnskap inn i mitt eget virke som fotballtrener.

Tusen takk til veiledere Ann–Kristin Nilsen og Vegard Fusche Moe for kyndig veiledning, gode råd, samtaler og støtte i forbindelse med oppgaven.

I forbindelse med ferdigstillingen av denne oppgaven er det noen som fortjener en ekstra takk. En spesiell takk til trenere, spillere og øvrige støtteapparat til fotballklubben jeg fikk følge over en lengre periode, og som jeg til slutt følte meg en del av. Jeg ble tatt godt imot av samtlige og åpenheten dere viste i en periode som var preget av spesielle tiltak er uunnværlig.

Tusen takk til mamma og søsteren min for korrekturlesning og støtte når frustrasjonen tok overhånd.

Tusen takk til min samboer, Renate for at du ble med meg fra Bergen tilbake til Sogndal. Takk for at du har tålt humørsvingninger, fritidskarantene, og støttet meg gjennom hele arbeidet med denne oppgaven.

## Sammendrag/Summary

Hovedmålet med denne oppgaven er å få et innblikk i hvordan et lag i Norsk Toppfotball arbeider med struktur, spillestil og prinsipp i trening. Det har blitt brukt tre ulike former for kilder; dokument for lagets «Spillkonsept», intervju og observasjon, som sammen har vært med på å skape en forståelse av hva som har blitt gjort på trening, hvordan det blir gjort og hvorfor det blir gjort på trening. Covid-19-situasjonen gjorde det også naturlig å se litt på hvordan pandemien og smitteresteksjonene påvirket valgene til trenerteamet når det gjaldt øvelsene som ble brukt.

Et ventet funn var fokuset på å skape *kamplike situasjoner i treningshverdagen*. Disse øvelsene var nøye planlagt for å arbeide med lagets egne prinsipper ut ifra hvilken spillfase laget jobbet med den aktuelle dagen, men inneholdt som oftest en variant med spill og motspill. Gjennom variasjon av blant annet banestørrelse og antall spillere på lagene kan metodene som blir brukt sees i lys av læringstilnærming Teaching Games for Understanding. Et mer uventet funn var lagets *fokus på relasjoner* og hvor opptatt de var av å sette spillerne som spilte mye og i samme ledd på lag for å forbedre relasjonene seg imellom, i håp om å påvirke prestasjonene og resultatene på banen.

Trenerne har en helhetlig tilnærming til trening og bruker kamplike øvelser i sitt arbeid med struktur, spillestil og prinsipp. I disse øvelsene har de et stort fokus på relasjoner på banen fordi de tror det dette er med på å påvirke prestasjoner og resultatene.

The main goal of this assignment is to get an insight into how a team in one of the two Norwegian Elite divisions works with structure, playing style and principle in training. To create and understanding of what has been done in training, how it is done and why it is done, three different forms of sources have been used, document of the teams “Game-model”, interviews and observations. The covid-19 situation also made it natural to look at how the pandemic affected the choices of the coaching staff when it came to the exercise they used.

An expected discovery was the focus on *creating game-like situations* in everyday training. These exercises were carefully planned to work with the team’s own principles based on the game phase the worked on that day. The content of sessions was often match specific with

minimum two teams competing. There was variation in pitch size, number of players involved, these methods can be seen in the light of the learning theory Teaching Games for Understanding. A more unexpected finding was *the team's focus on field relation between the players and how much energy and time the coaches used to link up players to improve this, hoping that it would influence the performance and result on the field.*

The coaches have a holistic approach to training and uses game – like situations in their work on structure, playing style and principles. In these exercises they have ha focus on field relationships because they believe that it will influence performance and results.

# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>i</b>
<b>Sammendrag/Summary</b> .....	<b>ii</b>
<b>Figurer og tabeller</b> .....	<b>vi</b>
<b>1.0 Innledning:</b> .....	<b>1</b>
1.1 Spill og spillestil:.....	2
<b>2.0 Tidligere forskning</b> .....	<b>3</b>
2.1 Taktiske prinsipp.....	5
2.2 Spill- og trenings øvelser:.....	8
<b>3.0 Problemstilling</b> .....	<b>10</b>
<b>4.0 Teori</b> .....	<b>11</b>
4.1 Hva er fotball?.....	11
4.2 Hvordan legge opp en god økt?.....	14
4.3 Læring.....	14
4.3.1 Teaching games for understanding: .....	15
<b>5.0 Metode</b> .....	<b>18</b>
5.1 Design:.....	18
5.2 Casedesign:.....	18
5.3 Hermeneutikk:.....	19
5.4 Konstruktivisme .....	20
5.5 Min forståelsehorisont - nærhet til fotball .....	20
5.6 Covid – 19.....	22
5.7 Utvalg.....	23
5.8 Kvalitative intervju .....	23
5.9 Transkribering .....	25
5.10 Observasjon: .....	26
5.11 Innholdsanalyse av dokument.....	27
5.12 Analyse.....	28
5.13 Reliabilitet og validitet: .....	29
5.14 Etikk: .....	31
5.15 Ethiske dilemmaer med observasjon og intervju:.....	33
<b>6.0 Resultat</b> .....	<b>33</b>
6.1 Innholdsanalyse av «Spillkonsept».....	34
6.2 Struktur, spillestil og prinsipp: .....	35
6.2.1 Hvordan laget skal opptre i angrep .....	37
6.2.2 Hvordan laget skal opptre i forsvar:.....	39

6.2.3 Stikkord for spillefasene .....	40
6.2.4 Rollebeskrivelser.....	42
<b>6.3 Resultat intervju .....</b>	<b>43</b>
6.3.1 Struktur, spillestil og prinsipp – Hvordan? .....	43
6.3.2 En helhetlig tilnærming på treningsfeltet .....	45
6.3.3 Relasjonenes betydning i trening og kamp .....	48
6.3.4 Covid-19 og pandemiens betydning for kamp og trening.....	50
<b>6.4 Resultat fra observasjon .....</b>	<b>52</b>
6.4.1 Presentasjon av øvelser .....	53
6.4.2 Presentasjon av øktplaner .....	55
<b>7.0 Diskusjon.....</b>	<b>56</b>
7.1 En helhetlig tilnærming på treningsfeltet .....	56
7.1.1 Kamplikhet gjennom småbanespill og storbanespill .....	58
7.1.2 Kamplikhet gjennom strukturspill – Kampforberedende økter .....	62
7.1.3 Kamplikhet gjennom rolle .....	66
7.2 Relasjonens betydning for trening og kamp .....	68
7.3 Covid – 19 påvirkning for trening og kamp.....	71
<b>8.0 Konklusjon .....</b>	<b>73</b>
<b>11.0 Referanseliste.....</b>	<b>75</b>
<b>12.0 Vedlegg.....</b>	<b>78</b>
12.1 Vedlegg 1 – Intervjueguide før observasjon.....	78
12.2 Vedlegg 2 – Intervjueguide etter observasjon .....	81
12.3 Vedlegg – 3 Samtykkeskjema .....	84
12.4 Vedlegg – 4 Godkjenning fra NSD .....	87

## Figurer og tabeller

Figur 1 Spilleprinsippmodellen, Bergo et.al, 2002, s.104.....	12
Figur 2 Fremstilling av TGFU og forskjellene mellom spill sentrert læring og isolerte øvelser i Hooper & Kruisselbrink, 2002, s.25.....	17
Figur 3 Beskrivelse av lagets defensive formasjon, egen figur.....	36
Figur 4 Beskrivelse av lagets offensive formasjon, egen figur.....	36
Figur 5 Beskrivelse av hvor på banen angrepet foregår, Spillkonsept, 2021.....	37
Figur 6 Illustrasjon av tenkt spillsituasjon mot etablert forsvar, med begrepsavklaringer, egen figur.....	38
Figur 7 Beskrivelse av hvor på banen forsvaret foregår, Spillkonsept, 2021.....	40
Figur 8 Øktplan 19.11.2020, presentert for spillerne.....	55
Figur 9 Øktplan 28.11.2020, presentert for spillerne.....	55
Figur 10 Illustrasjon av øvelsen "2 baner" (blå sirkel er joker), egen figur.....	60
Figur 11 Illustrasjon av øvelsen 9 vs 9 + 1 (Blå sirkel er joker), egen figur.....	61
Figur 12 Illustrasjon av rolleøvelse, egen figur.....	67
Tabell 1 Taktiske prinsipp i fotball. da Costa et.al 2010, s.660.....	7
Tabell 2 Lagets rollebeskrivelse for et utvalg av posisjoner, egen tabell.....	42
Tabell 3 Tabellen viser innholdet i treningene som er observert og øvelsene som var relevante for min forskning, egen tabell.....	54

«Tingen med fotball i Storbritannia er at det ikke er en sport folk bare driver med, som cricket eller tennis. Den er bygd inn i psyken, like innebygd som det onkler og skolearbeid er for barn. Det er ikke et fenomen, det er en hverdagssak.» - Arthur Hopcraft

## 1.0 Innledning:

Med fans over hele verden er fotball en av verdens største idrett, om ikke den største. Fotball er tap og vinn med samme sinn. Fotball er internasjonale mesterskap for menn og kvinner, det er old-boys kamper, og det er å se på 6 åringen som spiller kamp, mens han eller hun drømmer om å oppleve en VM-finale. Fotball er «kjefting og smelling» og det er grenseløs glede. Det er teknikk, taktikk, planlegging og «øvelse gjør mester». Fotball er følelser, identitet og jubel. Fotball betyr svært mye for veldig mange mennesker. Så hvor skal man egentlig begynne en master om fotball?

Rundt 475 f.kr spilte kineserne et ballspill som het Cuju, det har også blitt spilt noe som kan ligne på fotball i antikkens Hellas, i Frankrike og Italia på 1400- til 1600 tallet. Uansett hvem som *egentlig* var først ute med denne idretten så er det moderne fotballspillet opprinnelse fra de britiske øyene (Goksøyr, 2015, s.22). Det begynte med to grupper som kjempet om å komme fram til en form for mål eller mållinje, med noe som kan ligne på en ball. Dette var noe som ble gjennomført i landsbyene. Det var tilnærmet ingen regler, ingen klar definisjon av bane, og det var lite som skilte seg fra å være tilskuer eller deltager. På et tidspunkt prøvde Kong Edward 2. å nekte folket å spille fotball på grunn av ødeleggelse og bråk som fulgte med rammen rundt spillet. Dette klarte verken han eller hans etterfølgere. Senere skulle fotball gå fra å være en folkesport på bygdene til å bli en sport for de velstående på kost- og internatskoler. Etter hvert begynte skolene å utfordre hverandre til kamp, og behovet for et felles sett med regler oppsto (Goksøyr, 2015, s.22.-23).

Engelske Football Association, nå mest kjent som FA ble etablert i 1863. Dette kan betegnes som starttidspunktet for det moderne fotballspillet som vi kjenner i dag. Fra å dominere den rike siden av England ble fotball etter hvert mer folkelig. Prestene ønsket å lokke til seg ungdom gjennom fotball. Dette førte til at klubber som Everton, Aston Villa med flere ble stiftet. Det ble også dannet lag for fabrikkarbeidere: West-Ham stammer fra jernverket,



Arsenal fra våpenfabrikken (derav kallenavnet The Gunners). Når samfunnet utviklet seg og arbeiderne fikk lørdagsfri ble denne tiden fylt med å se på fotball, som igjen førte til at spillet utviklet seg til å bli en fotballindustri som noen kanskje kjenner den best som i dag. Kanskje toppet det seg da 110 000. tilskuere kom for å se den engelske FA-cupfinalen i 1901 (Goksøyr, 2015, s.24-25).

## 1.1 Spill og spillestil:

På samme måte som reglene og utformingen av spillet har utviklet seg, har også spillestil og taktikk utviklet seg. Tidligere ble spillestil eller lagets taktikk sett på etter hvor mange spillere som ble plassert hvor på banen. I begynnelsen ble det som regel plassert flest i angrep og færrest i forsvar. Når offside-reglen kom i 1925, krevde dette noen taktiske forandringer. Den nye normalen ble en 3-2-2-3 eller 3-2-5 formasjon som utviklet seg til å bli 4-2-4. I dag er disse tallkombinasjonen gjerne 4-4-2, 4-3-3, 5-3-2 eller 3-4-3. Tidligere kunne disse tallkombinasjonene si mye om lagets offensive eller defensive vilje. Den moderne fotballen har utviklet seg. Spillerne har i større grad blitt mer mobile slik at tallkombinasjonene bare blir sett på som tall, og sier ikke så mye om lagets offensive eller defensive plan (Goksøyr, 2015, s.42-43).

Det som i dag blir brukt for å si noe om spillestil og taktikk kan også beskrive ulike former for å spille fotball. Nederlenderne brukte tidlig «totalfotball», italienerne «catenaccio» som fokuserte mest på den defensive delen av fotball (Goksøyr, 2015, s.43). I dag er uttrykk som «Gegenpress», som går på uopphørlig intensiv pressing når laget ikke har ballen, og «tiki-taka» som handler om tålmodig oppbygging med ball velkjente uttrykk (Wilson, 2018, s.450). Uansett begrep så er de ikke avhengig av tallkombinasjonen.

## 2.0 Tidligere forskning

Fotball er en stor idrett som engasjerer mange mennesker. Av de 265 millioner mennesker som spiller fotball er det bare 0.04% som spiller fotball på et profesjonelt nivå. Dette tyder på at det er vanskelig å nå «ekspert nivå» og at det er et fåtall av spillerne som gjør det (Haugaasen & Jordet, 2012, s. 177). Forskningen på fotball er omfattende, og områdene innenfor forskningen er brede. Dette fordi de fokuserer ofte på isolerte aspekter av f.eks utviklingsprosessen til noen spillere og ikke samler helheten til hvorfor noen spillere blir bedre enn andre (Haugaasen & Jordet, 2012, s. 177).

Det finnes også noe forskning på taktikk og det finnes mye forskning på Teaching games for Understanding (TGFU). Likevel skulle det vise seg å være vanskelig for meg å finne relevant informasjon for akkurat min oppgave. Gjennom mine søk slet jeg med å finne noe som gikk på hvordan en jobbet i toppfotballen, og i en toppklubb. Det kan være at undersøkelsene er gjort, men at tilgangen på dette holdes unna allmenheten. Det er mange studier som har forsket på studenter og yngre lag.

En studie av Ashraf Osman undersøkte effekten av TGFU på spillernes taktiske bevissthet og beslutningstaking i fotball. Osman brukte totalt 20 collage studenter, hvor 10 var eksperimentgruppe og 10 var i en kontroll gruppe. Studien gikk over 2 måneder og viste at studentene som var med i eksperimentgruppa presterte bedre enn kontrollgruppen (Osman, 2017, s.179). Stephen Harvey undersøkte også effekten av TGFU på fotballspillere. I sin studie brukte han spiller i alderen 16-18 år og målte spillernes involveringer og prestasjon ved å bruke Game Performance Assessment Instrument (GPAI) (Harvey, 2004, s.11). Denne studien konkluderer med at TGFU kan være med på å øke prestasjonen til spillerne.

Mette Krogh Christensen m.fl (2010) så på situert læring i fotball og hvordan praksisfelleskapet kunne bidra til ferdighetsutvikling. I deres prosjekt brukte de spillere som spilte på utviklingslag til toppklubber i Danmark og fant at små grupper med rollespesifikk trening var med på å øke ferdighetsutvikling blant annet gjennom medbestemmelse og eierskap til egen utvikling (Christensen, Laursen, Sørensen, 2010, s.163).

De fysiologiske egenskapene til spillere er også et spennende forskningstema. Det har blant annet blitt undersøkt når spillerne når sin utmattelse, og hvilke mekanismer som forårsaker

dette (Mohr, Krusturp & Bangsbo, 2004, s. 593). Forfatterne sier at tretthet oppstår i tre ulike faser av en kamp. Det er etter korte intensive perioder i begge omganger, i startfasen av andre omgang og mot slutten av kampen. Det nevnes flere årsaker til hvorfor dette skjer i de ulike fasene. En av grunnen til at spillere ikke klarer å prestere maksimalt etter pausen kan vise seg å være at temperaturen i musklene er lavere og at de trenger en ny oppvarmings-sekvens (Mohr, et al., 2004, s. 593).

En annen artikkel har undersøkt hvordan ulike typer småbanespill har hatt effekt på belastningen til spillerne (Younesi, Rabbani, Clemente, Sarmiento & Figueiredo, 2021, s. 1). Spillformene som ble brukt i forskningen var 3vs3, 4vs4 og 6vs6 med og uten keeper, og med og uten touch begrensninger. Hver økt ble gjennomført tre ganger, hvor puls, gjennomsnittspuls, Edwards trainings impuls (Edwards TRIMP) og hvor lenge spillerne var i rød sone (80% av makspuls) ble målt (Younesi et al., 2021, s. 1)

Det er også naturlig å søke etter lærdom av fagfolk innenfor fotballtreneryrket. I norsk sammenheng er det aktuelt å se til Egil «Drillo» Olsen og Nils Arne Eggen, som på hver sin måte begeistret det norske folk med sin fotball, henholdsvis med det norske landslaget og Rosenborg. I boka «Spill effektiv fotball – Drillos fotballfilosofi» (2011) beskriver Drillo og Odd Harald Hauge hva som gjorde at det norske landslaget klarte å bli ranket som nummer 2 i verden i fotball i 1995. Boken beskriver dog ikke hvordan treninger ble lagt opp eller hvordan laget og trenerteamet arbeidet for å oppnå denne suksessen. I sin bok «Godfoten» (2010) beskriver Nils Arne Eggen konkret og detaljert hvordan hans metoder gjorde Rosenborg til en suksess.

Det finnes også forskning fra fotballbanen hvor forskerne så på spillernes bevegelsesmønster opp mot lagets prestasjon (Marcelino, Sampaio, Amichay, Goncalves, Couzin, Nagy, 2020) De fant ut at det finnes dynamikker i laget som kan være med på å karakterisere vinnende og tapende lag. De viser at det finnes ulikheter mellom spillerne som tyder forskjellig adferd, og handlinger til spillerne. Dette vil si at hvert enkelt lag har et spesielt adferdsmønster som kjennetegner laget Marcelino et. al (2020). Jens Bangsbo (2014) har skrevet en artikkel om fysiske krav innenfor fotball. Han konkluderer med en rekke ting, blant annet at posisjonen på banen er med på å påvirke hvilke krav som stilles. Han sier at det er treningsperioder med høy intensitet som har størst påvirkningen på å øke fysisk kapasitet, og at det er evnen til å repetere høyhastighetsløp underveis i en kamp som skiller de beste spillerne fra de nest beste.

Han konkluderer også med for å lykkes med trenings så kreves det nøye og godt planlagte forberedelser til trening og kamp (Bangsbo, 2014, s.1).

Det er også en artikkel om Norsk fotball som ser på hvordan scoringene fra sesongen 2004 kom, og hva som var den mest effektive måten å score på. De så på 163 av total 182 kamper fra denne sesongen. Her kommer det fram at kontringsangrep er mer effektivt enn angrep mot etablert forsvarsspill (Tenga, Holme, Ronglan, Bahr, 2010)

Du trenger ikke å lete lenge for å finne tidligere forskning på fotball. Jungelen av fotballforskning er enorm, og jeg tror det finnes forskning fra alle verdens hjørner på det aller meste. I tillegg til forskningsartikler, finnes det flere bøker og ikke minst masteroppgaver om fotball. Likevel har jeg altså ikke funnet noe som beskriver hvordan et lag i den nasjonale toppfotballen trener, eller prøver å skape en forståelse av hva, hvorfor og hvordan de arbeider med trening av struktur, spillestil og prinsipp

## 2.1 Taktiske prinsipp

Taktikk og spillestil, formasjoner og dimensjoner er nevnt tidligere i denne oppgaven. Dette er noe alle må forholde seg til. Alle lag må forholde seg til spillets ulike dimensjoner. Alle lag har en formasjon og en spillestil. 4-4-2 kan spilles på flere ulike måter, og det kan ofte diskuteres om et lags 4-4-2 egentlig er en 4-2-3-1 formasjon.

Taktiske prinsipp kan bli definert som et sett av normer som gir raske løsninger på de utfordringene spillerne møter i en fotballkamp (da Costa, da Silva, Greco, Mesquita, 2010, s. 657). Deres handlinger og handlingsvalg hjelper valget til å beholde ballen, variere lengden på pasningene, forandre tempoet i kampen og kontrollere kampen. Målet er å bryte ned motstander og utnytte deres svakheter og de mulighetene som motstanderen gir dem. Derfor kan en si at jo bedre spillerne er til å utføre de taktiske prinsippene, jo bedre vil spillerne prestere taktisk (da Costa et al., 2010, 657). Det er bred enighet om at en kan dele prinsipp inn i tre ulike kategorier. Dette er generelle-, operasjonelle- og kjerneprinsipp (da Costa et al., 2010, s. 658).

De generelle prinsippene går ut på som navnet forteller, generelle ting som er vanlig for alle spillets faser som f.eks unngå undertall, unngå liketall, og å søke overtall i alle situasjoner på banen, offensivt som defensivt. Operasjonelle prinsipp er nødvendige prinsipp for å kunne gjennomføre ulike situasjoner. Derfor er dette delt inn i offensive og defensive prinsipp. De offensive prinsippene kan være å beholde ballen, angripe sentralt i banen og komme til skuddmuligheter. Defensiv prinsipp kan være å gjenvinne ball, nekte motstander å komme til skudd, nekte motstander å spille sentralt i banen og å beskytte mål (da Costa et al., 2010, 658).

Kjerneprinsippene er lagets grunnleggende regler som er med på å styre spillerens og lagets handlinger både offensivt og defensivt. Målet er å skape ubalanse hos motstander, samtidig som eget lag har god balanse. Her beskrives også fire prinsipp for både det offensive og defensive spillet. Prinsippene defensivt er forsinkelse, defensiv dekning, balanse og konsentrasjon. De offensive prinsippene er penetrasjon, dybde, offensiv romdekning og bredde og lengde (da Costa et al., 2010, 659). Artikkelforfatterne har laget en modell for alle prinsippene og hva hovedoppgavene i de ulike prinsippene er.

## Tactical Principles of Soccer

General Principles	Seek for numerical superiority	Avoid numerical equality	Do not allow numerical inferiority
<b>Phases</b>	<b>Attack (with ball possession)</b>	<b>Defence (without ball possession)</b>	
<b>Operational Principles</b>	Maintain ball possession Build up offensive actions Progress through the opponent's half Create shooting opportunities Shoot on goal	Prevent opponent's progression Decrease opponent's playing space Protect the team's goal Avoid shooting opportunities Recover ball possession	
<b>Core Principles</b>	<b>Penetration</b> - Destabilize the opponent's defensive organization; - Directly attack the opposite player or the opponent's goal; - Create advantageous attacking situations in numerical and spatial terms.	<b>Delay</b> - Decrease space the player in possession has for offensive action; - Direct the progression of the player in possession; - Block or delay opponent's attack or counter-attack; - Provide more time for defensive organization; - Restrict pass possibilities to other opponents; - Avoid dribbling moves that enable the progression in own defensive midfield and towards the goal; - Prevent shot on goal.	<b>Defence-Attack transition and/or Attack-Defence</b>
	<b>Offensive Coverage</b> - Support the player in possession by providing options to give sequence to the play; - Decrease opponents' pressure on the player in possession; - Create numerical superiority; - Unbalance the opponent's defensive organization; - Ensure conservation of ball possession.	<b>Defensive coverage</b> - Act as new obstacle to the player in possession, in case he dribbles the player performing Delay; - Insure and provide confidence to the player performing Delay in order to support his initiative in blocking the offensive actions of the player in possession.	
	<b>Width and Length</b> - Use and enlarge the effective play-space of the team; - Expand the distances between the opponents' positions; - Make marking difficult for the opponents; - Facilitate the offensive actions of the team. - Move to a safer space; - Win time to make adequate decision for a better subsequent action; - Seek safe options through players in defensive position to give sequence to the play.	<b>Balance</b> - Ensure the defensive stability in the area of the challenge for the ball; - Support teammates performing Delay and Defensive Coverage; - Block potential passing options; - Mark potential players who could receive the ball; - Chase the player in possession and make an effort to recover the ball; - Regain the ball and move it away from the zone where it was recovered.	
	<b>Depth Mobility</b> - Create actions to disrupt opponent's defensive organization; - Position oneself in a suitable space to score; - Create in-depth passing options; - Achieve ball control to give sequence to the offensive action (pass or shot on goal).	<b>Concentration</b> - Increase protection of the goal; - Drive opponent's offensive play towards safer areas; - Increase pressure within the game epicenter.	
	<b>Offensive Unity</b> - Facilitate team dislocation onto opponent's midfield; - Allow team to attack in unity; - Make safer the offensive actions performed in the epicentre; - Allow more players to get in the game epicentre. - Diminish play-space in the defensive midfield.	<b>Defensive Unity</b> - Enable team to defend in unity; - Ensure the spatial stability and dynamic synchrony between longitudinal and transversal lines of the team in defensive actions; - Decrease the offensive amplitude of the opponent team in width and depth; - Ensure basic guiding lines that influence the players' technical-tactical behaviours positioned outside the game epicentre; - Constantly balance or rebalance the relative strengths in the defensive organization according to the playing situations; - Obstruct possible passing options for opponents that are in the epicentre of play; - Decrease the playing space using the offside rule; - Enable involvement in a subsequent defensive action; - Enable more players to get in the epicentre of play	

Tabell 1 Taktiske prinsipp i fotball. da Costa et.al 2010, s.660

## 2.2 Spill- og trenings øvelser:

Det er få undersøkelser som tar for seg hva som blir gjort på treningsfeltet i en fotballklubb. Fokuset er gjerne på hvor mange timer som blir brukt på trening, men det er lite på hva og hvordan en trening foregår. For å bli en god fotballspiller må du naturligvis trene, og du må trene mye. Konkurransen er stor i verdens største idrett, og ferdigheter som avslutninger, dribling, 1 mot 1 ferdigheter både offensivt og defensivt, er bare en brøkdel av hva spillerne må mestre og håndtere for å ha sjans til å bli gode fotballspillere (Fuhre & Sæther, 2020, s.2030).

«Øvelse gjør mester», er et kjent ordtak, og det er også tydelig at de beste har trent mye på ulike ferdigheter. Kompleksiteten i fotball gjør at det derimot ikke er nok å være god på en eller flere tekniske ferdigheter. Som fotballspiller trenger du også å ha gode perseptuell – kognitive ferdigheter, eller enklere sagt, evnen til å se og tolke situasjonene som oppstår rundt deg til enhver tid og dermed foreta gode handlingsvalg. For å trene på disse ferdighetene er det viktig at øvelsene som gjennomføres på trening er lagt opp slik at spillerne kan ta valg gjennom informasjonen en får ved å søke med blikket rundt seg. Småbanespill er en øvelse som er anbefalt i fotball, her får spillerne jobbet med og hele tiden ta valg, og gjennomføringen av disse valgene, samtidig som de får en fysisk påvirkning (Fuhre & Sæther, 2020, s.2031).

I 2010 presenterte Ford, Yates og Williams (2010) et nytt konsept for trening i fotball. Dette var Spill- (Playing) og treningsform (Training). Spillform går ut på å skape kamplike situasjoner med samme type utfordringer som spillere møter i kamp. De ulike øvelse som går inn under spillform er småbanespill, kondisjonsspill (storbane) og når det trenes på de ulike spill fasene. Der spillerne i spillform får jobbet med flere ting samtidig, er det i treningsform mer isolert. Treningsformen tar for seg en og en ting av gangen av fysiske og tekniske ferdigheter. En typisk treningsform øvelse kan være å jobbe med føring gjennom kjepler (Fuhre & Sæther, 2020, s.2031).

En trening bør inneholde så mye spillform som overhodet mulig, bakgrunnen for dette er at man gjennom spill kan en gjenskape kompleksiteten som en kamp har, og spillere må i større grad gjennomføre valg basert på den informasjonen de har rundt seg. I det lange løp bør spillerne bli satt i ulike spillformer på trening fordi dette er med på å utvikle flere sider av

fotballspillet samtidig og ikke isolert som i treningsformen (Fuhre & Sæther, 2020, s.2031). Denne typen å tenke og drive trening kan minne om prinsippet om kamplikkhet som Bergo, Johansen, Larsen og Morisbak skriver om i boka Ferdighetsutvikling i fotball – handlingsvalg og handling fra 2002.

André Roca og Paul Ford publiserte i 2020 en artikkel som handlet om hvordan det ble trent fotball i ulike europeiske land. I sin studie delte de inn treningsøvelsene inn i to ulike kategorier, active decision-making og non-active decision-making. Enkelt oversatt til aktive valg og ikke aktive valg. Øvelser med aktive valg var øvelser med minimum en motstander og består av kamplike situasjoner på store og små områder. Ikke aktive valg er i f.eks oppvarming, løpsøvelser eller isolerte tekniske øvelser (Roca & Ford, 2020, s. 265). Artikkelen påpeker at uavhengig av nivå så er evnen til å forutse og gjennomføre gode valg under pressede situasjoner i kamp det som skiller elitespillere fra gode fotballspillere (Roca & Ford, 2020, s. 263).



### 3.0 Problemstilling

Under forberedelsene til denne masteroppgaven ble det tidlig klart for meg at jeg ønsket å skrive om fotball. Derimot var jeg lenge usikker på hva jeg skulle skrive innenfor feltet. Fotball er så mye, og temaene innenfor sporten er mange. Fotball er som en berg og dalbane, enten det er som spiller, trener eller som supporter av favorittlaget. «*Tap og vinn med samme sinn*» er enklere sagt enn gjort. Jeg ønsker å lære mer om faget fotball. Jeg skrev en bachelor om spillerutvikling, men nå ønsker jeg å se mer på laget og helheten. Derfor ble strukturer, taktikk og spillestil noe som tidlig markerte seg som interessant for min del. Hva gjør de beste? Hvordan gjør de det og hvorfor gjør de det? Dette er spørsmål som jeg synes er interessant og ønsker å lære mer om. Jeg ønsker med andre ord å lære av de beste. Heldigvis klarte jeg å få innpass hos de beste og på denne måten kom problemstillingen fram:

«Hvordan trener et lag i norsk toppfotball på struktur, spillestil og prinsipp?»

Med hjelpespørsmålene:

- Hva gjør de?
- Hvordan gjør de det?
- Hvorfor gjør de det?

Struktur, spillestil og prinsipp tolker jeg som hvordan laget ønsker å fremstå på en fotballbane. Hvordan de ønsker å se ut strukturelt, hvordan de ønsker å spille og hvilke prinsipp de bruker for å få til dette. Dette kan knyttes til teorien om den strukturelle dimensjonen i fotball.

Den tidligere engelske landslagstreneren Alf Ramsey sa en gang: «*Jeg er ansatt for å vinne fotballkamper. Det er det hele*» (Goksøyr, 2015, s.44).

## 4.0 Teori

I dette kapitlet skal jeg presentere teorien som er brukt til å få svar på forskningsspørsmålet. Teorien som er brukt er generell fotballteori og jeg vil først presentere viktige elementer for å forstå fotball og spillets kompleksitet. Jeg vil også presentere fotballens fire dimensjoner og hva som er viktig for å legge opp til en trening for et fotballag. Til slutt presentere jeg teori om læring, praksisfellesskapet og Teaching Games for Understanding blir presentert i dette kapitlet.

### 4.1 Hva er fotball?

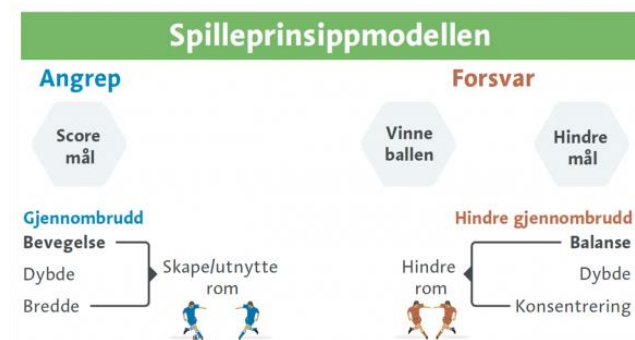
Fotball er og vil alltid være, en kompleks idrett som det vil være vanskelig å bli god i. Det krever mye trening for å mestre de ulike delene av spillet. En ting er individet som skal ta imot en ball og det andre er et lag som ønsker å vinne kampen. I tillegg består fotball også av deler som en trener, en spiller eller lag ikke kan ta fullstendig kontroll over; motspillere, dommere, banestørrelsen, været etc. Dette er ting som kan være med på å påvirke prestasjonen til spillere og lagene. Samtidig som fotball er et komplisert spill så er det nesten like enkelt som det er vanskelig. Prinsippet er enkelt, du skal enten prøve å score mål eller prøve å hindre mål avhengig av om laget ditt har ballen eller ikke. Har laget ditt flest mål når kampen er ferdig har dere vunnet kampen (Bergo, Johansen, Larsen, Morisbak, 2002, s.51).

Fotballferdighet blir definert som «*hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag*» (Bergo et al., 2002, s.50). Å gjennomføre handlinger og å ta handlingsvalg er noe spillere trener på gjennom ulike spillsituasjoner. En spillsituasjon er en avgrenset del av det fullverdige spillet og kan f.eks. være dødballsituasjoner eller andre definerte deler av spillet (Bergo et al., 2002, s.51).

To ord som ofte blir brukt når en snakker eller leser om fotball er teknikk og taktikk. Teknikk er hvilken metode en spiller velger å gjennomføre ulike handlinger på (Bergo et al., 2002, 68). Taktikk er med på å beskrive hvordan laget ønsker å håndtere kampens ulike spillsituasjoner, altså lagets «*kollektive retningslinjer eller en spesiell slagplan i forbindelse med kamp*» (Bergo et al., 2002, 66). Det finnes mange måter å spille fotball på og hvert lag har sin taktikk. Laget jobber med sin taktikk i trening og skal gjennomføre dette i kamp. Det er viktig

å påpeke at et lag kan ha en bestemt strategi som et konsept eller ide for en hel sesong, samtidig som det kan være spesielle kamper hvor en ønsker å gå utenom dette. Dette kan være at en må ta spesielle hensyn til motstander, eller baneforhold som gjør det vanskelig å gjennomføre sin egen grunnide om spillet (Bergo et al., 2002, s. 66).

Det som uansett er viktig er at laget og spillerne må trene på å gjennomføre lagets taktikk for å kunne mestre den til et nivå som gjør det mulig å vinne kampen. Dette betyr at spesifisitetsprinsippet er viktig å ha med seg for alle som ønsker å legge til rette for god ferdighetsutvikling. Spesifisitetsprinsippet betyr at det må være sammenheng mellom trening og kamp. Skal spillerne lykkes med taktikken som det ønsker at de skal utføre må du få muligheten til å øve i trening slik at de forstår denne taktikken. I fotball betyr det at en trener bør ha fotballkampen som utgangspunkt når han eller hun planlegger en trening, det å få treninger så kamplikt som mulig er viktig for å oppnå forståelse og læring hos spillerne (Bergo et al., 2002, s.53).



Figur 1 Spilleprinsippmodellen, Bergo et.al, 2002, s.104

Spilleprinsippmodellen blir brukt for å forklare dynamikken i fotball og spillets ide. Dette kan være et nyttig hjelpemiddel for trenere når de skal legge til rette for trening og ferdighetsutvikling. Enkelte trenere og lag har nok også spilleprinsippene i bakhode når de ønsker å lage sine egne prinsipp. Disse går ikke på bekostning av spillets ide, men hvordan de ønsker å oppnå spillets ide. Dette kan være lange baller direkte i bakrom etter gjenvinning, eller mange pasninger og tålmodig oppbygging på egen halvdel før de ønsker å oppnå gjennombrudd. I forsvar kan det være prinsipp som går på at laget skal være smale, og presse utover eller innover. Dette er opp til hvert enkelt lag og trener å finne ut av. Spilleprinsipp kan tolkes som hvert enkelt lag sine metoder for å oppnå spillets idé.

Det jeg har prøvd å beskrive til nå er hva som må til for å mestre fotballspillet. En må ha individuelle ferdigheter, en må forstå medspillere og lagets taktikk. For å øve på dette må en ha en kamplikhet i treningshverdagen. Alt dette kan kalles for dimensjoner. Disse ferdighetene er knyttet sammen og må mestres for å bli god i spillet (Bergo et al., 2002, s.23).

Den individuelle dimensjon setter krav til enkeltspilleren. Spilleren må mestre ulike situasjoner som gjør at spilleren må ta og gjennomføre gode valg. En god fotballspiller har gode ferdigheter som pasning, avslutning, med- og mottak, men også evnen til å oppfatte situasjonene som oppstår og ta valg som gjør at laget kan lykkes (Bergo et al., s.24).

Den relasjonelle dimensjonen tar for seg en spillers evne til å samhandle med sine lagspillere på en slik måte at medspillerne best mulig kan lykkes med sine ferdigheter og kan utnytte de mulighetene som motstanderne gir (Bergo et al., 2002, s.25). Den relasjonelle dimensjonen er at flere spillere på samme lag oppfatter situasjoner likt og handler etter en felles forståelse av lagets taktikk eller struktur (Bergo et al., 2002, s.26-27).

Den strukturelle dimensjonen kan også kalles lagets taktikk. Dette er hvordan laget er organisert, hvordan de ønsker å spille og hvilke retningslinjer som er gjeldene for deres lag i en aktuell kamp. Disse retningslinjene kan være en spesiell formasjon, og det kan være en metode å angripe på som gjør at spillerne på laget har en felles forståelse av hvordan de skal opptre. Disse retningslinjene er situasjonsbestemt og er avhengig av om laget er i forsvar eller angrep. Det er tydelig at hvis en har felles forståelse av dette så er det større mulighet for å lykkes i kampsituasjoner (Bergo et al., 2002, s.27-28).

Den siste dimensjonen er kampdimensjon, altså et møte med et motstanderlag. I kamp er det om å gjøre å hindre at motstanderen lykkes i sine forsøk på å score mål. Valgene motstanderlaget og spillerne tar vil være med på å prege eget lag (Bergo et.al, 2002, s.30). Det er i kamp lagene skal gjennomføre det som er øvd på i trening. Derfor er det viktig at en arbeider med spesifisitetsprinsippet og kamplikhet i trening.

## 4.2 Hvordan legge opp en god økt?

Gjennom trening er målet at spillerne skal bli gode i å håndtere de utfordringene som møter dem i en fotballkamp. Derfor er det viktig at en trening består av de elementene som spillerne møter i kamp. Dette kan kalles å lage treningen kamplike. Bergo m.fl kaller dette å «gjenskape de situasjonsbetingelsene som spillerne opplever i kamp» (Bergo et al., 2002, s.120).

For å legge opp til kamplike øvelser er det noen punkter en må tenke på. Med og motspillere blir viktig. På denne måten må spillerne forholde seg til flere samtidig og de må hele tiden ta egne valg, både med og uten ball. Når en har med- og motspillere er det også naturlig å ha med scoring og å hindre scoring som en del av øvelsen. På denne måten vil spillerne ofte veksle mellom å være i angrep og å være i forsvar. Når du har kamplike øvelser er det ofte en bane med i bildet, størrelsen på denne kan variere mindre bane betyr at spillerne har mindre tid med ball og må foreta valgene sine raskere enn hvis bane er større. En trener som tenker på dette og i tillegg har med seg hvordan han eller hun ønsker å opptre i neste kamp, er på god vei til å legge opp en treningsøkt som vil gi spillerne sine en bedre forståelse av lagets taktiske strukturer (Bergo et al., 2002, s.122-123).

## 4.3 Læring

For meg er det ingen tvil om at når en skal legge opp en økt med utgangspunkt i spillestil og taktikk, er en trener ute etter å lære spillerne noe. Derfor må en ta en liten titt på hva læring er. «Learning by doing» er et velkjent begrep som går ut på at vi lærer gjennom det vi gjør ved å knytte erfaringer til de handlingene vi gjør. Dette er noe som kan skje overalt; i trafikken, på butikken og selvsagt også i et lagspill som fotball (Ronglan, 2008, s.78).

Læring som relasjon er naturlig å ta opp siden fotball er et lagspill og som spiller er du i relasjon med andre medspillere på banen. Det læres mye gjennom samspill med omgivelsene. Rongland beskriver læring i relasjon til andre hvor du må forstå den eller de andre for at det skal kunne bli et samspill (Ronglan, 2008, s.84-85). I alle lagspill har vi noe som kalles for praksisfelleskap. Gjennom sin deltagelse i et praksisfelleskap utvikler medlemmene ferdighetene som trengs for å forstå lagets felles retningslinjer. Dette kan være lagets taktiske og spillbaserte regler, men også andre sosiale forhold som roller, språk og lignede (Ronglan, 2008, s.112). Ved å gjenta enkelte øvelser, treningsmetoder, diskutere før, under og etter

trening og kampsituasjon vil gruppa gjennom praksis bli bedre som fellesskap. Det kan være forskjell på individnivå i forståelsen av dette, men på den måten kan spillerne og trenere hjelpe hverandre til å skape en bedre forståelse (Ronglan, 2008, s.113).

Teorien om praksisfellesskapet sier ikke noe om kvaliteten på aktiviteten som gjennomføres, kvaliteten på treneren som en formidler, eller at ved å drive lagspill vil du automatisk lykkes. I desto større grad poengterer det at tydelige strukturelle retningslinjer, godt planlagte økter hvor en arbeider med det en ønsker å oppnå i kamp, er med på å utvikle et lag i positiv retning.

#### 4.3.1 Teaching games for understanding:

Teaching games for understanding (TGFU) er en velkjent modell innenfor læring og læringseffekt. Denne modellen går ut at spillet er utgangspunktet for aktiviteten og at en lærer best ved å øve så tett opp mot helheten som mulig. En trener har mange muligheter til å «bryte ned» helheten i ulike deler uten å ta bort spillets grunnleggende idé, som i fotball er å score og å hindre mål. Øvelsen bør tilpasses spillernes ferdigheter, men også læringsmålet for øvelsen (Ronglan, 2008, s.135).

En TGFU tilnærming handler ikke om å skille ferdigheter og taktikk, eller å sette dette opp mot hverandre i en slags enten eller situasjon. Det handler i større grad om å sette fokus på taktikk og spillets helhet, og å lære en taktisk forståelse før spillerne setter fokus på ulike ferdigheter. Målet er at gjennom spillernes taktiske forståelse vil de også evne å finne effektive tekniske løsninger på ulike utfordringer som oppstår i kamp (Hopper & Kruisselbrink, 2002, s.1). Dette er i motsetning til en mer ferdighetsbasert tilnærming til læring hvor det jobbes isolert med ulike ferdigheter før det skal gjennomføres i spillebaserte øvelser (Hopper & Kruisselbrink, 2002, s.2). Målet med denne tilnærmingen er å gi spillerne en forståelse av «**hva**» som skal gjøres og ikke bare «**hvordan**». Gjennom denne metoden å trene på vil spillerne få muligheten til å jobbe med sine valg, både taktisk og teknisk.

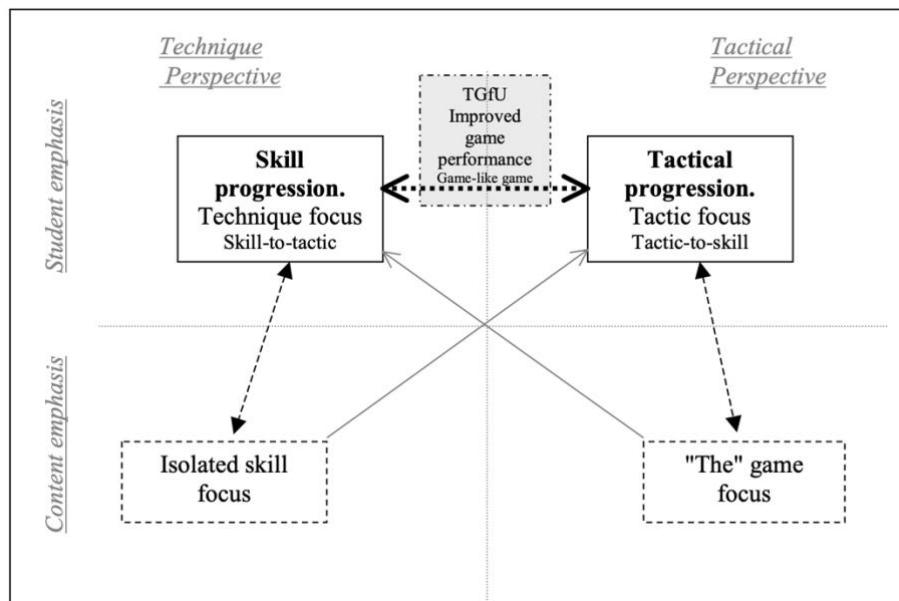
En kan tilrettelegge ut ifra læringsmål gjennom ulike punkter som TGFU tar opp. Dette er forenkling, forsterking og taktisk kompleksitet, alle tar utgangspunktet i spillets idé og utgangspunkt som i fotball er spill 11 mot 11.

Forenkling kan gjøres ved å spille på mindre bane enn normalt mål, samtidig som en reduserer antall spillere som deltar. Dette kan f.eks være 4 vs 4, eller 1 vs 1, avhengig av hva som er mål og ønske til treneren. Gjennom å gjøre banen mindre og med færre å forholde seg til vil en spiller få flere involveringer. Dette er med på å utvikle det tekniske repertoaret, og gir flere muligheter til å foreta riktige handlinger (Ronglan, 2008, s.136).

Gjennom forsterking lager treneren nye regler i spillet som tvinger spillerne til å gjennomføre læringsmålet. Dette kan f.eks være at spillerne får touchbegrensninger. At det bare er lov å score etter innlegg fra kant øker bevisstgjøringen av å lete etter brede alternativer. At spillerne må over midtbanen for at scoringen skal gjelde kan være forsterkende for å jobbe med offensiv markering, og å flytte laget og presset høyere i banen (Ronglan, 2008, s.136).

Taktisk kompleksitet går ut på hvorvidt gjennomføringen av læringsmålene skal bli vanskelig eller lett. Dette kan f.eks være handling og handlingsvalg, som Bergo (2002) snakker om. Ved å spille 11 vs. 11 på en halvbane vil spillerne få mye kortere tid med ballen og på den måten må de orientere seg raskere enn vanlig for å gjennomføre gode valg. Gjør ikke spillerne dette, vil motstander komme raskere i press og mulighetene for å miste ballen blir større. Gjennom taktisk kompleksitet kan en si at en manipulerer tid og rom som spillerne får med og uten ball. Samtidig kan en legge inn at et lag er i overtall for å gjøre jobben til forsvaret vanskeligere, men også at de oftere kommer i situasjoner som krever forsvarsspill (Ronglan, 2008, s.137).

Det er ingen tvil om at en kan bruke utallige variasjoner innenfor disse tre metodene for å manipulere spillformen. Det som er viktig å huske på for en trener er at en aldri må glemme spillets idé som er spill vs motspill og det utvalgte læringsmålet når en arbeider med TGFU. Med en slik tilrettelegning for læring og utvikling i fotball vil spillerne jobbe med det tekniske gjennom at de må utføre tekniske ferdighet f.eks raskere enn vanlig, og taktiske handlinger ved å ta valg raskere enn vanlig (Ronglan, 2008, s.138).



Figur 2 Fremstilling av TGFU og forskjellene mellom spill sentrert læring og isolerte øvelser i Hooper & Kruisselbrink, 2002, s.25

Figuren viser at TGFU ikke handler om enten isolerte ferdigheter eller spill hver for seg. Derimot viser den at gjennom spillebaserte øvelser, modifiserte og manipulererte regler avhengig av spillernes ferdighetsnivå kan en ha fokus på både det tekniske og det taktiske som skal til for å løse utfordringene som spillerne vil møte i ulike spill. Denne metoden vil være med på å forbedre spillernes prestasjoner i kamp (Hopper & Kruisselbrink 2002, s.4).



## 5.0 Metode

I dette kapitlet skal jeg presentere metodene som er brukt for å finne svaret på mitt forskningsspørsmål som er «Hvordan trener et lag i norsk toppfotball på struktur, spillestil og prinsipp?». Metodene tar utgangspunkt i kvalitativ forskningsmetode og jeg skal presentere hvordan jeg har arbeidet med intervju, observasjon og dokument som er hovedkildene mine for å finne svar på forskningsspørsmålet. Jeg vil også påpeke at når jeg i denne oppgaven skriver «Mitt Lag» omtaler jeg det laget jeg har fulgt i forbindelse med denne oppgaven.

### 5.1 Design:

Mitt mål med denne studien er å forstå hvordan «Mitt Lag» jobber struktur, spillestil og prinsipp. Gjennom en kvalitativ metode skal jeg finne svar på dette spørsmålet ved å gjennomføre to intervju med representanter fra «Mitt Lag» og gjennomføre observasjon av treninger og arbeidet i forbindelse med trening- og kamp aktivitet. Derfor er kvalitative metoder gunstige å bruke når jeg skal innhente data (Johannesen, Tufte & Kristoffersen, 2006, s. 84). Ved å velge forskningsdesign er det ikke bestemt hvilken metode en forsker må velge for å få svar på forskningsspørsmålet sitt. Derimot kan en se tilbake på tidligere studier og på hjelp av deres metoder og design når en selv skal ut i forskningens verden (Johannesen et al., 2006, s. 87).

### 5.2 Casedesign:

En casestudie er en studie som undersøker et fenomen i sin virkelige kontekst. En slik studie kan defineres som en intensiv kvalitativ studie i en eller få undersøkelsesenheter (Bukve, 2016, s. 121). Det er viktig å studere fenomenene der fenomenet utspiller seg. Dette betyr at i min studie må jeg studere fenomenet rundt arbeidet med struktur, spillestil og prinsipp for «Mitt Lag» i deres naturlige kontekst.

Det som kjennetegner kvalitativ forskning er forskningens fleksibilitet. Med dette menes det at forskeren kan jobbe med alle de ulike prosessene i forskningen samtidig. Forskere har gjerne problemstilling og design som et utgangspunkt for arbeidet sitt, men begge deler kan forandres underveis i forskningsprosessen (Thagaard, 2013, s.31). Denne fleksibiliteten kan

også påvirke hvordan forskeren velger å samle inn data. Gjennom arbeidet sitt vil forskeren høste erfaringer tidlig i prosjektet som kan være med på å styrke valg senere i forskningen. Dermed mener en at kvalitativ forskning er en syklisk modell som er motsetningen til den linjere modellen som kvantitativ forskning benytter. I kvalitativ forskning kan flere prosesser gjennomføres samtidig, men også overlappe hverandre, mens i en kvantitativ forskningsprosess er datainnsamlingen avsluttet før analysen begynner (Thagaard, 2013, s.32).

I denne studien er det spesielle fenomen som studeres, nemlig strukturer, spillestil og prinsipp og hvordan «Mitt Lag» arbeider med den. Denne studien er en casestudie fordi den tar for seg et spesielt fenomen og har til hensikt å studere den i sin helhet (Bukve, 2016, s.95).

Casestudier innebærer at en samler inn data over tid og at en tar i bruk kvalitative metoder som intervju og observasjon (Johannesen et al.,2006, s. 84). I denne oppgaven har jeg valgt å ta i bruk begge metodene for å få svar på mitt fenomen. En casestudie passer best når det stilles spørsmål om hvordan og hvorfor, samtidig som en gjerne kan komme med noen antagelser om hvordan utfallet kan bli (Johannesen et al., 2006, s. 84). I mitt tilfelle er problemstillingen et spørsmål om hvordan. På bakgrunn av min egen kunnskap som fotballtrener hadde jeg noen antagelser om hvordan «Mitt Lag» jobber med den strukturelle dimensjonen.

### 5.3 Hermeneutikk:

*«Hermeneutikk fremhever betydningen av å fortolke folks handlinger gjennom å utforske et dypere meningsinnhold enn det som er umiddelbart innlysende»* (Thagaard, 2013, s. 41). Med andre ord skal du ikke tolke ut ifra dine egne tanker og holdninger, men du skal prøve å tolke hva personen du intervjuer, eller sitter ovenfor på en annen måte, mener. Thagaard beskriver også det som kalles for tykke og tynne beskrivelser. En tynn beskrivelse er en gjengivelse av bare det som observeres. En tykk beskrivelse gjengir det som observeres, men også utsagn om hva disse handlingene kan ha ment for personene som gjennomfører disse (Thagaard, 2013, s. 41). Med andre ord er det en tolkning av mening i en tykk beskrivelse. Dette skal ikke være forskerens meninger, men et forsøk på å forstå meningen bak observasjonen og personen som gjennomfører handlingen og deres mening (Thagaard, 2013, s. 42).

Meningen bak en persons handlinger og oppfattelsen av det han eller hun gjør kommer av at dette er formet av et større kollektiv med lignende holdning. Dette er det som kalles den hermeneutiske sirkel. Vi kan ikke forstå en persons handlinger uten å sette det inn i en større kontekst (Nyeng, 2012, s.48). Med andre ord kan jeg ikke forstå hvordan treningsøktene til «Mitt Lag» uten å forstå helheten i spillestil, struktur og taktikk. Vi kan ikke forstå delene uten å forstå helheten delene blir satt inn i (Nyeng, 2012, s.48).

## 5.4 Konstruktivisme

Dette perspektivet går ut på at forskningsutvikling og kunnskapen utvikles mellom forsker og de som blir studert. Det er relasjonen mellom dem som gjør at forskningen utvikles, og sammen finner de ut av hva som er relevant for forskningen og hva som oppfattes som gyldig forskningskunnskap (Thagaard, 2013, s. 45). Gjennom intervju og observasjon kan en forsker med et konstruktivistisk syn ha fokus på de sosiale prosessene i forskningen. Det er forskeren selv som legger kriteriene for hva som er gyldig og ny kunnskap som igjen fører til nye publikasjoner (Thagaard, 2013, s. 45). Det er dermed forskerens forståelse av det som blir undersøkt som legger grunn til ny forskning. Dette har ført til at det har dukket opp nye refleksjoner rundt mellommenneskelige forhold og hva de har å si for resultatene i prosessene rundt nyere forskning (Thagaard, 2013, s. 45). Den nye kunnskapen forskere får gjennom intervju kan gjennom konstruktivismen oppfattes som konstruert, fordi samspillet mellom forsker og de forskerne studerer kan utvikle seg i løpet av intervjuet som kan være med på å påvirke resultatet (Thagaard, 2013, s. 45).

## 5.5 Min forståelseshorisont - nærhet til fotball

Det er ingen tvil om at når jeg skulle begynne mitt masterprosjekt så skulle det handle om fotball. Det er nok såpass enkelt at jeg ser på meg selv som fotballtrener som hele tiden ønsker å utvikle meg og det går jeg muligheten til gjennom å skrive en masteroppgave om fotball. Jeg omtaler meg selv som en praktiker mer enn en teoretiker. Jeg innbiller meg, selv om jeg har klart meg relativt godt faglig, så hadde det blitt enda bedre hvis jeg kunne snakket meg gjennom eksamener i løpet av mine år på skole. Jeg har skrevet en bacheloroppgave som heter «*Hvordan drives talent- og spillerutvikling i Sogndal Fotball*» (Olsen & Øygarden, 2015) hvor jeg brukte intervju som metode. En masteroppgave vil gi meg muligheten til å gå i

dybden på et tema som jeg virkelig brenner for. Jeg ønsker å utvikle meg som fotballtrener og anser denne masteroppgaven som en mulighet til å fordype meg på et område hvor jeg personlig trenger mer påfyll for å bli en bedre trener. Derfor ønsket jeg at denne oppgaven skulle fokusere på spillestil, struktur og taktikk, og hvordan «de beste» arbeider med dette.

Fotballen har stått meg nær så lenge jeg kan huske, først som spiller og etter hvert også som trener. Jeg har vært trener på flere nivåer i løpet av min karriere. Jeg har jobbet i toppklubber og i breddeklubber. Jeg har trent guttelag, jentelag og seniorlag. Jeg har vært med på G14 og J14, og opp til menn i 3.divisjon. Jeg har vært spillerutvikler, assistenttrener og hovedtrener. Jeg har hatt fotball som 100% jobb og jeg har drevet med det på fritiden ved siden av studier. Jeg har tatt flere ulike trenerkurs og har UEFA–B linsens, UEFA–B spillerutvikler lisens og NFF - trenerveileder lisens, jeg er også hovedtrener for et lag som i 2021 spiller i 3. divisjon. Jeg vil understreke at «Mitt Lag» er laget jeg har fulgt i forbindelse med denne oppgaven.

Jeg mener at min bakgrunn i fotballen er en styrke for denne oppgaven. Jeg forstår terminologien som blir brukt og jeg kan forstå bakgrunn for valg som trenere gjør. Med andre ord kan det bli lettere for trenerteamet til «Mitt Lag» å formidle sin kunnskap over til meg, enn hvis jeg ikke hadde hatt like stor forståelse for fotball (Kvale & Brinkmann, 2009, 177). Jeg må derimot passe på at kunnskapen jeg besitter ikke gjør at jeg tar kunnskap for gitt når jeg observerer og intervjuer. Det er ofte lett å slurve i feltarbeid når en forsker befinner seg i sin egen kultur. En kan gjerne ta ting litt for gitt og er ikke flink nok til å sette spørsmålstegn rundt det som skjer. På denne måten kan en slurve i feltarbeidet og ikke belyse viktig informasjon (Wadel, 2014, s.27).

Min egen bevissthet rundt dette, ønsket om utvikling av meg selv som fotballtrener, og økt kunnskap om faget vil bidra til at jeg har et godt grunnlag for analysen og tolkningen av resultatene i oppgaven. Jeg håper også at jeg kan bidra til en allmenn kunnskapsutvikling med denne studien.

## 5.6 Covid – 19

2020 har vært et utfordrende år for hele verden på grunn av covid-19 pandemien og dens herjinger. Det har vært spesielt å skrive master i en tid med utfordrende forhold. Det er klart at covid-19 har påvirket arbeidet mitt med min master. Det har ikke gått hardest utover meg, men det kan ha vært med på å påvirke noen av resultatene jeg har kommet fram til.

Etter at landet stengte ned 12. mars 2020 ble det til slutt også bestemt at all fotball aktivitet m.m. skulle utsettes på ubestemt tid. Sesongen for «Mitt Lag» skulle opprinnelig starte i mars/april, men startet ikke før i juni. Når fotballen da startet opp, måtte klubbene ta igjen det tapte. Dette førte til et tett kampprogram for resten av sesongen, og i noen perioder spilte lagene, «Mitt Lag» inkludert, kamp hver tredje dag (Norges Fotballforbund, 2020).

Det ble også laget egne protokoller for klubbene som de ble pålagt å følge for å ha lov til å gjennomføre trening- og kampaktivitet. Denne protokollen satt krav til alle involverte om å følge tiltakene som ble satt for å hindre videre spredning av smitte. I november forverret situasjonen i landet seg på nytt og det ble igjen innført strenge nasjonale tiltak. Dette førte til at protokollene for toppfotballen igjen ble oppdatert, med nye tiltak (Norges Fotballforbund, 2020). Klubbene kunne også selv gjennomføre egne tiltak og for «Mitt Lag» ble det innført en såkalt «fritidskarantene». Dette førte til at spillere og trener rundt laget måtte ha minimal sosial kontakt og ha munnbind hvis de skulle ut i samfunnet. Selv brukte jeg munnbind når jeg var i nærheten av spillerne, og i området som spillerne brukte mye som f.eks garderobe. Jeg vil også nevne at jeg selv gikk frivillig inn i fritidskarantene for å få tilgang på «Mitt Lag».

Det er ikke vanskelig å forstå at med kamp hver tredje dag i store deler av sesongen er dette med på å påvirke treningsaktiviteten på en annen måte enn fra det normale, som er en kamp i uken. Jeg tror at dette har vært med på å påvirke resultatene, men bare i form av at det skiller seg fra det normale. Trenere og klubb måtte uansett forholde seg til realiteten og gjennomføre treningen og valg av aktivitet ut ifra dette. På den måten har covid-19 vært med på å påvirke resultatene, fordi det har vært en annerledes sesong som har vært med på å påvirke øvelsene som har blitt gjennomført på trening.

## 5.7 Utvalg

I denne oppgaven ble utvalget av informanter gitt av problemstillingen. Bakgrunnen for den påstanden er at det er vanskelig for andre personer enn de som jobber med den strukturelle treningsplanlegging i «Mitt Lag» å svare på spørsmål om arbeidsmetoder og bakgrunnen for disse metodene. Dermed er det bare trenerteamet til «Mitt Lag» som kan svare godt nok på hvordan de jobber med sin treningsplanlegging. Utvalget i denne oppgaven er strategisk fordi de har kvalifikasjoner som er relevante i forhold til min problemstilling (Thagaard, 2013, s.60). Når det gjelder utvalgets størrelse er det viktig å huske på målet for prosjektet, og hva som trengs for svare på forskningsspørsmålet (Thagaard, 2013, s.65). For at jeg skal få svar på min problemstilling er det viktig å få tilgang til hele trenerteamet til «Mitt Lag».

Et trenerteam består av mange ulike roller som alle skal ha sitt å si i treningsplanlegging og gjennomføring. Under min observasjon har jeg kommet og gått som en del av trenerteamet, og hatt like arbeidsdager som dem. Siden trenerteamet samarbeider om øktene og er enige om hvordan treningene skal se ut når de går på feltet, er det ikke nødvendig å intervju hele trenerteamet for å få en forståelse av planlegging og oppbyggingen av økta. Derimot opplever jeg at det vil være en styrke hvis jeg får flere i tale om treningsplanlegging, treningsgjennomføringen og ikke minst hvilke opplevelser de har i forbindelse med kamp og taktisk planlegging og gjennomføring. I tillegg til intervjuene fikk jeg mulighet til å observere alle prosessene som foregår når en treningsøkt blir til. Trenerteamet til «Mitt Lag» var en hovedtrener, en assistenttrener, en toppspillerutvikler, en fysisk trener, en analytiker, en fysioterapeut og en materialforvalter. Alle med sine egne hovedområder med ansvar, hvor alle bidro til helheten.

## 5.8 Kvalitative intervju

Et intervju er en samtale hvor to personer, med samme interesse for et tema, sammen er ute etter å formidle ny kunnskap om denne interessen. Denne delen av forskningen kan være engasjerende både for intervjueren, men også intervjupersonen (Kvale & Brinkmann, 2009, 137). Målet med intervjuet er å få nok informasjon om hvordan personen som blir intervjuet erfarer at deres arbeidsmetoder rundt temaet det forskes på fungerer. I mitt tilfelle var dette hvilke arbeidsmetoder trenerteamet bruker når de jobber med struktur, spillestil og prinsipp. Gjennom intervju er målet å få tilgang på personens erfaring med disse metodene som gjør at

vi kan få en forståelse rundt bruken av metodene som blir brukt for å jobbe å tilrettelegge for arbeidet rundt lagets taktikk (Thagaard, 2013, s. 95).

Det finnes flere måter å gjennomføre et intervju på, men det skilles gjerne mellom ustrukturert-, semi-strukturert- og strukturert intervju. Ustrukturert intervju er en uformell setting, med åpne spørsmål om et gitt tema, men spørsmålene tilpasses intervjusituasjonen. Semi-strukturert intervju har en intervjuguide som et utgangspunkt for intervjuet, men intervjueren følger ikke dette slavisk, som i et strukturert intervju. Intervjueren og intervjupersonen hopper sammen fram og tilbake i intervjuguiden avhengig av hva intervjupersonen svarer (Johannesen et al., 2006, s. 137). Jeg valgte å bruke en semi-strukturert intervjumetode. Ved å bruke denne intervjuformen kan det komme fram synspunkter eller metoder om temaer som ikke jeg som forsker hadde tenkt på, men som intervjupersonen tar opp og som kan være viktig for å skape en forståelse rundt temaet vi ønsker å finne svar på (Thagaard, 2013, s. 98).

I denne oppgaven har jeg hatt to intervju. Et intervju med en deltager i trenerteamet til «Mitt Lag» som ble gjennomført i forkant av observasjonsperioden. Dette var fordi jeg ønsket å få en viss bakgrunnsforståelse av hvordan «Mitt Lag» og trenerteamet arbeidet før jeg begynte å studere dem. Etter endt observasjon hadde jeg et fokusgruppeintervju med to deltagere av trenerteamet. Dette fordi jeg ønsket å få fram flere meninger av valgene jeg har observert de har tatt (Tjora, 2012, s.123). På denne måten fikk jeg også frem ulikhetene fra tidligere år uten en covid-19 situasjon. Under fokusgruppe-intervjuet opplevde jeg en følelse av litt misnøye hos informantene, dette gjorde meg litt stresset og jeg fikk ikke gått like mye inn i svarene med oppfølgingsspørsmål som jeg hadde planer om.

Spørsmålene i intervjuguiden var satt opp etter tema. Disse temaene gikk blant annet ut på treningsplanlegging, øvelsesutvalg, taktikk, struktur og covid-19 (Se vedlegg). Dette var med på å gjøre det lettere for meg å ha kontroll på hvor i intervjuet jeg var underveis i intervjuet. Siden jeg informerte om nye tema underveis, ble det også lettere for intervjupersonene å ha kontroll på tema for intervjuet. Selv om intervjuguiden var delt opp i temaer, og intervjupersonen fikk informasjon om dette, kunne intervjupersonen snakke fritt. På denne måten kunne intervjupersonen snakke seg inn i tidligere temaer eller inn i nye temaer (Tjora, 2012, s.134).

Bakgrunnen for mitt valg er at jeg på den måten kunne følge intervjupersonens fortelling av hans opplevelser rundt tema. Jeg kunne reflektere mer over noen formuleringer og ord han brukte som jeg kunne gå i dybden på for å skape en større forståelse om hvordan han oppfattet teamet. Min kjennskap til intervjupersonen, engasjement for fotball generelt og «Mitt Lag» spesielt, kan også ha vært med på å øke kvaliteten til dette intervjuet. Jeg kjenner historien til klubben og jeg kjenner fotballen og fagspråket som gjør at jeg forstår hva vi snakker om både når vi snakker om fotball generelt og «Mitt Lag» spesielt. Målet var å skape en positiv atmosfære og på denne måten opplever jeg intervjuet mer som en samtale mellom to fotballinteresserte personer hvor intervjupersonen sitt engasjement rundt eget virke var med på å prege intervjuet (Tjora, 2012, s.135 & Thagaard, 2013, s. 98).

Det ble brukt diktafon under intervjuet. På denne måten var jeg sikker på at det som ble sagt kom med uten at jeg hadde behov for å ta notater for å få med meg helheten av intervjuet. Derimot brukte jeg notater som hjelp til å skrive ned viktige tema som intervjupersonen selv tok opp, for å kunne stille oppfølgingsspørsmål rundt dette. Ved å bruke diktafon kunne jeg også konsentrere meg om intervjupersonen og sørge for at intervjuet hadde en god flyt (Tjora, 2012, s.137).

Når en intervjuer med lydopptaker må en også transkribere. Jeg valgte å transkribere på bokmål, men hadde med spesielle dialektord som var med på å styrke betydningene av utsagnene (Tjora, 2012, s.144-145). Siden det var jeg som intervjuet, transkriberte og analyserte dataene så mistet jeg ikke informasjonen. Jeg kunne hele tiden se tilbake til intervjusituasjonen og memorere den noe som er med på å bedre min forståelse av sitatene i tekstformat (Tjora, 2012, s.145).

## 5.9 Transkribering

Etter endt intervju er det tid for transkribering. Dette er en prosess hvor en ønsker å gjøre intervjuet så nøyaktig som mulig. Det er dog ikke lett å gjøre et muntlig intervju om til et skiftelig intervju, siden intervjupersonene ofte kan lete etter ord, ha et spesielt kroppsspråk eller uttrykk når han eller hun snakker om ulike temaer. Derfor anbefales det å være mer detaljert enn det man tror er nødvendig, for så å ta vekk informasjon som viser seg å ikke være nødvendig (Tjora, 2012, s. 144). Det må også vurderes om en skal transkribere på dialektene som blir brukt av intervjuer og intervjupersonen. Jeg valgt selv å transkribere på



bokmål, men tok inn dialektord som var med på å forsterke utsagnene intervjupersonene kom med. I forskningsprosjekt hvor en intervjuer flere personer med ulike dialekter kan en slik løsning være med på å forsterke anonymiseringen av intervjupersonene (Tjora, 2012, s. 144). Det er som nevnt mye av det visuelle som går bort når en transkriberer et intervju, og kroppsspråk og stemningen rundt i intervjuet klarer en ikke å formidle på en lik måte. Derimot er det en fordel at den som intervjuer og transkriberer er med i den videre forskningen. På denne måten kan personen se tilbake på intervjusituasjonen og sette seg inn i stemningen som var under intervjuet som kan være med på å styrke forståelsen av utsagnene (Tjora, 2012, s. 145).

### 5.10 Observasjon:

I min studie observerer jeg et trenerteam og hvordan de arbeider i det daglig, og jeg knytter det opp mot min problemstilling. Totalt hadde jeg 17 treningsøkter jeg observerte, dette betød også at jeg fikk mulighet til å observere møter, planlegging av økter, presentasjon av kamper og gjennomføring av trening. Mye av det jeg observerer er diskusjoner rundt valg av øvelse, valg av formasjon og valg av inngang til neste trening og kamp. Jeg hadde i utgangpunktet bestemt meg for å kun være en observatør. Jeg opplevde at det var lett å bli en del av diskusjonen, enten gjennom eget engasjement eller at jeg ble involvert av trenerteamet under diskusjonen som foregikk. Jeg opplevde en åpenhet fra trenerteamet til «Mitt Lag» hvor jeg også kunne si min mening om øvelser og ulike klipp som ble diskutert. Derfor har denne observasjonen vært delvis deltakende, jeg har samhandlet med de jeg observerer, men jeg har ikke deltatt på alt som har vært gjennomføring av trening (Thagaard, 2013, s. 69).

Treningene ble observert fra tribunen, slik at jeg hadde ikke muligheten til å høre eventuelle endringer eller diskusjoner trenerteamet hadde underveis i øktene. Jeg selekterte tidlig hva jeg ønsket å få ut av observasjonen. Jeg ønsket å beskrive hva de gjorde på trening og hvordan. Samtidig hadde jeg også fokus på hva som var relevant i forhold til struktur, spillestil og prinsipper som er med på å begrense hva som trenger å observeres (Thagaard, 2013, s. 70). Kunnskap om hvorfor trenerne gjør som de gjør er vanskelig å observere, og jeg noterte derfor spørsmål underveis i øktene. Disse ble inkludert i intervjuet som ble gjennomført i etterkant av observasjonene. Observasjonen ble et supplement for spørsmål til intervjuene og intervjuene ble brukt til å få en forståelse av observasjonene.

Det er også viktig å nevne at både jeg og trenerteamet var åpen ovenfor spillergruppen om at jeg ville være til stede på enkelte økter. Informasjonen ble gitt i forkant av første observasjon hvor masterprosjektet ble presentert for spillergruppen. Dette ble gjort selv om spillernes prestasjoner, evner og tilstedeværelse på trening ikke er relevant for min masteroppgave. Dermed var jeg åpen om min forskerrolle og utenfor de etiske dilemmaene om åpen versus skjult observasjon (Thagaard, 2013, s.80).

### 5.11 Innholdsanalyse av dokument

I denne oppgaven har jeg foretatt en innholdsanalyse. Dokumentet jeg fikk tilgang til var skrevet i et annet formål enn prosjektet og jeg har vært heldig som har fått tilgang på dette. Dokumentet blir kalt for «Spillkonseptet» til laget, og jeg har gjennomført en innholdsanalyse av dette. Målet med denne analysen var å få en bedre forståelse av spillkonsept, og at dokumentet sammen med intervju og observasjon skulle gi meg og leserne av denne oppgaven en større forståelse av hvordan laget ønsker å fremstå på en fotballbane og hvordan de arbeider for å nå målene sine (Thagaard, 2013, s. 59).

Dokumentet blir brukt i kombinasjon med intervju og observasjon for å skape en bedre forståelse av hva som blir gjort på feltet, hvordan det blir gjort og hvorfor det blir gjort. I resultat og diskusjon vil jeg vise at det er samsvar mellom alle disse tre kildene for informasjon.

Jeg vil understreke at jeg etter endt observasjonsperiode og intervjuene har hatt god tilgang på informantene mine. Dette har ført til at jeg i etterkant har kunnet få svar på enkle spørsmål, i forhold til om jeg har tolket noe rett eller galt. Tilgangen på informantene har vært spesielt viktig ettersom jeg fikk tilgang på dokumentet om spillkonseptet etter at intervju og observasjon var gjennomført.

## 5.12 Analyse

*«Å analysere betyr å dele opp noe i biter eller elementer» (Kvale & Brinkmann, 2009, s.219).*

I en kvalitativ forskningsprosess er det ofte flytende overganger mellom innsamling og analyse. Arbeidet med å analysere og tolke data starter allerede i det observasjonen starter. Observasjonen gjort av forskeren vil kunne være med på å bestemme innhold og retning til intervjuene som blir gjort. Gjennom observasjon og intervju er analyse prosessen allerede i gang før forskeren setter seg ned med ferdig transkribert materiale (Thagaard, 2013, s. 120). Ved observasjon av treninger noterte jeg ned innholdet i treningene. Underveis dukket det stadig opp spørsmål om hva eller hvorfor de gjorde som de gjorde. Dette kunne være enkle spørsmål å få svar på etter endt trening, eller jeg kunne ta med meg spørsmålene inn i intervju etter observasjon. Jeg var også heldig som fikk lov til å være med når treningene eller analysene i for - og etterkant ble gjennomført. I noen tilfeller noterte jeg meg ned spesielle ting som f.eks et sitat om hva som kunne bli gjort bedre i forrige kamp, for å se hvordan dette ble arbeidet med på trening eller senere under observasjonsperioden.

En metode for analyse er å analysere gjennom teoretiske antagelser. Ved å ha «hvordan» eller «hvorfor» spørsmål i problemstillingen sin kan dette gjøre analysearbeidet litt enklere. Ved en slik analyse går arbeidet ut på å følge antagelser som prosjektet baserer på (Johannesen et al., 2006, s.210). Når jeg gikk inn i dette prosjektet tok jeg utgangspunkt i ulike teorier om fotball som jeg antok var gjeldene for det laget som jeg har fulgt. I mitt prosjekt dannet en del fotballspesifikke begreper grunnlaget for intervjuguiden. Den relasjonelle og strukturelle dimensjon og prinsippet om kamplikhet er hentet fra fotballens verden og bidrar til spørsmål i intervjuguiden. Læringstilnærmingen TGFU brukte jeg også når jeg utformet spørsmål til intervju. Disse ulike teoriene var med på å kategorisere innholdet i intervjuguiden.

Ved å gjennomføre en temasentrert tilnærming til analyse, retter forskeren fokus på ulike temaer som er representert i prosjektet. Ved bruk av denne metoden går forskeren i dybden på hvert tema og henter informasjon om temaene fra alle deltakerne. Ved å sammenligne svar fra flere deltagere kan dette være med på å gi en bedre forståelse av temaene som undersøkes (Thagaard, 2013, s.181). Temaene jeg har undersøkt er lagets fokus på relasjon i trening, spillestil og struktur. Jeg har også fokusert på hva laget arbeider med under trening, og hvordan de gjør det.

Analyse og tolkning foregår gjerne ved at resultatene knyttes opp mot tidligere forskning eller annen relevant teori. Forskeren vil også være preget av sin egen faglig bakgrunn når analysene gjennomføres. Selv om forskeren har en tilnærmet lik forståelse og nærhet til resultatene, og er på høyde med deltakernes forståelse av situasjonen, vil forskeren bare ha en tolkning av deltakernes forståelse (Thagaard, 2013, s. 121). Derfor er det viktig at forskeren forsøker å ta vare på deltakernes perspektiver når det foregår en analyse av data. Forskerens lojalitet ovenfor deltagerne er det som skal sikre deres interesser (Thagaard, 2013, s. 121).

Når det analyseres, er det vanlig å dele informasjonen vi har tilegnet oss inn i kodeord og kategorier. Kodeord er noen utsnitt av datamaterialet som setter fokus på meningsinnholdet i teksten. Deretter kan dette plasseres inn i kategorier, som er deler av teksten som inneholder det samme temaet. Undersøkelsens tema bør være utgangspunktet for kategoriene som blir laget (Thagaard, 2013, s. 121). Når jeg skulle begynne analysejobben gjorde jeg det på gamle måten. Jeg skrev ut begge intervjuene på papir og leste meg igjennom avsnitt etter avsnitt, på siden av hvert avsnitt skrev jeg en kode om innholdet. Dette kunne vær f.eks relasjon, struktur, læring eller treningsøvelser. Når denne jobben var gjort samlet jeg alle sitatene inn i under samme kode før jeg til plukket ut de som var mest relevante for min oppgave.

### 5.13 Reliabilitet og validitet:

Spørsmålet om pålitelighet handler om at en annen forsker skal kunne komme til de samme svarene som meg selv, ved å bruke de samme metodene og spørsmålene. For at en annen forsker skal få til dette må jeg være transparent om hele forskningsprosessen. Derfor har jeg lagt vekt på åpenhet om intervjuguiden, intervjusituasjonen, mine forutsetninger som forsker, hvordan jeg har kommet fram til mine svar ved å vise til hvordan jeg har gjennomført et intervju, samt hvordan jeg har tolket og analysert svarene jeg har fått (Thagaard, 2013, s. 194). Validitet handler om jeg faktisk har fått svar på de spørsmålene jeg stiller ved hjelp av mine metoder (Tjora, 2012, s. 206-207).

I denne oppgaven har det blitt brukt flere kilder i datainnsamlingen, intervjuer, observasjon og innholdsanalyse av et dokument for å finne svar på hvordan «Mitt Lag» jobber med en struktur, spillestil og prinsipp. Jeg har selv observert øvelsesutvalget gjennom trening, sett kamper på TV og på stadion, samtidig som jeg har gjennomført intervju for å få en forståelse

av hvordan trenerteamet tenker om helheten og hvordan de tenker trening. Ved å vise til flere observasjonsdatoer så kan dette være med på å styrke troverdigheten til forskningen min (Thagaard, 2013, s.201-202). Jeg kan vise til flere data som gjør at jeg har et større vurderingsgrunnlag enn hvis jeg har færre observasjoner. Samtidig kan flere observasjoner gjøre at jeg har et større grunnlag for å stille spørsmål i intervjurunde nummer to. Jeg kommer også til å legge ved intervjuguiden for å vise hvordan jeg har arbeidet under forskningsprosessen som er med på å styrke oppgavens validitet og relabilitet (Tjora, 2012, s. 207). Dokumentet, intervjuene som er gjort og observasjonen kan sees på som uavhengig deler, men for å forstå helheten av hvordan laget trener på sin egen spillestil, struktur og prinsipp så blir avhengighetsgraden av dem likestilt. Gjennom dokumentet får jeg et inntrykk av hva de ønsker å gjøre, observasjonene viser hva dem gjør, og intervjuene skal bekrefte/avkrefte samt gi en dypere forklaring av hvorfor de gjør som de gjør. Det hadde vært vanskelig å forstå helheten, uten alle delene.

Det kan diskuteres om dette er riktig metode for å finne svar på det jeg spør om. Kanskje kunne jeg brukt video for å analysere treninger i etterkant, jeg kunne ha intervjuet spillere eller en større del av trenerteamet for å se om det finnes en lik forståelse om hvordan de jobber med den strukturelle dimensjonen. Hvis en gjennomfører en lignende undersøkelse andre plasser vil en forsker mest sannsynlig komme til andre svar, noe som er med på å styrke reliabiliteten (Thagaard, 2013, s.202). Bakgrunnen for den påstanden er fotballens kompleksitet og at det finnes utallige metoder å jobbe på som bestemmes av flere ulike faktorer. Dersom en annen forsker ønsker å gjennomføre en lik undersøkelse i «Mitt Lag» tror jeg at forskeren vil komme til de samme svarene som jeg. Bakgrunnen for den påstanden, er mitt ønske er å forstå hva de gjør og hvorfor de gjør det, og jeg tror ikke at trenerteamet ville gjort noe annerledes om det hadde vært en annen observatør.

Et annet element det er viktig å trekke fram er min nærhet til klubb, spillergruppe og trenerteam og hvordan dette kan påvirke resultatet. I denne oppgaven tror jeg at min nærhet er en styrke mer enn en svakhet i forhold til studiens reliabilitet og validitet. Denne påstanden kommer først og fremst av at verken jeg, klubb eller trenerteam er tjent med å pynte på resultatene siden vi da vil bare lure oss selv. Dette er fordi hvis deltagerne i trenerteamet leser min oppgave må de få se den riktige fremstillingen av min opplevelse om hvordan de arbeider på trening. Både jeg og klubbens deltagere ønsker å bruke denne oppgaven til å kunne bli bedre på enkelte områder. En annen styrke er at nærheten har ført til at jeg har fått en enorm

tilgang på dokumenter og har fått være til stede på ulike møter som det ikke er alle forunt å være med på.

Min åpenhet om hvordan jeg har arbeidet med denne forskningen er med på å styrke både reliabiliteten og validiteten. Ved å ha en åpenhet rundt dette kan vi si at jeg har et transparent forhold til mine metodiske valg, og er åpen om hvordan jeg har jobbet med mine data, og hvordan jeg har kommet fram til disse resultatene. Samtidig har mine veiledere vært kritiske rundt mine arbeidsmetoder og rundt analysen av dataene. Dette har de vært ved å utfordre meg på å utdype påstander, lest utkast og fått meg til å reflektere over mine valg som forsker. Dette fører til at oppgaven har blitt gjennomiktig, noe som er med på å styrke dens troverdighet (Thagaard, 2013, s.202-205).

#### 5.14 Etikk:

Siden min forskning gjør at jeg er i direkte kontakt med andre mennesker, og blir med i andre menneskers verden, er det viktig å følge etiske retningslinjer i forskningen. En kan si at en som forsker kommer langt med vanlig høflighet og folkeskikk (Tjora, 2012, s.39), men dette er likevel ikke nok. I det vi er i direkte kontakt med andre mennesker oppstår det etiske problemstillinger og det er noen retningslinjer som en må forholde seg til. Dette gjelder blant annet ansvaret om å informere deltagerne om hva de faktisk skal være med på. Jeg har et ansvar ovenfor deltagerne at de behandles med respekt og at jeg er bevist på at jeg gjengir deltagerne korrekt. I denne oppgaven er det også viktig at jeg viser hensyn til organisasjonen «Mitt Lag» som er et kjent navn i fotball Norge (De Nasjonale Forskningsetiske komiteene, 2018). Det er også viktig å tenke på deltagerne og klubben når jeg skal vurdere og presentere resultatene mine. Som forsker er det gunstig å ha en teoretisk bredde når resultatene blir presentert, og at det som presenteres viser til det som er sentralt for problemstillingen, og på denne måten kan deltagerne oppleve presentasjonen som relevant (Thagaard, 2013, s.230). I mitt tilfelle må jeg presentere klubben og deltagerne i prosjektet på en god måte uten at det går ut over resultatene (Thagaard, 2013, s.231). Deltakerne har alle blitt spurt om å delta samt blitt informert om mulighetene til å trekke seg underveis i prosjektet, dette er i tråd med retten om selvbestemmelse og autonomi (Johannesen et al., 2006, s. 93 Se Vedlegg).

Det ble også gitt informasjon om prinsippet om konfidensialitet. Prinsippet innebærer at jeg som forsker skal sørge for at all informasjon som blir gitt meg skal bli behandlet

konfidensielt. Informantene skal stole på at de gjennom hele prosessen er gjort anonyme og at materialet jeg kommer over kun blir brukt til forskningsnyttig formål (Thagaard, 2013, s.28).

I forkant av studien ble prosjektet meldt inn til NSD for godkjenning. Dette er noe alle forskere som skal behandle personopplysninger i sine prosjekt gjør før de kan sette i gang med arbeidet sitt (Dalen, 2011, s. 100). Deretter ble det tatt kontakt med informantene som ble informert om prosjektet og hva det vil si for dem å være deltagere i dette prosjektet. I dette tilfelle ønsket jeg muligheten til å observere de ulike situasjonene hvor trening og valg av øvelser ble diskutert, selve treningene og muligheten til å gjennomføre et eller flere intervju. Det var også ønskelig å få innsyn i dokumenter som kunne være relevant for min videre forskning. Informantene fikk med seg et skjema og kunne selv velge om de ville skrive under eller ikke. Dette er i tråd med NSD og forskningsetikken sine retningslinjer om at enhver forskningsdeltaker skal kunne delta på basis av fritt og informert samtykke (Dalen, 2011, s.100).

Som forsker er det også noen retningslinjer som jeg hele tiden må huske på underveis i forskningen. Dette går på respekten for privatlivets fred, og handler om at deltageren selv bestemmer hvor mye informasjon de er villige til å gi både om seg selv, og om temaet det forskes på. Deltagerne må stole på at den informasjonen jeg får underveis behandles på korrekt måte. En annen ting de kan stole på er at jeg ikke utsetter deltagerne for noen form for skade når jeg analyserer dataene. Deltagerne skal ha tillitt til at jeg behandler dataene på en korrekt måte (Johannesen et al., 2006, s. 94)..

## 5.15 Ethiske dilemmaer med observasjon og intervju:

Et relevant etisk dilemma er nærhet til deltakerne. Jeg kjenner både «Mitt Lag» som organisasjon godt, og deltagerne i studien. Derfor var det viktig for meg å tydelig vise at når jeg var til stede så var jeg forsker. Jeg var bevisst på tiden jeg brukte i observasjonsmiljøet og forlot stedet når jeg opplevde treningsplanlegging og evaluering som ferdig. På denne måten fikk vi klare grenser mellom forsker og deltager, slik det anbefales (Thagaard, 2013, s.92).

Under intervju er det viktig for meg som forsker å være varsom på hvor nærgående jeg er med spørsmålene mine. Det er viktig at jeg har respekt for grensen intervjupersonen setter og at jeg ikke fisker etter informasjon som det er tydelig at personen ikke ønsker å gi. Dette kan være en vanskelig balansegang, men ved å være bevisst på det mellommenneskelige i intervjusituasjonen vil det være mulig å oppnå et godt samspill med intervjupersonen. På denne måten kan jeg unngå krenkelsers og intervjuet vil i større grad kunne oppfattes som en positiv opplevelse (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 51). Intervjupersonen åpner opp om sin forståelse av temaet og det er viktig at mine tolkninger av disse ikke er med på å skade intervjupersonen omdømme i ettertid. Det er viktig prinsipp at en intervjuperson som deltar i et forskningsprosjekt ikke skal ta skade av deltagelsen og dette bør være styrende for hvordan en forsker henvender seg til intervjupersonen (Thagaard, 2013, s.119-120).

## 6.0 Resultat

I dette kapittelet har jeg valgt å presentere resultater fra intervjuene, innholdet i spillkonseptet og observasjonen for seg. Laget har en helhetlig tilnærming til trening med fokus på kamplike øvelser og relasjoner på banen. For å få en bedre forståelse av hva intervjuobjektene forteller og å få et bedre samspill med observasjonene velger jeg å først presentere deler av spillkonseptet som er relevant for å forstå resultatene.

Med utgangspunkt i oppgavens formål, og en teoristyrte analyse av datamaterialet, kom jeg fram til tre kategorier som kan bidra til å belyse oppgavens problemstilling. Kategoriene er valgt ut ifra materialet jeg har fått gjennom observasjon og intervju. Disse kategoriene vil utgjøre strukturen og underoverskriftene i kapittelet. Mine tolkninger og analyser vil sammen med resultater fra observasjonene, bli drøftet opp mot teori og tidligere forskning i et eget



drøftingskapittel. Kapitelet om drøfting vil ha samme kategorier og oppbygging som kapitelet hvor resultatene blir presentert.

To ord som går ofte igjen når det handler om fotball er offensivt og defensivt. I denne oppgaven handler det defensive ofte om at laget ikke har ballen og skal forsvare seg mot motstanderes forsøk på å score mål, altså hindre mål. Når jeg skriver om ting som skjer offensivt har «Mitt Lag» lag ballen og skal prøve å score mål. Det finnes også ulike faguttrykk som bruker ordene i en annen betydning. Offensiv markering er et slikt eksempel, når en spiller gjør offensiv markering har ikke laget ballen. Forsvareren markerer motstanders spillere, ofte en spiss, for å hindre at spissen blir en stor trussel ved en eventuell overgang imot (Bergo et.al, 2002, s.156). Dette kan skje ved offensive dødball eller når laget angriper langt inne på motstanders banehalvdel. Selv om det for noen kanskje handler om at angrep er beste forsvar, eller at en vil spille defensivt for å forsvare seg til en 1-0 seier, så er huskeregelen til denne oppgaven: Offensiv – angrep *med* ball, defensivt – forsvar, *uten* ball.

## 6.1 Innholdsanalyse av «Spillkonsept»

For å forstå hva et Spillkonsept er skal jeg nå forklare hva ordet betyr. Spillkonsept består av to ord, spill og konsept. Spill defineres som «*spill og konkurranser som drives som lek og underholdning i fritiden eller som idrett*». I veldig mange spill er det opp til de ulike spillerne å vinne spillet gjennom å samle flest poeng, eller som i fotball å score flest mål. Når spillet pågår må det følges spillets regler (SNL,2020). I fotball er dette blant annet reglen om offside eller at utespillerne ikke har lov til å ta ballen med hendene. Ordet konsept betyr en «*samling av ideer eller en plan som danner grunnlaget for utformingen av et produkt*». Dette ordet kan også bety et «*helhetlig opplegg eller ordning*» (SNL, 2020). Derfor kan vi tolke et «Spillkonsept» som en helhetlig samling av ideer og et opplegg for hva og hvordan et lag skal opptre i ulike faser av spillet for å vinne fotballkamper, basert på spillets regler. På denne måten sier spillkonseptet noe om lagets spillestil, struktur og prinsipp. Det er og viktig å nevne at et konsept er et utkast til tekst eller tale (SNL, 2020). Jeg fikk tilgang på spillkonseptet gjennom en lagret datafil, derfor kan ordet «dokument» også bli brukt for å omtale «Spillkonseptet» (SNL,2020). Et «Spillkonsept» er ofte et levende dokument fordi etter hvert som spillet utvikler kan nye ideer puttes inn i dokumentet og andre ideer fjernes.

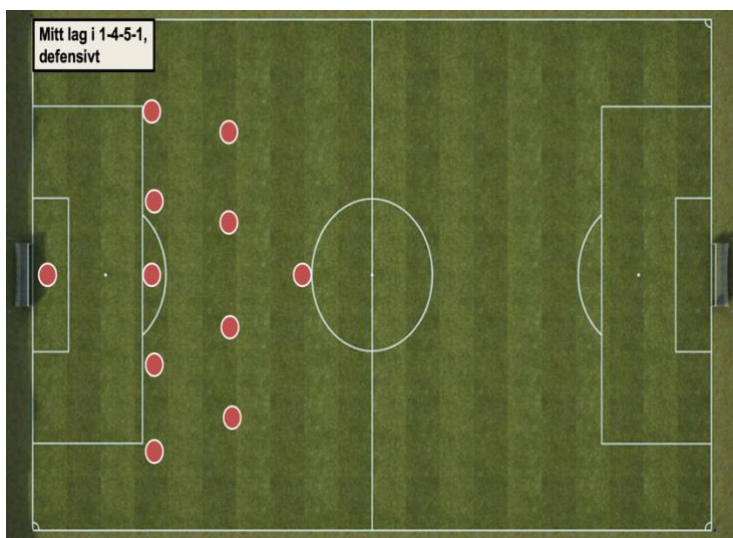
Dokumentet er veiledende for hvordan laget skal spille fotball. I dette dokumentet står det mye om hvordan laget ønsker å fremstå på banen. Det er også løsningsforslag på hvordan laget kan fremstå avhengig av formasjon de møter. Dette velger jeg å se bort i fra.

Bakgrunnen for dette er at jeg vil ta utgangspunkt i hva som er spesielt for «Mitt Lag» og hva «Mitt Lag» hovedsakelig ønsker å oppnå når de går ut på en fotballbane. Jeg har vært ute etter å finne ut av lagets identitet og hvordan de jobber for å bli bedre på dette. For å få kunnskap om lagets spillestil i de ulike fasene av spillet, lagets prinsipper og et utvalg av rollebeskrivelsene har dokumentet, sammen med intervjuene av trenerne, utgjort en viktig kilde til informasjon. Gjennom intervjuene og dokumentet får jeg en forklaring og forståelse av hva man gjør og hvordan trenerteamet til «Mitt Lag» gjør som de gjør. Observasjonene er med på å illustrere og bekrefte det som blir sagt i intervjuene og bidrar til en større forståelse av dokumentet.

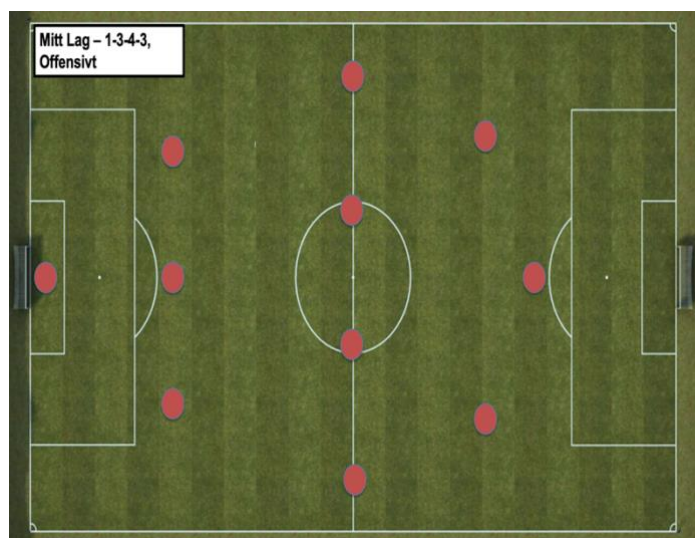
## 6.2 Struktur, spillestil og prinsipp:

For å få en bedre forståelse av hvordan «Mitt Lag» ønsker å fremstå på en fotballbane, og metodene de arbeider etter for å få til dette, har jeg fått tilgang til dokumenter som belyser laget «Spillkonsept». Dette dokumentet inneholder detaljerte beskrivelser av hvordan laget ønsker å spille både når de forsvarer seg og når de angriper. Det inneholder en beskrivelse av hvordan laget skal opptre i alle spillets faser, etablert angrep/forsvar og overganger med eller uten ball. Spillfasene blir beskrevet med enkle stikkord i begynnelsen av dokumentet før det går mer detaljert inn på angrepets ulike faser som er frispilling, mot etablert forsvar og angrep på siste tredjedel. På samme måte som angrep er delt opp i ulike faser er også forsvarsarbeidet delt opp i tre ulike faser, lavt, middels og høyt press. Hver posisjon har også en egen rollebeskrivelse knyttet til spillkonseptet til laget. Rollebeskrivelsene spesifiserer og klargjør arbeidsoppgaver i forsvar og angrep, knyttet til spillerens posisjon og spillfase. Spillkonsept dokumentet har også beskrevet hvordan det kan være fornuftig at de opptrer mot ulike formasjoner. Dette er beskrivelser og animasjoner av hvor det kan være gunstige rom å angripe, hvor en kan havne i over- eller undertall. Disse sekvensene inneholder forslag både offensivt og defensivt.

«Mitt Lag» har en formasjon som de har holdt seg til hele 2020 sesongen, de spiller 1-3-4-3 uansett, hjemme og borte. Dette betyr det at de har tre midtstopperer, to vingbacker, to sentrale midtbanespillere samt 3 angrepsspillere på topp. Når laget ikke har ballen og er i forsvar ligger de i 1-5-4-1 lavt press. Dette vil si at vingbackene har nå falt ned og blitt backer, og kantene i den offensive fronttrioen har blitt vinger i midtbaneleddet. Defensivt er det også definert hvordan laget skal forsvare seg i kategoriene lavt, medium og høyt press.



Figur 3 Beskrivelse av lagets defensive formasjon, egen figur



Figur 4 Beskrivelse av lagets offensive formasjon, egen figur

## 6.2.1 Hvordan laget skal opptre i angrep

En kan dele lagets offensive struktur inn i tre ulike faser; frispilling, mot etablert forsvar og angrep på siste tredjedel. Disse fasene er i spillkonseptet illustrert nedenfor i figur 5. Det er keeper, pluss stopperne og de to sentrale midtbanespillere som har hovedansvar for frispillingene. Avhengig av motspillet skal begge vingbackene høyere i banen. Hvis ikke keeper, tre stoppere og to sentrale midtbanespillere klarer å skaffe et numerisk overtall, som betyr at de er minimum en spiller mer enn motstanderen, må en back holde igjen slik at en kan skape overtall og komme seg ut av situasjonen med ball.

De tre angrepsspillerne har ansvar for å skape rom, dette skal gjøres ved bruke motsatte bevegelser som betyr å true både mellomrom og bakrom samtidig. Dette kan gjøres ved at midtspissen i angrepet tar et løp i retning mot ballen og ballfører, samtidig som kanten nærmest spissen tar et løp vekk fra ballen. I en slik situasjon har spissen tatt et løp i mellomrommet fordi han har tatt et løp i rommet mellom motstanders forsvarsledd og midtbaneledd. Kanten har tatt et løp i bakrommet som er rommet bak motstanders forsvarsledd. På denne måten kan ballfører velge om han vil spille i mellomrom på spiss eller i bakrommet på f.eks venstrekanten. Dette valget må også baserer på hvor det er rom og om det er mulig å nå en av spillerne på en god måte (Se Figur 6).

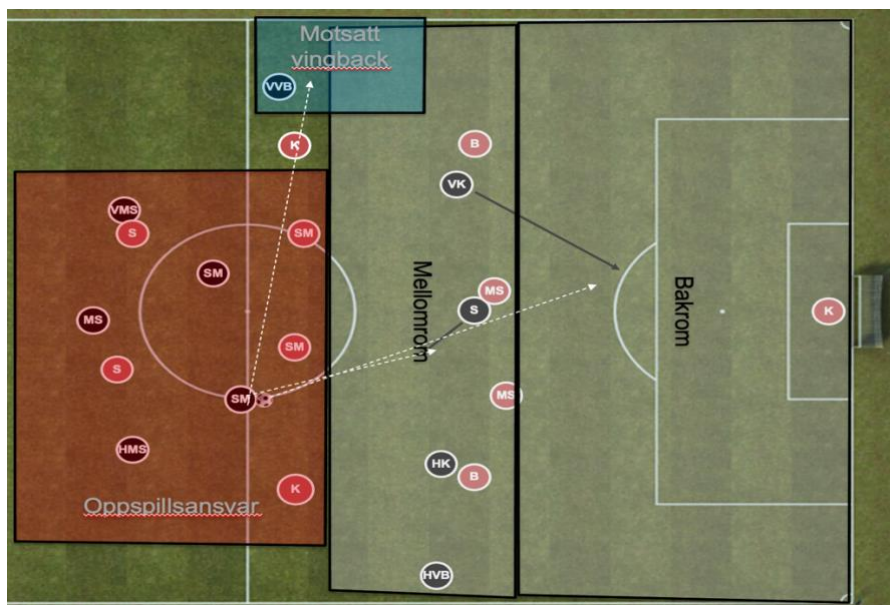


Figur 5 Beskrivelse av hvor på banen angrepet foregår, Spillkonsept, 2021

Når laget har ballen sentralt i banen og spillet mot et etablert forsvar så ønsker de fortsatt å spille med høye vingbacker, men disse vingbackene må «leve med». Når spillerne lever med kan dette forklares gjennom at spillerne er konsentrerte og beviste på det som skjer og har en forståelse av hva som kommer til å skje. Dette setter krav til spillernes fotballforståelse fordi spillerne skal gjerne være et hakk i forkant av det som skjer. Når laget har ballen sentralt i banen må motsatt vingback (Den backen som er på motsatt side av der ballen er) «leve med»

fordi ha må skyve over for å være tilgjengelig for balltap, men også være klar for å skyve høyt og bredt for å være tilgjengelig ved spillvending.

Informantene understreker at stoppere og sentrale midtbanespillere skal tørre mer med ball og tar oppspillsansvar. Det å tørre med ball handler om spillernes risikovurdering opp mot gevinst av handling. Et enkelt eksempel kan være å dribble som forsvarsspiller i egen 16 meter med mulighet for å spille til andre medspillere. Dette er høy grad av risiko fordi hvis du mister ballen kan motstander angripe målet direkte og sjansen for mål imot er stor, gevinsten ved å dribble er heller ikke veldig stor fordi det er medspillere som allerede er i bedre posisjoner. Derimot kan det å tørre med ball være å spille på en spiss som har en stopper i ryggen. Risikoen for at spissen mister ballen er der, men klarer han å ta vare på ballen er gevinsten stor fordi laget har med en enkel pasning spilt seg i en bedre posisjon for scoring. Når pasningen blir spilt til denne spissen kalles dette et oppspill. Det å tørre med ball kan også bety at spillerne må utfordre det nærmeste forsvarsleddet til motstanderen for å skape ubalanse og skape overtall, eller tørre å spille mellom motstanderens ledd. Dette skal være mulig fordi at laget skal ha spillepunkt i mellomrommet ved hjelp av de tre angrepspillere sine som skal ha korte avstander og motsatte bevegelser (Se Figur 6). Har laget valgt en side å angripe på så ønsker de et overtall utvendig hvor også sidestopper er med, gjerne ved at han overlapper vingbacken, altså at stopperen kommer rundt vingbacken på utsiden slik at de sammen med kant og sentral skaper et overtall.



Figur 6 Illustrasjon av tenkt spillsituasjon mot etablert forsvar, med begrepsavklaringer, egen figur

I figur 6 er «Mitt Lag» de svarte prikken som spiler mot rød prikker som er i forsvar. De svarte prikkene i den røde firkanten er spillerne som har oppspillsansvar. Vi ser også at spissen (S) gjør en bevegelse i mellomrommet og venstrekanten (VK) tar et løp i bakrommet, når dette skjer samtidig kalles dette for motsatte bevegelser, en mot ball og vekk fra ball. Det er også beskrevet hvilken back som er motsatt vingback (VVB).

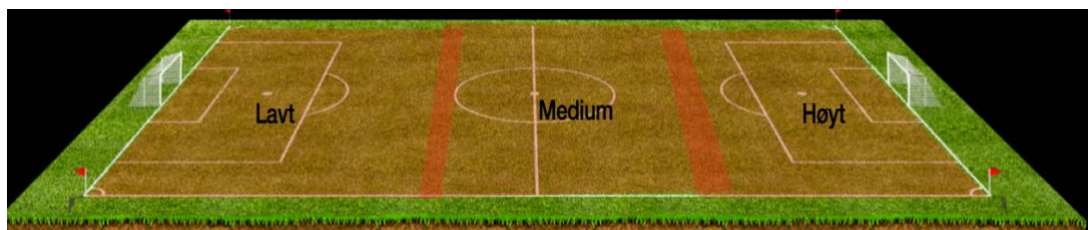
Informantene forteller videre at spillerne på siste tredjedel får litt mer rom for kreativitet. Spillernes 1 vs 1 ferdighet kan dyrkes, og det handler om spillerens egen forståelse og intuisjon av hvor motstander sine spillere er, og spilleren må i større grad handle på instinkt. Det understrekes likevel at laget ønsker å komme til innleggssituasjoner eller søke gjennombruddet sentralt i banen. I innleggssituasjoner har laget noen detaljerte retningslinjer som spillerne må forholde seg til.

- Innlegg fra dømlinjen skal slås på bakre stolpe eller ut 45 grader mot straffemerket.
- Lavt, men bredt i banen skal det slås langs bakken bak forsvarslinjen.
- Mellom 25m og 10m fra dømlinjen skal det slås hardt i luften.

### 6.2.2 Hvordan laget skal opptre i forsvar:

Informantene forteller også om hvordan laget skal opptre i forsvar. Når laget er i lavt press, skal de ligge langt inne på egen banehalvdel, og her skal laget ha rette avstander i- og mellom ledd. Det er ønskelig at motstanderlaget skal spille rundt dem og ikke mellom dem. Det kan være vanskelig å forstå dette med rette avstander. Og det er vanskelig å si at det finnes noen fasit på hva som er rett avstand. Målet er å ligge så tett inntil hverandre at motstander ser på det som vanskelig å få ballen mellom to spillere. Det står ikke beskrevet noen meter avstand i «Spillkonseptet», for det er ingen fasit. Derfor blir det situasjonsbestemt av spillerne som er på banen til enhver tid og går mer på magefølelse enn etter en meterstokk. Fokuset er at ballen ikke skal bli spilt mellom to spillere og det er bedre å være for nærme hverandre enn for langt unna hverandre.

«Mitt Lag» skal være kompakt med kontroll på rom og det skal være nok forsvarere i egen 16m til å rydde boks ved å være først på 1. og 2. ball. Backen har som hovedoppgave i 1vs1 situasjoner å nekte at motstander får slått innlegg.



Figur 7 Beskrivelse av hvor på banen forsvaret foregår, Spillkonsept, 2021

I et medium press er «Mitt Lag» midt på banen, her gjelder det samme hva angår ikke å bli spilt imellom spillerne i samme ledd, men rundt. Når laget ligger i et middels press, er målet enten å vinne ballen fra motstanderen eller å kunne flyttet presset fra middel til høyt press. I denne fasen jobber laget med å få motstander til å spille slik at det fører til ulike pressmoment. Et pressmoment er et signal for spillerne til at en kan gå høyere i banen for å flytte presset. Et eksempel på et slik moment kan være at motstanderen spiller en pasning til en sentral midtbanespiller som er feilvendt, med nesene mot eget mål. Hvis presset er godt så har ikke denne spilleren mange muligheter enn å spille en støttepasning til en back eller midtstopper. Når støttepasningen går spiller motstander ballen mot eget mål som er et signal på at «Mitt Lag» forflytte seg raskt og aggressivt høyere i banen og har på den måten flyttet presset fra lavt til høyt press.

Når pressmomentet har kommet og laget har fått flyttet presset over til høyt press så er det viktig for dem å opprettholde press på ballfører. Hver spiller har da ansvar for sin sone som er rommet foran seg. Laget ønsker å isolere motstander til en side, og nekter dem spillvendinger. Er det behov så vil de splitte de to sentrale midtbanespillerne for å få til dette. Når midtbanen er splittet kan du se for deg at to spillere går fra å ligge vannrett ved siden av hverandre til loddrett. Vingbacken skal presse motstander sin back noe som fører til at det er stopperne som må ha kontroll på bakrom og spiss.

### 6.2.3 Stikkord for spillefasene

Spillestilen til «Mitt Lag» har også blitt forkortet til enkle stikkord som kan være enklere å huske på dette baserer seg på de fire ulike spillefasene som er i fotball. Dette er en forenklet versjon av helheten og kan være med på å hjelpe både spillere og trenere til å huske hva som gjelder når laget er i de ulike fasene. Stikkordet om å flytte press kan kanskje være med på å

få enkelte spillere til å huske de ulike pressmomentene. Dette kan også være enklere for treneren å kommunisere til spillerne ved å gi beskjed om å spille mellom mostander, eller skape vinkler. Ved å gi slike enkle beskjeder kan det hende at spillerne selv kobler hva som skal til for å få til det laget ønsker å gjøre i trening og kamp. Dette kan også være med på å enklere forstå øvelsesutvalget som «Mitt Lag» gjennomfører på trening.

Etablert angrep:

- Kontroll, åpne og true
- Spille igjennom, vinkler
- Skape overtall, ta rom

Omstilling Off – Def:

- Umiddelbar reaksjon
- Opp og fram, ned og inn motsatt
- Komme i balanse
- Finne strukturen igjen

Etablert forsvar:

- Rett avstand i og mellom ledd
- Få lag til å spille på utsida
- Flytte press, nekte mellom
- Sone, press samla
- Pressmoment

Overgang Def – Off:

- Utnytte ubalanse
- Krysse linjer
- Første pasning vekk fra press



## 6.2.4 Rollebeskrivelser

Rollebeskrivelsene er en enkel fremstilling av hva hver enkelt spiller skal være god på. Det kan også sees på som en huskeliste for spillerne slik at de kontinuerlig jobber med å ha fokus på dette i trening og kamp. Ved å lese et utvalg rollebeskrivelser ser vi ta det er spissen sin jobb å jakte etter pressmoment. Dermed kan en tolke det slik at det er spissen som er med på å bestemme når laget skal flytte presset. Vi ser også at sidestopper har i oppgave om å «flytte nok over» som har betydning for avstandene mellom spillerne i forsvarsleddet. Er disse dårlige kan laget bli spilt imellom seg, noe laget ikke ønsker at skal skje. Gjennom øvelses utvalget til trenerne skal spillerne få mulighet til å kunne trene på disse tingene.

Rollebeskrivelse	Offensivt	Defensivt
<b>Sidestopper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ro – åpne – true</li> <li>- Variasjon i pasningsspillet</li> <li>- Spillbar</li> <li>- Være med i angrep på ballside</li> <li>- Off.markering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bakromskontroll</li> <li>- Støte og pumpe</li> <li>- Flytte nok over.</li> <li>- Rydde boks</li> <li>- Hindre mål</li> <li>- Dekke hjørner av mål</li> <li>- Hindre mål</li> </ul>
<b>Sentral midtbane</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ro – åpne – true</li> <li>- Variasjon i pasningsspillet</li> <li>- Cover bak ball</li> <li>- Spillbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nekte spel gjennom.</li> <li>- Hente om spilt forbi</li> <li>- Lese press</li> <li>- Kunne splitte</li> </ul>
<b>Spiss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- True</li> <li>- Oppspillpunkt – og kan linke opp i mellomrom</li> <li>- I boks (på rygg til stopper)</li> <li>- Gjenvinne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jakte pressmoment</li> <li>- Stenge rom</li> <li>- Stenge ballbane</li> <li>- Hente om spilt forbi</li> </ul>

Tabell 2 Lagets rollebeskrivelse for et utvalg av posisjoner, egen tabell

## 6.3 Resultat intervju

I dette kapitlet skal jeg presentere resultatene som kom fram i intervjuet. Jeg vil først presentere hvordan de tenker struktur spillestil og prinsipp, før jeg skal presentere hva de gjør for å følge opp dette i treningshverdagen, gjennom en helhetlig tilnærming til trening og tanker om relasjoner. Til slutt skal jeg presentere hvordan trenerne selv mener Covid -19 har påvirket treningshverdagen til laget.

### 6.3.1 Struktur, spillestil og prinsipp – Hvordan?

Hvordan blir struktur, spillestil og prinsipp fulgt opp i treningshverdagen? Trenerne reflekter rundt dette, og uttrykker at formasjon og spillestil legger noen tydelige føringer for hvordan en treningsuke ser ut for mitt lag. Trenerne forteller at de har jobbet med de samme tingene siden januar 2020 og det var der prinsippene ble lagt for hvordan de ønsket at laget skulle spille. Laget skal trene på sin spillestil hver eneste dag. Dette legger noen føringer for hvordan en økt ser ut. For «Mitt Lag» er det mye spillbaserte øvelser, dette betyr at det er mye motspill i øvelsen. I disse øvelsene er ofte spillerne plassert i sine posisjoner og får jobbet med det som er viktig for sin rolle.

Godt planlagte økter er viktig for å få spillerne til å forstå hvordan laget ønsker å fremstå på fotballbanen i kamp. I intervjuene blir det fortalt at «Mitt Lag» har gått igjennom et lite spillestilskifte. Fra å være kjent som et lag som var veldig duellsterkt, lange baller, «*blod, svette og tårer*» ønsker laget nå å bruke mer ball. Nå ønsker de å være et lag som tørr å sette i gang bakfra, tørr å sette opp kombinasjoner på små flater. Gjennom å ha motsatt bevegelser gir det flere valgmuligheter til spilleren med ball og dermed vanskeligere for motstanderen å vite hva som kommer. Det er sånn de ønsker å spille og derfor er det sånn de også ønsker å trene. Det er kollektive som skal fungere og gjennomføre det som er lagets spillestil, i lagets struktur, gjennom lagets prinsipper, derfor må kollektivet få mulighet til å trene på dette.

*«Vi trener som vi spiller»*

Mye av grunnen til at det i fotballen, ikke bare for «Mitt Lag», bruker ord som *ønsker* og *vil* når de snakker om sin egen måte å spille på, kan være fordi det er en motstander der. Lagene kan ikke styre hva motstanderlaget gjør, derfor kan det være vanskelig å bruke ord som *skal*.

Vi skal spille oss ut bakfra, men folk vil kanskje stille spørsmåltegn til at lag spiller seg ut bakfra hvis det blir brudd på brudd og motstander scorer en del mål på det? I intervjuene forteller trenerne nettopp om en slik situasjon, de skal tørre å spille seg ut bakfra, men de må også tørre å feile på trening. Gjennom motspillet på trening vil spillerne få mulighet til å oppfatte, vurdere og handle i ulike situasjoner. Gjennom spillebaserte øvelser vil spillerne også lære seg til at ingen situasjoner er like. Spillerne må handle ut ifra hvor det er rom. Det er ugunstig å spille seg ut bakfra hvis en alltid blir låst av og motstander ofte vinner ballen, men det betyr jo at det er rom andre steder. Dette gjelder selvsagt høyere i banen også, medspillerne som ikke har ball må gjøre noen bevegelser for å prøve å skape rom. Avhengig av hva motstander gjør vil det oppstå et rom som det er mulig å utnytte, er det trangt i midten er det kanskje rom på sidene eller i bakrommet, dette må spillerne oppfatte og handle ut ifra.

*«Hvorfor spille i mellomrom når det er et bakrom på 40 meter og vi har en som stikker?»*

I intervjuene blir det også fortalt at trenerne har et bevisst forhold til at laget skal være innom alle spillets faser i løpet av en treningsuke. Dette er igjen med på å styrke trenernes og spillernes forhold til egen spillestil, struktur og prinsippene som gjelder i de ulike fasene. Dette betyr at alle øvelser baseres på prinsippene til de ulike spillefasene og trenere forteller at vanskelighetsgraden økes gjennom økta. Dette kan tyde på at laget har en tanke om at de ønsker at spillerne skal lykkes i starten av økta, få en god forståelse av hva det trenes på. I starten av økta er spillet forenklet slik at laget oftere lykkes. Hvis vi tar frispillingen som nevnt over, kan det være at laget skal prøve å spille seg ut mot bare 1 spiss som er førsteforsvarer og 3 midtbanespillere som var andreforsvarere (Bergo et.al, 2002, s.106). Dette er enklere enn hvis de hadde spilt mot 2 eller 3 spisser som utgjorde det første forsvarsleddet. Etter hvert som spillerne lykkes, kan antall motstandere økes og dermed også vanskelighetsgraden.

Det trenes mye på spillefasene i løpet av en treningsuke. Derimot er dødballer noe som blir prioritert ned. Dette er også trenere til «Mitt Lag» bevisste på at de gjorde. De forteller at det var en periode med mye kamper og de valgte å prioritere andre deler av spillet en offensive og defensive dødballer. Ved å være beviste i hvilke spillfaser de trener og jobber med, samt ha mye spilleøvelser med motspill hvor spillerne får jobbe i sine posisjoner, jobber laget kamplikt. Ved å ha en sånn tilnærming til treningene styrer dette også hva trenerne coacher på. Det er spillefasene som styrer øvelsene og det er situasjonene i disse fasene som

bestemmer frys eller stopp i spillet, som er et virkemiddel for som alle fotballtrenere bruker for å forsterke noe som er bra eller justere noe som er mindre bra (Bergo et.al, s.244). Bruken av frys og stopp i spillet kom tydeligst frem i de kampforberedende øktene jeg observerte. Dette kunne være i en offensiv ballbanedrill hvor timing i bevegelsene måtte justeres, eller det kunne være i spill 11vs11 for lagets struktur og spillestil måtte tydeliggjøres gjennom forbedringer eller hvis noe var bra så ble det forsterket gjennom å vise en gang til hvorfor det fungerte for å gi spillerne en større forståelse av hva laget skal gjøre i neste kamp.

*«Det er situasjonen som bestemmer fryset. Vi sitter ikke i garderoben og planlegger et frys.»*

«Mitt Lag» har enkle prinsipp og godt innarbeidet struktur. Det er dette som styrer treningsplanleggingen og treningsøktene til laget. Trenerne gjentar ofte at de trener som de spiller. Målet er hele tiden å få det så likt kampen som mulig. Prinsipp og spillestil er med på å styre treningshverdagen og en uke. I løpet av uka ønsker laget å være innom alle spillets ulike faser. På denne måten sørger de for at de får jobbet med alle lagets prinsipper. Øvelsene laget bruker har høy grad av kamplikhet i seg, dette er bevisste valg fra trenerteamet.

*«Det er prinsippa våre og spillestilen som styrer treningsplanleggingen. Vi ønsker det så likt kampen og det er jo det vi skal gjøre på trening og.»*

Gjennom intervju og observasjon har jeg lært at når laget skal jobbe med sin egen struktur, spillestil og sine egne prinsipper har de en helhetlig tilnærming til treningsfeltet. Målet er sin egen spillestil og det er dette som må øves på i treningene. Samtidig kommer det fram at det må fokusere på hva motstanderen kan finne på av mottrekk. Gjennom en tydelig spillestil, med tydelig prinsipper setter dette noen føringer for øvelsesutvalget og hvordan øvelsene blir satt opp. Jeg vil nå fokusere på hva de gjør for å få til denne tilnærming.

### 5.3.2 En helhetlig tilnærming på treningsfeltet

Det er laget som til enhver tid er på banen som skal fungere forteller trenere i intervjuet med meg. En må gjerne bryte ned treningen i mindre deler, men det er til syvende og sist laget som skal fungere. Spillerne skal få lov til å feile, men de må prøve og det skal ligne kampen. I kampen møter laget en motstander som vil hindre «Mitt Lag» å lykkes. Motstanderen gjør alt

som står i sin makt for å vinne ballen tilbake igjen, på en relativt stor bane har ballføreren ofte dårlig tid fordi det kommer en spiller som ønsker å ta ballen fra han. Fotball er ikke lett, fotball er komplekst, det er med andre ord sammensatt og en vil ikke finne løsningen ved å klappe sammen henda og håpe på det beste. Øvelsen må ha en funksjon, og for «Mitt Lag» være at øvelsene jobber med noe sånn at de trener som de spiller.

*«Alle øvelser har en tanke at vi skal trene på slik vi ønsker å spille.»*

Spesifisitetetsprinsippet går ut på at det skal være likhet mellom trening og kamp. «Mitt Lag» er så heldige at de er i en divisjon hvor de har kontroll på alle motstandere de møter. Kampene blir filmet og lagene kan analysere i forkant, slik at en kan være best mulig forberedt på det som møter en i kamp. «Mitt Lag» jobber kamplikt, ikke bare det, men de jobber også kampspesifikt. De jobber med sin egen spillestil og egne prinsipper med mye spill og motspill øvelser. Motspill er viktig fordi du møter press i kamp, i kamp får du dårlig tid og må hele tiden utfordres på valg, derfor er det lurt å ha med dette i øvelser. I intervjuene forteller trenerne at de ved storbanespill legger opp til at motspillet basert på neste motstander formasjon. Med andre ord så manipulerer de motspillet litt, de går så nøye til verks i forarbeidet at hvis f.eks høyrestopper på motstander laget tar mange oppspill så ønsker de at høyrestopper på motstanderlaget i trening også skal gjøre det. Skjærer venstrekanten mye innover i banen må dette skje på trening. Dette er med på å forberede start elleveren til neste kamp og kamplikhet spillerne får øvd på situasjoner som blir viktig i neste kamp. Og kan være avgjørende for om laget tar eller avgir poeng.

Laget jobber ikke bare kampspesifikt hvor de spiller 11 vs 11 og en manipulerer det slik at det blir mot neste motstander. De jobber gjerne med ulike faser av spillet til ulike tider og velger øvelser deretter. Sin egen spillestil og kamplikheten setter føringer for trenerne om at det må være motstand i det som gjøres. Selv om det er angrepsfasene det jobbes med så må det være en motstander som prøver å hindre laget å score. Dette gjøres ved flere ulike possession øvelser, som er en manipulert del av helheten. Banestørrelsen kan justeres og har noe å si for kamplikheten. En liten bane fører til at motstanderne kommer raskere i press på ballfører, som igjen fører til mindre rom å forholde seg til som betyr at medspillere må bevege seg raskere for å få ballen i rom. En større bane kan gjøre det lettere å spille av et press, men på en annen side har en større bane gjerne flere med og motspillere rundt seg, som alle har mer reelle rom

å forholde seg til. Dette er med på å økte kamplikheten. «Mitt Lag» ønsker å ha en spillestil som utnytter overtallet i ulike situasjoner. Et overtall kan bety at når laget har ballen har de til enhver tid en ledig spiller å spille til. En manipulasjon av dette kan være å bruke det som kalles for joker. En joker i en øvelse er ofte på det laget som har ballen, slik at laget med ballen hele tiden er i overtall. Gjennom øvelser som går på overtall har det også en stor gevinst for jagende lag å vinne ballen, du vet at hvis du vinner den kan du klare å beholde ballen i laget for så å kanskje score på et mål.

*«Fotball er vanskelig, vi må lage sekvenser som er kamplikt. Det er trangt, det er intensitet, vi har ofte press på oss.»*

Trenerne forteller i intervjuene at mål og retning, det å skulle vite hvor en skal forsvare seg og hvor laget skal score er viktig og et bevisst valg for å få til kamplikhet. Har du et mål å forsvare og banen er stor nok kan en jobbe med spillestil og prinsipp også i småbanespill. Dette gjelder også offensivt, hvor er det rom, hvordan true rom. Spillerne er også satt i sin posisjon som gjør at spillerne hele tiden får jobbet med sin rolle og sine arbeidsoppgaver ut ifra tema for økta som baserer seg på valg av spillefasen. Banestørrelsen kan også bidra på dette fokuset, er det trangt blir det vanskeligere å komme seg til mål, men enklere å forsvare seg. Er banen lang og smal, er det bakrommet som kanskje åpner seg opp, hvis ikke banen er veldig bred da, da kan siderommene åpne seg opp. Igjen så er det prinsippene som styrer hva de gjør på trening. Trenerne forteller om at avhengig av hva de ønsker å oppnå velger de banestørrelse også, småbane eller storbane for possession aktiviteten.

*«Men i possession og sånne ting har vi desidert mest med mål og retning. Det er jo spillestil og i forhold til de prinsippa vi var innom.»*

En helhetlig tankegang fører også til en rød tråd gjennom hele økta. Noen ganger er øvelsene lagt opp så enkelt at en nesten ikke tror det er sant. Dette er for å skape en mestringsfølelse hos spillerne. I intervjuene forteller trenerne at vanskelighetsgraden kan økes eller minimeres ved hjelp av banestørrelse, antall spillere i et over- eller undertall. De er opptatt av variasjonen og selv om fotball er vanskelig er det noen ganger viktigere å gjøre det lett og uten motstand for å terpe detaljer i spill. Et eksempel trenerne forteller om er når de jobber mot etablert så kan de ha en ballbane øvelse som er uten motstand og motspill. Spillerne får på den måten øve på bevegelser, rytme og relasjoner i det offensive spillet.

Vanskelighetsgraden kan økes ved at de legger opp til et motspill, men at de offensive er i overtall som f.eks 10vs6 før laget går fra overtallsspill til å spille 11vs11 på storbane. På den måten har trenerne jobbet med spillernes mestringsfølelse på samme tid som det er en rød tråd i hele treningen.

Gjennom intervjuene med trenerne ønsker jeg å trekke fram noen ulike måter å legge til rette for kamplikhet på. Det viktigste er motspillet, det å ha en motstander er viktig for å få ulike situasjoner kamplike. De bruker blant annet banestørrelse, antall med og motspillere, mål og retning som virkemiddel for å påvirke kamplikheten.

Jeg ønsker å trekke fram følgende punkter om kamplikhet:

- Kamplikhet gjennom små og storbanespill
- Kamplikhet gjennom strukturspill
- Kamplikhet gjennom rolle

Jeg ønsker å trekke fram dette i diskusjonen. En ting jeg opplevde som veldig viktig for trenerteamet og jeg lærte mye av gjennom intervjuene var fokuset på relasjoner i trening.

### 6.3.3 Relasjonenes betydning i trening og kamp

Relasjon kan være så mangt. I fotball kan det være trenerens relasjon til spilleren, spillernes relasjon til hverandre sosialt utenfor treningsbanen. Relasjonen til media og sponsorer kan også være viktig. I dette delkapittelet så handler relasjonen om spillernes evne til å samhandle og å bruke seg selv og sine medspillere til fordel for eget lag. I intervjuene gjentar trenerne stadig fokuset de har på relasjoner. Det er relasjoner hele veien; i pasning øvelser med og uten motspill, kombinasjoner, og selvfølgelig i spill med motspill er det relasjoner.

*«Hvis du går inn på alle øvelsene vi gjør, selv om det er kombinasjon uten motspill så er det relasjon»*

Trenerteamet har hatt fokus på relasjon helt siden januar 2020, så under min forskningsperiode var denne måten å jobbe på godt innarbeidet. Når de begynte arbeidet med

å tenke på relasjoner i laget så de tidlig etter hvilke spillere som markerte seg til å kunne få en plass på laget når sesongen startet. De søkte gode relasjoner ut ifra hvordan laget skulle spille. De lagde noen spillemønstre som spillerne skulle gjennomføre, de arbeidet med lagdeler sammen for å prøve å få en gjensidig forståelse. Det ble brukt video i garderoben med gjennomgang av trening. Dette kunne være f.eks hvis de hadde jobbet med et mønster mot «mannekenger» uten aktiv motstand som de fikk til i spill 11vs11. Etter hvert som det ble tydeligere for dem hvem som skulle være i start elleveren har det vært lettere å skape relasjoner i laget.

Det trenerteamet er opptatt av, er at spillerne skal få et eierskap til det som blir gjort på trening. De skal få et eierskap til lagets spillestil, sin egen rolle og utvikling og relasjon blir brukt for å få til dette. Måten de tenker på er at for å få diskusjon i en spillergruppe må de ha noen relasjoner i laget som kan bidra til dette. Diskusjon trenger ikke nødvendigvis å være negativt ladet, men som en del av å skape forståelse hos de ulike spillerne. De ønsker en felles forståelse av hva de andre tenker. Et eksempel kan være at når høyrebacken mottar ball så skal midtbane spillerne agere på en måte, kant på ballside på en annen og så videre, et annet eksempel kan være noe som på fotballspråket heter å «spella hverandre goe» dette kan være å spille pasninger på godfoten til medspillerne.

Trenerne forteller at på trening er spillerne alltid delt inn i en form for relasjon. Det kan være en pasningsøvelse med fokus på kombinasjoner hvor høyre vingback, høyre sentrale midtbanespiller og høyre kant er delt inn sammen. I possessionøvelser så kan trebackslinja være på lag, og frontrioen på et annet. Ofte blir lagene delt inn i like tall, da kan det være at de som ligger an til å starte på høyresiden i neste kamp er på et lag, mens de samme spillerne bare på venstresiden er på motsatt. På den måten skal en i prinsippet få to jevn gode lag slik at det ikke går ut over kvaliteten på spillet samtidig som begge sider får jobbet med relasjonene seg imellom. Er det overtallspill er det gjerne de to sentrale midtbanespillerne som er jokere og overtallspillene. De sentrale midtbanespillerne må forstå både høyre- og venstresiden samt front og bakre treer så ved å ha dem som jokere i et overtall, sikrer de at de får jobbet med relasjoner i hele laget. Når det nærmer seg kamp og det spisser seg til så er det antatt startellever som er på samme lag i hele økta. Dette er med på å skape relasjoner i laget og en felles forståelse av kampplan.



*«Vi setter stoppere sammen fordi vi bruker de ofte i kamp, vi kan sette venstresiden mot høyresiden. De to sentrale er joker fordi skal få masse involveringer og de skal skjønne hvordan de andre fungerer»*

Det understrekes at en avgjørende faktor for å få til relasjonene er at det gjøres få utskiftninger i laget fra kamp til kamp. Dette har heller ikke laget gjort, det er bevisst og trenerteamet er klar over at det er blitt gjort få utskiftninger. Kontinuitet i spillestil og relasjoner er med på å skape en felles forståelse i laget. Trenerne forteller at de har forståelse for at det kan være tøft å være utenfor relasjonen. De forteller videre at de må tenke på laget og at dette er noe spillerne er innforstått med. Derimot kan en jo under seg over hva som vil skje med relasjonene i laget de gangene laget tvinges til å gjøre store utskiftninger hvis det kommer skader, suspensjoner så må det jo byttes. Hvor godt er spillerne som kommer inn forberedt på å spille?

Det var lærerikt og spennende å høre trenerne fortelle om sitt fokus på relasjoner, sammen med fokuset på kamplikhet skal dette danne grunnlag for diskusjon. I 2020 fikk «Mitt Lag» en ny utfordring de måtte forholde seg til. Denne gikk dessverre ikke på dommeravgjørelser, motstandere eller noe som kan knyttes direkte til spillet og kampen. En pandemi rammet oss hardt og gjorde det utfordrende å skrive master og ikke minst trene et fotballag.

#### 6.3.4 Covid-19 og pandemiens betydning for kamp og trening

For min egen del ble det også utfordrende å følge laget så tett som en skulle ønske pga covid-19. Jeg hadde også ulike arenaer jeg måtte følge opp i en travel hverdag, med alle restriksjonene som kom ble det derfor ikke like enkelt å komme seg inn i «Mitt Lag's» kohort. Hadde jeg vært bortreist brukte jeg noen dager i selvpålagt karantene før jeg kunne komme på observasjon igjen. Derfor kan en ved å ta en kikk på observasjonsnotatene se at første observasjon var i september og siste i desember. Til slutt førte usikkerheten rundt covid-19 at jeg i samråd med «Mitt Lag» gikk inn i en fritidkarantene på samme måte som alle klubbene i Norsk Toppfotball måtte gjøre for å fullføre sesongen. Covid-19 som tema i seg selv er nok litt på siden av hvordan et lag tenker struktur, spillestil og taktikk, men i 2020 så var det definitivt med å påvirke arbeidet rundt dette.

At covid-19 var med på å påvirke fotballen i Norge i 2020 er det ingen tvil om. Lagene måtte stort sett være isolert fra all annen sosial kontakt gjennom fritidskarantener. I perioder ingen tilskuere på kampene som var med på å gjøre atmosfæren rundt kampene annerledes enn normalt. Lagene i toppfotballen i Norge skulle opprinnelig begynne sesongen i mars/april, men fikk ikke lov til å spille seriekamper før i slutten av juni/begynnelsen av juli. Dette betød at lagene fikk perioder med enormt mange kamper på ekstremt kort tid. Vanligvis ville lagene spilt kamp søndag – søndag, men i 2020 kunne lag oppleve å måtte spille kamper mandag – fredag – mandag. Dagene mellom kampene varierte noe, men det unnvek fra en normal sesong. I tillegg til dette er det viktig å tenke på at lagene også skal reise til og fra bortekamper, og at spillerne skal ha en fridag å ta fysisk og mentalt fri. Derfor ble det sjeldent optimale treningsuker for laget. I de aller verste periodene med tett kampprogram handlet treningene stort sett om å få spillerne mest mulig restituert, skadefri og klare til ny kamp.

*«Det som er viktig å få med i denne oppgave her er at dette året har vært ekstremt spesielt pga covid-19, vi har spilt mange kamper på kort tid så vi har nesten ikke hatt en normal treningsuke»*

I intervjuene forteller trenerne at når «Mitt lag» hadde hatt hjemmekamp møttes de ofte igjen dagen etter kamp. På en slik trening ble spillergruppa delt i to. De som hadde spilt mye gikk for seg selv og drev restitusjonstrening på eget rom eller med fysio/fysisk trener på banen. Spillerne som ikke spilte, eller hadde spilt, lite ble igjen på banen og trente. Disse øktene var med ball og hadde ofte høy intensitet slik at også disse fikk en god fysisk påvirkning. Observasjonene viser at på grunn av antall spillere så ble det spilt på et lite område, men det ble hele tiden jobbet etter lagets prinsipper, relasjon og det ble i stor grad forsøkt å sette spillerne i sine roller så de kunne utvikle spillet sitt.

Kampprogrammet gikk også utover lagets forberedelser til neste kamp. I intervjuene forteller trenerer at det beste for laget er å ha en dag med offensiv struktur og en dag med defensiv struktur. Hvor kan laget straffe motstanderen og hvor er motstander interessert i å straffe laget. Men med kamp hver tredje dag er det klart at laget må prioritere hva som er viktig. Derimot sørget trenerteamet for å vise spillerne videobilder av motstanderen i forkant av økter. Disse bildene viste gjerne hvor motstander hadde sine styrker og svakheter, men også hvordan laget hadde håndtert lignende situasjoner tidligere. Alt for å best mulig forberede laget på neste kamp.

Det som derimot er tydelig er at når situasjonen var som den var hadde «Mitt Lag» en fordel av at de var tydelige på sin egen spillestil, formasjon, og struktur. Det var sjeldent store utskiftninger av spillere, og formasjonen var lik i nesten alle kamper. Det at spillere og trenere visste hvordan laget skulle spille uavhengig av motstander gjorde at de kunne forbedre seg godt selv om de ikke fikk vært så mye på treningsfeltet som de skulle ønske. Kontinuitet i laguttak, tydelig spillestil og tydelige rollekrav var avgjørende når kampene kom fort og ofte og det var generelt liten tid til å forberede seg på neste kamp.

*«Jeg tror at sånn som sesongen var i fjor med et så tett kampprogram så var det helt avgjørende at vi jobba så tydelig fra begynnelsen av. Vi hadde mer kontinuitet i laguttak, mindre utskiftninger og relasjonene satt bedre»*

## 6. 4 Resultat fra observasjon

Under observasjonsperioden ble det observert totalt 17 fotballøkter. Øktene var varierte i lengde og intensitet, avhengig av hvor mange dager det var siden forrige kamp og hvor mange dager det var til neste. Observasjonene har gitt et bredt spekter av innhold i øktene og hvordan type økt som ble gjennomført. Disse observasjonene vil komme som et supplement til det som er sagt i intervjuene. Det var spennende å observere at så mange øvelser hadde, som sagt i intervjuene, høy grad av funksjonalitet og kamplikhet i seg. Det er tydelig at de ønsker å ha spill og motspill på trening. Hvis det er øvelser som ikke har dette i seg er dette som en del av en forenkling i starten av en økt. Eller at det rett og slett ikke er nok spillere til å spille på storbane så det blir heller jobbet offensive relasjoner uten motstand.

Nedenfor kommer en beskrivelse av en generell oppbygging av treningsøktene til «Mitt Lag». Det kommer også en beskrivelse av hvordan øvelsene ble gjennomført og jeg har delt dem inn i ulike kategorier. I tabellen nedenfor kommer det fram hvor mange ganger jeg har observert de ulike øvelsene før det til slutt blir presentert to ulike øktplaner slik spillerne til «Mitt Lag» får den presentert i garderoben.

Treningene hadde lik oppbygging på alle øktene.

- Oppvarming med prepp og frekvens
- En øvelse med ball
- Småbane/Storbane spill
- Strukturspill
- Nedjogg

Selv om øktene hadde lik oppbygging, er ikke nødvendigvis innholdet likt. Det er også viktig å påpeke at på grunn av et tett kampprogram var det noen økter hvor spillertroppen ble delt i to. De som hadde spilt mye kunne da gå av treningen, mens de som hadde spilt lite ble igjen på feltet og trente videre. Dette har ikke hatt noe å si for mine notater da jeg i antok (før intervju) at så lenge det ble jobbet med spill og motspill så jobbet de med struktur eller prinsipper rundt struktur og taktikk.

Når jeg har delt inn øvelsene laget gjennomførte har jeg fokusert på det som er mest relevant for min forskning. Det vil si at oppvarmingsøvelser, rene pasningsøvelser som ble gjort i starten av treningene ikke er med i notatene. Hvis det ble gjennomført rene løpsøker er heller ikke dette med i notatene mine. Bakgrunnen for dette valget er at jeg fokuserer på struktur og hvordan de jobber med taktikk.

#### 6.4.1 Presentasjon av øvelser

På bakgrunn av observasjonene har jeg valgt å dele øvelsene inn i ulike kategorier som er:

##### **Possessionspill, med eller uten retning, på liten bane.**

Dette definerer jeg som spill med maks 5 mot 5 spillere på hvert lag. Jeg har også valgt og inkluderer jokere i dette. En joker er med på begge lag når lagene har ballen og er fritatt defensivt ansvar. I mitt eksempel kan det være 7 spillere på det laget har ballen, og 12 spillere involvert i en småbane øvelse, hvis det er 2 jokere. For å få et skille på øvelsene har jeg valgt å sette en possession hvor målet er å holde ballen i laget inn under småbanespill **UTEN** retning. Småbanespill **MED** retning er øvelser hvor lagene som spiller mot hverandre har mål score på. Dette kan være en spiller som blir kalt for «konge» eller å føre ballen over en linje eller små mål.

### **Possessionspill, med eller uten retning på stor bane**

Storbane spill definerer jeg som spill med 6 mot 6 spillere på hvert lag. Som i småbanespill blir jokere inkludert i øvelsen. For å skille storbane spill fra spill mot mål og possession er storbane også delt inn kategoriene **MED** og **UTEN** retning. Med retning vil si å score mot et mål, uten retning er possession hvor målet er å beholde ballen lengst mulig i laget.

### **Strukturspill, med og uten motstand**

Strukturspill er så likt 11 vs 11 som mulig i løpet av en økt. Jeg kunne også valgt å kalle det for spill eller kamp. Strukturspill er ofte spill hvor trenere stopper spillet underveis for å diskutere ulike bilder. Dette gjøres gjerne før spilles slippes «fritt».

Det var vanskelig å skille strukturspill fra vanlig spill underveis i observasjonen så derfor er det lettere å ta dette inn i en felles kategori. I strukturspill er lagene satt i formasjon og i liketall og det spilles kamper. Strukturspill kan også være uten motstand, men gjerne med mannekenger som «motstand».

### **Rolle**

Noen ganger var laget så få spillere på trening at de delte spillerne inn i ulike roller hvor spillerne fikk jobbet med spesielle detaljer i spillet sitt. Dette var gjerne på økter hvor det enten var kort tid etter kamp eller kort tid til kamp, og hvor enkelte spillere skulle trene ekstra. En slik øvelse kan være at angrepsspillere får jobbet med avslutninger, en forsvarer får jobbet med posisjonering i boks eller at en back slår innlegg mot en spiss som må forholde seg til motstanderen før han kan score.

<b>Possessionspill på liten bane</b>	
6 øvelser med retning	5 øvelser uten retning
<b>Possessionspill på stor bane</b>	
5 øvelser med retning	2 øvelser uten retning
<b>Strukturspill</b>	
12 ganger med motstand	3 ganger uten motstand
<b>Rolle</b>	
4 ganger med motstand	0 ganger uten motstand

*Tabell 3 Tabellen viser innholdet i treningene som er observert og øvelsene som var relevante for min forskning, egen tabell*

## 6.4.2 Presentasjon av øktplaner

For å gi et bilde på hvor lang tid det ble jobbet med de ulike delene i løpet av en trening viser jeg til to ulike øktplaner. Denne øktplanen er slik spillerne fikk den presentert i garderoben i forkant av trening. Selv om det var lagt en viss tidsbegrensning på øvelsene kan det hende at noen øvelser blir det brukt mer tid på og noen ganger blir det brukt mindre tid på enkelte øvelser.

Øktplan	
Kva	Tid
Prepp + frekvens	15 min
Kombinasjoner	5 min
Possession - Fart/Jage - Stigning	10 min
Struktur spill m/dødball	20 min
Spill 8vs8	15 min
<b>Totalt på feltet</b>	<b>15+50min</b>

Figur 8 Øktplan 19.11.2020, presentert for spillerne

Øktplan	
Kva	Tid
Prepp + frekvens	15 min
Med ball	5 min
Possession m/retning	15 min
Struktur - Frispilling	20 min
Rolle	20 min
<b>Totalt på feltet</b>	<b>15+60min</b>

Figur 9 Øktplan 28.11.2020, presentert for spillerne

## 7.0 Diskusjon

I intervjuene forteller trenerne at de har et stort fokus på kamplikhet i treningene sine. I dette kapittelet skal jeg diskutere hvordan de på ulike måter jobber med kamplikhet på og hvordan de på den måten får jobbet med lagets struktur, spillestil og prinsipp. Jeg vil diskutere betydningen av å ha en helhetlig tilnærming på treningsfeltet. Deretter vil jeg diskutere øvelsesutvalget observert på trening, småbanespill/storbanespill, strukturspill og rolle er alle delt opp i ulike kategorier som vil bli diskutert hver for seg. Dette har jeg gjort fordi dette er metodene observert i trening som kan være med på å påvirke spillernes forståelse av «Mitt lag» struktur, spillestil og prinsipp. Jeg vil også diskutere fokus på relasjoner i trening før jeg til slutt vil diskutere hvordan covid -19 kan ha påvirket treningene og arbeidet med kamplikhet og struktur i en hektisk kamphverdag.

### 7.1 En helhetlig tilnærming på treningsfeltet

I intervjuene forteller trenere til «Mitt Lag» at de selv mener de er flinke på å lage kamplike øvelser. De forteller videre at de tenker motspill, formasjoner og har kartlagt styrker og svakheter hos motstanderen før de går på trening. At noe er kamplikt betyr at det sammenheng mellom det laget gjør på trening og det de skal gjøre i kamp, dette kan også kalle for spesifisitetetsprinsippet (Bergo et.al, 2002, s.53).

*«Vi trener som vi spiller»*

Kompleksiteten i fotball gjør at spillere må være gode på mange ulike ting. Fysiske, mentale, taktiske og tekniske ferdigheter må holde et godt nivå skal en spiller nå toppen. En av de viktigste ferdighetene til en spiller er evnen til å gjennomføre gode valg. Evnen til å gjennomføre gode valg er det som skiller toppspillere fra mindre gode spillere. Dette gjøres best ved at spillerne må ta aktive valg, med andre ord hvor spillerne har minimum en motstander å forholde seg til slik at en må ta et valg i forkant av en pasning eller avslutning (Roca & Ford, 2020, s. 263).

Mine observasjoner viser at «Mitt Lag» trente mye med motstand når de hadde kamplike øvelser, uavhengig av banestørrelse. Det som kan være litt rart er at de ikke hadde motstand

på en øvelse som var kampforberedende. Denne øvelsen var et strukturspill som de kalte for offensiv ballbane, her var det satt opp gule mannekenger i motstanderens formasjon. Dette er et bevisst valg og trenerne forteller at de gjør det fordi de ønsker å gi spillerne en «forrett» hvor de kan jobbe med et offensivt bevegelsesmønster og få relasjonene til å sitte før de tar det inn i «hovedretten» som for eksempel kan være spill 11 vs 11. En fordel med å jobbe på en slik måte kan være at spillerne vil i større grad stadig oppleve mestring. En lykkes de første gangene uten motstand og har kanskje en positiv innstilling når vanskelighetsgraden økes. Derimot kan en stille spørsmålstegn til hvordan kvaliteten i «forretten» er uten motstand. Det kan være enklere å slippe seg ned i tempo på forflytningene uten ball, pasningskvaliteten trenger ikke å være så god fordi det er ingen som løper for å ta den igjen. Kan en dårlig forretten utvikle seg til å bli en vond og uspiselig hovedrett?

Ved å ha en holistisk tilnærming til trening vil en drive en bedre ferdighetsutvikling fordi en jobber med flere deler av helheten samtidig (Fure & Sæther, 2020, s.2030). Ved å ha kamplike øvelser så jobber en med flere ting samtidig og særlig dette å oppfatte og gjennomføre gode handling som Bergo et.al (2002) beskriver som fotballferdighet. Derfor er det viktig å ha øvelser som går under kategorien spillform, istedenfor treningsform. Øvelser med spillform gir spillerne mulighet til å trene på kamplike situasjoner, gjennom spill på stor eller liten bane. Treningsform øvelser jobber isolert med en ting av gang og spillerne trener ikke å ta aktive valg og er derfor ikke kamplikt (Ford et.al, 2010). Treningsform øvelsene har jeg gjennom mine observasjoner ikke valgt å følge så nøye med på, men en slik øvelse kan f.eks være en pasningsøvelse som laget har hatt som en del av oppvarmingen.

Vi trener som vi spiller, snakker intervjuobjektene mine mye om. De forteller videre at det er lagets spillestil som bestemmer øvelsene og er utgangspunktet for treningene. Samtidig er de beviste på at de varierer vanskelighetsgraden ovenfor spillerne. De forteller at dette er beviste valg for å gi spillerne følelsen av mestring, noen ganger i form av at det er veldig enkelt. Andre ganger må det være vanskelig, men da er gleden av å lykkes kanskje enda større. Observasjonene viser at laget varierer øvelsene de har i trening, noen ganger har de storbanepossession, andre ganger småbane også har de noe som heter strukturspill. En slik variasjon og manipulering av spillområde og oppgaveløsningen kan knyttes til læringstilnærmingen Teaching games for understanding (TGFU). I intervjuene forteller ikke trenerne at de bruker denne tilnærmingen aktivt, men de bekrefter at de har en tanke om å starte enkelt for å øke vanskelighetsgraden underveis i øktene eller ved innlæring av nye



prinsipp. En slik metode brukte de når de startet arbeidet med ny formasjon. Da forteller de at det hele begynte med at tre stoppere og to midtbanespillere skulle frispille seg gjennom et gitt område for å score mål. Etter hvert som dette satt bygde de på med vingbacker, flere motstandere, større område og til slutt angrepsleddet. Jeg vil påstå at bruken av TGFU definitivt er til stede, selv om det ikke er bevisst. Gjennom å variere banestørrelsen, og tilpasse dette til målet for øvelsen så forandrer de noe av den taktiske kompleksiteten til spillet. En kan kanskje si at kamplikhet og TGFU går ut på mye av det samme. Det handler om å trene på det du skal gjennomføre til slutt. Teknikk kan trenes samtidig som det taktiske trenes på fordi spillerne ved å være i ulike situasjoner ofte vil få en bevissthet rundt hvilke teknikker som fungerer til hvilke tidspunkt.

*«Det er prinsippa våre og spillestilen som styrer treningsplanleggingen. Vi ønsker det så likt kampen og det er jo det vi skal gjøre på trening og.»*

I noen kampforberedende treningsøkter benyttet laget seg av en treningsøvelse som gjorde det enkelt for spillerne å score mål, ved å putte inn færre motstandere. Etter hvert som løsningene satt bedre, kunne motstanderen økes og til slutt ble det om mulig et storbanespill ut av det. På denne måten hadde de modernisert og manipulert spillet til å passe inn, dog ubevisst fått det til å passe inn i TGFU og prinsippene om forenkling, forsterking og taktisk kompleksitet.

### 7.1.1 Kamplikhet gjennom småbanespill og storbanespill

Observasjonsnotatene viser at «Mitt Lag» alltid brukte en spillebasert øvelse, på stor eller liten bane før de gikk inn i strukturspill. Variasjon i aktiviteten kan bestemmes av flere ulike ting. Det viktigste hensynet trenere må ta er om aktiviteten gir spillerne mulighet til å jobbe med de prinsippene som er målet med øvelsen og treningen (Bergo et. al 2002, s.136). Variasjon i banestørrelse kan også være med på å forenkle eller gjøre det vanskeligere for spillerne å mestre målet med øvelsen, og den fysiske belastningen som spillerne får i en øvelse (Bergo et. al 2002, s.252). I intervjuene forteller trenerne om en bevist holdning til variasjon av banestørrelse og antall spillere involvert av gangen, slik som Bergo et.al (2002) beskriver. Samtidig er de ærlige på at noen ganger ble øvelsene bestemt av antall tilgjengelige

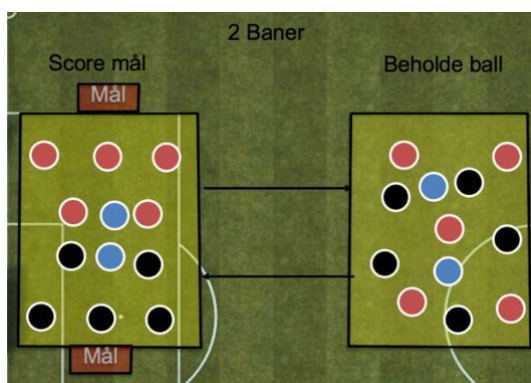
spillere. I en sesong med et tett kampprogram var det mange hensyn å ta, og det viktigste hensynet var å ha flest mulig spillere tilgjengelig til neste kamp.

Ved å bruke småbanespill i trening vil en trener legge opp til at spillerne får jobbet med flere ting på en gang. Tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter er alle faktorer som kan involveres i stor grad ved å bruke denne typen spillform (Sgrò, Bracco, Pignato, Lipoma, 2019, s.9). Det spesielle med småbanespill er at det er færre spillere å forholde seg til. Antall motstandere og medspillere er færre, noe som betyr at spillere blir utfordret på valg teknisk og taktisk oftere enn i vanlig storbanespill. En spiller vil oftere havne i 1 vs 1 situasjoner, og en må agere raskere ved f.eks balltap. En kan si at småbanespillet er manipulert til å tydeliggjøre spesifikke prinsipper, og siden spillerne oftere vil havne i disse situasjonen gjennom småbanespill er dette en fin læringsmetode for trenere å bruke (Bonney, Ball, Berry, Larkin, 2020, s.2040).

Når jeg intervjuet trenerne til «Mitt Lag» om trening og treningsplanlegging forteller de at de er opptatt av at øvelsene deres har mål og retning. Mål og retning menes i denne sammenheng et sted hvor spillerne skal score og derfor ha en retning de ønske å angripe, eller forsvare. Spillet's utgangspunkt går ut på å score og å hindre mål, derfor er dette med mål og retning noe en bør tenke på når en trener i mindre skala. Dette er variasjoner av spillet som kan manipuleres avhengig av prinsippene det jobbes med i øvelsen eller treningen (Coutinho, Gonçalves, Travassos, Abade, Wong, Sampaio, 2019, s.741). Observasjonen mine viser at «Mitt Lag» hadde flest øvelser med retning, altså at det er en form for mål i begge endene av banen, kontra uten, når de jobbet på større områder. Når de jobbet på et lite område, var det relativt likt. Noe av årsaken til at dette er at «Mitt Lag» ofte kombinerte øvelser med og uten mål og retning. Det de ofte gjorde var å sette opp to baner. Begge banene hadde da to lag med fem spillere på hvert lag, i tillegg var det to jokere i hver bane. Det å ha jokere med i en øvelse betyr ofte at de er på lag med de som har ballen. På denne måten vil laget som har ballen ha bedre forutsetninger for å lykkes med å skape overtall og utnytte til fordel for eget lag.

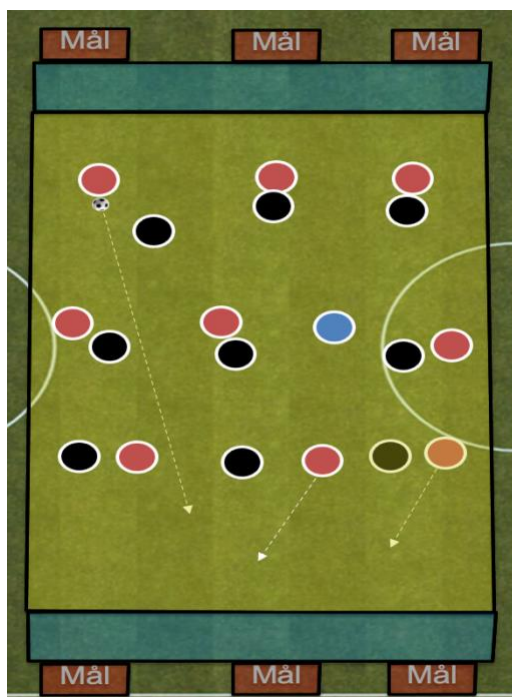
*«Men i possession og sånne ting har vi desidert mest med mål og retning. Det er jo spillestil og i forhold til de prinsippa vi var innom.»*

I disse øvelsene var det på den ene banen var det to små mål på hver ende, som hvert lag enten skulle score på eller forsvare. På den andre banen var det om å gjøre å beholde ballen i laget så lenge som mulig. Etter en liten periode skulle lagene bytte bane for så å fortsette å spille på den nye banen. Ved å ha en slik øvelse kan laget trene på flere ting i samme øvelse. De kan f.eks trene på offensive prinsipp som å skape overtall og å spille igjennom ledd. På begge banene er det ved hjelp av jokere potensielle overtall som en kan skape, det er også mulig å spille gjennom ledd. I en øvelse uten mål og retning trener laget på å beholde ballen, og å søke overtallet hele tiden siden det er det som er målet. I øvelsen med mål og retning er gevinsten en scoring. En må vente til det forsvarende laget er i ubalanse slik at en kan utnytte det til egen fordel og score på småmålene. I begge øvelse er det et spill og motspill som gjør at en får jobbet med begge omstillingsfasene når ballen skifter eier. I en slik øvelse kan laget selvsagt jobbe defensivt også. Laget kan jobbe med prinsippene om å ha riktige avstander i forsvar, jobbe i soner og nekte å bli spilt imellom. I denne typen øvelser får spillerne også jobbet med ferdigheter knyttet til sin posisjon. En sentral midtbanespiller får muligheten til å jobbe med å være spillbar og å ha variasjon i pasningsspillet sitt. En angrepsspiller kan jobbe med å være et oppspillpunkt ved å få ball feilvendt med en forsvarer i rygg, eller han kan jobbe med å jakte pressmoment når laget ikke har ballen. Uavhengig av spillefasen det jobbes med, eller prinsippene det er fokus på gjennom treningen og økta, får spillerne gjennom en slik øvelse jobbet med flere deler av «Mitt Lags» spillestil og prinsipper, men også spillernes rollebeskrivelser. Så er det opp til trenerne å manipulere spillet slik at det jobbes med prinsippene de ønsker. Det kan være å gjøre det enklere for forsvarende lag ved å gjøre banen mindre, eller gjøre den større sånn at det er større muligheter for å score mål eller å beholde ballen i laget.



Figur 10 Illustrasjon av øvelsen "2 baner" (blå sirkel er joker), egen figur

Den individuelle dimensjonen i fotball går ut på at enkeltspilleren skal håndtere situasjonene som oppstår i løpet av en kamp. I småbanespill kommer disse situasjonene oftere og en får en gjentagende repetisjon på ulike deler av spillet. Den reelle kampen spilles jo ikke på en liten bane og fotballag må også trene på stor bane. Større bane betyr mer tid og rom (Verheijen, 2014, s.56). Med dette menes at ved å ha en større bane vil spillerne med ball ofte har mer tid før en motstander rekker å komme i press og det vil være mer rom for spillerne å bevege seg i, både med og uten ball. Ved å ha en større bane og flere spillere er det også enklere for en trener å sette spillerne opp i riktige posisjoner som gjør at kamplikheten og relevansens for spillerne øker. Jeg våger å driste meg til en påstand om ved bruk av småbanespill øker fokus på den individuelle dimensjonen og enkelt spilleren, mens i øvelser på større bane øker fokus på den laget og kollektivet i øvelsen. En kan ha øvelser med flere ledd involvert samtidig som gjør at det blir mer krav til struktur. Ved en mindre bane vil spillerne oftere bli involvert med ball og blir oftere satt i posisjoner hvor den enkelte må gjennomføre hensiktsmessige valg til fordel for eget lag. Dette er igjen avhengig av øvelsen og prinsippene som trenerne har valgt skal fokusere. Det er heller ikke slik at det ene utelukker det andre, disse dimensjonene har en gjensidig avhengighet til hverandre, men ved å ha manipulert banestørrelse og antall spillere utfordres individet og strukturen ulikt. Storbanespill og småbanespill treffer både den relasjonelle dimensjonen og den strukturelle dimensjonen.



Figur 11 Illustrasjon av øvelsen 9 vs 9 + 1 (Blå sirkel er joker), egen figur

Observasjonene mine viser at «Mitt Lag» også spilte en del storbane i forkant av strukturspill de dagen jeg var innom treningene. Ved disse øvelsene jobbet laget i større grad med taktiske retningslinjer. Spillet ble manipulert på en slik måte at spillerne til stadighet jobbet med prinsippene som var målet for øvelsen. I forkant av en kamp hvor «Mitt lag» skulle møte en motstander som var gode på å forsvare seg lavt i banen ønsket trenerne til «Mitt Lag» å jobbe med å evnen til å lokke motstander høyere i banen for så å spille en lang bak i bakrom. Da manipulerte de spillet på følgende måte: På hvert lag var det ni spillere, begge lag spilte i en 3-3-3 formasjon, i tillegg var det en joker. Jokeren, den blå sirkelen, var på det laget som hadde ballen og var en sentral midtbanespiller. På denne måten kunne det laget med ballen se ut som 3-4-3 når de hadde ball, illustrert ved rødt lag + blå joker i figur 10. Andre manipuleringer av spillet var at på hver side var det tre små mål som lagene skulle forsvare og score på, men også en endesone som spillerne må få ballen inne i for å kunne score. For at laget som ikke hadde ballen skulle tørre å stå høyt i banen ble det også dømt offside.

Her kommer forskjellene mellom stor og liten bane fram. Der hvor lag i småbanespill med få spillere ikke kan sette opp formasjoner og jobber i mindre skala, og kanskje med individuelle prinsipper, kan en i storbane jobbe med tydelig strukturelle moment som er viktig for laget i neste kamp, eller en hel sesong. Kamplikheten er stor og i større grad naturlig når «Mitt lag» spiller på en større bane. Spilleprinsippmodellen tar for seg spillets idé (Bergo et.al 2002, s.104). Ved å ha stor bane kan lag trene spillestiltilspesifikt og fremprovosere prinsippene det jobbes med fra lagets egne strukturelle retningslinjer, eller tvinge fram forskjellige taktiske varianter som blir viktige i neste kamp. Dette forteller trenerne i intervjuene at de gjør når det er prinsipper de ønsker å få fram. Selv om laget jobber på en i utgangspunktet stor bane kan banestørrelsen varieres også her. Avhengig av hva laget ønsker å jobbe med kan en ha en lang, smal bane eller en kort, bred bane.

### 7.1.2 Kamplikhet gjennom strukturspill – Kampforberedende økter

Med sin egen spillestil og prinsipper som utgangspunkt for øvelser og treningsfokus er det ingen tvil om at det også er kampen som er utgangspunktet for treningen. Gjennom øvelser har jeg tidligere presenter hvordan laget jobber med sin egen spillestil og prinsipper for å gi spillerne terping på dette. Når det nærmer seg kamp, blir øvelsene og treningene til «Mitt Lag» enda mer kampspesifikke. I forkant av disse treningene har motstanderlaget blitt

analysert og trenerne har funnet ut styrker og svakheter som laget må forholde seg til og spillerne kjenne til når kampen har startet. I intervjuene forteller trenerne til «Mitt Lag» at det optimale er å ha en dag med offensiv drill og øvelser hvor laget trener på hvilke muligheter og hvor det er gunstig angripe motstander. Dag to med kampforberedende økt har laget fokus på hvordan det er sannsynlig at motstander ønsker å angripe «Mitt Lag». Grunnen til at jeg skriver sannsynlig er fordi fotball er en åpen idrett og vi kan aldri med sikkerhet vite hva motstander planlegger før vi møter de i kamp. Det eneste som er sikkert er at begge lag aktivt ønsker å ødelegge for hverandre slik at det svekker mulighetene for at motstander gjør det bra (Bergo et.al, 2002, s. 30). Det tette kampprogrammet gjorde at det ikke alltid var like enkelt å forberede seg til kamp, med de optimale to dagene med enten offensivt eller defensivt fokus.

Ved å observere disse kampforberedende treningene og gjennom samtaler med trenerne er det klart for meg at spesifisitetsprinsippet kommer tydelig fram i disse øktene. Ved å manipulere motstanderlaget i trening til å ligne det de skal møte i neste kamp jobber «Mitt Lag» spesifikt. De bruker sine egne spillere til å ligne på motstanderne sine, i like posisjoner slik at den tiltenkte startelleveren får jobbet mot det de skal møte. I intervjuene forteller trenerne at metodene de bruker for å gjøre dette er at motstanderlaget under trening spiller samme formasjon som det de møter. Det vil si at møter de 1-4-5-1 så blir det spilt på trening, eller 1-3-4-3, 1-4-4-2, alt avhengig av hva de møter. Har motstander en teknisk høyrekant, så gjør «Mitt Lag» det de kan for å ha en teknisk høyrekant på trening. Analysene i forkant er så spesifikke at de vet hvem på laget det er viktig å være ekstra obs på, så det vil si at hvis det er venstre stopper som tar mange oppspill, får venstre stopperen på trening beskjed om å ta mange oppspill.

*«Alle øvelser har en tanke at vi skal trene på slik vi ønsker å spille.»*

Disse treningene er ofte like i øvelsesinnhold. I tabellen som viser de ulike øvelsene står det strukturspill uten motstand, dette er en offensiv ballbane hvor det ikke er motstand, men mannekenger. Dette var sjelden kost for laget. Og det er jo kanskje litt rart hvis det i en kampforberedende økt hadde vært mange og ofte øvelser som ikke var kamplike.

Mannekenger som er brukt i den offensive ballbanen er derimot satt opp i formasjon som motstander har. I intervjuene forklarer trenerne at de bruker den offensive ballbanen for å jobbe med sine egne offensive mønster. At spillerne skal få en relasjon i mønster og følelsen av å lykkes. Andre årsaker til dette blir fortalt at kan være at det ikke er nok spillere

tilgjengelig til å spille med mye motstand, totalbelastning blir også brukt som argument for hvorfor ballbane blir brukt uten motstand.

En manipulering av ballbane er ble ofte brukt slik at det ble motstand. Var det spillere nok kunne trenerne sette inn motstand i f.eks midtbaneleddet til motstanderen slik at det blir vanskeligere å komme seg igjennom motstanderlaget. Dette øker med en gang kamplikheten. Og ved å ha 4-5 motstander som kan bevege seg må spillerne i mye større grad gjennomføre aktive valg (Roca & Ford, 2020, s. 263). Den beste måten å trene kamplikt på er å spille 11 vs 11, det er kampen som er utgangspunktet i fotball. I de kampforberedende øktene ble det ofte spilt strukturspill med motstand. Motstanden kunne variere i antall, avhengig av hva som var tilgjengelig. Ved å manipulere spillet til å ligne det som skal skje i kampen kan dette knyttes til prinsippet om kamplikhet, spilleprinsipp modellen og prinsippet om funksjonalitet i øvelsene (Bergo, et.al, 2002). Samtidig blir det lagt til rette for at spillerne får jobbet med den strukturelle og den relasjonelle dimensjonen innenfor lagets strukturelle retningslinjer og prinsipp.

Gjennom intervju og observasjon kommer det fram at laget tar utgangspunkt i seg selv og skal spille likt i fra kamp til kamp. Slik at det er sjeldent, om i det hele tatt, noen gang at det kommer noe nytt i forbindelse med disse øktene. Samtidig forteller trenerne til «Mitt Lag» at de ønsker å angripe der det er rom og der det er kartlagt at motstander har svakheter. Derfor er det viktig å presentere dette for spillerne og at de får jobbet med dette i kamplike situasjoner og jobbet med å gjennomføre handlinger og å ta handlingsvalg til fordel for eget lag (Bergo et.al, 2002).

*«Hvorfor spille i mellomrom når det er et bakrom på 40 meter og vi har en som stikker?»*

Disse kampforberedende øktene, og øvelsene brukt i possession på stor og liten bane, kan en også se i lys av Jose Mourinho sine tanker om trening. Han forteller at alle øvelser må være spesifisert og representert gjennom lagets spille modell. Videre forteller han at uavhengig av øvelsen, banestørrelsen eller antall spillere involvert så må den ta utgangspunkt i at læringen til spillerne skal skje basert på spilleprinsippene i «Spillkonseptet» (Bordonau & Villanueva, 2012, s.29). Ved å jobbe på en slik måte kan «Mitt Lag» ha fokus på sine generelle-

operasjonelle- og kjerneprinsipp i trening (da Costa et al., 2010), dette trenger ikke å gå utover at laget ønsker å justere noen fokusområder ved å prøve å utnytte motstanders svakheter.

En utfordring som jeg ser ved å gjøre det på denne måten er å få motspillet godt nok. Det er ikke nødvendigvis slik at spillerne opplever det som veldig givende å være et motstanderlag på trening gang etter gang. Dette er en utfordring trenerne forteller at de er bevisst på.

Gjennom intervjuene blir det fortalt at de opplever at det er en gjensidig forståelse av at det viktigste er at laget som skal starte får øvd. Trenerer viser også forståelse for at det er kjipt for spillere og ikke starte i kamp, og at de derfor kan velge å bruke mer tid på disse ved å gi dem positive tilbakemeldinger eller snakke med dem om generelle ting slik at også de føler at de blir sett.

Hvor stort fokus skal egentlig motstanderen ha i et lag som skal spille som seg selv og likt? Kan et stort motstanderfokus skape en usikkerhet rundt egne kvaliteter i laget? Dette gjelder kanskje spesielt hvis en hauser opp motstanderen til å være gode offensivt, og at «Mitt Lag» dermed må jobbe veldig mye med defensivt fokus. En annen ting som jeg ønsker å problematisere er fokuset på en Plan B. Under mine observasjoner var det bare to økter jeg så hvor laget trente på det som kan kalles Plan A. Bakgrunnen for dette var at trenerne til «Mitt Lag» ikke var helt fornøyde med utviklingen og ville prøve noe nytt. Bakgrunnen for at det stoppet etter to treninger var at de ikke var fornøyde med utviklingen av Plan B. Det er i og for seg greit at en prøver nye ting og legger det vekk når det ikke fungerer. Derimot lurer jeg på om dette kanskje kan være noe trenere bør være bevisste på når de går inn i en sesong? Er det mulig å trene på to måter å spille på samtidig? En trenger ikke nødvendigvis forandre spillestil, eller prinsipp fordi en velger en annen struktur. Det er nå en gang sånn at motstanderen hele tiden ønsker å hindre laget i å score mål, da må dem nødvendigvis forsvare seg og hindre de beste spillerne til å få ballen. Lykkes motstanderen i det kan det være nyttig å kunne ha muligheten til å forandre på strukturen. Det å ha en annen struktur eller formasjon så vil en kunne angripe kanskje litt andre rom, eller en vil angripe samme rom på en annen måte. Prinsipp som å spille gjennom ledd, motsatte bevegelser etc kan være like.

Motstanderen må på den måten forholde seg til noe annerledes og kan bli tatt på senga. Er dette noe å ha med seg inn i sesongen eller skal det jobbes med underveis i sesongen? Jeg kan ha gått glipp av noe fra de øktene jeg ikke observerte, og Covid-19 situasjonen kan ha ført til



at en har kun prioritert en måte å spille på. Derimot kan det være lurt å ha noen tanker om hvordan en skal snu det, når det stanger og en ikke får helt hull på byllen.

Gjennom disse øktene jobber laget med deres egne retningslinjer i henhold til kamp. Hva skal gjøres og hvordan skal det gjøres. Ved å jobbe med disse retningslinjene kan dette knyttes direkte opp mot den strukturelle dimensjonen som Bergo et.al (2002) beskriver. En kan videre også sette fokus på de ulike dimensjonenes avhengighet av hverandre. Det er spilleren(individuell) som tar et valg innenfor retningslinjene (Strukturell) til laget, men spilleren er avhengig av sine medspillere gjensidige forståelse(relasjonell) av en situasjon før valget kan gjennomføres.

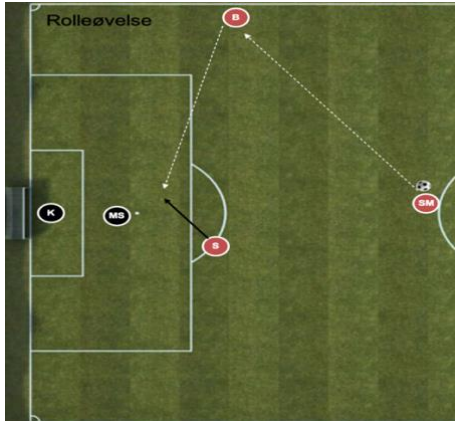
### 7.1.3 Kamplikhet gjennom rolle

I intervjuene forteller trenerne meg at de har en samtale, gjerne i starten av sesongen, med alle spillerne i spillerstallen til «Mitt lag». I disse samtale kommer trenerne sammen med spillerne fram til det som omtales som spillerens «signatur». Spillerens «signatur» er det som skal gjøre at spilleren skiller seg fra de andre, grunnen til at han skal spille og det som skal kjenne seg ut på spillerne. Dette kan være alt fra avslutningsferdigheter, driblinger, taklingsferdigheter eller en forsvarers 1 vs 1 ferdigheter defensivt. Videre forteller trenerne at disse ferdighetene må være relevante for spillerens posisjon og rollebeskrivelse.

Spillerens signatur kan tolkes som spillerens individuelle ferdigheter. At «Mitt Lag» velger å ha fokus på spissferdigheter synes jeg er positivt, men det trenger nødvendigvis ikke å være dette som gjør at spillerne får trening på et individuelt ferdighetsnivå. Den individuelle dimensjonen setter krav til at spiller har gode ferdigheter, og evne til å løse situasjoner med ulike ferdigheter på en hensiktsmessig måte til fordel for eget lag (Bergo et.al 2002, s.24). Gjennom rolletrening vil spillerne i «Mitt Lag» få muligheter til å trene på sine signaturer og andre individuelle ferdigheter basert på rollebeskrivelsen til posisjonen spilleren spiller i.

Observasjonene mine viser at det ble gjort lite rolletrening i perioden jeg var der. Det som ble gjort var derimot trening med motstand, så en opprettholder en viss kamplikhet gjennom slike øvelser. En vanlig øvelse som ble gjort under min observasjonsperiode var at en

midtbanespiller spilte en pasning til en høy back, som igjen slo et innlegg inn i 16m. I 16 meteren var den en spiss som skulle score mål og en forsvarer som skulle hindre mål. På denne måten fikk alle spillere jobbet med sine ferdigheter som er avgjørende for sin rolle i henhold til rolle beskrivelsene.



Figur 12 Illustrasjon av rolleøvelse, egen figur

I øvelsen beskrevet over kan midtstopperen få mulighet til å jobbe med å rydde boks/hindre mål, den sentrale midtbanespilleren kan jobbe med en variasjon i pasningsspillet og spisse får jobbet med bevegelsene sine i boks. Alle deler av spillet som står i rollebeskrivelsen at spillerne skal være gode på. Vingbacken kan kanskje ha som sin signatur at han skal være god på innlegg noe som gjør det relevant å ha med han i en slik øvelse som illustrert. Selv om det ble gjort få observasjoner av rene rolletreninger og øvelser så må det påpekes at spillerne til «Mitt Lag» får mye rolletrening uansett. Dette begrunner jeg med at når laget har spillebaserte øvelser enten det er possession eller strukturspill så blir spillerne plassert i sine posisjoner så langt det lar seg gjøre. Dette vil si at spillere vil kunne jobbe med sin «signatur» og andre rollespesifikke ferdigheter daglig.

I en slik rolleaktivitet som beskrevet over er graden av kamplikhet veldig begrenset til 1 vs 1 situasjonene mellom midtstopper og spiss. Denne type øvelse kan også i mindre grad knyttes til TGFU, grunnen til det er at det er ikke noe taktiske element det jobbes med. Du lærer ikke spillet, men du jobber med teknikken for å utøve deler av spillet.

Oppsummert vil jeg vise til Figur 3 og til Hooper og Kruisselbrink som modell om TGFU. Ved å ta en titt på den modellen og øvelsesutvalget «Mitt Lag» har brukt for å jobbe med sin struktur, spillestil og sine prinsipper kan en se at laget ofte ligger på øvre halvdel. Kamplikhet

gjennom små- og storbanepossesison, strukturspill og kampforberedende økter har alle mange elementer av TGFU i seg. Det er brukt en stor andel av manipulerte og spillebaserte øvelser. Avhengig av læringsmål er regler, banestørrelse og antall spillere på hvert lag blitt brukt for å gi spillerne læring i kamplike utfordringer, med ulike løsningsalternativer som spillere må ta gjennom å hele tiden ta aktive valg (Hooper & Kruisselbrink, 2002). Det er som nevnt den generelle rolleaktiviteten som har et større preg av isolert teknisk trening.

## 7.2 Relasjonens betydning for trening og kamp

Gjennom intervjuene jeg har gjort kommer det tydelig fram at relasjon har et stort fokus hos «Mitt Lag». Den relasjonelle dimensjonen er også et viktig element i fotballteorien. Den relasjonelle dimensjonen handler om at spillerne i et lag må ha samme oppfattelse og reagere likt på de ulike situasjonene som oppstår i kamp (Bergo et. al, 2002, s.26-27). I intervjuene forteller trenerne at det er nesten et større fokus på hvordan man setter spillerne opp i formasjon i de ulike øvelsene, enn på strukturen. Bakgrunnen for dette er at strukturene er så kjent, det er så tydelig hvordan «Mitt Lag» skal spille på. Derfor handler det om at spillerne må bli kjent med hverandre og vite om hverandres egenskaper og kjenne disse i like stor grad som egen spillestil.

Trenerne forteller at de tenker relasjoner i alt de gjør i løpet av en trening. Måten de setter sammen lag på er nøye gjennomtenkt uavhengig av øvelse. Jeg synes det er spennende å høre på trenerne fortelle om hvordan de begynte på denne tankegangen for de viser seg at dette er noe de har vært beviste på. Det begynte med en gang de la om formasjonen, de brøt ned spillkonseptet sitt i enkle deler og lagde en som øvelse som tok utgangspunkt i et prinsipp som f.eks å skape overtall. Det ble fortalt om en øvelse hvor de spilte 3 vs 3 + 2 overtallspillere som var på lag med det laget som hadde ballen. I en slik øvelse blir det relasjoner som er med på å skape overtallet og å utnytte overtallet. Gjennom en slik øvelse er det spillernes relasjonelle forståelse som gjør at de blir kjent og forstår at en må utnytte de enkelte rommene som oppstår, det kan være ved å få pasning på fot eller i rom.

*«Vi setter stoppere sammen fordi vi bruker de ofte i kamp, vi kan sette venstresiden mot høyresiden. De to sentrale er joker fordi skal få masse involveringer og de skal skjønne hvordan de andre fungerer»*

Ved å begynne i det små, og sakte, men sikkert jobbe seg oppover mot det fullverdige spillet vil spillerne få kjennskap til prinsippene som laget skal benytte seg av når de spiller kamp. Hos «Mitt Lag» er kampen alltid utgangspunktet når treneren planlegger uken og relasjonen skal få lov til å utvikle seg gjennom treningsuka. Der trenerteamet er litt usikre på hvem som skal starte kampen er det noen utskiftninger, men er det ikke usikkerhet så jobber laget så likt som mulig. Alt dette for å få relasjonene til å sitte best mulig på kampdag. Et slik fokus ser jeg for meg kan slå begge veier. Det positive er jo at laget er godt forberedt strukturelt og relasjonelt til kamp. Det negative kan være for de som er utenfor relasjonene til neste kamp. Hvordan oppleves dette for dem? Det kan bli misnøye og en følelse av at *«uansett hva jeg gjør er det ikke godt nok»* kan melde seg hos disse spillerne. Dette er noe trenerne er bevisste på at er noe som kan skje. De forteller at de tror det må være tøft å være utenfor relasjonen, men at de har fokus på å gi disse spillerne mye oppmerksomhet. Dette kan være med på å løse noe av problematikken som kan oppstå. Spillerne som starter hver eneste kamp vil få sin oppmerksomhet gjennom media og på video av kampene i garderoben. Det vil være viktig å ha gode samtaler med de som ikke får den samme oppmerksomheten. Bruke tid på trening, klipp fra trening og ikke minst ha en god forklaring på hvorfor situasjonen er som den er og hvordan den kan forandres. For på et lag med få utskiftninger så kan det nok noen ganger føles håpløst for enkelte spillere.

Det er jo en treners privilegium å både kunne velge hvilke spillere som skal både starte kampen, og komme inn i løpet av kampen som innbyttere. Jeg tror ikke at spillere i norsk toppfotball mangler forståelsen av at det er bare plass til 11 spiller på banen samtidig på hvert lag. Det jeg lurer på er om relasjonen mellom trener og spiller, kan ha noe å si for hvordan relasjonene på banen fungerer? En krevende trener som sprer frykt får kanskje ikke den samme relasjonen som en trener som sprer trygghet om at det er lov å gjøre feil, men som spiller må du våge å prøve. Jeg er helt enig i at det er de beste som skal spille til enhver tid, og prøver ikke å legge føringer for at trenerne til «Mitt Lag» er det ene eller det andre. Jeg syns tankene om å stort fokus på relasjoner og få relasjonene mellom spillerne på banen til å fungere best mulig, er spennende. Ved å bruke de samme 11 gang etter gang, så får jo det relasjonene til å fungere hver uke. I løpet av en treningsuke har alle spillerne fått jobbet med det som er målet med spillestilen til laget, de har fått prøvd seg med ulike relasjoner og når det nærmer seg kamp blir relasjonene spisset. Som sagt, dette er helt innafor, men hvordan gjøre det lett for en innbytter å komme inn i relasjonene. Eller det er en skade på en viktig spiller som gjør at

en må gjøre bytte allerede før kampstart. Hva vil fungere best for disse spillerne som kanskje har spilt lite fra før, ønske om å spille er det og kanskje ønske og viljen til å imponere er større enn ferdighetene, så hvordan behandle de og gi dem en trygghet på at de er gode nok til å være i relasjonen når de først får sjansen?

En annen ting som kanskje kan være med å påvirke relasjonene på banen kan være relasjonene utenfor banen. Hvor flinke er de til å ta vare på det sosiale i et lag? Hvor trygge er de på hverandre? Hvor stor er takhøyde, og hvor er grensene? Hvis en spiller er usikker i gruppa kan det da utspille seg i usikre prestasjoner? Alle kan ikke like alle i et lag, det tror jeg er vanskelig å få til, sånn er det bare. Derimot tror jeg at hvis det er rom for å feile også hos spillerne er det lettere å skape trygghet i en stor prestasjonsgruppe som et fotballag er. Spillerne må selv ta ansvar og hjelpe hverandre til å lykkes og til å bli bedre.

En måte som kan hjelpe til med dette er fokus på eierskap. Eierskap til laget og prosessen er også noe som settes høyt hos «Mitt Lag». Gjennom eierskapet til spillerne håper en å få fram diskusjoner innad i spillergruppa. Positive diskusjoner om hvordan ulike situasjoner kan bli løst og hvordan en spiller ønsker å f.eks motta ball. Disse diskusjonene må ikke gå på tvers av lagets strukturelle retningslinjer, men være innenfor de rammene som er satt. Selv om laget har tydelige strukturelle retningslinjer så kan det være enkelte spillere som ikke har like stor forståelse av den, når det f.eks kommer en ny spiller inn i gruppen. Eller det kan være at i neste kamp så skal det spille en ny høyreback som ikke har en like god relasjon med høyre sidestopper (Ronglan, 2008, s.84-85). Derfor er det viktig at spillerne som har god forståelse har et eierskap til laget og gjennom dette kan bidra til å skape en forståelse av lagets strukturer eller hva høyrestopper foretrekker at høyrebacken agerer i ulike situasjoner. Ved å ha slike diskusjoner har «Mitt Lag» et praksisfelleskap, ved at spillerne selv hjelper hverandre med å forstå spillkonsept og sammen diskutere ulike løsninger på spillesituasjoner. Derfor er det viktig at trenerteamet legger til rette for at spillerne får jobbet med relasjoner og struktur i trening og ofte får repetert hvordan laget ønsker å fremstå i kamp (Ronglan, 2008, s.113).

Det å tenke relasjonelt er ikke nødvendigvis revolusjonerende innenfor fotball. Nils Arne Eggen sin suksess med Rosenborg på 1990 -tallet og fram til 2002, baserer seg mye på spillernes relasjonelle ferdigheter. For han handlet det blant annet om å spillerne måtte tenke på laget slik at de ble lagspillerne. Og at spillene måtte kjenne til hverandres spissferdigheter, slik at spillerne sammen kunne utvikle seg relasjonelt (Eggen, 2010, s.208). Det har vært

interessant å observere «Mitt Lag» og deres fokus på relasjon i trening. Ved å ha spillebaserte øvelser hvor spillerne blir satt i sine posisjon og på lag med de som er nærmest seg, om dette er på høyre – eller venstre siden. Denne måten å gjøre det på er gjennomgående hele uken. Samtidig som det er rom for utskiftninger dersom det er noe som er usikkert inn mot neste kamp. Relasjonen står i fokus og er med på å bedre det relasjonelle.

Skal det være mulig å oppnå en form for relasjon på banen må dette øves på. Spillerne som spiller sammen må få tid til å bli kjent på banen innenfor rammen som spillestil, struktur og prinsipp setter. Det må legges til rette for at spillerne kan spille hverandre gode, kjenne til spissferdigheter og gi hverandre muligheten til å være gode. Jeg tror at på samme måte som fotballen er kompleks er relasjoner minst like kompleks. Det kan være lett å glemme at relasjonene utenfor banen kan være med på å påvirke relasjonene inne på banen.

### 7.3 Covid – 19 påvirkning for trening og kamp

Det skal vanskelig gjøres å argumentere for at covid – 19 ikke påvirket fotballen i sesongen 2020. Med kamper på løpende bånd, utsatte kamper, protokoller opp og ned og i mente, så gjorde dette noe med hverdagen til fotballagene i Norge. Ingenting var optimalt i 2020 og trenerteamet kunne gjerne legge en plan, men måtte være forberedt på at det kunne like gjerne være at denne måtte forandres på bare timer senere. På våren måtte spillerne i en lengre periode trene i individuelle treningsgrupper på 5 og 5, og det var ikke lov å bruke garderobene. Handling på vanlige butikker var forbeholdt andre. Innskrenket frihet og muligheter til å gjøre så veldig mye mer enn å trene og være hjemme ble en del av hverdagen, selv når samfunnet åpnet opp igjen.

Nedstengning av samfunnet uvisshet rundt oppstart av fotballsesongen satt stort preg på forberedelsene. Laget og trenerne fikk kortere tid til å forberede laget på banen når det ble oppstart, og når oppstarten kom som kom fikk laget mange kamper på kort tid.

Rent fysisk blir totalbelastningen til spillerne større siden kampen kommer oftere. Ved bortekamper medfører det reisedager som ikke sjeldent er helt gunstig for noen lag, ikke bare «Mitt Lag». Mentalt kan det være slitsomt å leve i en boble som spillerne og trenerne måtte

gjøre, samtidig som kravet om resultater også er viktig for «Mitt Lag». Dette kampprogram og kortere restitusjonstid kan føre til flere skader (Howle, Waterson, Duffield, 2020, s. 77). Mine observasjoner viser at trenerne tok hensyn til denne totalbelastningen. Etter kamp ble spillergruppen delt i to slik at de som hadde spilt mye på kampene fikk restitusjonsøker og at de som hadde spilt lite fikk en ordentlig god trening.

Med få dager å forberede seg på til de ulike kampene blir lagets tydelige spillestil og treningsmetoder trukket fram som en viktig faktor for suksess i annerledes sesongen 2020. Laget stod for en måte å spille på og ønsket det samme i hver eneste kamp. Dette er det trenerne selv som setter fokus på og sammenligner med tidligere sesonger. I intervjuene forteller de at i tidligere sesonger har laget vinglet litt med spillestilen og det har vært en del utskiftninger fra kamp til kamp. Denne usikkerheten gikk ut over relasjonene i laget, spillerne ble usikre og kjente ikke hverandre godt nok fordi det var mange bytter. Tydelighet i spillestil, rolleavklaring og en kjent måte å arbeide på er viktig for et lag. Det er med på å skape en trygghet og en større felles forståelse av hva trenerteamet ønsker å oppnå. Øvelser som er gjenkjennbare for spillerne kan være med på å skape en trygghet slik at det går raskere å lære inn. Dette omtales i intervjuene som en viktig del for at «Mitt Lag» lykkes i sesongen 2020.

*«Jeg tror at sånn som sesongen var i fjor med et så tett kampprogram så var det helt avgjørende at vi jobba så tydelig fra begynnelsen av. Vi hadde mer kontinuitet i laguttak, mindre utskiftninger og relasjonene satt bedre»*

Derimot så er det spennende når det kommer fram i intervjuene at de under en kamppause på 14 dager, pga covid-19 smitte hos andre lag, begynte å tenke på andre muligheter for spillestil. De jobbet to dager med en 1-4-2-3-1 variant. Dette omtales som tilfeldigheter i intervjuene, og ble aldri tatt i bruk. Grunnen til at det omtales som tilfeldig er fordi at gjennom pausen på 14 dager uten kamp sprakk på en måte den bobla de hadde levd i. De fikk lengre tid på å forberede seg til neste kamp og begynte å tenke på andre ting som enn kampen som nettopp hadde vært, og hvordan de skulle angripe neste kamp, på best mulig måte. Hva hadde skjedd hvis pausen ikke hadde oppstått?

«Mitt Lag», ble som alle andre lag, isolert fra samfunnet for å kunne fullføre sesongen (fritidskarantene ble innført). En interessant problemstilling kan være hvordan dette påvirket

det relasjonelle i laget, når de nærmest hadde bare seg selv å være sammen med. Kunne dette føre til større gnisninger og irritasjoner, eller førte det til at spillergruppa ble enda mer sammensveiset? Hvordan holder du som trenerteamet motivasjonen og den nødvendige «go´en» oppe hos en spillergruppe som ikke ser andre enn hverandre. Og hvordan legge opp gode økter når det kan være dalende motivasjon eller sinnsstemning hos en spillergruppe, selv om kravet og forventningen om 3 poeng ligger nærmere enn tidligere fordi det var kortere tid mellom kampene.

Covid-19 gjorde også at antall økter jeg fikk observere ble totalt 17, disse øktene ble gjennomført over flere måneder. «Mitt Lag» var forsiktige med smittevern og det var ikke alltid det passet at jeg kom og observerte. Kanskje kunne jeg valgt annerledes og hatt en kortere, men mer intensiv periode. Kunne det blitt brukt video i større grad for å se øktene, for å kompensere for tapt observasjon på grunn av covid-19? Jeg tror derimot at hovedfunnene om hvordan «Mitt Lag» arbeider med struktur, spillestil og prinsipper ikke er påvirket av at jeg gjorde observasjoner over flere måneder.

## 8.0 Konklusjon

Gjennom min forskning har jeg sett på hvordan et lag i norsk toppfotball trener på struktur, spillestil og prinsipp på treningsfeltet. Gjennom observasjoner, intervju og en innholdsanalyse av et veiledende dokument «Spillkonsept», har jeg funnet ut at «Mitt Lag» har et stort fokus på spillebaserte øvelser som skal være så kamplike som mulig.

På trening har «Mitt Lag» brukt ulike former for metoder å knytte kampen til trening. De har brukt små- og storbaneøvelser for å manipulere spillet til å jobbe med ulike deler av helheten, avhengig av spillfasen laget jobber med. Laget har hatt generelle øvelser for å få kamplike situasjoner, men også spesifikke øvelser gjennom de kampforberedende øktene som er direkte knyttet til det som skal skje i neste kamp.

Øvelsene som er brukt til å gjennomføre treningen, kan være avhengig av antall spillere tilgjengelig, som ofte er avhengig av hvor mange dager det er siden forrige kamp og til neste kamp.



Gjennom å variere banestørrelse, antall spillere og manipulere ulike spillformer har jeg funnet at laget har en ubevisst tilnærming til TGFU. De er bevisste på variasjonen, men ikke at det kan knyttes til denne læringstilnærmingen. Gjennom så mange ulike spillbaserte øvelser jobber laget både med taktikk og teknikk samtidig. Ved å ha spill- og motspilløvelser på trening jobber laget ofte med den strukturer, spillestil og prinsipp. Et overaskende funn i denne oppgaven var fokuset på den relasjonelle dimensjonen. Der jeg i forkant trodde at det bare var strukturer og taktikk som gjaldt for laget, har det vist seg at øvelser også blir brukt for å styrke relasjonene i laget. Relasjoner, og det å få spillerne til å forstå hverandre, er helt sentrale elementer i arbeidet med struktur, spillestil og prinsipp «Mitt Lag».

Laget har en helhetlig tilnærming til trening og bruker kamplike øvelser i sitt arbeid med struktur, spillestil og prinsipp. I disse øvelsene har de et stort fokus på relasjoner på banen fordi de tror det dette er med på å påvirke prestasjoner og resultatene.

Veien videre for lignende studier kan være å studere om det trenerne mener er kamplike øvelser oppleves som kamplike øvelser også for spillerne. Er det en sammenheng mellom trening og kamp? For praksisfeltet kan denne oppgaven ha bidratt til en større bevissthet rundt egen spillestil og valg av øvelser som treffer struktur, spillestil og prinsipp. Oppgaven kan også ha bidratt til et større fokus på relasjoner på banen for trenere i fotballen, og andre lagidretter.

## 11.0 Referanseliste

- Bangsbo, J. (2014): Physiological Demands of Football, *Sports Science Exchange* 27(125), s. 1-6.
- Bordonau, J, L, D. & Villanueva, A, M. (2012). Tactical Periodization: Mourinho´s best – kept secret?. URL: <https://www.researchgate.net/publication/313774247>
- Christensen, M. K., Laursen, D. N. & Sørensen, J. K. (2011) Situated learning in youth elite football: a Danish case study among talented male under-18 football players, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(2), 163-178, DOI: 10.1080/17408989.2010.532782
- Dalen, M. (2011), *Intervju som forskningsmetode- en kvalitativ tilnærming* (2.utg) Oslo: Universitetsforlaget
- De Nasjonale Forskningsetiske komiteene. (2018, 04.12.) *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet fra: <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>
- Eggen, N. A. & Nyrønning, S. M. (2010). *Godfoten, samhandling – veien til suksess*.(3). Oslo: Aschehoug
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of sports sciences*, 28(5), s. 483-495.
- Fure, J & Sæther, S., A. (2020): Skill acquisition in a professional and non - professional U16 football team: the use of playing form versus training form. *Journal of Physical Education and Sport* 20(3), s. 2030 – 2035. DOI:10.7752/jpes.2020.s3274
- Goksøyr, M.(2014). *Hva er football*. Oslo: Universitetsforlaget
- Harvey, S. (2004). Teaching Games for Understanding: A study of U19 college soccer players improvement in game performance using the Game Performance Assessment Instrument. *Loughborough University UNITED KINGDOM*, s.11-25.  
URL:[https://www.researchgate.net/publication/237772609 Teaching Games for Understanding A study of U19 college soccer players improvement in game performance using the Game Performance Assessment Instrument](https://www.researchgate.net/publication/237772609_Teaching_Games_for_Understanding_A_study_of_U19_college_soccer_players_improvement_in_game_performance_using_the_Game_Performance_Assessment_Instrument)
- Haugaasen, M & Jordet, G. (2012) Developing football expertise: a football-specific research review, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5:2, 177-201, DOI: 10.1080/1750984X.2012.677951
- Hooper, T & Kruisselbrink, D. (2002). Teaching games for Understanding: What does it look like and how does it influence student skill learning and game performance?, *Avante*, 1-29.
- Howle, K., Waterson, A., & Duffield, R. (2020). Injury incidence and workloads during congested schedules in football. *International journal of sports medicine*, 41, 75-81.

Johannesen, A, Tufte, P.A. & Kristoffersen, L. (2006). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (3.utg). Oslo: Abstrakt Forlag

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2.utg). Oslo: Gyldendal Akademisk

Marcelino, R., Sampaio, J., Amichay, G., Goncalves, B., Couzin, I.D. & Nagy, M. (2020). Collective movement analysis reveals coordination tactics of team players in football matches. *Chaos, Solitons and Fractals*, 138. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109831>.

Mohr, M., Krstrup, P & Bangsbo, J. (2005) Fatigue in soccer: A brief review, *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 593-599, DOI: 10.1080/02640410400021286

Moura, F.A., Martins, L.E.B., Anido, R.O., Ruffino, P.R.C., Barros, R.M.L. & Cunha, S.A. (2013), A spectral analysis of team dynamics and tactics in Brazilian football. *Journal of Sports Sciences*, 31(14). S. 1586-1577. DOI: 10.1080/02640414.2013.789920

Norges Fotballforbund. (2020, 25.november). Obos – ligaen 2020 Terminliste. Hentet fra <https://www.fotball.no/fotballdata/turnering/terminliste/?fiksId=169581>

Norges Fotballforbund. (2020, 25.november). Protokoll for gjennomføring av fotballkamper under covid-19 utbruddet 2020 - oppdatert 5. november. Hentet fra <https://www.fotball.no/tema/nff-nyheter/viktig-informasjon-vedrorende-koronavirus/protokoller-for-aktivitet-toppfotball/protokoll-for-gjennomforing-av-fotballkamper/#Toppen>

Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget

Olsen, E. D. & Hauge, O. H. (2011). *Spill effektiv fotball – Drillos fotballfilosofi*. Oslo: Kagge Forlag

Olsen, M. & Øygarden, H. *Hvordan drives talent- og spillerutvikling i Sogndal Fotball*. (Bacheloroppgave, Høgskulen på Vestlandet). Hentet fra: <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/handle/11250/2374226>

Osman, A. (2017). Effects of teaching games for understanding on tactical awareness and decision making in soccer for college students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 17(2), 170-176. URL: <http://web.b.ebscohost.com/galanga.hvl.no/ehost/detail/detail?vid=0&sid=46888c4f-886e-45cf-9737-7da6ad4bb8df%40pdc-v-sessmgr05&bdata=JnNpdGU9ZWZwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=126246897&db=s3h>

Roca, A & Ford P., R. (2020) Decision-making practice during coaching sessions in elite youth football across European countries, *Science and Medicine in Football*, 4(4), s. 263-268, DOI: 10.1080/24733938.2020.1755051

Sgrò, F., Bracco, S., Pignato, S & Lipoma, M. (2018): Small- sided games and technical skills in soccer training: Systematic review and implications for sport and physical education practitioners, *Journal of Sports Science*, 6, s. 9-19, DOI: 10.17265/2332-7839/2018.01.002

Store norske leksikon. (2020, 4.mars). Dokument. Hentet 16.mai 2021 fra <https://snl.no/dokument>

Store norske leksikon. (2020, 27.september). *Konsept*. Hentet 14.mai 2021 fra <https://snl.no/konsept>

Store norske leksikon. (2020, 19.februar). *Spill*. Hentet 14.mai 2021 fra <https://snl.no/spill>

Telodo da Costa, I., Garganta da Silva, J.M., Greco, P.J. & Mesquita, I. (2010). Tactical Principles of Soccer: concepts and application. *Motriz: Revista de Educacao Física*, 15(3), s. 657-668.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L, T. & Bahr, R (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer, *Journal of Sports Sciences*, 28(3), s.237-244, DOI: 10.1080/02640410903502774

Thagaard, T. (2013) *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitativ metode* (4.utg) Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS

Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2.utg). Oslo: Gyldendal Akademisk

Wadel, C. (2014). *Feltarbeid i egen kultur*. Oslo: Cappelen Damm AS

Wilson, J. (2018). *Inverting the pyramid – The history of football tactics*. London: Weidenfeld & Nicolson

Younesi, S., Rabbani, A., Clemente, F., Sarmiento, H & Figueiredo, A. (2021): Session-to-session variations of internal load during different small-sided games: a study in professional soccer players, *Research in Sports Medicine*, DOI: 10.1080/15438627.2021.1888103

## 12.0 Vedlegg

### 12.1 Vedlegg 1 – Intervjueguide før observasjon

#### **Intervjuguide - Oppstarts intervju:**

I denne guiden blir spillkonsept og taktisk inngang brukt som to forskjellige ting. Spillkonsept menes i denne sammenheng hvordan laget ønsker å fremstå i alle spillets faser. Taktisk inngang menes i denne sammenheng med hva laget tok som utgangspunkt når de planla kampen, hvilke deler av sitt eget spillkonsept fokuserte de på i de ulike kampene. Inngangen kan forandre seg fra kamp til kamp avhengig av motstander, spillere som er tilgjengelig osv.

#### **Generelt:**

- Trenerutdanning
- Trenererfaring
- Spillererfaring
- Beskriv deg selv som trener

#### **Oppbygging av trenersteam:**

- Rollefordelingen til «Mitt Lag»

#### **Taktikk/Spillkonsept/Strukturell dimensjon:**

- Kan du beskrive spillkonseptet til laget?
  - Formasjon
  - Offensiv vs defensiv utgangspunkt
  - Lange baller eller pasningsbasert utgangspunkt
  - Dødball fokus

#### **Trening:**

- Kan du beskrive en treningsuke
  - Antall økter
  - Tema for øktene taktisk/fysisk/teknisk
  - Intensitet i øktene
- Kan du beskrive generell oppbygging av en taktisk økt
  - Oppvarming, hoveddel, avslutning
  - Hvor mye er med ball
  - Er det en rød tråd i treningen
- Hva bestemmer innholdet i en taktisk økt
  - Belastning
  - Motstander
  - Periode (Tid mellom kamper)
  - Playing form/traing form

- Komplexitet
- Hvordan tenkte dere når dere skulle legge om formasjonen i vinter?
  - Hvordan prioriterte dere?
- Hvordan jobber du med å legge til rette for forståelse av lagets strukturelle dimensjon?
  - Hvordan tenker du at man på treningsfeltet skaper relasjoner og samhandling i et lag?
  - Hvor ofte får spillerne jobbet i sine posisjoner?
- Hva legger du i at en øvelse skal ha en funksjonalitet?
  - Taktisk funksjonalitet
  - Utviklende funksjonalitet
- Hvor mye av planleggingen går til å tenke på spillerne?
  - Utvikling, moro, relasjoner etc

#### **Taktikk:**

- Hvordan er de taktiske forberedelsene i forkant av kamp?
- Forberedende trening
- Spillermøter
- Analyse
- Hvor mye kan spillerne påvirke taktikken mot neste kamp?
  - Hvor mye bruker dere spillerne til å skape en forståelse av inngang, konsept etc?
  - Får de klippene fra inngangen til kamp?

#### **Kamp:**

- Hva påvirker inngangen til kamp?
  - Eget spillkonsept
  - Motstander
  - Spillerstall som er tilgjengelig
- Endringer underveis:
  - Hva påvirker dette?
  - Eget spillkonsept
  - Motstander
  - Spillerstall som er tilgjengelig
- Hvor mye tenker du over et innbytte?

**Analyse/Etterarbeid:**

- Hvordan jobber dere etter kamp?
- Hvordan kan et resultat/prestasjon påvirke etterarbeidet?
  - Et godt resultat/dårlig prestasjon vs dårlig resultat / god prestasjon
- Hva tar dere med dere inn i neste treningsuke?
  - Hvordan plukker dere ut fokusområder?
- Hvor mye er spillerne involvert i etterarbeidet?

**Avslutning:**

- Er det noe annet du har lyst til å legge til angående hvordan dere driver fotballaktivitet?

## 12.2 Vedlegg 2 – Intervjueguide etter observasjon

### Intervjueguide etter observasjon

#### **Spillestil:**

- Hvordan ønsker laget å se ut på fotballbanen? (Strukturelt, taktisk)
- 343, sette i gang bakfra, bryte linje, spille gjennom ledd, spille fremover, kombinasjoner, innlegg, beholde ball, gjennombruddshissighet, høye backer. Er alle deler som blir brukt når en skal beskrive spillestil eller prinsippene deres. Er det noen ord som kan beskrive dere bedre eller noe som mangler?
- Hvordan jobber dere med taktikk? I trenergruppa og inn mot spillergruppa?
- Endres prinsippene sammen med taktikken?
- Hva ønsker der å oppnå i kamp? Og hva er med på å bestemme dette? (Resultat er selvsagt)

#### **Treningsplanlegging:**

- Hva legger dere i kamplikhet og spesifisitetsprinsippet?
- Hvordan planlegger dere for å oppnå deres prinsipp i trening?
- Blir prinsipp og spillestil/Struktur prioritert ulikt? (en jage possession jobber nødvendigvis ikke med formasjon og struktur, men prinsipp som intensitet, nekte å bli spilt mellom)
- Bruker dere spillernes læringsmål som en del av planleggingen?

#### **Øvelser:**

Jeg har kategorisert øvelsene dere har brukt til småbanespill(5vs5 + joker), storbanespill(6vs6+joker) og strukturspill (Kamplikt, også mot mannekenger).

- Hvordan tenker dere at en øvelse skal se ut? (Motstand, retning, kamplikt)
- Hvordan jobber dere med ulike prinsipp i en øvelse?
- Hvordan blir stopp i spillet til? (Planlagt i forkant eller situasjonsbestemt?)
- Hvor ofte får spillerne gjenskapt det de skal i kamp, på trening?
- Hvilket forhold har dere til tidsintervaller og banestørrelse? (Ikke nødvendigvis viktig med antall repetisjoner)



### **Læring:**

- Hvordan jobber dere for at spillerne på best mulig måte skal kunne ta til seg læring?
- Hvor mye tenker dere at øvelsene skal gi læring? (Læring vs resultat)
- Bruker dere forsterking, forenkling og taktisk kompleksitet i deres treningsplanlegging?
- Hvordan tilnærming har dere til de ulike spillerne? (De lærer ulikt og i ulikt tempo, noen forskjeller?)
- Har dere noen bevisste metoder for å jobbe med spiller 14-16 for å gå de gode nok?

### **Fra observasjon tar utgangspunkt i øktene fra 26.11, 27.11, 28.11, 1.12 og 3.12:**

- Nytt taktisk element blir presentert 26.11. Kan du fortelle om årsakene til et sånt valg?
- Hvordan begynner arbeidet rundt dette valget? (video, øvelser, analyse, diskusjoner)
- Hvordan påvirker dette økt planleggingen? Mer bevisst på det en er ute etter? (regler, banestørrelse, valg av øvelse etc)
- Hva tenker dere er viktig fra trenernes side når et sånt formasjonsbytte skjer? (Konkretisering og tydelighet i det som blir gjort på felt)
- Hva er årsaken til at en sånn endring ikke skjer før? «Vi skal alltid være oss» Har blitt sagt, men gjør ikke dette noe med uforutsigbarheten? Er det mulig å være uforutsigbar uten å gå på bekostning av seg selv?
- Hvordan påvirket et kamppopphold på 14 dager øktene?
- I intervjuet i forkant av observasjon snakkes det mye om relasjon, jeg opplever også relasjon som en viktig suksessfaktor for Sogndal Fotball. Kan dere fortelle hvorfor fokuset på relasjon mellom spillere er så stort?

### **Hvordan håndtere utfordringene:**

- En utfordring som kom, var når en skulle gå fra 3 -2 stoppere og skyve en midtbane spiller opp i en 10er rolle. Hvordan jobbet dere med de individuelle spillerne som skulle gjennomføre dette, slik at de skulle forstå dette? Og hvordan jobbet dere med resten av laget slik at også de forsto når og hvordan?
- Hvordan jobbet de med ulike bilder på feltet? I større grad planlagte enn tidligere? Hva er grunnen til det? (Jeg opplevde at de var bestemt på forhånd)

### **Covid – 19:**

- Hvordan har Covid påvirket treningsplanlegging?
- Hvordan har Covid påvirket treningen med struktur? (Kampbelastning etc)
- Hva har vært ulike fra tidligere år? (Uten Covid)

## 12.3 Vedlegg – 3 Samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

««Hvordan trener et lag i norsk toppfotball på struktur, spillestil og prinsipp?»»

**Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan en toppklubb jobber med den strukturelle dimensjonen i treningshverdagen. Jeg ønsker å se på sammenhengen mellom trening og kamp. Videre i dette skrivet finner du informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.**

### **Formål**

Målet med denne masteroppgaven er å finne ut hvordan en toppklubb jobber med den strukturelle dimensjonen i fotball. Fotball er som kjent en kompleks idrett med mange ulike komponenter som må håndteres. Den taktiske delen av spillet er for meg det mest interessante og vil være fokus i denne oppgaven.

Jeg ønsker å se på treningsplanlegging, treningsgjennomføring og hvilke vurderinger som blir gjort i forhold til dette med tanke på eget spillkonsept og motstander i neste kamp.

Samtidig som studien har et forskningsnyttig mål vil det gi muligheter for læring og utvikling av egen trenerrolle og fotballfaglige kompetanse. Forhåpentligvis kan spørsmål som blir tatt opp bidra til ytterligere refleksjoner omkring egen praksis, og slik sett kanskje også være til nytte for trenerteamet.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Høgskulen på Vestlandet (HVL) er ansvarlig for prosjektet. Håvard Øygarden er masterstudent og den som gjennomfører arbeidet. Mine veiledere er Ann – Kristin Nilsen og Vegard Fusche Moe. Begge er ansatt ved HVL.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Jeg henvender meg til deg fordi du er en del av trenerteamet til Sogndal Fotball og er ansvarlig for treningsplanlegging, gjennomføring og analysearbeid. Du kan dermed bidra med viktig og nødvendig informasjon til min oppgave. De andre deltagerne av trenerteamet vil få samme henvendelse.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i dette prosjektet vil det innebære at du deltar på intervju, at jeg får være med på relevante møter/samlinger hvor treningsarbeidet analyseres og diskuteres. Det er også ønskelig å få tilgang til skriftlige planer/analyser rundt treningsarbeidet.

Jeg håper å kunne følge dere over en ti-ukers periode med observasjon av minimum to treninger i uken pluss kamp høsten 2020. I denne perioden ønsker jeg å gjennomføre to intervjuer med en eller flere av trenerne av cirka en times varighet der vi snakker om hvordan dere jobber med den strukturelle dimensjonen i fotball. Intervjuene blir tatt opp via elektronisk opptaker. Jeg ønsker å ha ett intervju i starten av observasjonsperioden og det andre etter at observasjonsperioden er over. Samtidig håper jeg at det vil være mulig å snakke uformelt sammen underveis i observasjonsperioden (f.eks at jeg tar kontakt etter endt trening

hvis det skulle være slik at det er noe jeg ikke har forstått ved en øvelse). Jeg vil ha en tilbaketrukket rolle under hele observasjonsperiode.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Fordi Sogndal Fotball er en særegen klubb, har jeg tenkt å oppgi klubbens navn i oppgaven, men alle utsagn og observasjoner av trenere skal anonymiseres slik at de ikke kan spores tilbake til enkeltpersoner.

Mine veiledere, Vegard og Ann-Kristin, vil i tillegg til meg selv ha tilgang på datamaterialet. Dataene som jeg samler gjennom observasjon og gjennom intervju vil jeg gjøre om til elektroniske filer som blir lagret på HVL sin egen forskningsserver hvor jeg har mitt eget brukernavn og passord sammen med veilederne mine.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er juni 2021. Etter at oppgaven er levert vil alt innhold brukt (lydopptak, observasjonsnotat) til denne oppgaven anonymiseres eller bli slettet.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet, har Norsk senter for forskningsdata AS (NSD) vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Håvard Øygarden

Mail: [hoygarden@hotmail.no](mailto:hoygarden@hotmail.no)

Tlf: 99 23 41 32

Ann – Kristin Nilsen  
Mail: ann-kristin.nilsen@hvl.no  
Tlf; 55 58 59 14

Vegard Fusche Moe  
Mail: vegard.fusche.moe@hvl.no  
Tlf: 57 67 60 37

Vårt personvernombud:  
Trine Anikken Larsen  
Mail: Trine.Anikken.Larsen@hvl.no  
Tlf: 55 58 76 82

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:  
NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no))  
eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

*Prosjektansvarlig*  
(Forsker/veileder)

Håvard Øygarden

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvordan jobbes det med den strukturelle dimensjonen i Sogndal Fotball?*» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i *intervju*
- å delta i uformell samtaler etter trening og kamp
- at Håvard Øygarden får *observere møter, treninger og kamper*
- at Håvard Øygarden får *tilgang og innsyn i aktuelle dokumenter*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## 12.4 Vedlegg – 4 Godkjenning fra NSD

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

27.05.2021, 19:21



### **NSD sin vurdering**

#### **Prosjektittel**

«Hvordan trener et lag i norsk toppfotball på struktur, spillestil og prinsipp?»

#### **Referansenummer**

555037

#### **Registrert**

27.08.2020 av Håvard Øygarden - 130946@stud.hvl.no

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for idrett, kosthold og naturfag

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Ann-Kristin Nilsen, ann-kristin.nilsen@hvl.no, tlf: 55585914

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Håvard Øygarden, hoygarden@hotmail.no, tlf: 99234132

#### **Prosjektperiode**

10.08.2020 - 30.06.2021

#### **Status**

27.05.2021 - Vurdert

#### **Vurdering (2)**

---

#### **27.05.2021 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 27.05.2021.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 27.05.2021. Behandlingen kan fortsette.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp underveis ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

#### 02.09.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 02.09.2020, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.05.2021.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12),

informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)



*Denne oppgaven vil jeg dedisere til alle dere som har hatt tro på meg gjennom livet.  
Helt fra den kvelden barneskolelæreren min, fra åpen scene, sa at jeg nok var bedre til å  
selge vafler til gamle damer enn å spille fotball har jeg valgt å vende det andre kinnnet til, og  
lyttet til dere som tror på meg.  
Det er derfor jeg er her jeg er nå  
Takk.*

## Vedlegg 1 – Intervjueguide før observasjon

### Intervjueguide - Oppstarts intervju:

I denne guiden blir spillkonsept og taktisk inngang brukt som to forskjellige ting. Spillkonsept menes i denne sammenheng hvordan laget ønsker å fremstå i alle spillets faser. Taktisk inngang menes i denne sammenheng med hva laget tok som utgangspunkt når de planla kampen, hvilke deler av sitt eget spillkonsept fokuserte de på i de ulike kampene. Inngangen kan forandre seg fra kamp til kamp avhengig av motstander, spillere som er tilgjengelig osv.

#### **Generelt:**

- Trenerutdanning
- Trenererfaring
- Spillererfaring
- Beskriv deg selv som trener

#### **Oppbygging av trenersteam:**

- Rollefordelingen til «Mitt Lag»

#### **Taktikk/Spillkonsept/Strukturell dimensjon:**

- Kan du beskrive spillkonseptet til laget?
  - Formasjon
  - Offensiv vs defensiv utgangspunkt
  - Lange baller eller pasningsbasert utgangspunkt
  - Dødball fokus

#### **Trening:**

- Kan du beskrive en treningsuke
  - Antall økter
  - Tema for øktene taktisk/fysisk/teknisk
  - Intensitet i øktene
- Kan du beskrive generell oppbygging av en taktisk økt
  - Oppvarming, hoveddel, avslutning
  - Hvor mye er med ball
  - Er det en rød tråd i treningen
- Hva bestemmer innholdet i en taktisk økt
  - Belastning
  - Motstander
  - Periode (Tid mellom kamper)
  - Playing form/traing form
  - Kompleksitet
- Hvordan tenkte dere når dere skulle legge om formasjonen i vinter?
  - Hvordan prioriterte dere?

- Hvordan jobber du med å legge til rette for forståelse av lagets strukturelle dimensjon?

- Hvordan tenker du at man på treningsfeltet skaper relasjoner og samhandling i et lag?

- Hvor ofte får spillerne jobbet i sine posisjoner?

- Hva legger du i at en øvelse skal ha en funksjonalitet?

- Taktisk funksjonalitet

- Utviklende funksjonalitet

- Hvor mye av planleggingen går til å tenke på spillerne?

- Utvikling, moro, relasjoner etc

### **Taktikk:**

- Hvordan er de taktiske forberedelsene i forkant av kamp?

- Forberedende trening

- Spillermøter

- Analyse

- Hvor mye kan spillerne påvirke taktikken mot neste kamp?

- Hvor mye bruker dere spillerne til å skape en forståelse av inngang, konsept etc?
- Får de klippene fra inngangen til kamp?

### **Kamp:**

- Hva påvirker inngangen til kamp?

- Eget spillkonsept
- Motstander
- Spillerstall som er tilgjengelig

- Endringer underveis:

- Hva påvirker dette?
  - Eget spillkonsept
  - Motstander
  - Spillerstall som er tilgjengelig
- 
- Hvor mye tenker du over et innbytte?

### **Analyse/Etterarbeid:**

- Hvordan jobber dere etter kamp?

- Hvordan kan et resultat/prestasjon påvirke etterarbeidet?
  - Et godt resultat/dårlig prestasjon vs dårlig resultat / god prestasjon
- Hva tar dere med dere inn i neste treningsuke?
  - Hvordan plukker dere ut fokusområder?
- Hvor mye er spillerne involvert i etterarbeidet?

**Avslutning:**

- Er det noe annet du har lyst til å legge til angående hvordan dere driver fotballaktivitet?

## Vedlegg 2 – Intervjueguide etter observasjon

### Intervjueguide etter observasjon

#### **Spillestil:**

- Hvordan ønsker laget å se ut på fotballbanen? (Strukturelt, taktisk)
- 343, sette i gang bakfra, bryte linje, spille gjennom ledd, spille fremover, kombinasjoner, innlegg, beholde ball, gjennombruddshissighet, høye backer. Er alle deler som blir brukt når en skal beskrive spillestil eller prinsippene deres. Er det noen ord som kan beskrive dere bedre eller noe som mangler?
- Hvordan jobber dere med taktikk? I trenergruppa og inn mot spillergruppa?
- Endres prinsippene sammen med taktikken?
- Hva ønsker der å oppnå i kamp? Og hva er med på å bestemme dette? (Resultat er selvsagt)

#### **Treningsplanlegging:**

- Hva legger dere i kamplikhet og spesifisitetsprinsippet?
- Hvordan planlegger dere for å oppnå deres prinsipp i trening?
- Blir prinsipp og spillestil/Struktur prioritert ulikt? (en jage possession jobber nødvendigvis ikke med formasjon og struktur, men prinsipp som intensitet, nekte å bli spilt mellom)
- Bruker dere spillernes læringsmål som en del av planleggingen?

#### **Øvelser:**

Jeg har kategorisert øvelsene dere har brukt til småbanespill(5vs5 + joker), storbanespill(6vs6+joker) og strukturspill (Kamplikt, også mot mannekenger).

- Hvordan tenker dere at en øvelse skal se ut? (Motstand, retning, kamplikt)
- Hvordan jobber dere med ulike prinsipp i en øvelse?
- Hvordan blir stopp i spillet til? (Planlagt i forkant eller situasjonsbestemt?)
- Hvor ofte får spillerne gjenskapt det de skal i kamp, på trening?
- Hvilket forhold har dere til tidsintervaller og banestørrelse? (Ikke nødvendigvis viktig med antall repetisjoner)

### **Læring:**

- Hvordan jobber dere for at spillerne på best mulig måte skal kunne ta til seg læring?
- Hvor mye tenker dere at øvelsene skal gi læring? (Læring vs resultat)
- Bruker dere forsterking, forenkling og taktisk kompleksitet i deres treningsplanlegging?
- Hvordan tilnærming har dere til de ulike spillerne? (De lærer ulikt og i ulikt tempo, noen forskjeller?)
- Har dere noen bevisste metoder for å jobbe med spiller 14-16 for å gå de gode nok?

### **Fra observasjon tar utgangspunkt i øktene fra 26.11, 27.11, 28.11, 1.12 og 3.12:**

- Nytt taktisk element blir presentert 26.11. Kan du fortelle om årsakene til et sånt valg?
- Hvordan begynner arbeidet rundt dette valget? (video, øvelser, analyse, diskusjoner)
- Hvordan påvirker dette økt planleggingen? Mer bevisst på det en er ute etter? (regler, banestørrelse, valg av øvelse etc)
- Hva tenker dere er viktig fra trenernes side når et sånt formasjonsbytte skjer? (Konkretisering og tydelighet i det som blir gjort på felt)
- Hva er årsaken til at en sånn endring ikke skjer før? «Vi skal alltid være oss» Har blitt sagt, men gjør ikke dette noe med uforutsigbarheten? Er det mulig å være uforutsigbar uten å gå på bekostning av seg selv?
- Hvordan påvirket et kamppopphold på 14 dager øktene?
- I intervjuet i forkant av observasjon snakkes det mye om relasjon, jeg opplever også relasjon som en viktig suksessfaktor for Sogndal Fotball. Kan dere fortelle hvorfor fokuset på relasjon mellom spillere er så stort?

### **Hvordan håndtere utfordringene:**

- En utfordring som kom, var når en skulle gå fra 3 -2 stoppere og skyve en midtbane spiller opp i en 10er rolle. Hvordan jobbet dere med de individuelle spillerne som skulle gjennomføre dette, slik at de skulle forstå dette? Og hvordan jobbet dere med resten av laget slik at også de forsto når og hvordan?
- Hvordan jobbet de med ulike bilder på feltet? I større grad planlagte enn tidligere? Hva er grunnen til det? (Jeg opplevde at de var bestemt på forhånd)

### **Covid – 19:**

- Hvordan har Covid påvirket treningsplanlegging?
- Hvordan har Covid påvirket treningen med struktur? (Kampbelastning etc)
- Hva har vært ulike fra tidligere år? (Uten Covid)

## Vedlegg – 3 Samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

««Hvordan trener et lag i norsk toppfotball på struktur, spillestil og prinsipp?»»

**Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan en toppklubb jobber med den strukturelle dimensjonen i treningshverdagen. Jeg ønsker å se på sammenhengen mellom trening og kamp. Videre i dette skrevet finner du informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.**

### **Formål**

Målet med denne masteroppgaven er å finne ut hvordan en toppklubb jobber med den strukturelle dimensjonen i fotball. Fotball er som kjent en kompleks idrett med mange ulike komponenter som må håndteres. Den taktiske delen av spillet er for meg det mest interessante og vil være fokus i denne oppgaven.

Jeg ønsker å se på treningsplanlegging, treningsgjennomføring og hvilke vurderinger som blir gjort i forhold til dette med tanke på eget spillkonsept og motstander i neste kamp.

Samtidig som studien har et forskningsnyttig mål vil det gi muligheter for læring og utvikling av egen trenerrolle og fotballfaglige kompetanse. Forhåpentligvis kan spørsmål som blir tatt opp bidra til ytterligere refleksjoner omkring egen praksis, og slik sett kanskje også være til nytte for trenerteamet.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Høgskulen på Vestlandet (HVL) er ansvarlig for prosjektet. Håvard Øygarden er masterstudent og den som gjennomfører arbeidet. Mine veiledere er Ann – Kristin Nilsen og Vegard Fusche Moe. Begge er ansatt ved HVL.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Jeg henvender meg til deg fordi du er en del av trenerteamet til Sogndal Fotball og er ansvarlig for treningsplanlegging, gjennomføring og analysearbeid. Du kan dermed bidra med viktig og nødvendig informasjon til min oppgave. De andre deltagerne av trenerteamet vil få samme henvendelse.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i dette prosjektet vil det innebære at du deltar på intervju, at jeg får være med på relevante møter/samlinger hvor treningsarbeidet analyseres og diskuteres. Det er også ønskelig å få tilgang til skriftlige planer/analyser rundt treningsarbeidet.

Jeg håper å kunne følge dere over en ti-ukers periode med observasjon av minimum to treninger i uken pluss kamp høsten 2020. I denne perioden ønsker jeg å gjennomføre to intervjuer med en eller flere av trenerne av cirka en times varighet der vi snakker om hvordan dere jobber med den strukturelle dimensjonen i fotball. Intervjuene blir tatt opp via elektronisk opptaker. Jeg ønsker å ha ett intervju i starten av observasjonsperioden og det andre etter at observasjonsperioden er over. Samtidig håper jeg at det vil være mulig å snakke uformelt sammen underveis i observasjonsperioden (f.eks at jeg tar kontakt etter endt trening



hvis det skulle være slik at det er noe jeg ikke har forstått ved en øvelse). Jeg vil ha en tilbaketrukket rolle under hele observasjonsperiode.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Fordi Sogndal Fotball er en særegen klubb, har jeg tenkt å oppgi klubbens navn i oppgaven, men alle utsagn og observasjoner av trenere skal anonymiseres slik at de ikke kan spores tilbake til enkeltpersoner.

Mine veiledere, Vegard og Ann-Kristin, vil i tillegg til meg selv ha tilgang på datamaterialet. Dataene som jeg samler gjennom observasjon og gjennom intervju vil jeg gjøre om til elektroniske filer som blir lagret på HVL sin egen forskningsserver hvor jeg har mitt eget brukernavn og passord sammen med veilederne mine.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er juni 2021. Etter at oppgaven er levert vil alt innhold brukt (lydopptak, observasjonsnotat) til denne oppgaven anonymiseres eller bli slettet.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet, har Norsk senter for forskningsdata AS (NSD) vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Håvard Øygarden

Mail: [hoygarden@hotmail.no](mailto:hoygarden@hotmail.no)

Tlf: 99 23 41 32

Ann – Kristin Nilsen  
Mail: ann-kristin.nilsen@hvl.no  
Tlf; 55 58 59 14

Vegard Fusche Moe  
Mail: vegard.fusche.moe@hvl.no  
Tlf: 57 67 60 37

Vårt personvernombud:  
Trine Anikken Larsen  
Mail: Trine.Anikken.Larsen@hvl.no  
Tlf: 55 58 76 82

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:  
NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no))  
eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

*Prosjektansvarlig*  
(Forsker/veileder)

Håvard Øygarden

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvordan jobbes det med den strukturelle dimensjonen i Sogndal Fotball?*» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i *intervju*
- å delta i uformell samtaler etter trening og kamp
- at Håvard Øygarden får *observere møter, treninger og kamper*
- at Håvard Øygarden får *tilgang og innsyn i aktuelle dokumenter*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

# NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

## NSD sin vurdering

### Prosjekttittel

«Hvordan trener et lag i norsk toppfotball på struktur, spillestil og prinsipp?»

### Referansenummer

555037

### Registrert

27.08.2020 av Håvard Øygarden - 130946@stud.hvl.no

### Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for idrett, kosthald og naturfag

### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ann-Kristin Nilsen, ann-kristin.nilsen@hvl.no, tlf: 55585914

### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

### Kontaktinformasjon, student

Håvard Øygarden, hoygarden@hotmail.no, tlf: 99234132

### Prosjektperiode

10.08.2020 - 30.06.2021

### Status

27.05.2021 - Vurdert

### Vurdering (2)

---

#### 27.05.2021 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 27.05.2021.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 27.05.2021. Behandlingen kan fortsette.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp underveis ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

#### 02.09.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 02.09.2020, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.05.2021.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12),

informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)