

René Eriksen

Taktiske Forberedelser i Profesjonell Fotball

En case-studie av Bodø/Glimt sesongen 2020

Masteroppgave i Idrettsvitenskap
Seksjon for Coaching og Idrettspsykologi
Norges idrettshøgskole, 2021

Sammendrag

Hensikten med denne masteroppgaven var å undersøke hvordan profesjonelle fotballag forbereder seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong, da dette er et tema det er gjort lite forskning på tidligere. Forskningsspørsmålet i denne oppgaven er:

“Hvordan forbereder ett profesjonelt fotballag seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong?”

Teorikapittelet består av teoriene “kaosteori” og “ecological dynamics”, i tillegg til litteratur på optimale taktiske forberedelser til kamp. Kaosteori omhandler kompleksiteten i dynamiske systemer (Aicinena, 2013), mens “ecological dynamics” omhandler bakgrunnen for og trening av spillernes handlingsvalg (Davids et al., 2015).

Masteroppgaven ble gjennomført som en case-studie hvor datainnsamlingen bestod av en observasjonsdel og en intervjudel. Observasjonsdelen er basert på observasjon fra 10 fellestreninger gjennom to uker og 10 samtaler med sportssjefen. Intervjudelen består av fire semistrukturerte dybdeintervjuer med sentrale personer i Bodø/Glimts treningshverdag. I etterkant av datainnsamlingen ble intervjuene transkribert og det ble skrevet feltnotater fra observasjonen. Deretter ble dataene kategorisert og kodet.

I en normal treningsuke gjennomfører Glimt tre ulike “temasekvenser” og én “spilldel på stor bane” som de mest sentrale taktiske forberedelsene på treningsfeltet. En “temasekvens” er to korte spillsekvenser med et klart taktisk formål og intens coaching fra trenerne. “Spilldelen på stor bane” gjennomføres på full bane med 11 mot 11. Utenfor treningsfeltet er de mest sentrale elementene “gjennomgang av kommende motstander” og “kampmøte”. Det taktiske innholdet i forberedelsene tar utgangspunkt i kamplanen inn mot kommende kamp. Kamplanen bygger på hva trenerteamet forventer å møte, samt hva Glimt må forbedre eller fortsette å være gode på i eget spill.

Glimts taktiske forberedelser på treningsfeltet var i tråd med “ecological dynamics”, ved at de foregikk i intensive spilløvelser med skiftende betingelser (Davids et al., 2015). Forberedelsene utenfor feltet var og i tråd med teorien da de var korte og presise, samtidig som de opplevdes nyttige av spillerne (Connolly, 2017; Cowan, 2010).

Innhold

Sammendrag	3
Innhold	4
Forord	7
1. Innledning	8
1.1 Tidligere forskning innen periodisering, kamp og trening i profesjonell fotball	9
1.1.1 Fysisk periodisering.....	9
1.1.2 Forskning på fotballkampen	10
1.1.3 Forskning på fotballtrening.....	11
1.1.4 “Taktisk periodisering”	12
1.1.5 Veien videre for forskning på periodisering i fotball	13
1.2 Forskningsspørsmålet	14
2. Teori	16
2.1 Kaosteori og Ecological Dynamics	16
2.1.1 Kaosteori.....	17
2.1.2 Ecological Dynamics	18
2.2 Taktiske forberedelser og handlingsvalg	19
2.3 Optimale taktiske forberedelser til kamp	20
2.4 Gjennomgang av en optimal treningsuke i sesong	23
2.4.1 Mandag- 6 dager før kamp	23
2.4.2 Tirsdag- 5 dager før kamp	23
2.4.3 Onsdag- 4 dager før kamp	24
2.4.4 Torsdag- 3 dager før kamp	25
2.4.5 Fredag- 2 dager før kamp	25
2.4.6 Lørdag- 1 dag før kamp	26
2.4.7 Søndag- kampdag	27
2.5 Prinsipper for læring i en 7 dagers treningsuke	27
2.5.1 Spesifisitet	27
2.5.2 Forenkling.....	28
2.5.3 Utvelgning	29
2.5.4 Veiledende oppdagende læring.....	29
2.6 Bruk av video i taktiske forberedelser	30
3. Metode	31
3.1 Valg av metode	31
3.2 Valg av forskningsdesign	32

3.3	Utvalg	33
3.4	Intervju	34
3.4.1	Semistrukturert forskningsintervju	34
3.4.2	Metode for intervjuguide	35
3.4.3	Redegjørelse for intervjuguidene.....	37
3.4.4	Gjennomføring av intervju	39
3.5	Gjennomføring av observasjoner	40
3.5.1	Observasjon av lagmøtene	40
3.5.2	Observasjon av treningene.....	41
3.6	Analyse av data	43
3.6.1	Transkribering og analyse av intervjuene.....	43
3.6.2	Skriving og analyse av feltnotatene fra observasjonen.....	46
3.7	Etiske betraktninger	47
4.	Resultat	50
4.1	Trenerteam og arbeidsfordeling	50
4.2	Filosofi og spillestil	54
4.3	Gjennomgang av en normal treningsuke i Bodø/Glimt	57
4.3.1	Søndag- Etter kamp	58
4.3.2	Mandag- 6 dager før kamp	59
4.3.3	Tirsdag- 5 dager før kamp	60
4.3.4	Onsdag- 4 dager før kamp	61
4.3.5	Torsdag- 3 dager før kamp	63
4.3.6	Fredag- 2 dager før kamp	64
4.3.7	Lørdag- 1 dag før kamp	67
4.3.8	Søndag- Kampdag (før kamp)	70
4.4	Gjennomgang av sentrale elementer i Bodø/Glimts taktiske forberedelser til kamp	74
4.4.1	Evaluerings av forrige kamp	75
4.4.2	Gruppemøter	78
4.4.3	Temasekvenser	81
4.4.4	Spilldel på stor bane.....	90
4.4.5	Gjennomgang av motstander	92
4.4.6	Kampmøtet	95
5.	Diskusjon	99
5.1	Trenerteamet, filosofi og spillestil	99
5.2	En normal treningsuke i Bodø/Glimt	100
5.2.1	Søndag- Etter kamp	101
5.2.2	Mandag- 6 dager før kamp	101
5.2.3	Tirsdag- 5 dager før kamp	102
5.2.4	Onsdag- 4 dager før kamp	103
5.2.5	Torsdag- 3 dager før kamp	105
5.2.6	Fredag- 2 dager før kamp	106
5.2.7	Lørdag- 1 dag før kamp	108

5.2.8	Søndag- Kampdag (før kamp)	109
5.3	Sentrale elementer i Bodø/Glimts taktiske forberedelser	110
5.3.1	Evaluering av forrige kamp	111
5.3.2	Gruppemøter	112
5.3.3	Temasekvenser	113
5.3.4	Spilldel på stor bane.....	115
5.3.5	Gjennomgang av motstander	117
5.3.6	Kampmøtet	118
5.4	Begrensninger ved studien	119
5.4.1	Utfordringer knyttet til koronapandemien	120
5.5	Videre forskning	120
6.	Oppsummering.....	122
	Referanser.....	123
	Tabelloversikt	134
	Figuroversikt.....	135
	Vedlegg	136
	Vedlegg 1- Samtykkeskjema	136
	Vedlegg 2- Intervjuguide for intervju 1 med assistenttrener	137
	Vedlegg 3- Intervjuguide for intervju 2 med assistenttrener	139
	Vedlegg 4- Intervjuguide for intervju med keepertrener	141
	Vedlegg 5- Intervjuguide for intervju med spillere.....	142
	Vedlegg 6- Observasjonsskjema	143
	Vedlegg 7- Kopi av NSD`s svar på meldeskjema.....	144

Forord

Med levering av denne masteroppgaven går min tid som student omsider mot slutten.

Både som student, og som spiller og trener i “breddefotballen” har dette året vært et krevende år. Gjennom hele året har man blitt fratatt det beste ved å være student; studentfellesskapet. Som aktør i breddefotballen har man blitt fratatt retten til å utøve det som for meg har vært det viktigste gjennom mitt liv; trene og spille fotball.

Lyspunktet dette året var definitivt besøket i Bodø. Jeg vil rette en stor takk til Bodø/Glimt og spesielt Aasmund Bjørkan som tok meg imot med åpne armer og som viste en vanvittig åpenhet og behjelpelighet ovenfor en “plagsom” student. Bodø/Glimt imponerte meg vanvittig *på* banen i 2020, men jeg ble, om mulig, enda mer imponert over Bodø/Glimt *utenfor* banen gjennom den åpenheten og gjestfriheten jeg ble møtt med i Bodø under mitt besøk. Når jeg en gang “blir stor” håper jeg at jeg klarer å være like åpen og hjelpsom som aktørene i Bodø/Glimt var ovenfor meg. For åpenhet tror jeg gjør norsk fotball bedre!

Det å få et innblikk i treningshverdagen til Norges klart beste fotballag sesongen 2020 var vanvittig interessant og inspirerende, og noe jeg tar med meg gjennom min, forhåpentligvis, lange karriere innen fotball. Kvaliteten som holdes på treningsfeltet i Bodø bør være til inspirasjon for alle fotballtrenere og fotballinteresserte i Norge.

Til slutt vil jeg takke veileder Geir Jordet for sterk faglig veiledning og hjelp underveis. Jeg vil også takke samboeren min Madeleine og spesielt mamma for støtte underveis i hele studieperioden min.

Strømmen, 1. juni 2021

René Eriksen

René Eriksen

1. Innledning

Utgangspunktet for denne masteroppgaven har vært min egen nysgjerrighet og interesse for treningshverdagen i profesjonell fotball, med spesiell vekt på taktiske forberedelser i en normal treningsuke. Min egen nysgjerrighet, kombinert med at det har blitt gjort lite forskning på kampforberedelser og taktikk i fotball tidligere (Rein & Memmert, 2016), gjorde at jeg valgte å bruke muligheten masteroppgaven ga meg til å studere dette nærmere. Taktikk kan defineres som “en handling eller strategi nøye planlagt for å oppnå et spesifikt mål” (Rein & Memmert, 2016). I fotball skiller man ofte mellom taktikk og spillestil, hvor taktikk er den kortsiktige planen for neste kamp, neste omgang eller neste periode, mens spillestil referer til den langsiktige planen for hvordan laget aller helst ønsker å spille fotball (Olsen, Semb & Larsen, 1994; Rein & Memmert, 2016).

Hensikten med denne masteroppgaven har vært å se på hvordan lag i norsk Eliteserie forbereder seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong. Både den daglige fotballtreningen, lagmøter, videomøter og trenernes arbeid bak kulissene var viktige elementer å se nærmere på for å kunne belyse hvordan disse forberedelsene henger sammen. Både for å belyse hvordan trenerne utarbeider en best mulig taktisk inngang til den spesifikke kampen, men også for å se hvordan de forbereder spillerne best mulig slik at laget er i stand til å utføre kampplanen med høyest mulig kvalitet.

Bakgrunnen for oppgaven var treningshverdagen hos lag i norsk Eliteserie, samt trenerteamets arbeid med kartlegging av motstander og utarbeiding av kampplan. En vanlig treningsuke hos lag i Eliteserien er 6 treningsdager, med kamp søndag - søndag. Allikevel varierer dette en del da noen kamper flyttes frem til lørdager, samt at det i en normal sesong spilles cup-runder i midtuken på våren. I tillegg spiller lagene som endte topp 3 og vinneren av cupen forrige sesong kvalifisering til Europa-cup på sensommeren og høsten. Dette kan gi tettere kampprogram med midtukekamp i enkelte perioder av sesongen. På grunn av den utsatte starten i Eliteserien 2020 var det et tett kampprogram med mye midtukekamper på våren og sommeren sesongen 2020 (Norges Fotballforbund, 2020). Det skulle i utgangspunktet være en mer normal høst med en kamp i uka for de som ikke kvalifiserte seg for Europa-cup, men koronasmitte og

karantener innad i noen Eliteserie-lag førte til en del flytting av kamper og dermed noen annerledes treningsuker også på høsten (Norges Fotballforbund, 2020).

Olsen og Hauge (2011) skriver at det i profesjonell fotball handler om å vinne fotballkamper, og Eliteserien preges av et jag etter resultater og et jag etter å vinne. Gjennom dette resultatfokus blir taktiske forberedelser og den taktiske inngangen til kamp sentral, da en fornuftig taktisk plan til kamp og en god gjennomføring av planen vil øke lagets sjanser for seier betydelig (Olsen et al., 1994; Rein & Memmert, 2016). Det kan derfor være nyttig å avdekke hva trenere og lag på det øverste nivået gjør av taktiske forberedelser gjennom treningsuka og i oppladningen til kamp, for å kunne si noe om hvordan dette kan gjøres hensiktsmessig på profesjonelt, semi-profesjonelt og høyt utviklingsnivå i fotball og eventuelt andre lagidretter.

1.1 Tidligere forskning innen periodisering, kamp og trening i profesjonell fotball

I dette kapittelet presenteres noe av det som er gjort av forskning på periodisering og treningshverdagen i fotball fra tidligere, samt forskning knyttet til selve kampen.

1.1.1 Fysisk periodisering

Totalt sett er det gjort lite forskning på treningshverdagen i profesjonell fotball (Los Arcos, Mendez-Villanueva & Martínez-Santos, 2017). Dette spesielt knyttet til taktisk trening og taktiske forberedelser til kamp (Rein & Memmert, 2016).

Det det derimot har blitt gjort en del forskning på er fysisk periodisering og fysisk belastning. Disse studiene har vist at dette løses ulikt hos de ulike lagene som er studert (Los Arcos et al., 2017; Malone et al., 2015; Oliveira et al., 2019; Owen, Lago-Penâs, Gòmez, Mendes & Dellal, 2017; Wrigley, Drust, Stratton, Scott & Gregson, 2012). Noen lag har lik treningsbelastning alle dager i treningsuka, med unntak av dagen før og etter kamp (Malone et al., 2015). Mens andre gradvis øker belastning frem til dag 4 (ca 72 timer før kampen), før de gradvis trapper ned belastningen for å bygge overskudd inn mot kamp (Los Arcos et al., 2017, Owen et al., 2017). Disse variasjonene i fysisk

periodisering kan tyde på at det også vil være forskjeller i lagenes taktiske periodisering og taktiske forberedelser til kamp.

1.1.2 Forskning på fotballkampen

Selv om det lenge var mangelfull forskning på taktikk i fotball, har det de siste årene dukket opp en rekke studier knyttet til selve kampen. Flere av disse med fokus på ulike kampstatistikker, blant annet ved hjelp av data fra GPS (Memmert & Rein, 2018; Rein & Memmert, 2016). Mengden data som er tilgjengelig i kombinasjon med teknologiske fremskritt utgjør et stort potensial for fremtidens prestasjonsanalyser, blant annet ved å kunne å skape modeller som kan gi kvantitative prestasjonsdata for effektiv kampgjennomføring (Goes et al., 2020; Sarmiento, Marcelino, Anguera, CompaniCo, Matos & Leitão, 2014).

Blant disse teknologiske virkemidlene har GPS-teknologien ført til en utvikling i forskningen på de fysiologiske kravene i toppfotball, med spesiell vekt på spillernes forflytningsevne (Carling, Bloomfielda, Nelsen & Reilly, 2008; Di Salvo et al., 2007). Disse studiene har blant annet vist at fotballspillere forflytter seg mest i gange og i jogg, og totalt forflytter de seg et sted mellom 10 (midtstoppere) og 13 (midtbanespillere) km per kamp (Di Salvo et al., 2007; Di Salvo, Pigozzi, Gonzalez-Haro, Lauglin & De Witt, 2013). Til tross for at fotballspillere forflytter seg mest i gange og jogg er det sprint og høyhastighetsløp som avgjør fotballkamper (Dupont & McCall, 2016). Derfor er det viktig for en fotballspiller å kunne tåle gjentatte høyhastighetsløp, med kort restitusjonstid. Dette betyr at trening av fotballutholdenhet bør inneholde repeterte sprinter fremfor aerob utholdenhetstrening. En studie av Moran et al. (2019) viste at å spille fotball var den mest effektive formen for trening av fotballutholdenhet. Studien viste blant annet at småbanespill ga like god effekt på spillernes utholdenhet som tradisjonell intervalltrening, samtidig som småbanespill bidro til å utvikle spillernes fotballferdigheter kombinert med utholdenhet.

Studier som fokuserer på effekten av innbyttere har vist at disse jevnt over presterer bedre enn de spillerne som spiller hele kampen og spillere som blir byttet ut, både i fysiske og enkelte tekniske ferdigheter (Lorenzo-Martinez, Padròn-Cabo, Rey &

Memmert, 2020). Uavhengig av posisjon hadde innbytterne bedre resultater på fysiske data som total distanse, antall sprinter og antall høyhastighetsløp relativt til spilletid sammenlignet med de som startet kampen (Lorenzo-Martínez et al., 2020).

Forsvarsspillere scoret lavere på antall involveringer med ball, men bedre på defensive variabler, mens midtbane- og angrepsspillere scoret høyere på antall involveringer, pasninger og skudd sammenlignet med de som startet kampen (Lorenzo-Martínez et al., 2020). Spillerbytter har også vist seg å kunne være en effektiv måte å gjøre hensiktsmessige taktiske forandringer på, både ved å skulle angripe for å score mål og ved å skulle forsvare seg for å unngå å slippe inn mål (Lorenzo-Martínez, Rein, Garnica-Caparrós, Memmert & Rey, 2020).

Et tema det har blitt forsket en del på, blant annet av norske forskere, er angrepsstiler. Tenga, Holme, Ronglan og Bahr (2010) så nærmere på hva som kjennetegner angrep som ender med mål i norsk Eliteserie, og hva som kjennetegner lag som ender opp som vinnere av kampene (Tenga et al., 2010). Studien viste at det lønner seg å angripe direkte mot lag i ubalanse, og at klart flest mål blir scoret mot lag i ubalanse sammenlignet med angrep mot forsvar i balanse (Tenga et al., 2010). Mot forsvar i balanse scores det få mål totalt, men det er hensiktsmessig med en tålmodig angrepsstil da det viste seg at laget som vant ofte scoret høyere enn motstanderen på antall pasninger (Tenga et al., 2010). Dette viste seg å stemme overens med lignende studier gjort på spansk La Liga, tysk Bundesliga og engelsk Premier League da jeg undersøkte dette under min bacheloroppgave (Eriksen, 2017). Konklusjonen i bacheloroppgaven min var at det ikke var noen signifikant forskjell i angrepsstiler og angrep som førte til mål i norsk Eliteserie sammenlignet med de beste ligaene i Europa (Eriksen, 2017).

I Tyskland undersøkte Vogelbein, Nopp og Hokelmann (2014) sammenhengen mellom lags suksess og hvor lang tid laget brukte på å vinne ballen tilbake etter at de hadde mistet den. Studien viste at suksessfulle lag vant tilbake ballen raskere enn mindre suksessfulle lag. Disse studiene kan være viktige da det forteller oss hva som kjennetegner lag som oppnår suksess.

1.1.3 Forskning på fotballtrening

Som nevnt i kapittel 1.1.2 har GPS-teknologi blitt brukt til å studere kampen. Selv om denne formen for studier er nyttige er det liten tvil om at potensialet for GPS-

teknologien er langt bredere enn kampen alene (Olthof, Frencken & Lemmink, 2019). En nyere studie av Olthof et al. (2019) brukte GPS-teknologi til å sammenligne en fullverdig kamp med spill 11 mot 11 på trening. Dette er den første studien som gjør denne typen sammenligning og resultatene bør være interessante og nyttige for fotballpraktikere (Olthof et al., 2019). Det viste seg å være store forskjeller på det som ble gjort i kamp og det som ble gjort på trening. Blant annet viste studien at pasningsikkerheten var lavere, laget i forsvar hadde større avstander og avga større rom på trening enn i kamp. I tillegg ble det gjort færre sprinter på trening enn det ble gjort i kamp. Resultatene tyder på at det er en vesentlig forskjell på spill 11 mot 11 på trening og kamp. Olthof et al. (2019) diskuterer at det skyldes lavere spenningsnivå (arousal-level) på trening enn det spillerne har i forbindelse med kamp.

1.1.4 “Taktisk periodisering”

De senere årene har det vokst frem en metodikk med utspring fra den portugisiske foreleseren Vitor Fradè som kalles “Taktisk Periodisering” (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). “Taktisk Periodisering” kan defineres som en form for periodisering hvor alle treningsfaktorene (taktiske, tekniske, fysiske og psykologiske) anses likt, men hvor den taktiske dimensjonen står i sentrum (Afonso, Bessa, Nikolaidis, Teoldo & Clemente, 2020). Det kan også beskrives som en treningsmetodikk som bygger på en helhetlig tilnærming til fotballtrening, hvor all trening skal inneholde taktiske momenter med utgangspunkt i lagets “spillmodell” eller “spillestil” (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). “Spillmodell” (game model) er terminologien som brukes om hvordan laget ønsker å spille fotball (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). I denne oppgaven kommer jeg til å veksle mellom begrepene “spillmodell” og “spillestil” da begge er begreper for hvordan et lag ønsker å spille fotball i et langsiktig løp. De to begrepene tar også utgangspunkt i at laget følger bestemte prinsipper som styrer hvordan de spiller fotball. Dette kan både være bevisst og ubevisst (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Olsen & Hauge, 2011). Til tross for at det meste av artikler om taktisk periodisering er skrevet på portugisisk har metodikken sakte, men sikkert spredd seg nordover i Europa (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Det er allikevel blitt gjort lite forskning på taktisk periodisering og en systematisk oversikt av Afonso et al. (2020) viste at det enda

ikke har blitt publisert et eneste forskningsbasert forsøk på “Taktisk periodisering”, verken på engelsk eller portugisisk, som kan si noe om metodikkens effekt. Dette til tross for at metodikken er rundt 20 år gammel og har fått mye publisitet og anerkjennelse de seneste årene.

Delgado-Bordonau og Mendez-Villanueva (2012) skriver at man i taktisk periodisering erstatter tradisjonell taktisk trening med daglig fokus på taktiske elementer. Selv om taktisk periodisering anser seg selv som en unik metodikk, har fotballtrening utviklet seg mye fra tradisjonell fotballtrening (Bergo, Morisbak, Johansen & Larsen, 2002) og det virker å være bred konsensus blant fotballpraktikere om at en helhetlig tilnærming til fotballspillet er det mest hensiktsmessige for å utvikle fotballspillere med et bredt ferdighetsregister og god taktisk forståelse (Bergo et al., 2002). Dette finnes det også støtte for i teorien om en “spillsentrert tilnærming” (Game Centered Approach) som sier at utøvere lærer taktisk forståelse og øver tekniske ferdigheter best i øvelser som gir situasjoner som er tilnærmet like det spillerne møter i kamp (Wright & Forrest, 2007). Dette støttes også av prinsippet om spesifisitet som står sentralt i treningslære (Hallèn & Ronglan, 2011) og i NFF sin trenerutdanning (Schjei, 2019). Prinsippet om spesifisitet sier at treningen utøveren gjør bør være spesifikt for idretten og de kravene utøveren møter i konkurranse (Schjei, 2019).

Selv om hoveddelen av treningen bør bestå av spillsentrerte og kamplike øvelser finnes det unntak (Bergo et al., 2002; Hallèn & Ronglan, 2011). Trenerens jobb er å tilpasse dette basert på hva han eller henne ønsker å oppnå, samt vurderinger rundt spillernes fysiske og mentale belastning.

1.1.5 Veien videre for forskning på periodisering i fotball

At det blir gjort mer forskning på taktikk i fotball fremover er naturlig da kravene som stilles til trenernes taktiske forståelse, evne til å velge riktig taktisk inngang, til å få spillerne til å utføre planen og ikke minst gjøre taktiske justeringer underveis i kampene har blitt enorme (Rein & Memmert, 2016). Likevel er fortsatt det meste av forskningen knyttet til taktikk i fotball gjort på selve kampen (Lago, 2009; Rein & Memmert, 2016; Yiannakos & Armatas, 2006). Det er foreløpig gjort lite studier på fotballtreningen og

forberedelsene som blir gjort i forkant av kamp og dens påvirkning på det som skjer i kampen (Sampaio & Macas, 2012). Derfor er det på høy tid at vi begynner å se nærmere på hvordan profesjonelle fotballag trener og forbereder seg til kamp.

1.2 Forskningsspørsmålet

Med utgangspunkt i både hva som er gjort og hva som ikke er gjort i tidligere forskning, finnes det tydelige huller i forståelsen knyttet til innholdet i treningshverdagen hos profesjonelle fotballag. Samtidig vet man for lite om sammenhengen mellom det lagene gjør gjennom treningsuka og det som skal skje i kamp. Derfor vil det være nyttig med mer forskning på treningshverdagen i profesjonell fotball, taktisk trening og taktiske forberedelser til kamp. Med dette som utgangspunkt vil oppgaven belyse hvordan et lag i norsk Eliteserie forbereder seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong. Oppgaven vil både se på hva de gjør på treningsfeltet, men også hva de gjør utenfor feltet som for eksempel individuelle eller kollektive videomøter og spillermøter.

Forskningsspørsmålet i denne masteroppgaven er:

Hvordan forbereder ett profesjonelt fotballag seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong?

For å kunne si noe om hvilke forberedelser som gjøres på feltet, så vel som utenfor feltet, er det utviklet følgende underproblemstillinger:

1. *Hvordan forbereder trenerteamet laget taktisk til kamp på treningsfeltet gjennom en normal treningsuke i sesong?*
2. *Hvordan forbereder trenerteamet laget taktisk til kamp utenfor treningsfeltet gjennom en normal treningsuke i sesong?*

Formålet med overnevnte forskningsspørsmål og tilhørende underproblemstillinger er å bidra til ny informasjon omkring hvordan profesjonelle fotballag forbereder seg taktisk til kamp, og dermed si noe om hvordan dette kan gjøres hensiktsmessig på profesjonelt, semi-profesjonelt og høyt utviklingsnivå.

2. Teori

Dette kapittelet består først av en presentasjon av teoriene “kaosteori” og “ecological dynamics” som er nyttige for å forstå kompleksiteten i fotballspillet og for å forstå hvordan spilleres handlingsvalg kan påvirkes hensiktsmessig ved trening. Videre presenteres taktiske forberedelser i sammenheng med handlingsvalg, en treningsuke for optimale taktiske forberedelser, prinsipper for læring i en normal treningsuke og bruk av video som læringsverktøy i profesjonell fotball.

Dette temaet om taktisk periodisering i profesjonell fotball er komplekst og sammensatt, samtidig som det er gjort lite teoretiske studier på dette tidligere. Dette har gjort det utfordrende å velge teori og tematikk til denne oppgaven. Teorikapittelet består derfor av grunnleggende teorier og paradigmer som kan gi diskusjonen av resultatene retning og substans, selv om det på ingen måte kan forklare alle konsekvensene ved de ulike taktiske forberedelsene.

2.1 Kaosteori og Ecological Dynamics

Først i dette teorikapittelet presenteres teoriene “kaosteori” og “ecological dynamics”. Connolly (2017) baserer seg på disse to teoriene i boken “Game Changer” som blant annet omhandler taktisk periodisering i profesjonell lagidrett. Fergus Connolly er en amerikansk forfatter og “performance coach” med bred erfaring fra flere idretter og noen av verdens største klubber. “Game Changer” bygger på både empiribasert kunnskap fra tidligere forskning og praktisk kunnskap fra Connollys erfaring. Kaosteori kan være nyttig for å forstå den komplekse konfrontasjonen som oppstår i spill-motspill mellom to fotballag (Aicinena, 2013, Connolly, 2017), mens ecological dynamics omhandler utøveres handlingsvalg og trening av handlingsvalg i et elite-idretts perspektiv (Davids, Araújo, Seifert & Orth, 2015). I mangel på en god oversetting for “ecological dynamics” brukes det engelske uttrykket i denne oppgaven.

2.1.1 Kaosteori

Kaosteori omhandler dynamiske systemer hvor små bevegelser eller endringer kan forårsake store bevegelser for det endelige utfallet av systemet (Aicinena, 2013; Connolly, 2017; Hervik, 2020). Selve kjernen i kaosteori er at den modellerer ulineære fenomener som kan fremstå som utilregnelige og kaotiske. Dette er ting vi ikke forstår helt, som komponeres av hendelser som ikke skjer i en repetitiv sekvens, og som er umulig å kontrollere eller forutse (Aicinena, 2013; Connolly, 2017). Spesielt endringer i startvilkårene for et kaotisk system vil kunne sørge for store endringer i systemets utfall (Aicinena, 2013).

Utgangspunktet for kaosteori er "sommerfugleffekten" som ble brukt som et begrep på å forklare de komplekse systemene som skaper været: en sommerfugl som flakser med vingene i Brasil kan skape en storm i Norge (Lorenz, 1963). Det viste seg å være umulig å forutse været lang tid i forveien fordi selv små endringer i forutsetningene vil kunne gjøre store utslag på hvilket vær man endte opp med. Kaosteori har senere utviklet seg til å bli en teori som bygger på at enkelte systemer oppfører seg svært uforutsigbart og en liten endring i betingelsene vil kunne føre til store endringer i oppførselen til systemet (Hervik, 2011). Kaosteori (eller sommerfugleffekten) anvendes innen flere fagfelt, men Connolly (2017) skriver at det kan være en nyttig teori for å forstå den taktiske dimensjonen i en fotballkamp fordi en fotballkamp er et svært komplekst og kaotisk system hvor små endringer i betingelsene eller handlingene kan skape store utslag i selve kampen. En fotballkamp består som kjent av 2 lag med 11 spillere hver som konfronterer hverandre i en kaotisk spill- motspill situasjon. Disse 11 spillerne på hvert lag gjør kontinuerlige handlingsvalg og handlinger som endrer betingelsene i kampen (Connolly, 2017). Deretter skaper alle handlingsvalg som blir gjort nye betingelser for alle 22 spillerne på banen, så i sum gjør dette at ingen spillsituasjoner blir like og kampens utfall avgjøres av enormt mange ulike faktorer og påvirkningsmuligheter (Aicinena, 2013). Derfor kan sluttresultatet avgjøres av tilfeldigheter og det er ingen automatikk i at det beste laget vinner kampen (Aicinena, 2013).

2.1.2 Ecological Dynamics

“Ecological dynamics” har blitt utviklet fra dynamisk systemteori og teorien omhandler utøveres handlingsvalg (Travassos, David, Araùjo & Esteves, 2013). Ecological dynamics bygger på at utøveren gjør handlingsvalg basert på omgivelsene (environment) og oppgaven (task) han eller hun står ovenfor (Davids et al., 2015). Omgivelsene og oppgaven kombinert med utøverens ferdigheter sørger for visse begrensninger, men i fotball og elite-idrett er både omgivelsene og oppgavene skiftende, i tillegg til at utøverens ferdigheter kan endres eller forbedres over tid (Davids et al., 2015). Underveis i utførelsen av kampen utsettes utøveren for skiftende omgivelser som gir utøveren andre begrensninger/muligheter som gjør at oppgaven endres konstant (Davids et al., 2015). Araùjo et al. (2015) skriver at alle handlingsvalg gjøres på bakgrunn av informasjon og denne informasjonen består av oppfattet informasjon fra omgivelsene. De viktigste faktorene i omgivelsene for en fotballspiller er med- og motspillere, ballen, underlag og vær. Informasjonen utøveren besitter om omgivelsene og oppgaven, i kombinasjon med kjennskapen til egne ferdigheter avgjør til slutt det endelige handlingsvalget (Davids et al., 2015). I praksis blir dette et konstant samspill mellom de tre elementene “utøveren”, “omgivelsene” og “oppgaven”. Disse 3 faktorene blir da “begrensningene” for hver enkelt spillesituasjon (Davids et al., 2015). I fotball er "omgivelsene" med- og motspillere, baneforhold og vær, og eventuelt også tilskuere og trenere. "Oppgaven" kan ses på som målet eller utfordringen utøveren står ovenfor i den konkrete situasjonen. “Utøveren” innebærer den enkelte utøverens individuelle ferdigheter (Davids et al., 2015).

Med utgangspunkt i ecological dynamics bør fotballtrening primært, eller så ofte som mulig, foregå med skiftende omgivelser og oppgaver for å trene utøverne i å håndtere varierende betingelser (Davids et al. 2015). Davids et al. (2015) skriver at trening av bestemte trekk i gitte situasjoner er overvurdert og gir liten effekt. Dette underbygger han med at omgivelsene og situasjonene spillerne møter i kamp sjeldent er like situasjonene som tegnes opp på treningsfeltet og fordi omgivelsene er konstant skiftende. I ecological dynamics er evnen til å tilpasse handlingsvalg ut ifra omgivelsene og den bestemte situasjonen man står i, avgjørende for å skape utøvere på høyt nivå (Davids et al., 2015). Dette synet på ferdighet og ekspertise *legger vekt på en funksjonell relasjon mellom utøver og omgivelsene han eller hun står ovenfor* (Davids et al., 2015, s. 134). Med andre ord er det viktigst at utøveren evner å gjøre gode

handlingsvalg over tid i skiftende omgivelser. Med det som bakgrunn er det mer hensiktsmessig å utsette spillerne for skiftende omgivelser på trening, uten å skulle trene inn faste mønster (Davids et al., 2015). Øvelser med skiftende betingelser er ofte spillsentrerte øvelser. Davids et al. (2015) skriver videre at coachingen fra trenersteamet burde sentreres rundt prinsipper for hvordan spillsituasjonene helst bør løses, så spillerne er i stand til å finne riktig løsning ute på banen ut ifra hvordan omgivelsene ser ut i den enkelte situasjonen.

I tillegg til at trening under skiftende betingelser er nyttig for å trene utøvernes handlingsvalg, skriver Davids et al. (2015) at det også vil forbedre utøvernes tekniske ferdigheter. Dette begrunner han med at utøveren utvikler et bredere ferdighetsregister gjennom å måtte tilpasse handlingsvalg og handling til ulike omgivelser og oppgaver, sammenlignet med å trene handlinger i låste eller mindre skiftende omgivelser.

Ecological dynamics er et naturlig utgangspunkt i dette teori-kapittelet da det er en teori med klar overføringsverdi til fotballtrening og taktiske forberedelser i praksis. Fotball er en kompleks og kaotisk idrett, så å sørge for at spillerne evner å håndtere kaoset ute på banen gjennom gode og samkjørte handlingsvalg er et naturlig utgangspunkt for taktiske forberedelser til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong.

2.2 Taktiske forberedelser og handlingsvalg

Taktiske forberedelser innebærer å spesifikt påvirke lagets og spillernes handlingsvalg med den hensikt om å gi laget spesielt gunstige betingelser i den forestående kampen, med utgangspunkt i lagets styrker og svakheter, motstanderens styrker og svakheter, samt ytre faktorer som hjemme-/bortebane og spilleforhold (Bergo et al., 2002; Olsen et al., 1994; Rein & Memmert, 2016). Dette kan være bevisstgjøring og utvikling av individuelle fotballferdigheter eller utvikling av lagets ferdigheter i en eller flere spillfaser. Fotballferdighet defineres som: *“hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag”* (Bergo et al., 2002, s. 63). Taktiske forberedelser vil derfor forsøke å forsterke eller påvirke spillernes bevegelser, så de blir mest mulig hensiktsmessige med tanke på å skape og utnytte spillsituasjoner i kommende kamp.

Morisebak (2017) omtaler handlingsvalg som den taktiske dimensjonen, mens handlingen er den tekniske dimensjonen i en fotballhandling. Dette utgjør den taktisk-tekniske helhetssammensetningen. Dette innebærer at man ikke kan dele opp ferdighetsbegrepet i “teknisk ferdighet” og “taktisk ferdighet” da disse to aldri er adskilt, men en del av den teknisk-taktiske heltetssammensetningen (Morisebak, 2017). Da er det mer presist å bruke begrepene handlingsvalg og handling. Forenklet kan man si at fotballferdighet er valg og utførelse i hver spillsituasjon som oppstår i løpet av en kamp (Morisebak, 2017).

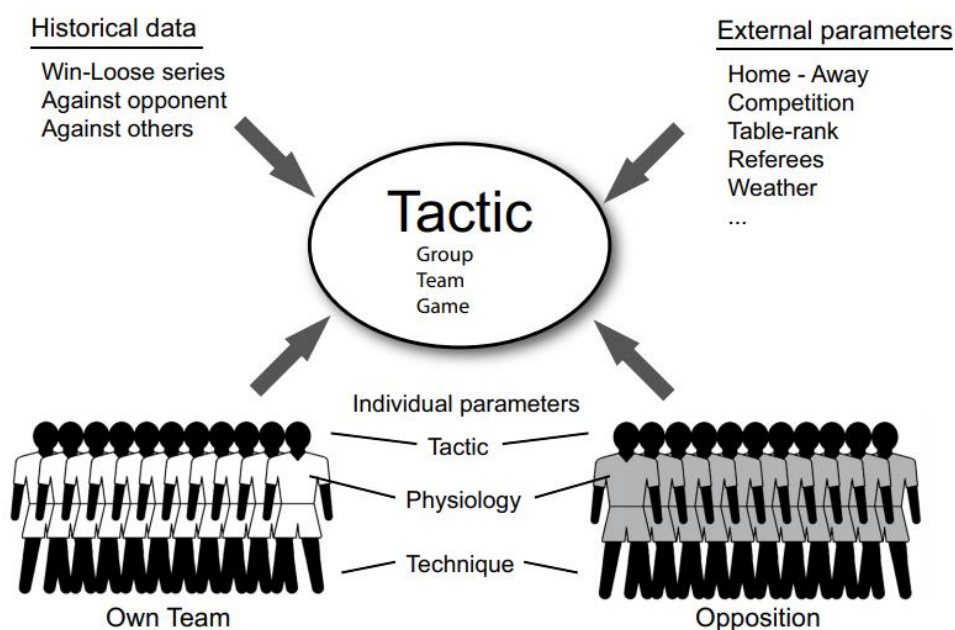
Motstanderlaget i fotball vil til enhver tid forsøke å skape gode betingelser for sitt lag gjennom sine handlinger, og dermed oppstår det en spillsituasjon gjennom en brytning av spill-motspill (Ronglan & Larsen, 2003; Teigen, 2005; Ronglan, 2000). Til slutt vil fotballferdigheten i seg selv komme til uttrykk gjennom løsningen av den konkrete spillesituasjonen: *“Stabilt god ferdighet tilsier at spillere og lag over tid er i stand til å mestre de spillsituasjonene som konfrontasjonen med motstanderen skaper* (Ronglan & Larsen, 2003, s, 15).

2.3 Optimale taktiske forberedelser til kamp

Fotball er en kaotisk idrett som styres av ukontrollerte systemer og kaotiske mikroprinsipper (Connolly, 2017). Prigogine (i Connolly, 2017) mente at selv om visse systemer iboende er kaotiske, vil orden dukke opp fra dette kaoset fordi spillerne organiserer seg selv som en respons på omgivelsene. Som et resultat dukker det opp visse mønstre i løpet av spillet som kan fortelle oss hvordan individer, enheter og laget som helhet har en tendens til å reagere i bestemte øyeblikk og situasjoner. Dette danner grunnlaget for en “spillmodell” (evnt “spillestil”) som er utgangspunktet for hvordan et lag spiller fotball. Alle lag har en måte å spille fotball på, enten om det er bevisst eller ubevisst (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Olsen & Hauge, 2011). En spillmodell er viktig for taktiske forberedelser fordi en spillmodell er utgangspunktet for hvordan laget ønsker å spille fotball i kamp (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Det kan gjøres taktiske justeringer fra spillmodellen til enkeltkamper, men dette bør kun være små justeringer (Connolly, 2017). Dette bør ikke bryte med hovedprinsippene i hvordan laget vil spille, for det kan oppleves forvirrende for

spillerne, samtidig som det vil kunne kreve andre egenskaper og elementer enn det spillerne har trent på og automatisert over tid (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012).

Hvordan et lag vil forsøke å vinne den neste kampen omtales som lagets “taktiske inngang” eller “kampplan” (Connolly, 2017; Olsen & Hauge, 2011). Trenerne sin oppgave er å velge ut en kampplan som bestemmer lagets taktiske inngang til den neste kampen og deretter implementere den taktiske planen i laget gjennom trening og forberedelser, så alle spillerne er kjent med sine oppgaver og roller når de kommer til kamp (Olsen & Hauge, 2011). Dette er utgangspunktet og danner hele grunnlaget for de taktiske forberedelsene som gjøres gjennom treningsuka. Å velge en hensiktsmessig taktisk inngang til kampen vil gi laget større mulighet til å vinne kampen (Olsen & Hauge, 2011). Under er en oversikt over de sentrale faktorene som påvirker det taktiske spillet i en fotballkamp (Rein & Memmert, 2016):



Figur 1: Oversikt over faktorer som påvirker taktikk i fotball. Fra «Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and oppurtunities for sports science», av Rein og Memmert, 2016, SpringerPlus, s. 13.

Selv om faktorene er satt opp kategorisk i oversikten så er fotball en kompleks og kaotisk idrett hvor disse faktorene er i kontinuerlig endring, i forkant av kamp og underveis i kampen (Aicinena, 2013; Connolly, 2017; Rein & Memmert, 2016).

Oversikten over forteller oss at en trener må beregne lagets egen og motstanderens

tilstand opp mot hverandre, med påvirkning av historiske data og eksterne faktorer. I praksis blir dette svært komplekst (Aicinena, 2013; Rein & Memmert, 2016).

Gjennomføringen av forberedelser til kamp foregår i treningsperioden mellom forrige kamp og neste kamp (Rein & Memmert, 2016). I engelsk litteratur omtales denne perioden som en “morphocycle” (“morfosyklus”), men denne oppgaven avgrenser seg til å se nærmere på en normal treningsuke med 6 dager mellom kampene. Derfor vil treningsperioden mellom kampene omtales som en “treningsuke” i denne oppgaven. Connolly (2017) skriver at innholdet i en treningsuke kan forandres fra uke til uke med utgangspunkt i den best tilgjengelige informasjonen man til enhver tid sitter på. Dette er viktig for at laget kan forberede seg på de ulike variablene de møter gjennom en sesong.

I tradisjonell treningsperiodisering i fotball har det vært vanlig å skille mellom de ulike komponentene fysisk trening, psykologi, teknikk og taktikk (Connolly, 2017). Men i likhet med “taktiske periodisering” (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012) skriver Connolly (2017) at disse komponentene aldri er adskilt fra hverandre, men må ses i sammenheng under planleggingen og gjennomføringen av treningsukene. Connolly (2017) skriver videre at tradisjonell periodisering i fotball ofte sentrerer seg rundt fysisk periodisering, men at dette er en for snever inngang til treningsplanlegging i fotball og at teknikk, taktikk og psykologi også bør være sentrale elementer i utarbeidelsen av en treningsuke i et profesjonelt fotballag.

De taktiske forberedelsene til kamp må være nøye gjennomtenkt og ha en rød tråd fra forrige kamp, gjennom treningsuka og frem til den kommende kampen. Målet er at spillerne går inn i den kommende kampen godt forberedt med en klar og tydelig kampplan som vil få frem styrkene i eget lag og avdekke svakheter hos motstanderen, samtidig som spillerne spiller i kjente roller og med mentalt overskudd (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Pimenta, 2014). For å lykkes med dette er man nødt til å treffe med innholdet i treningsukene og i oppladningen til kamp.

2.4 Gjennomgang av en optimal treningsuke i sesong

Her følger en redegjørelse for hva litteraturen sier om de 7 dagene i en normal treningsuke, fra mandag (dagen etter kamp) og frem til søndag (kampdag).

2.4.1 Mandag- 6 dager før kamp

I en normal treningsuke er dag 6 før kamp også dagen etter forrige kamp. Derfor bør denne dagen primært bestå av restitusjon og ingen trening av taktiske elementer. Noen lag velger å gjennomføre felles restitusjon dagen etter kamp, for så å gi spillerne fri dag 2, men det beste er å gi spillerne fri denne dagen, for å umiddelbart gi dem tid til å restituere seg både fysisk og mentalt (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). Denne dagen er nyttig for trenerteamet da den kan brukes til å evaluere forrige kamp og samtidig forberede seg på den kommende motstanderen. Dette vil legge premisset for innholdet i den kommende treningsuka og er derfor gunstig å få gjort dagen etter forrige kamp (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Rein & Memmert, 2016).

2.4.2 Tirsdag- 5 dager før kamp

I en normal treningsuke er tirsdagen både dag 5 før kommende kamp og dag 2 etter forrige kamp. Dette betyr at spillernes muskulatur og nervesystem fortsatt trenger tid på å restituere seg etter kampen (Connolly, 2017; Los Arcos et al., 2017; Pimenta, 2014).

Tirsdagen bør starte med en evaluering av forrige kamp, gjerne ved hjelp av videoklipp, for å ta med læring fra kampen som er spilt (Ives, Straub & Shelley, 2010). Her bør de ta med seg og forsterke det som var bra, og poengtere det som må forbedres fra kampen som er spilt og inn mot neste kamp (Carling, 2019). Det er avgjørende at dette presenteres på en konstruktiv og positiv måte uavhengig av om kampen ble vunnet, tapt eller endte uavgjort (Connolly, 2017). At spillerne inkluderes i denne evaluering kan være fornuftig for å gi spillerne eierskap til prestasjonsutviklingen, samtidig som aktiv deltakelse kan forsterke læringsprosessen (Carling, 2019; Connolly, 2017; Deci & Ryan, 1985; Ives et al., 2010). Connolly (2017) understreker også viktigheten av at

treneren evner å holde lagets mentale tilstand uforandret, så laget holder seg lojale og tro mot lagets spillestil og prinsipper. I etterkant av tap innebærer dette å unngå å fordele skyld, finne noe positivt ved prestasjonen og samtidig klare å fremheve elementer som kan forbedres til neste kamp (Connolly, 2017). På den andre siden, hvis laget vant komfortabelt i forrige kamp må treneren sørge for at spillerne unngår tilfredshet og sørge for at det skapes et ønske om å bygge videre fra seieren (Connolly, 2017).

Treningen denne dagen bør i utgangspunktet inneholde lite taktiske trening, men heller trening av tekniske elementer (Connolly, 2017). For de som spilte mye i forrige kamp bør denne treningen først og fremst være en rolig trening med lav intensitet som både skal være restitusjon fra forrige kamp og samtidig aktivering inn mot den kommende treningsuka. For de som spilte lite i forrige kamp er denne treningen viktig for å ta inn noe av det treningsgrunnlaget de mistet ved å få lite spilletid i kampen (Los Arcos et al., 2012; Pimenta, 2014).

2.4.3 Onsdag- 4 dager før kamp

Dag 4 før kamp er den første dagen i uka hvor spillerne som spilte full kamp begynner å nærme seg å være fullt restituert etter forrige kamp (Los Arcos et al., 2017; Pimenta, 2014). Connolly (2017) skriver at denne dagen bør inneholde en intensiv trening hvor man bryter ned kampplanen og jobber med mikroprinsipper rettet mot hver enkelt lagdel. Pimenta (2014) skriver at, siden alle spillerne ikke er fullt restituerte mentalt fra kampen, er hensikten med denne treningen å begynne å øve på "*spillet*", men uten å gjøre noe som kan gå ut over treningen dagen etter. Det er viktig at laget er fullt restituert til torsdagen fordi det er den beste dagen å trene med større kompleksitet, flere spillere og større baneområder (Pimenta, 2014). For å både trene på "*spillet*" og samtidig restituere spillerne mentalt vil det være mest fornuftig å trene underprinsipper og enkle taktiske elementer som er sentrale i ukens kampplan (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). Dette bør trenes gjennom øvelser og spill på mellomstore baneområder med 3 mot 3 til 6 mot 6 spillere (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). Onsdagen kan også være en fin dag å jobbe gruppevis på, da det taktiske hovedfokuset er på underprinsipper (Connolly, 2017).

2.4.4 Torsdag- 3 dager før kamp

Torsdagen er 3 dager før kamp og denne dagen er samtlige spillere fullt restituerte både fysisk og mentalt (Connolly, 2017; Los Arcos et al., 2017; Pimenta, 2014). Derfor bør det taktiske fokuset være på helheten og hovedprinsippene, og treningen bør foregå på større områder og med flere spillere enn de andre dagene (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). Hovedfokuset på treningen er på utholdenhet, kombinert med taktiske elementer som er sentrale inn mot kommende kamp (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). Pimenta (2014) skriver at treningen skal stille mange av de samme kravene som spillerne møter i kamp gjennom høy kompleksitet, store baneområder og mange spillere (9 mot 9 til 11 mot 11). Samtidig vil ikke en trening tilsvare de eksakt samme kravene spillerne møter i kamp, hverken mentalt, taktisk eller fysisk (Olthof, 2019; Pimenta, 2014). Selv om det taktiske fokuset denne dagen er på helheten i spillet og makroprinsipper, bør læringen preges av veiledende oppdagende læring gjennom lite stopp fra trenerteamet og høyt aktivitetsnivå (Connolly, 2017). Coachingen bør være kort og hensiktsmessig, i henhold til prinsippene trenerteamet har valgt å fokusere på denne dagen (Connolly, 2017). Ved tilpasninger i banestørrelse bør man strebe etter å beholde normal bredde og heller korte ned banen i lengden under spill, men dette avhenger også av de posisjonelle kravene til elementene som trenes denne dagen (Connolly, 2017). Større bane betyr lengre distanser med løping og høyere krav til forståelse av rom (Connolly, 2017).

2.4.5 Fredag- 2 dager før kamp

Fredagen er to dager før kamp og treningen denne dagen bør preges av høyt tempo og lav kompleksitet (Pimenta, 2014). Den fysiske og mentale belastningen bør være lav for å sørge for at spillerne er uthvilte og har overskudd til kampen. Det taktiske fokuset bør være på underprinsipper og elementer fra kampplanen som blir sentrale i kommende kamp (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). Connolly (2017) skriver at man bør forsikre seg om at laget er kjent med sine arbeidsoppgaver inn mot kommende kamp og at de har forstått det taktiske arbeidet som har blitt gjort tidligere i uken. Connolly (2017) skriver videre at det kan være fornuftig å begynne de eksplisitte forberedelsene inn mot kommende motstander denne dagen. Å begynne å fokusere på motstander for tidlig kan

forstyrre fokuset hos spillerne, ta unødvendig energi og skape stress, men 2 dager før kamp kan være et fint tidspunkt å presentere kommende motstander for laget (Connolly, 2017). Derfor kan fredagstreningen også være en god anledning til å konkretisere det taktiske arbeidet inn mot kommende motstander. Videre bør spilldelen denne dagen gjennomføres på liten bane i korte og eksplosive sekvenser, med tilstrekkelig hvile imellom (Pimenta, 2014). Dette vil sørge for at spillerne utsettes for eksplosive aksjoner samtidig som de får god tid til hvile. Dette vil bidra til at de er uthvilte og klare til kamp om 2 dager.

2.4.6 Lørdag- 1 dag før kamp

Lørdagen er dagen før kamp og nøkkelen denne dagen er å sørge for at spillerne er mentalt påskrudde og klare for kamp, samtidig som de er kjent med og har forstått kampplanen (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). Målet er å sørge for at spillerne går inn i kampen best mulig forberedt både taktisk, fysisk og mentalt. Pimenta (2014) skriver at treningen bør inneholde øvelser med svært lav kompleksitet for å unngå at spillerne utsettes for høye krav til konsentrasjon. Dette kan gjøres gjennom øvelser som krever handlinger som allerede er automatisert hos spillerne. Ved behov kan det jobbes med taktiske elementer inn mot kampen, men dette bør være enkle ting eller repetisjon fra tidligere i uken (Pimenta, 2014). Videre bør økta preges av svært høyt tempo, korte sekvenser og lengre pauser (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). Connolly (2017) skriver at hurtige og gode handlingsvalg er nøkkelen denne dagen, samtidig som det først og fremst er hodet som skal gjøre handlingsvalg hurtig og ballen som skal bevege seg raskt. Gjennom kamplike øvelser som fremmer handlingsvalg som er hensiktsmessige i kampen og gjennom å gjøre øvelser i kamplikt tempo, vil de være bedre rustet til å håndtere tempoet som kreves i kamp (Connolly, 2017). Denne dagen kan også være en fin dag å gjøre hovedgjennomgangen av kampplanen på, da det skal gis lite informasjon til spillerne på kampdag (Connolly, 2017). Det kan også være hensiktsmessig å prate gjennom ulike scenarioer som kan oppstå i kampen, som for eksempel at man tar en tidlig ledelse, havner under eller får en mann utvist. Spillerne må være kognitivt forberedt på å håndtere både gode og dårlige scenarioer, sånn at de kan klare å reagere hensiktsmessig både taktisk og mentalt underveis i kampen (Connolly, 2017).

2.4.7 Søndag- kampdag

Selve kampdagen er den ultimate testen av spillernes forberedelser og forståelse av kampplanen, samt effekten av ukens læringsopplevelser (Connolly, 2017). Fokuset på denne dagen bør være mentale forberedelser og på mange måter er det denne dagen i uka treneren har minst påvirkning på det som skjer (Connolly, 2017). Connolly (2017) skriver at spillerne selv skal få sikre at de har kontroll over prosessen. Det er viktig at ingenting nytt forstyrrer spillernes evne til å fokusere og prestere, for alt på denne dagen skal være kjent fra før for å spare mental energi til kampen (Connolly, 2017). Trenerne kan repetere kampplanen, men dette må gjøres kort og konkret. Maks tre punkter skal nevnes og disse tre punktene skal være enkle, konkrete og tydelige (Connolly, 2017; Cowan, 2010). Disse punktene skal være repetisjon fra det man har jobbet med gjennom treningsuka, for ingenting nytt skal presenteres på kampdag. Det første av disse 3 punktene kan være et felles posisjonelt mål (Connolly, 2017). Dette kan for eksempel være å ha flere samtidige bevegelser inn i bak- og mellomrom i angrepsspillet. Punkt 2 kan være et gruppe- eller enhetsmål. Dette kan for eksempel være et spesifikt mål for backfireren. Det tredje og siste punktet kan være spesifikt for denne kampen og motstanderen (Connolly, 2017). Et eksempel kan være at man oppfordrer laget til å sette opp en kantspiller 1 mot 1 mot motstanderens back fordi kantspilleren er vesentlig raskere enn backen han spiller mot.

2.5 Prinsipper for læring i en 7 dagers treningsuke

I dette avsnittet presenteres sentrale prinsipper for læring og treningsplanlegging i en normal treningsuke i fotball.

2.5.1 Spesifisitet

Et av de viktigste, om ikke *det* viktigste prinsippet i planleggingen av en treningsuke er prinsippet om spesifisitet (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Norges Fotballforbund, 2016). Prinsippet om spesifisitet sier at alt trenerne utsetter spillerne for på trening inn mot kamp må bygge på elementene i kampplanen til den kommende kampen (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva,

2012). Prinsippet om spesifisitet innebærer også at trenerteamet burde begrense sine inngrep i aktiviteten og la spillerne selv finne ut av hvordan de best kan utføre de ønskede handlingene (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). For at øvelsene skal være effektive må spillerne opprettholde et intenst fokus og høy tilstedeværelse (Connolly, 2017). Et annet aspekt innenfor spesifisitet er at alle øvelser og spillsekvenser må gjennomføres i et tempo som tilsvarer det spillerne møter i kamp, sånn at spillerne blir stilt ovenfor kamplike situasjoner med like lite tid og rom som de møter i kamp (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Morisbak, 2017). På denne måten kan spillerne anvende det de har lært, uten at det er en for stor dissonans mellom hva de gjør på trening og hva de møter i kamp. Det har vært en utbredt sannhet at spill 11 mot 11 er det mest kamplike en fotballspiller kan utsettes for, men intensiteten, tempoet og kvaliteten er vesentlig lavere ved spill 11 mot 11 på trening, enn i kamp (Olthof et al., 2019). Derfor kan man argumentere for at spill 11 mot 11 på trening ikke er så kamplikt og spesifikt som man tidligere har anslått, men at trenerne derfor må gjøre tilpasninger for å utsette spillerne for samme tid og rom som de møter i kamp (Olthof et al., 2019).

2.5.2 Forenkling

For å introdusere spillmodellen og kampplanen så den er forståelig og gjennomførbar, må trenerteamet forenkle den gjennom å dele den opp i mindre elementer eller prinsipper (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Connolly (2017) skriver at selv de mest intelligente spillerne kun kan håndtere et visst nivå av kompleksitet. I en så kompleks sport som fotball vil bare det å automatisere noen få enkle trekk på trening og i kamp være en krevende oppgave med tanke på memorering og kognitiv prosessering (Connolly, 2017; Cowan, 2010). Effektiv forenkling må sørge for at prinsippene og elementene gjøres forståelig for alle spillerne på laget, uavhengig av deres opprinnelige taktiske forståelse. Hvis ikke vil implementering av kampplanen vise seg å være umulig (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012).

2.5.3 Utvelgning

Alle prinsippene er viktige for gjennomføringen av kampplanen, men hvis alt er en prioritet, er ingenting en prioritet (Connolly, 2017, s. 316). Fra kognitiv psykologi vet vi at menneskers arbeidsminne er begrenset til 3-5 elementer, avhengig av oppgavens kompleksitet (Cowan, 2010). I en så kompleks sport som fotball har spillerne derfor begrenset kapasitet til å ta til seg og agere på informasjon (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Derfor er det viktig at trenerteamet gjør en rangering av de viktigste elementene inn mot kommende kamp, for deretter å velge ut det eller de to viktigste elementene laget skal vektlegge i treningsarbeidet (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Denne prioriteringen er ikke helt låst, så trenerteamet kan endre prioriteringene underveis, for eksempel hvis laget underpresterer i en enkelt spillfase (Connolly, 2017). På denne måten hindrer man at dette utvalget blir en begrensning for trenernes handlingsrom, for enkeltspillerne eller for laget som kollektiv.

2.5.4 Veiledende oppdagende læring

En av de mest effektive læringsmetodene er veiledende oppdagende læring (Bamiro, 2015; Connolly, 2017; Overholser, 2013, Verburch, Scherder, Lange & Oosterlaan, 2016). Veiledende oppdagende læring handler om at utøverne oppfordres til å oppnå et bestemt utfall eller mål, i situasjoner hvor de selv må finne en effektiv måte å nå målet på (Bamiro, 2015; Overholser, 2013; Connolly, 2017; Verburch et al., 2016). Under veiledende oppdagende læring bør trenerne fortelle lite til utøverne om hensikten med øvelsene eller hvordan øvelsene skal løses. Isteden må utøverne utforske og prøve seg frem for å mestre øvelsen (Connolly, 2017, Verburch et al., 2016). Samtidig har det vist seg å være nyttig med noe veiledning, da veiledning eller coaching i kombinasjon med oppdagende læring kan bidra til raskere læring og fremgang, enn oppgaver uten veiledning (Bamiro, 2015; Ryu, Kim, Abernethy & Mann, 2013). Connolly (2017) understreker at tilbakemeldingene underveis i situasjoner hvor trenerne vil utsette spillerne for oppdagende læring bør være minimale, korte og høyst presise. Tilbakemeldingene bør ikke vare mer enn maks 10 sekunder, spilleren bør adresseres med fornavn og tilbakemeldingene bør pakkes inn i praktisk informasjon som spilleren trenger for å gjøre forandringen. En av fordelene med veiledende oppdagende læring i

et fotballperspektiv er at det har vist seg at ferdigheter som er lært implisitt er mindre sårbare for stress og raskt endrede betingelser enn eksplisitt lærte ferdigheter (Davids et al., 2015; Verburgh et al., 2016). I praksis kan dette bety at spillerne får større utbytte av ferdigheter trent implisitt, enn eksplisitt, i kampen (Davids et al., 2015; Verburgh et al., 2016).

2.6 Bruk av video i taktiske forberedelser

Bruk av video har lenge vært et viktig hjelpemiddel og læringsverktøy i evalueringsarbeidet og i forberedelsene til kamp i profesjonell fotball (Carling, 2019; Ives et al., 2010). Bruk av video kan forsterke både læring, trivsel og prestasjonen, og det kan være effektivt for å endre atferd eller handlingsvalg hos spillere (Carling, 2019; Ives et al., 2010). Video-feedback har vist seg å være vesentlig mer effektivt for å fremme læring enn muntlig feedback alene (Halim, Jelley, Zhang, Ornstein & Patel, 2020). I en fotballhverdag som preges av kort tid mellom kampene vil bruk av videofeedback være et sentralt hjelpemiddel i de taktiske forberedelsene til kamp, både under evalueringen av kampen som er spilt og som et ledd i å vise spillerne kommende motstander (Carling, 2019; Halim et al., 2020). Som et virkemiddel i å utvikle spillernes taktiske ferdigheter og handlingsvalg er video nyttig fordi spillerne får se sine egne handlinger i et utenifra perspektiv (Carling, 2019; Ives et al., 2010). I forbindelse med visning av videoklipp er det mest effektivt om kommunikasjonen er åpen og involverende, da dette har vist seg å være mest effektivt for læring, samtidig som det skaper tillit og bygger relasjoner mellom spillere og trenere (Carling, 2019, Ives et al., 2010). Det er også viktig at bruk av video er i tråd med prinsippene for «spesifisitet», «forenkling» og «utvelging» (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Gjennom prinsippet for spesifisitet er det viktig at video-feedbacken er tett knyttet opp mot kamplanen. Dette vil også gi en rød tråd fra både treningsarbeidet og spillestilen (Connolly 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). På bakgrunn av prinsippene for forenkling og utvelging er det også i bruken av video begrenset hvor mye informasjon spillerne klarer å ta inn og utnytte i kamp (Connolly, 2017; Cowan, 2010). Derfor må elementene i videomøtene begrenses til å bare inneholde det viktigste, samt at det må forenkles så spillerne lett kan utnytte informasjonen i kamp (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva).

3. Metode

I dette kapitlet redegjøres det for valg av metode, forskningsdesign, gjennomføring av datainnsamlingen og etiske betraktninger. Datainnsamlingen bestod av et to uker langt opphold i Bodø hvor det ble gjennomført intervjuer med personer i trenerteamet til Bodø/Glimt og enkelte spillere. I tillegg ble det gjennomført en observasjon av alle Bodø/Glimts treninger i de to ukene. Det ble også gjennomført nærmest daglige samtaler med sportssjefen, hvor det blant annet ble gitt innsyn i alle lagmøtene som ble gjennomført underveis i oppholdet.

I utgangspunktet skulle de to observasjonsukene bestå av to normale treningsuker med kamper søndag-søndag begge ukene. Men dagen før observasjonen skulle starte ble kampoppsettet endret av NFF, som følge av hensyn rundt smittesituasjonen og ønsket om å fullføre sesongen i 2020. Derfor ble den andre observasjonsuka endret til at Glimt spilte midtukekamp på onsdagen. Dette førte til at det ble kamp søndag-onsdag-søndag i min andre observasjonsuke. Fordelen med dette var at observasjonen inkluderte oppladningen og etterarbeidet av tre ulike kamper. Ulempen var at observasjonen kun bestod av én fullstendig treningsuke med 6 dager mellom kampene. Gjennom intervjuene og den første observasjonsuka fikk jeg allikevel et godt innsyn i hvordan Glimt forbereder seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong.

3.1 Valg av metode

I forskning skiller man mellom kvalitativ og kvantitativ metode. Forskjellen ligger i hvor mange som blir inkludert i studien og hvordan datainnsamlingen er lagt opp (Thagaard, 2018). Styrken i kvantitativ metode ligger i mengden data som blir samlet inn og antall aktører som blir inkludert. Metoden gir et bredt statistisk grunnlag og kan derfor brukes til å generalisere (Thagaard, 2018).

Denne oppgaven ble gjennomført i tråd med kvalitativ metode da det var mest hensiktsmessig for å kunne få dyptgående innsikt i hvordan et profesjonelt lag forbereder seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong. En kvalitativ studie inkluderer færre personer, men tettere kontakt med de personene som deltar i

studien (Thagaard, 2018). Dette gir gode forutsetninger for at jeg som forsker oppnår dypere kunnskap og en dypere forståelse av fenomenet studien skal undersøke (Thagaard, 2018). Kvalitativ metode ble valgt for å komme nærmere aktørene som skulle studeres og få mer spesifikk informasjon om taktiske forberedelser til kamp.

3.2 Valg av forskningsdesign

For å svare på forskningsspørsmålet i denne oppgaven ble det gjennomført en case-studie av et lag i Eliteserien i fotball. En case-studie er en studie av en eller få enheter og er nyttig om man ønsker å gå dypt inn i et fenomen. En svakhet kan være at det vil være vanskelig å generalisere med et snevert utvalg (Thagaard, 2018). Derfor er hensikten med dette studiet primært å presentere hvordan Glimt som eneste enhet i denne datainnsamlingen forbereder seg taktisk til kamp. Allikevel er det overordnede målet å bidra med bredere kunnskap om taktiske forberedelser som kan være nyttig for fotball- og idrettstrenerne på profesjonelt, semiprofesjonelt og høyt utviklingsnivå.

Dette case-studiet har blitt gjennomført med en kvalitativ tilnærming hvor jeg har gått i dybden på hvordan Bodø/Glimt forbereder seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke. Ved å gjøre en case-studie fikk jeg innsyn og kunnskap om hvordan Bodø/Glimt forbereder seg taktisk til kamp. Dette har jeg forsøkt å belyse gjennom å intervjuere trenere og spillere hos Bodø/Glimt, i tillegg til å observere alle lagets 10 treninger i to sammenhengende uker. Jeg fikk også innsikt i hva som ble sagt og gjennomgått i lagmøter og gruppemøter, gjennom 10 samtaler med sportssjefen. Samtalene ble gjennomført i forbindelse med treningene i observasjonsperioden og samtalene bestod oftest av en gjennomgang av spiller- eller gruppemøter, innholdet i treningene og bakgrunnen for det taktiske innholdet i treningene. Jeg fikk ikke selv observere lagmøtene direkte på grunn av regler for smittevern. Intervjudelen av datainnsamlingen bestod av to intervjuer med assistenttrener, et intervju med keepertrener og et intervju med to spillere.

3.3 Utvalg

Da kvalitative studier, og spesielt case-studier, består av relativt få enheter er det særlig viktig å anvende en utvelgelsesprosess som er hensiktsmessig for problemstillingen, slik at analysen av data kan gi en forståelse av de fenomenene vi studerer (Thagaard, 2018).

Utvelgelsesprosessen i denne masteroppgaven foregikk gjennom et strategisk utvalg hvor det ble satt opp en rangert liste over hvilke klubber jeg helst ville besøke av klubbene i Eliteserien. Et strategisk utvalg innebærer at man som forsker systematisk velger enheter som er strategiske i forhold til problemstillingen (Thagaard, 2018). Oppgaven avgrenses til Eliteserien fordi det er den eneste fotballserien i Norge hvor nærmest alle lagene primært består av heltidsansatte spillere. Klubbene ble rangert etter flere kriterier. Både sportslige kriterier som resultater og utvikling, men også geografiske kriterier som hvor enkelt det er å gjennomføre et besøk, samt de økonomiske kostnadene ved et besøk ble vurdert. Den fullstendige listen inneholdt 6 klubber fra Eliteserien. Det måtte også gjøres en vurdering av smitteverntiltakene i de aktuelle stedene, fordi enkelte steder hadde strengere tiltak enn andre i perioden jeg skulle kontakte klubbene. Av klubbene i eliteserien stod Bodø/Glimt hele tiden frem som den mest interessante klubben å besøke av flere årsaker. Blant annet opplevde jeg Bodø/Glimt fra utsiden som en åpen klubb, som var villig til å dele av sin kunnskap. Bodø er også en by det er enkelt å reise til, samt at det var overkommelig økonomisk. En annen sentral årsak var resultatene i 2019 og 2020, den sportslige utviklingen de har hatt de seneste årene og det at de har utviklet og jevnlig solgt spillere til gode utenlandske klubber. Bodø/Glimt endte opp som overlegen seriemester i Eliteserien 2020 etter å ha tatt 81 poeng av 90 mulige (26 seiere, 3 uavgjort og 1 tap). De avsluttet sesongen 19 poeng foran 2. plassen på tabellen og satte blant annet rekorder for høyest poengsnitt (2,7 poeng per kamp), seiersprosent (86,6 %), målsnitt (3,43 mål per kamp), antall seiere (26 av 30), antall scorede mål (103) og seiersmargin (19 poeng) for øverste nivået på herresiden i norsk fotball noen gang (Glimt, 2020). Dette har de oppnådd på tross av mindre budsjetter enn flere andre klubber i Eliteserien (Folkvord, 2019). Gjennom deres gode resultater er det interessant å videreformidle hvordan de jobber i treningshverdagen for å utvikle seg som lag og forberede seg taktisk til kamp.

I etterkant av utvelgelsesprosessen er det viktig å rette en formell henvendelse på en måte som er strategisk (Thagaard, 2018). Dette ble gjort ved at veilederen min tok

kontakt med en sentral person i Bodø/Glimt han kjente fra før, og derfra gikk det kort tid før jeg selv var i dialog med dem. Ganske raskt fikk vi et ja på at de var villige til å være med og noen uker senere reiste jeg opp.

Det var viktig å få intervjuet personene som er sentrale i Glimts treningshverdag og som hadde en rolle i det taktiske arbeidet. Thagaard (2018) skriver at man må finne de personene som har gode forutsetninger for å belyse problemstillingen. Jeg fikk mulighet til å intervju alle personene jeg ønsket med unntak av hovedtrener, som ikke hadde tid under mitt opphold. Dette var avklart på forhånd, men med utgangspunkt i ansvarsfordelingen i Glimts trenerteam vurderte jeg det som tilfredsstillende å få prate med assistenttrener og sportssjef. Assistenttrener har ansvar for treningsplanleggingen og treningsgjennomføringen, mens sportssjef har ansvar for analyse av eget lag og motstander. Hovedtrener sitter på toppen, med en finger med i begge de rollene, men utarbeidelsen og planleggingen ligger i stor grad på assistenttrener og sportssjef. Keepertrener var nyttig å intervju for å inkludere keeperne i datainnsamlingen, samt å høre keepertrenerens perspektiv på taktiske forberedelser. Spillerne ville jeg intervju for å få spillernes perspektiv på hvordan de opplevde treningsukene med hensyn til taktiske forberedelser. Intervjuet med spillerne var også nyttig for å høre om Glimts taktiske forberedelser skiller seg fra andre klubber de hadde spilt i og eventuelt på hvilken måte.

3.4 Intervju

En sentral del av datainnsamlingen i denne masteroppgaven er intervjuene som ble gjort med assistenttrener, keepertrener og spillerne. Endringen i kampoppsettet gjorde intervjuene enda viktigere i denne datainnsamlingen.

3.4.1 Semistrukturert forskningsintervju

Intervjuene ble gjennomført som semistrukturerte intervjuer. Dette er en mellomting mellom en strukturert tilnærming og en ustrukturert tilnærming (Thagaard, 2018). En strukturert tilnærming vil si at spørsmålene og rekkefølgen i stor grad er avgjort på

forhånd, mens en ustrukturert tilnærming tilsier at intervjupersonen kan bringe opp temaer underveis i intervjuet, og vi kan tilpasse spørsmålene til de temaene personen bringer opp (Kvale & Brinkmann, 2015). I et semistrukturert intervju vil hovedlinjene i intervjuet være gjennomtenkt og planlagt på forhånd, men det finnes allikevel rom og mulighet for å tilpasse intervjuet underveis etter hvert som det dukker opp nye relevante temaer (Thagaard, 2018). Dette anså jeg som den mest hensiktsmessige tilnærmingen da jeg ville være godt forberedt gjennom å ha utarbeidet en plan på forhånd, samtidig som det er mulig for intervjupersonen å dra inn temaer han anser som relevante, selv om jeg ikke har forberedt spørsmål på det temaet. Underveis i det første intervjuet med assistenttrener hadde assistenttrener med sin egen PC for å kunne vise meg eksempler på treningsplaner, samtidig som han svarte på spørsmål. Dette var noe jeg ikke hadde forberedt meg på, men som gjorde at det ble enklere for meg å forstå hva assistenttreneren fortalte gjennom at han kunne vise konkrete eksempler. Denne fleksibiliteten er en stor fordel med semi-strukturert intervju (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2018).

Underveis i intervjuet er det viktig at jeg som forsker stiller gode spørsmål til intervjupersonen (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg må forsikre meg om at de spørsmålene jeg stiller virkelig er åpne, sånn at de oppmuntrer intervjupersonen til å fortelle (Thagaard, 2018). Åpne spørsmål gir intervjupersonen mulighet til presentere sine synspunkter og erfaringer på sin egen måte (Thagaard, 2018). Derfor var det avgjørende at jeg hadde forberedt en gjennomtenkt intervjuguide med gode og åpne spørsmål. En god intervjuguide bidrar også til at jeg får vært innom alle temaene det er viktig at jeg får belyst underveis i intervjuet (Thagaard, 2018).

3.4.2 Metode for intervjuguide

I forkant av intervjuene ble det utarbeidet intervjuguides. En intervjuguide er en plan for gjennomføringen av intervjuene, med hovedspørsmål, eventuelle underspørsmål og oppfølgingsspørsmål (Thagaard, 2018). Det var forberedt ulike intervjuguides for de ulike personene som skulle intervjues, men temaene i intervjuene og oppbygningen i intervjuene var ganske like. Det var allikevel hensiktsmessig med ulike intervjuguides da spørsmålene bør stilles annerledes for spillere enn trenere, samt at noen temaer var

mer relevante for noen av intervjupersonene enn andre. I tillegg måtte det utarbeides en intervjuguide for intervju nummer 2 med assistenttrener. I dette intervjuet var det viktig å avklare ting som var uklart mot slutten av oppholdet, samtidig som det var nyttig bruke intervjuet til å grave litt dypere i hvorfor de gjør som de gjør. Intervju 1 ble primært brukt til å belyse *hvordan* de forberedte seg, mens intervju 2 ble brukt til å belyse *hvorfor* de forberedte seg som de gjorde. Dette var nyttig for å skape en dypere forståelse av Glimts vurderinger rundt taktiske forberedelser.

I utformingen av intervjuguiden er det viktig å legge opp til gode spørsmål om sentrale temaer, samtidig som det er rom for å være fleksibel ovenfor intervjupersonens svar og utsagn (Kvale & Brinkmann, 2015). Hovedstrukturen i intervjuguiden er rettet mot at intervjupersonen presenterer erfaringer og synspunkter rundt de mest sentrale temaene i oppgaven (Thagaard, 2018). Det er og sannsynlig at det dukker opp temaer eller aspekter som intervjupersonene anser som viktige, men som man som forsker ikke har tatt høyde for og planlagt på forhånd (Kvale & Brinkmann, 2015). I denne oppgaven ble det lagt opp til en intervjuguide hvor hovedspørsmålene dreier seg om hovedtemaene i oppgaven, som er taktiske forberedelser til kamp gjennom en normal treningsuke.

I forkant av intervjuene ble deltakerne opplyst om at deltakelsen er helt frivillig og at de kunne trekke seg når de eventuelt måtte ønske, uten noen negative konsekvenser. Det ble også gjort en kort presentasjon av hva studien handler om og hvordan gjennomføringen av intervjuet skulle foregå. Som nevnt tidligere er intervjuguiden tilpasset hvert enkelt intervju, da de ulike intervjupersonene har ulike roller og ulike perspektiver. Alle intervjuene følger ganske lik oppbygning, med unntak av intervju nummer 2 med assistenttrener. Under første intervju med assistenttrener var det viktig å få innsikt i hvordan trenerteamet planlegger det taktiske innholdet i treningsukene og hvordan de gjennomfører treningene og møtene for å forberede laget taktisk til kamp. I tillegg ble intervju 2 brukt til å få innsikt i hvorfor de gjorde det på den måten de gjorde. Under intervjuet med spillerne var det viktig å få innsikt i hvordan spillerne opplevde at de forberedte seg til kamp, om de følte seg godt forberedt taktisk til kamp og om Glimt sin metodikk var annerledes enn i klubber de hadde spilt i tidligere. Under intervju med keepertrener var det først viktig å avklare keepertrenerens rolle i helheten. Deretter var det viktig å få innsikt i hvordan keeperne jobbet for å forberede seg taktisk til kamp, og hva de gjorde i tillegg til de felles taktiske forberedelsene. I samtalene med sportssjef

ble det ikke fulgt noen intervjuguide, da samtalene var mer uformelle. Hensikten med disse samtalene var at sportssjefen holdt meg oppdatert på treningsinnholdet og lagmøtene som ble gjennomført underveis i observasjonen. Det ble forberedte noen spørsmål til enkelte av samtalene, men det ble ikke gjennomført et fullverdig intervju. Samtalene ble tatt opp etter tillatelse fra sportssjef.

3.4.3 Redegjørelse for intervjuguidene

I dette avsnittet følger en kort redegjørelse for oppbygningen av de ulike intervjuguidene.

Under intervju nummer 1 med assistenttrener startet intervjuet med å spørre om trenerteamet og ansvarsfordelingen i trenerteamet til Glimt. Dette var det viktig å få innsikt i, fordi det danner grunnlaget for hvordan trenerteamet jobber og deretter hva jeg bør spørre de enkelte om i senere intervjuer. Deretter ba jeg assistenttrener redegjøre for Glimts spillestil og fotballfilosofi. Det var viktig at assistenttreneren fikk presentert lagets spillestil på en god måte da det danner utgangspunktet for lagets treninger og taktiske forberedelser (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Deretter gikk jeg inn i de konkrete taktiske forberedelsene. Tema 1 var utarbeidelsen av kampplanen, fordi planleggingen av en treningsuke bør ta utgangspunkt i kampplanen til kommende kamp (Connolly, 2017; Rein & Memmert, 2016). Derfor var det fornuftig å avklare hvordan trenerteamet utarbeider kampplanen tidlig i intervjuet, før vi kommer inn på hvordan treningshverdagen skal gjennomføres. Tema 2 var forberedelser på feltet og treningsarbeidet. Dette er assistenttrenerens ansvarsområde, og det var derfor viktig å gi assistenttreneren mulighet til å gå i dybden på dette temaet. Tema 3 var forberedelser utenom treningsfeltet, som videoanalyser, lagmøter, gruppemøter, møter med enkeltspillere og møter om kommende kamp som har til hensikt å forbedre eller forberede laget eller enkeltspillere taktisk. Mot slutten av intervjuet var det naturlig å spørre om hvordan en vanlig kampdag ser ut i Bodø/Glimt, før jeg avsluttet intervjuet med å spørre om det var noe assistenttreneren ville legge til på slutten av intervjuet. Intervjuguide for intervju 1 med assistenttrener er vedlagt som vedlegg 2.

I forkant av intervju 2 med assistenttrener utarbeidet jeg en ny intervjuguide, med bakgrunn i det jeg visste fra før gjennom oppholdet i Bodø. Intervju 2 ble gjennomført helt i slutten av oppholdet, så intervjuet var viktig for å oppklare og understreke viktige poenger med Bodø/Glimts taktiske forberedelser. I tillegg ville jeg bruke intervjuet til å få enda bedre innsikt i *hvorfor* de gjorde som de gjorde, innenfor noen av elementene som var sentrale i Glimts forberedelser. Strukturen i intervjuet var at jeg gikk gjennom en “normal” treningsuke dag for dag, fra dommeren blåser av kamp søndag kveld, til en ny kamp søndagen etter, og til slutt i pausen. På forhånd hadde jeg planlagt hva jeg ville at assistenttreneren skulle redegjøre for, med tanke på hva jeg ville oppklare eller høre begrunnelse for. Etter en grundig gjennomgang av en normal uke, avsluttet jeg intervjuet med å spørre om vurderinger rundt laguttak. Intervjuguide for intervju 2 med assistenttrener er vedlagt som vedlegg 3.

I utarbeidelsen av intervjuguiden for keepertrener vurderte jeg det som viktig å få avklart keepertrenerens rolle, i tillegg til å belyse hvordan keeperne forbereder seg taktisk til kamp i Bodø/Glimt. Derfor startet jeg intervjuet med å be han redegjøre for sin egen rolle, som jeg gjennom andre intervjuer og observasjon hadde forstått var mer enn “bare” keepertrener. Deretter stilte jeg spørsmål rundt keepernes treningsuke, fordi det var viktig å avklare hva keeperne gjorde utenom de felles forberedelsene. Først spurte jeg om keepernes evaluering av forrige kamp og om de gjorde en egen evaluering i tillegg til lagets felles evaluering og videomøte. Så gikk jeg inn på konkrete forberedelser gjennom å spørre hva keeperne gjør for å forberede seg taktisk til kamp. Under dette temaet fulgte jeg opp med oppfølgingsspørsmål hvor jeg spurte om keeperne gjorde noe ekstra analyse og om treningsinnholdet påvirkes av kommende motstander. Deretter ba jeg keepertreneren bruke kommende kamp som eksempel for å redegjøre for hvordan keeperne forbereder seg til kommende kamp. Til slutt i intervjuet ga jeg keepertrener mulighet til å legge til, eller presisere noe han synes det var viktig å få frem. Intervjuguiden til intervjuet med keepertrener er vedlagt som vedlegg 4.

Intervjuguiden for intervjuet med spillerne utarbeidet jeg med den hensikt at jeg som forsker skulle få et innblikk i spillernes syn på Glimts taktiske forberedelser. I tillegg var det interessant å avklare med spillerne om Glimt gjør noe annerledes enn det de er vant til andre steder. Dette kunne være med på å si noe om generaliserbarheten i enkelte

av Glimts taktiske forberedelser, samtidig som det kunne avdekke elementer i Glimts forberedelser som skilte seg fra andre klubbers metodikk.

Som introduksjon i intervjuet startet jeg med å spørre om hvor lenge spillerne hadde spilt i Glimt, og om de opplevde at Glimts taktiske forberedelser var annerledes enn det de var vant til fra tidligere klubber. Deretter gikk jeg inn på de spesifikke taktiske forberedelsene gjennom å spørre om hvilke taktiske forberedelser Glimt gjorde utenom treningsfeltet og deretter på treningsfeltet. Mot slutten av intervjuet ba jeg først spillerne redegjøre for en normal kampdag og om de gjør noen taktiske forberedelser individuelt på eget initiativ. Helt til slutt ga jeg spillerne mulighet til å legge til informasjon gjennom at jeg spurte om det var noe annet de ville legge til. Intervjuguiden for intervjuet med spillerne er vedlegg 5.

3.4.4 Gjennomføring av intervju

Alle intervjuene utenom intervjuet med keepertrener ble gjennomført i kantinen på Aspmyra. Intervjuet med keepertrener ble gjort på trenernes kontor på Aspmyra. Det betydde at intervjupersonene var i trygge og kjente omgivelser under intervjuene, noe som kan bidra til at de opplever intervjusituasjonen som trygg (Thagaard, 2018).

Intervjuene startet med en gjennomgang av deltakerens rettigheter rundt personvern, anonymitet, frivillig deltakelse, lydopptak og frihet til å holde tilbake informasjon. Deretter signerte deltakerne på samtykkeskjemaet, før jeg informerte om at jeg startet lydopptaket og stilte det første spørsmålet. Samtykkeskjemaet er vedlagt som vedlegg 1.

Intervjuene hadde ulike lengde, men alle varte mellom 15 og 60 minutter. Jeg ønsket å unngå at intervjuene skulle vare lenger enn 45 minutter. Dette anså jeg som fornuftig for å unngå at deltakelsen skulle føles som en belastning for deltakerne i en hektisk periode. Alle intervjuene ble holdt innenfor tilmålt tid, med unntak av intervju 2 med assistenttrener. Dette intervjuet ble lengre enn tilmålt tid, men assistenttrener ble informert om at tilmålt tid var ute og han fikk tilbud om å avslutte intervjuet, men at om han hadde litt ekstra tid ville jeg gjerne stille han 2 spørsmål til. Assistenttrener sa at han fint kunne svare på 2 spørsmål til, så intervjuet varte ca 15 minutter lengre enn planlagt og 60 minutter totalt.

3.5 Gjennomføring av observasjoner

Andre del av datainnsamlingen består av en observasjon av alle Bodø/Glimts 10 treninger i to sammenhengende uker og samtaler med sportssjefen hvor jeg fikk innsyn i Glimts taktiske forberedelser utenfor feltet. Johannesen, Tufte og Kristoffersen (2010) skriver at observasjon handler om å forstå menneskelig adferd og handlinger i situasjoner som er så komplekse at de må observeres direkte for at det kan skapes en forståelse. Observasjon som forskning er satt i system der analyseenheter kan studeres i sin naturlige setting på et spesifikt felt, både på mikro, meso og makronivå (Johannesen et al., 2010). Under skal jeg redegjøre for hvordan jeg gjennomførte observasjonen i denne datainnsamlingen i to deler. Første del innebærer observasjonen av lagmøter, mens andre del innebærer observasjonen av treningene.

3.5.1 Observasjon av lagmøtene

I tillegg til treninger var planen å observere lagmøter og videomøter, men på grunn av toppfotballens smittevernprotokoll var ikke dette mulig å få til. For at jeg allikevel skulle få et innblikk i Glimts lagmøter, videomøter og kampevalueringer fikk jeg en gjennomgang av sportssjefen. Sportssjefen fungerte som en portvakt for meg i dette prosjektet gjennom at han ga meg adgang til Glimts treninger, samtidig som han ga meg innsyn i de delene jeg ikke fikk direkte innsyn i som følge av smitteverntiltak (Thagaard, 2018). Blant annet viste han meg alt som ble gjort av taktiske forberedelser utenfor fellestreningene. Dette innebar kampevalueringer, gruppemøter, presentasjon av motstander og kampmøter. Han fortalte hva som ble sagt av trenerteamet samtidig som han viste meg klippene som ble vist til spillerne. Han viste også klipp av kommende motstander som underbygget det dem forventet å møte, som var med å danne utgangspunktet for kampplanen. Sportssjefen var teamets analyseansvarlig, så han hadde god innsikt i kommende motstander og god kjennskap til klippene som ble vist til spillerne. Jeg ble også informert om møter med enkeltspillere som ble holdt for å utvikle enkeltspillere og jeg fikk se de klippene som ble vist til de spillerne det gjaldt.

Under disse samtalene med sportssjefen hadde jeg mulighet til å stille spørsmål, både om det som ble vist av sportssjefen og andre ting som dukket opp underveis i observasjonen. Dette gjorde at jeg fikk muligheten til å grave i de daglige vurderingene

som ble gjort inn mot hvert lagmøte og hver trening. I forbindelse med treningene ga han meg en gjennomgang av hva de skulle gjøre og hva de ville forbedre taktisk den konkrete treningen. I tillegg ga han en begrunnelse for vurderingene de gjorde inn mot hver enkelt trening. Dette gjorde at jeg visste innholdet i treninga, hva trenerne ville få ut av den og hvilke taktiske elementer de ville jobbe med, samt begrunnelsen for hvorfor de ville jobbe med de konkrete elementene, i forkant av økta. Disse samtalene med sportssjefen var veldig nyttig for observasjonen min og helheten i datainnsamlingen. Samtalene ga meg en unik innsikt de daglige vurderingene som ble gjort opp mot hver eneste trening og hvert eneste lagmøte. For å få mest mulig nyttig informasjon ut av disse samtalene var det viktig at jeg var forberedt. Dette innebar blant annet å ha spørsmål klare, om hva som hadde blitt gitt av felles informasjon i garderoben før trening, hva innholdet i økta var og hva trenerne ville få ut av denne konkrete treningen taktisk. Spørsmålene mine varierte litt fra dag til dag, ut ifra hvor man var i uka og hva som hadde blitt gjort tidligere i treningsuka.

3.5.2 Observasjon av treningene

Observasjonen av treningene gjennomførte jeg gjennom det Fangen (2010) kaller en observatørrolle, hvor jeg så treningene fra tribunen på Aspmyra. En observatørrolle vil si at jeg observerer fra sidelinjen, uten at jeg selv deltar aktivt (Fangen, 2010). Dette var den observasjonsformen som var mest naturlig, samtidig som det var den observasjonsformen som ga meg best mulighet til å få med meg detaljer fra observasjonen. Det var heller ingen naturlig rolle for meg som deltakende observatør.

Min rolle som fotballtrener kan gjøre at jeg går inn i forskerrollen med forutinntatte meninger og oppfatninger som kan prege min opplevelse av treningen (Nilsen, 2012). For å forhindre dette var det viktig å utarbeide en klar plan på forhånd, for hvordan observasjonen skulle gjennomføres (Nilsen, 2012). Denne planen innebar blant annet at jeg var bevisst på å flytte meg rundt på tribunen, sånn at jeg alltid satt nære aktiviteten, samtidig som jeg hadde god oversikt. At jeg satt på tribunen bidro også til å gi meg en observatørrolle som ble akseptert av deltakerne i felten, som er en viktig betingelse for at deltakernes oppførsel ikke skal påvirkes av min tilstedeværelse (Thagaard, 2018). At jeg satt nære aktiviteten gjorde det også mulig å høre hva som ble sagt av trenerteamet

underveis i sekvensene og i pausene. Dette var viktig for å få et bilde av hva trenerteamet coachet på og ville vektlegge i den konkrete øvelsen og treningen.

Underveis i observasjonen fylte jeg ut et observasjonsskjema. Et observasjonsskjema var viktig for å få skrevet ned detaljer fra treningene, sånn at jeg kunne gjenfortelle treningene så detaljert som mulig i feltnotatene (Fangen, 2010). Under følger et bilde av observasjonsskjemaet. Kort fortalt er skjemaet en tabell med 8 kolonner og 12 rader, hvor hver kolonne er satt av til en bestemt del av økta og hver rad er satt av til et element det var viktig å få notert ned noen stikkord om, underveis i observasjonen. De elementene med stjerne (*) skulle jeg også fylle ut på siste kolonnen som heter "Etter økta". Dette for å sikre at jeg fikk skrevet ned noen korte stikkord for økta som helhet før jeg skulle gå tilbake til hotellet for å skrive feltnotater.

	Før økta	Gen. Oppvarming	Spes. Oppvarming	Deløvelse	Spill	Evt ekstra	Etter økta
Type øvelse*							
Organisering							
Regler/ Restriksjoner							
Banestørrelse (ca)							
Fokusområde *							
Spillfase*							
Taktiske momenter							
Grad av coaching*							
Type coaching							
Varighet (ca)*							
Annet*							

Figur 2: Observasjonsskjema- Egen kopi av vedlegg 6

Etter noen av treningene pratet jeg med sportssjefen rett i etterkant. Her hadde jeg anledning til å stille spørsmål om treningen. I etterkant av enkelte treninger hadde han også noen ting han ville understreke eller forsterke fra det som ble gjort på den enkelte treningen. Dette, i tillegg til informasjonen i forkant av treningen, ga meg mulighet til å få mer innsikt enn det jeg fikk av å observere treningen isolert sett.

Samtalene med sportssjefen ble tatt opp med lydopptaker etter godkjenning fra han, samt transkribert på samme måte som intervjuene. Det ble gjennomført 10 samtaler og samtalenes varighet var mellom 5 og 35 minutter. Totalt ble det rundt 120 minutter med lydopptak fra disse samtalene. I etterkant av transkriberingen ble dataene kodet og kategorisert som en del av datamaterialet fra observasjonen. Det ble også gjennomført 3 korte og uformelle samtaler på tribunen rett i etterkant av treningene som ikke ble tatt opp med lydopptaker. Disse samtalene ble gjenfortalt så godt som mulig i feltnotatene.

I forkant av datainnsamlingen vurderte jeg på et tidspunkt å filme treningene, men av personvern hensyn måtte jeg hatt samtykke fra alle som ble filmet (Thagaard, 2018). Det innebar blant annet at jeg måtte hatt samtykke fra alle spillerne. Jeg vurderte at det ville blitt vanskeligere å få innpass hos en klubb fordi det ville kreve mer av både klubben og spillerne. Derfor valgte jeg å ikke filme. Fordelen med å filme ville vært at jeg kunne sett gjennom treningene i etterkant. Ulempen ville vært at jeg ikke hadde fått studert treningen direkte fordi jeg hadde vært opptatt med å filme den.

3.6 Analyse av data

I etterkant av datainnsamlingen ble dataene først transkribert og så analysert, i tillegg til at feltnotatene ble finskrevet i etterkant av treningene jeg observerte. Å transkribere intervjuene og finskrive feltnotatene er en viktig del av analysen da det gir meg som forsker bedre oversikt og en enklere prosess med å analysere dataene (Kvale & Brinkmann, 2015). I avsnittet under redegjør jeg for transkriberingen, analysen av intervjuene og analysen av feltnotatene.

3.6.1 Transkribering og analyse av intervjuene

Transkriberingen av intervjuene var en tidkrevende prosess. Jeg forsøkte å gjøre så mye som mulig av dette under oppholdet i Bodø for å få gjøre det mens intervjuene var ferske. Spesielt samtalene med sportssjefen som ble gjort parallelt med at han viste meg videoklipp var viktig å få gjort etter kort tid, for å kunne huske klippene han pratet om. En beskrivelse av klippene ble skrevet inn i transkriberingen i parentes for å kunne vite hva han snakket om og forklarer, når jeg senere skulle se over og analysere intervjuene.

I prosessen med å analysere intervjuene benyttet jeg koding og kategorisering i henhold til Thagaard`s (2018) tilnærming til analyse av forskningsintervjuer. Thagaard (2018) skriver at koding av data er en vanlig fremgangsmåte i kvalitativ analyse. Koding innebærer at jeg som forsker deler opp teksten og betegner utsnitt av teksten med kodeord. Deretter kan man søke og finne igjen utsnitt av teksten gjennom kodebetegnelse. I etterkant av transkriberingen og kodingen inndelte jeg teksten i kategorier. Kategoriene er inndelt i det Thagaard (2018) kaller en deduktiv tilnærming, gjennom at jeg tar utgangspunkt i problemstillingen i tilnærmingen til kategoriseringen. Disse kategoriene består av dagene i en treningsuke fra etter kamp søndag, til ny kamp neste søndag igjen. I tillegg har jeg egne kategorier for de mest sentrale elementene i Glimts treningsuke med tanke på taktiske forberedelser til kamp. Disse kategoriene er “Evaluering av forrige kamp”, “Gruppemøter”, “Temasekvenser”, “Spilldel på stor bane”, “Gjennomgang av motstander” og “Kampmøte”. Denne strukturen er også den samme inndelingen som benyttes i resultatkapittelet. I tillegg la jeg til en “Annet”-kategori i kategoriseringen for å kunne legge inn eventuelle data som ikke kunne plasseres i noen av de overnevnte kategoriene. Kodingen foregikk gjennom at sitatene ble plassert i riktig kategori. Noen sitater kan være relevante i flere kategorier og ble derfor plassert i flere av kategoriene. Deretter har jeg kodet sitatet gjennom å skrive korte stikkord eller nøkkelsetninger i margen til sitatet. Her er et utdrag og eksempel på kodingen av et sitat fra assistenttrener som jeg både plasserte i kategorien “temasekvens” og i kategorien “onsdag” da sitatet handler om en onsdagstrening:

<p><i>Ja. Og det går på at front... Vi prøver å simulere frontpresset til kommende motstander, som vi vet er... For det første er de aktive, de kommer ofte. Og de er bevisste på at det skal skje med høy intensitet og stort trykk. Og det som ikke fremgår av planen her er at... Det vi jobbet med var at det kommer veldig innenfra og ut. Altså presset kommer innenfra og ut, også hvordan vi skulle spille av det presset. Og det er ikke en lang sekvens, men det er fire minutter og en pause med coaching og fire nye minutter. Og så er det en intro i forkant i forhold til å treffe best mulig på det. Så det er</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tilpasse motspill • Utgangspunkt i analysen av motstander • 2 sekvenser på 4 minutter hver. Pause med coaching. • Intro i forkant av temasekvens
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><i>egentlig å få av det... Fra A1 til A3, altså få av det frontpresset som er type kampforberedende inn mot kommende motstander. Å komme seg tidligst mulig til A3 med nettopp det som du... Når vi snakket litt om; hvem er vi? Hva er det som er vår fotball? Altså om vi kan komme... Når vi har tatt av det frontpresset, om vi kan skape et overtall her.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spillfasen er frispilling • Utgangspunkt i egen spillestil
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabell 1: Eksempel på koding av transkribert intervju

I etterkant av kodingen må kodingen og dataene analyseres. Gjennom det Thagaard (2018) kaller en kontekstbasert analyse, har jeg forsøkt å utvikle en forståelse av det fenomenet jeg studerer, i den sammenhengen det er en del av. Analysen er basert på de mønstre og sammenhenger som kommer til uttrykk i kodingen av intervjuene. Fremgangsmåten i analysen tar utgangspunkt i en empiribasert tilnærming (Thagaard, 2018). Deretter tolkes dataene og Thagaard (2018) skriver at den tolkningen vi presenterer er basert på interaksjonen mellom den forståelsen vi har utviklet av mønstre i dataene og den faglige forankringen som er bakgrunnen for oppgaven. Derfor preges tolkningsprosessen av både inntrykk vi får fra data og teoretiske perspektiver. Analysen av intervjuene med trenere og spillere i Glimt er rettet mot å utvikle en forståelse av hvordan Glimt forbereder seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong.

Her er et eksempel på tolkningen av kodingen fra sitatet over:

“Tilpasser motspillet i temasekvensen gjennom å simulere frontpresset til kommende motstander. De vet at motstanderen presser innenfra og ut, så de er bevisste på å spille av et press som kommer innenfra. Hele temasekvensen er 2 sekvenser på 4 minutter i hver sekvens, med en intro i forkant og en pause med aktiv coaching. De jobber bestemt med å øve på frispilling gjennom å spille seg ut av frontpresset, for deretter og raskest mulig komme seg inn på siste tredel. Dette med å angripe hurtig når motstanderen er i ubalanse er en viktig del av Glimts spillestil.”

Thagaard (2018) skriver at denne formen for analyse er preget av en systematisk fremgangsmåte hvor jeg som forsker fortolker de enkelte kategoriene i dataene.

3.6.2 Skrivning og analyse av feltnotatene fra observasjonen

Straks jeg kom tilbake på hotellet etter observasjonen startet skrivingen av feltnotater. Dette var viktig for å unngå at noen detaljer skulle bli glemt som følge av at det gikk tid mellom observasjonen og skrivingen. Feltnotatene utgjør dataene fra feltarbeidet, og det har derfor stor betydning at notatene er så gode som mulig (Fangen, 2010). Feltnotatene ble skrevet som et sammendrag av dagens trening og bakgrunnen for dagens trening som ble begrunnet av sportssjef. Thagaard (2018) skriver at man under skriving av feltnotater kan skrive ned situasjoner sånn man husker dem og hvilke inntrykk vi har av hva situasjonen betyr for deltakerne. Derfor bestod feltnotatene fra treningene av helhetlige elementer som treningens innhold, de ulike øvelsene og spillformen på spilldelen. Feltnotatene inneholdt også mer detaljerte elementer som banestørrelse, elementer det ble coachet på i de ulike øvelsene, taktiske momenter som ble coachet i temasekvenser og spilldel, samt formasjoner og laginndeling på de ulike lagene i spilldelen og temasekvensene. Notatene inneholder også situasjoner eller øyeblikk som kan være med å belyse problemstillingen min, samt forskjeller i treningene fra dag til dag. Et eksempel jeg noterte i feltnotatene er at jeg fikk inntrykk av at det var vesentlig mindre kollektiv coaching fra trenerteamet dagen før kamp, enn treningene midt i uka.

Feltnotatene ble deretter analysert og kodet på samme måte som intervjuene, i henhold til Thagaard (2018). Kodingen foregikk gjennom at jeg skrev ned nøkkelord og setninger i marginen under gjennomgangen av feltnotatene. Dette er viktig for å dra ut og sammenfatte den viktigste informasjonen i dataene (Thagaard, 2018). I etterkant av kodingen ble dataene kategorisert på samme måte som kategoriseringen av intervjuene. Dette innebærer at dataene ble inndelt i kategoriene “Evaluering av forrige kamp”, “Gruppemøter”, “Temasekvenser”, “Spilldel på stor bane”, “Gjennomgang av motstander”, “Kampmøte” og “Annet”. I tillegg hadde jeg 7 kategorier for de ulike dagene i en normal treningsuke.

3.7 Etiske betraktninger

All vitenskapelig virksomhet krever at forskerne forholder seg til etiske prinsipper som gjelder så vel internt i forskningsmiljøer som i relasjon til omgivelsene (Thagaard, 2018). Etiske retningslinjer for forskningsvirksomhet krever at man utviser redelighet og nøyaktighet i hvordan man presenterer forskningsresultatene, og hvordan man vurderer andre forskeres arbeid (Thagaard, 2018). Normer for vitenskapelig redelighet er definert og presisert i en innstilling fra “De nasjonale forskningsetiske komiteer” (De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene, 2016).

Et viktig etisk prinsipp innenfor forskning er personvern. Personvern er viktig for at deltakerne i forskningen skal behandles med varsomhet og oppleve lavest mulig belastning ved deltakelse (Thagaard, 2018). Blant annet skal alle personopplysninger behandles på en sikker måte med fortrolighet, varsomhet og konfidensialitet (Thagaard, 2018). Deltakerne skal også holdes anonyme og man må som forsker være varsom for å unngå å presentere noe i studien som kan ramme deltakerne negativt ved en senere anledning (Fangen, 2010). Personlige opplysninger må aidentifiseres så det ikke er mulig å kjenne igjen deltakeren ved å lese studien (Thagaard, 2018). I forkant av datainnsamlingen ble det avklart med sportssjefen at jeg kunne skrive om Bodø/Glimt uten å anonymisere klubben. Som en konsekvens av dette var det en del etiske betraktninger jeg måtte gjøre.

I forkant av intervjuet med spillerne ble de informert om at de som spillere kom til å være anonyme, men at Glimt som klubb ikke ville være anonym. Intervjupersonene i trenerteamet ble informert om at de ville refereres til med jobbtittel og jeg repeterte for dem at Glimt som klubb ikke skulle være anonym. Fordi det er kjent at det er Bodø/Glimt jeg har besøkt er det spesielt viktig at jeg sensurer informasjon som har potensial til å være en ulempe for deltakerne ved en senere anledning (Fangen, 2010). Eksempler på dette kan være omtale av andre klubber eller spillere i andre klubber. Da oppgaven min hovedsakelig dreier seg om faglige vurderinger rundt treningsarbeid og taktiske forberedelser var det lite informasjon som behøvde å sensureres i etterkant av datainnsamlingen. I noen tilfeller valgte jeg å sensurere informasjon som kunne avsløre hvilken klubb og/eller spiller det ble pratet om, selv uten bruk av navn, når det ble pratet om forberedelser inn mot neste motstander. I tillegg ble alle navn på spillere og navn på andre klubber enn Bodø/Glimt anonymisert. I sitatene er navn på andre lag byttet ut

med betegnelser som “kommende motstander” eller “tidligere motstander”, mens spillernes navn er erstattet med spillerens posisjon og i noen tilfeller personlige pronomener som «han».

Videre er informert samtykke et sentralt prinsipp for personvern hensyn innen vitenskapelig forskning (Fangen, 2010). Thagaard (2018) skriver at informert samtykke skal være utgangspunktet for ethvert forskningsprosjekt. I denne oppgaven ble kravet om informert samtykke ivaretatt gjennom at sportssjefen ble informert om hva deltakelse innebar for klubben og for enkeltpersonene jeg skulle intervjuer. Dette ble han informert om i samtaler over telefon når han takket ja til at Glimt skulle delta i studien. Sportssjefen ble og informert om at Glimt kunne trekke seg når som helst og at Glimt kunne være anonyme om de ønsket det. Sportssjefen ga beskjed om at de ikke trengte å anonymiseres på telefon i forkant av datainnsamlingen. I forkant av intervjuene ble intervjupersonene informert om oppgavens formål og deltakernes rettigheter i form av frivillig deltakelse og anonymitet. Deretter underskrev de et samtykkeskjema (vedlegg 1). Samtykkeskjema inneholdt informasjon om oppgavens formål, hvordan resultatene skal brukes, hvem som får tilgang til informasjonen og om fordeler og ulemper ved deltagelse (Thagaard, 2018). Det inneholdt også informasjon om deltakerens rolle og hva jeg vil at han skal være med på (Everett & Furseth, 2012). Samtykkeskjemaet er vedlagt som vedlegg 1.

Validitet og reliabilitet er viktige begreper i forskningsetisk praksis (Thagaard, 2018). Begrepet validitet brukes for å si noe om gyldigheten til resultatene man har kommet frem til i oppgaven (Thagaard, 2018). Med andre ord vil det si at resultater med høy validitet er resultater som er gjeldende og representative for den gruppen og det temaet vi har undersøkt. Validitet kan være en utfordring innenfor kvalitativ forskning fordi man ofte studerer et lite utvalg (Hoffman, 2013). I denne masteroppgaven, som er en case-studie, kan dette være en utfordring. Selv om det gjøres et utvalg, så er det vanskelig å vurdere hvor sikker man kan være på at resultatene er valide. Det er ikke alltid at målet med kvalitativ metode er topp validitet, men heller å belyse et snevert tema (Thagaard, 2018). Det er allikevel et viktig prinsipp å forsøke å etterstrebe så høy validitet som mulig i et forskningsprosjekt.

I denne masteroppgaven har jeg forsøkt å sikre høy validitet gjennom å gjøre et gjennomtenkt strategisk utvalg hvor jeg valgte ut Bodø/Glimt som er en profesjonell fotballklubb og som har vært det i mange år. De spiller i Eliteserien som er den eneste serien i Norge hvor lagene primært består av profesjonelle spillere. I tillegg gjennomførte jeg en omfattende datainnsamling gjennom et 2 uker langt opphold i Bodø med observasjon og intervjuer. Denne omfattende datainnsamlingen hvor jeg fikk flere ulike perspektiver over et lengre tidsrom har vært en viktig faktor for validiteten i denne oppgaven (Fangen, 2010; Thagaard, 2018).

Med reliabilitet menes studiens pålitelighet (Thagaard, 2018). Reliabilitet er forbundet med målesikkerhet, så hvis en måling gjentas mange ganger er studien reliabel om vi får det samme resultatet hver gang (Thagaard, 2018). For å sikre høy reliabilitet i denne oppgaven er det viktig at jeg gjengir metoden for datainnsamlingen i detalj i dette metode-kapittelet (Fangen, 2010). Samtidig har det vært viktig å sørge for at dataene er reliable gjennom gode forberedelser til datainnsamlingen og en omfattende datainnsamling (Thagaard, 2018). Intervjudelen bestod av intervjuer med ulike personer i og rundt Bodø/Glimts A-lag, som gir et bredt perspektiv. Å velge ut forskningspersoner som har god kjennskap til det temaet jeg går i dybden på bidrar til høyere reliabilitet (Hoffman, 2013).

I forkant av datainnsamling måtte det søkes godkjenning hos NSD (NSD, 2020). Dette var et krav da jeg skulle håndtere personopplysninger under innhenting av samtykke. Samtidig måtte jeg oppbevare lydopptak og muligens personlig informasjon i forbindelse med intervjuene. Både lydopptakene og den personlige informasjonen må slettes i forbindelse med innleveringen av oppgaven (NSD, 2020). NSD er en forkortelse for Norsk Senter for Forskningsdata og det er NSD som vurderer om forskningsprosjekter som skal behandle personopplysninger innfrir kravene i personvernlovgivningen for NIH (NSD, 2020). Kopi av NSD`s svar på meldeskjema er vedlagt som vedlegg 7.

4. Resultat

I dette kapitlet skal jeg presentere et utdrag av resultatene fra datainnsamlingen hos Bodø/Glimt.

Resultatkapitlet er delt inn i 3 deler. I første del presenterer jeg trenerteamet til A-laget i Bodø/Glimt sesongen 2020 og trenerteamets filosofi, samt lagets ønskede spillestil. I andre del gjennomgår jeg en komplett treningsuke gjennom å presentere en normal uke for Bodø/Glimt i sesong, med utgangspunkt i sesongen 2020. I tredje del av resultatkapitlet plukker jeg ut og presenterer data for de mest sentrale elementene i en normal treningsuke som har til hensikt å forberede eller forbedre laget taktisk inn mot kommende kamp. Underproblemstillingene skiller på forberedelsene *på* treningsfeltet og *utenfor* treningsfeltet, men i dette kapitlet presenteres elementene i kronologisk rekkefølge etter når de vanligvis gjennomføres i en vanlig uke, uavhengig av om det er forberedelser *på* eller *utenfor* feltet.

4.1 Trenerteam og arbeidsfordeling

Først i dette resultatkapitlet presenteres Glimts trenerteam og arbeidsfordeling. Det er nyttig å ha kjennskap til de ulike personenes funksjoner og ansvarsområder, før vi går inn på hvordan disse personene jobber med å forberede laget taktisk til kamp.

Trenerteamet rundt A-laget til Bodø/Glimt sesongen 2020 består i hovedsak av 5 personer. Teamet består av en hovedtrener, assistenttrener, sportssjef, keepertrener og fysisk trener. I tillegg består det komplette støtteapparatet av en lege, to fysioterapeuter og en materialforvalter, i tillegg til en mental trener på engasjement. Men det er disse 5 i trenerteamet som har faste roller knyttet opp mot treningshverdagen.

Assistenttrener forklarte dette i detalj og gikk gjennom de ulike personenes arbeidsfordeling, ansvarsområder og arbeidsoppgaver.

“Det er 5 stoler som er fast bemannet i trenerrommet.” (Assistenttrener)

Personene i støtteapparatet omtaler jeg med jobbtittel. Derfor er navnene i sitatene endret til personens jobbtittel.

Her er assistenttrenerens beskrivelse av hovedtrenerens ansvarsområder og oppgaver:

“Hovedtrener... Teamlederen i praksis. Som styrer rommet og som er beslutningstaker rundt de avgjørelsene vi skal ta rundt prosesser, og inn mot hvordan vi organiserer oss og inn mot laget og så videre. Ser alltid kampen vår før vi møtes igjen. Altså vår siste spilte kamp har han alltid sett før vi treffes igjen. Og hovedtrener ser og alltid motstander. Men hovedtrener har mye “tradisjonelle” hovedtreneroppgaver. Ansiktet utad, snakker med media etter lunsj. Har mye en til en samtaler med spillerne. Kan foreslå mye som han ønsker at vi skal diskutere eller eventuelt lande.” (Assistenttrener)

Observasjonen min viste at hovedtreneren har klare oppgaver på feltet uten at han selv styrte aktiviteten:

På treningsfeltet gir hovedtrener mye løpende tilbakemeldinger og coaching underveis i sekvensene, samt i pausene. Mest individuell coaching, men også en del kollektiv coaching. Dette til tross for at det stort sett er assistenttrener som organiserer og gjennomfører de enkelte øvelsene, med noen unntak. Hovedtreneren leder og coacher et lag i temasekvensene og han leder spilldelen på torsdager hvor de spiller på stor bane. (Fra observasjonsnotat)

“Temasekvensene” kommer jeg tilbake til i kapittel “4.3.3 Temasekvenser”, men kort fortalt er temasekvensene 2 korte spillsekvenser med et klart taktisk tema og intens coaching fra trenerteamet.

Om sine egne arbeidsoppgaver sier assistenttreneren blant annet følgende:

“Jeg har veldig mye med det som handler om treningsplanlegging og treningsgjennomføring. Så når jeg sier at hovedtrener bruker mye tid på å kjenne litt pulsen på enkeltspillere i forhold til en til en samtaler og den type ting. Så er det noe som veldig ofte foregår på morgenen og vi vet at spillere har kommet til frokost klokken 9. At han da har en formening om hvem han ønsker eller hvem som trenger en prat. Og da er jeg sjeldent eller aldri med han, for da rigger jeg feltet til trening. Da er det liksom... feltet er liksom ganske sånn ferdigorganisert og litt sånn gjennomtenkt i forhold til hvordan vi flytter oss fra A til B i forhold til at vi blir effektive og at vi ikke dropper ut, eller mister momentum under økta. At ting er skrittet opp og at det er en gjennomtenkt plan på det.” (Assistenttrener)

Om sportssjefens arbeidsområde sa assistenttrener blant annet:

“Sportssjefen jobber mye med spillerlogistikk og jobber mye med analyse av eget lag og motstander. Og da har jeg egentlig tatt et par og nitti prosent av det han bruker tiden sin på. Spillerlogistikk, analyse på eget lag og motstanderlag. Litt sånn på spissen formulert, for han er og på feltet mer eller mindre, eller han er på feltet daglig. Men han er ikke for eksempel så involvert i planleggingen av en treningsuke og planleggingen av en enkelt økt og organiseringen av de enkelte aktivitetene og all logistikken som er knyttet til hver enkelt trening.”
(Assistenttrener)

Observasjonen min viste at sportssjefen hadde ansvar for å organisere “resten” (de som ikke lå an til å starte neste kamp) i temasekvensene likt som kommende motstander:

Sportssjefen leder første del av treningen dagen før kamp, samt at han ofte styrer et lag i temasekvensen. Dette har han ansvar for hvis de skal organisere et lag på samme måte som de forventer at kommende motstander spiller. Dette gjorde han på dag 2 før kamp i forkant av alle kampene jeg observerte

oppladningen til. Da leder hovedtrener og assistenttrener det laget som består av spillerne som ligger an til å starte kommende kamp, mens sportssjef leder det laget med spillere som ikke ligger an til å starte neste kamp. (Fra observasjonsnotat)

Om keepertrenerens ansvarsområder fortalte assistenten blant annet:

“Keepertrener er keeperansvarlig med utvidet treneransvar. Sånn som enkelte keepertrenere vil like; fotballtrener med hovedansvar for keeperne.”

(Assistenttrener)

Jeg omtaler han som “keepertreneren” i denne oppgaven, men det var tydelig at han hadde en større rolle enn “bare” å være keepertrener:

Ved siden av å trene keeperne var keepertrener dommer under alle spillsekvensene. I tillegg hadde han ansvar for defensive dødballer. (Fra observasjonsnotat)

Siste person i dette trenerteamet på 5 er fysisk trener. Assistenttreneren sa blant annet følgende om den fysiske trenerens arbeidsområder:

“Fysisk trener er på sett og vis medisinsk ansvarlig på huset, mens formell medisinsk ansvarlig er legen da. Så fysisk trener styrer det medisinske teamet i det daglige.” (Assistenttrener)

Kort oppsummert bestod trenerteamet til Bodø/Glimt A-lag sesongen 2020 av 5 ulike roller. De som hadde hovedansvar for taktiske forberedelser var hovedtreneren som var lederen med klassisk hovedtreneroppgaver, assistenttreneren som hadde ansvar for

planleggingen og gjennomføringen av treningsukene og treningsøktene, og sportssjefen som hadde ansvar for analyse av eget lag og motstanderlag.

4.2 Filosofi og spillestil

I dette avsnittet presenteres Bodø/Glimts filosofi og spillestil. Kapittelet er kun en form for introduksjon da filosofi og spillestil står helt sentralt gjennom alle Bodø/Glimts taktiske forberedelser, både *på* og *utenfor* treningsfeltet.

I første samtalen med sportssjefen fortalte han blant annet følgende om Glimts filosofi innen taktiske forberedelser:

“Utgangspunktet vårt til kamp er alltid vår egen spillestil, og vi gjør aldri noe som bryter med det. Så altså, forberedelsene våre handler om å forsterke eller bevisstgjøre elementer i spillet vårt som vi mener det blir viktig å være gode på mot kommende motstander. Men utgangspunktet vårt er alltid eget spill og egen utvikling.” (Sportssjef)

På spørsmål om Glimts filosofi til taktiske forberedelser er annerledes enn i andre klubber spiller 1 har spilt i, svarte han blant annet:

“Ja, det er jo litt forskjellig. Jeg kan jo snakke fra tiden i min forrige klubb så er det en litt annen tilnærming. I min tidligere klubb så var det ganske mye fokus på å forholde seg til det motstanderen gjorde. Og legge opp kampplanen veldig masse etter hvordan motstanderlag vi møtte. Mens her så er det først og fremst fokus på vårt eget spill. Selvfølgelig er det kanskje noen små justeringer etter hvem vi møter, men i hovedsak så er det å utvikle vårt eget spill og hvordan vi vil fremstå. Mens ja, i min forrige klubb så la du masse, alt for masse, opp i forhold til hvem du møtte og tok alt for masse forhåndsregler i forhold til det.” (Spiller 1)

Spiller 2 svarte følgende på tilsvarende spørsmål:

“Jeg kommer fra klubber hvor det også var mye fokus på hva vi gjør, ikke så mye på motstanderen. Men jeg føler at fokuset som vi har her er mer sånn tidlig på hva vi skal gjøre både offensivt og defensivt over en litt lengre periode, så det er lettere å få masse informasjon. Mens i mine tidligere klubber så var det dagen før kamp, eller på kampdag så kom det masse informasjon, og så bare; håndter det under kampen, lykke til. Det er litt lettere at du får informasjon, så går du ut på banen og skal jobbe med informasjonen og så får du ny informasjon etter det. Istedenfor å få masse informasjon og så er det ingen trening og så er det kamp. Jeg synes det, det er sånn ganske stor forskjell for meg i hvert fall.” (Spiller 2)

Keepertreneren sa blant annet dette på spørsmål om hans filosofi til taktiske kampforberedelser:

“Jeg tror nøkkelen er at det er utvikling, det er liksom at man ønsker at keeperne skal bli bedre. Og gjennom det så er vi godt forberedt til kamp da. Det er det som er min tankegang da. Så er det liksom de spesielle motstanderne man føler at, de har scoret mye fra dette eller denne eller denne posisjonen. Denne eller denne type mål da, så går det an å... Eller skaper sjanser gjennom denne... Eller disse og disse posisjonene så går det an å forberede seg ekstra på det. Så det er liksom min tankegang og filosofi da.” (Keepertrener)

I forbindelse med tirsdagstreningen sa assistenttrener at de er prinsipporienterte i coachingen:

“Uten at vi er trekkorientert i forhold til hvordan vi spiller, men at vi er prinsipporientert.” (Assistenttrener)

Oppbygningen av treningsukene kommer jeg tilbake til, men her under “filosofi” vil jeg nevne at Glimt er pragmatiske med tanke på rekkefølgen og timingen på de taktiske forberedelsene:

“Altså vi har ikke noe fast, vi må ha det på den og den dagen. Altså vi løser det hele tiden etter hva vi føler blir riktig. Hvor vi er hen akkurat da.” (Sportssjef)

Allikevel har de enkelte rutiner for når de pleier å gjøre de ulike elementene. Et eksempel på dette er at de gjennomfører presentasjonen av kommende motstander fredag etter lunsj:

“Jeg vil si, 99 av 100 ganger så har vi gjennomgangen av motstander fredag etter lunsj.” (Sportssjef)

På spørsmål om å kort forklare Glimts spillestil svarte assistenttreneren blant annet:

“Først og fremst så ønsker vi å spille en fremoverfotball. Vi øver i det daglige på at, når det er mulig å spille ballen fremover i banen, bryte linjer, skape gjennombrudd eller overtall, så er det å gjenkjenne de situasjonene hvor vi kan få utløst det som hele tiden er målet når vi har ball. Og vi har en offensiv tilnærming. Vi sender laget på banen for å angripe, for å score mer mål enn motstanderen. Og ikke motsatt. Vi har ikke en tilnærming hvor det først og fremst handler om å slippe inn færre mål enn motstanderen, men en offensiv tilnærming til kamp. Og vi ønsker å spille det som vi og mange andre vurderer som en attraktiv angrepsfotball. Og i det så ønsker vi å få frem x-faktoren hos den enkelte spiller. Så du har spillere som har spisskompetanse i sin rolle. Tradisjon for spillkonsept i Bodø/Glimt, med hvert fall det som gjerne en gang i tiden har vært beskrevet som en effektiv kontringsfotball har vi dreiet mer over på begreper som en effektiv fremoverfotball, hvor vi sender mye folk i angrep. Vi ønsker å spille med høy intensitet, stor aggressivitet i forsvarsspillet vårt. Kompakt lag med korte avstander som både i gjenvinning og andre faser av forsvarsspillet. Intensjonen er veldig ofte at vi... Vi er der for å vinne ballen i spill. Ikke nødvendigvis vente på feil og ligge kompakt, men et forsvarspill hvor

vi har avstander, intensitet og forflytning som gjør at vi kan gå bevisst for å vinne ballen i spill.” (Assistenttrener)

Kort oppsummert handler Bodø/Glimts filosofi om å utvikle og forbedre eget spill, og gjennom det være godt forberedt til kamp. Glimt sin spillestil står sentralt i det taktiske arbeidet og spillestilen innebærer å være fremoverrettet og offensive, både i angreps- og forsvarsspillet.

4.3 Gjennomgang av en normal treningsuke i Bodø/Glimt

I dette kapittelet presenteres resultater fra datainnsamlingen i Bodø som belyser hvordan en normal treningsuke i Glimt ser ut med utgangspunkt i taktiske forberedelser til kamp. Her vil det både redegjøres for innholdet i fellestreningene og timingen av forberedelsene som gjøres utenfor treningsfeltet i en normal treningsuke. Innholdet i fellestreningene er med å belyse underproblemstilling 1 som omhandler hvordan trenerteamet bruker fellestreningene for å forberede laget taktisk til kamp. Timingen for forberedelsene utenfor treningsfeltet er med å belyse underproblemstilling 2 som handler om hvordan trenerteamet forbereder laget taktisk til kamp utenfor treningsfeltet. Innholdet i de mest sentrale elementene innenfor taktiske forberedelsene vil bli presentert i egne kapitler under kapittel 4.4 senere i resultatkapittelet. Hensikten med denne gjennomgangen av en normal uke er å belyse hvordan de ulike elementene settes sammen med helheten, til en komplett treningsuke i et profesjonelt fotballag. Utgangspunktet for gjennomgangen er en normal treningsuke med kamp søndag-søndag og 6 ledige dager mellom kampene.

I en vanlig uke tar Bodø/Glimt fri dagen etter kamp, for deretter å trene en gang om dagen fra tirsdag og frem til neste kamp. På kampdag har de en rolig trening for å aktivere kroppen. Denne økten er frivillig på hjemmekamper, men noe de gjør fast på bortekamper. Treningene starter i hovedsak 10.00 og ca 4 av 5 treninger starter med en fysisk prepp inne som ledes av fysisk trener. I forkant av treningen kan det være en felles prat i garderoben, en liten sekvens hvor de viser video på videorommet eller ingen

prat før treningen. Spillerne spiser felles frokost før trening og felles lunsj etter trening i kantinen på Aspmyra.

4.3.1 Søndag- Etter kamp

I etterkant av kamp er det to ting som står i fokus hos trenerteamet og spillergruppen:

“Det er ernæring. Og så er det litt fysisk stimulering på de som har spilt lite eller ingenting.” (Assistenttrener)

Videre forteller assistenttrener:

“Det er ingen prat. Ingen formell... Hovedtrener sier aldri noe sånn “well done gutter” eller i dag var vi ræva. Altså det er bare... Det er ingen som venter på noen etter kamp i forhold til at det er noe program da. Det er bare å spise og dusje og nær sagt komme seg hjem og få søvn.” (Assistenttrener)

På oppfølgingsspørsmål om hvorfor de ikke hadde noen prat i garderoben i etterkant av kampen svarte assistenttreneren blant annet at:

“Nei assa, selv så gjorde jeg ikke det der i veldig mange... Så praktiserte jeg å ikke gjøre det... Altså liksom, om du har vunnet eller tapt, bare la dagen være ferdig nær sagt... Arbeidsdagen er over når dommeren blåser av kampen i forhold til den type formaliteter da. Mens jeg innførte det noen år når jeg jobbet som hovedtrener fordi at spillerne ønsket det. De sa at de trengte et klapp på skulderen gjerne etter et tap, eller kjenner litt på gleden av at det blir oppsummert. Så jeg innførte det selv da. Men når jeg og hovedtrener jobbet sammen tidligere så hadde vi det på samme måten som nå da. Det blir mer sånn som jeg beskriver, sånn som den spillergruppen som spurte om det. Det blir mer et sånt emosjonelt behov på en måte, mer enn et... At det blir et konstruktivt

virkemiddel. Altså vi er... Vi ønsker å ha bearbeidet kampen og fått sett opp igjen, ha fått snakket sammen, ha fått litt avstand til det, fått avstand til dommeravgjørelser og brente målsjanser og tabber og, eller ting som vi opplever som veldig gode prestasjoner. Altså få litt avstand til det, få det bearbeidet og kanskje få kvalitetssikret det litt gjennom å få repetert ting og snakket gjennom ting. Og så er vi ganske sånn ivrige på å få gjort etterarbeidet av kampen så snart som mulig, når neste anledning kommer.” (Assistenttrener)

I etterkant av bortekamper varierer det om de flyr rett hjem etter at kampen er ferdig, eller om de sover over på hotell før de flyr hjem dagen etter.

Kort oppsummert er fokuset etter kamp ernæring og fysisk stimuli for de som ikke spilte eller spilte lite. Det er ingen felles prat i garderoben etter kamp.

4.3.2 Mandag- 6 dager før kamp

Dagen etter kamp har spillerne fri, så dagen inneholder ingen felles aktiviteter. Etter enkelte bortekamper sover de over på hotell for så å fly hjem dagen etter kamp.

Her er noe av de assistenttrener sa om årsaken til at de tar fri dagen etter kamp:

“Spillerne er litt mer mentalt restituerte når vi begynner å jobbe igjen tirsdag kontra mandag. Samtidig så kjøper vi oss litt tid i forhold til den... Det som jeg beskriver for deg, at vi er opptatt av å være effektive i forhold til å legge kampen bak oss, men vi har alltid.... Vi ønsker og å få gjort et mest mulig sånn grundig stykke arbeid i forhold til, hva er det i denne kampen her som er viktig at vi griper tak i med tanke på vår egen, eller vårt eget lags utvikling. Og da... Vi får bedre tid på oss til å bearbeide og lage en mest mulig presis og treffende presentasjon til spillerne av den kampen som er gjort...” (Assistenttrener)

Kort oppsummert er det ingen felles aktiviteter dagen etter kamp, med mindre de reiser hjem fra bortekamp denne dagen.

4.3.3 Tirsdag- 5 dager før kamp

Tirsdagen er dag 2 etter kamp og dag 5 før kommende kamp. Dagen inneholder en fotballøkt og en evaluering av kampen som er spilt. Tirsdagen er første gang laget samles igjen etter forrige kamp.

Da denne dagen er 2 dager etter kampen er det en dag med ulike hensyn inn mot treningen med tanke på spillernes fysiske tilstand:

“Altså gruppen er delt i to. Eller den er delt i tre. Det er restitusjonsgruppe som ofte består av 11 spillere, og så er det fotballgruppen som skal trene fotball og... Den har vi vektlagt veldig høyt i år. At spillerne skal oppleve at det er en prioritert økt og en... At det er en kvalitetsøkt. At det er en økt det går an å se frem til og at det er en økt hvor vi ønsker å være i utviklingsmodus. At det ikke bare på gjennomføring. Og så har vi en reehab-gruppe veldig ofte da.”
(Assistenttrener)

Assistenttreneren fortalte videre om innholdet i en typisk tirsdags-økt for “fotballgruppen”:

“Veldig ofte er jo vi sånn, 8 utespillere, 2 keepere. Ikke sant, så... Og da er det veldig... Litt teknisk. Alltid possession i forhold til de prinsippene som vi liker å coache på når vi har possession, men på mindre område. Kanskje enda større fokus, litt på den individuelle dimensjonen i forhold til å ta av press på egenhånd. Og spill. Så den blir veldig ofte lik hurtighets-dagen.”
(Assistenttrener)

På oppfølgingsspørsmål om hvorvidt de jobbet taktisk med “fotball-gruppa” denne dagen svarte assistenttrener blant annet:

“Hvis vi kan, så svært gjerne, kall det spillestil i roller da. La oss si, når skadesituasjonen er, kall det optimal. At vi har veldig mye folk, så har vi veldig ofte likt å ha litt type shadow og at spillerne får stått litt i roller og forholdt seg til en type 11 mot 0 da, på den måten. Og gjerne med et element av... Vi driller i forhold til vår spillestil. Prinsipper, litte grann gjennomgående trekk... Uten at vi er trekkorientert i forhold til hvordan vi spiller, men at vi er prinsipporientert. Men så er det noe som ofte går igjen. Og kjøre den type varianter og så gjerne med et fysisk innslag av at når vi scorer mål, flott. Når vi ikke scorer mål så skal vi kjøre 20 meters returløp med da, inn i banen. Så vi har en litt sånn ekstra fysisk dimensjon på det da. Så ja, hvis vi kan så gjør vi det.” (Assistenttrener)

Etter trening og lunsj på tirsdag er det tid for evaluering av kamp. Evalueringen presenteres i kapittel 4.4.1 “Evaluering av kamp” senere i resultatkapittelet.

Kort oppsummert inneholder tirsdagen en fotballtrening med 3 ulike grupper ut ifra spillernes behov dag 2 etter kamp og en evaluering av kampen som er spilt.

4.3.4 Onsdag- 4 dager før kamp

Onsdagen er dag 4 før kommende kamp og denne dagen inneholder en fotballtrening og eventuelle gruppemøter. Denne dagen er den første dagen i uka hvor alle skadefrie spillere er klare for en full fotballøkt. Treningen denne dagen omtales som en “styrkeøkt” av trenerteamet.

Her er noe av det spiller 1 sa om onsdagstreningen:

“Gjennom en vanlig uke så er det ofte onsdager lite sånn taktisk gjennomgang egentlig. Bare en fotballøkt.” (Spiller 1)

Allikevel fortalte assistenttrener at de ofte hadde en temasekvens på onsdagstreningen på spørsmål om de hadde 3 temasekvenser i uken:

“Vi har ikke noen sånn skreven regel om at vi ikke skal ha 4 heller, men det tror jeg forekommer sjeldent. Men jeg tror... Nei, utmerket godt ha temasekvens både onsdag, torsdag og fredag.” (Assistenttrener)

Den generelle oppvarmingen består oftest av en prepp inne og oppjogg ute:

Onsdagsøkten starter med en prepp inne med fysisk trener. Når de kommer ut på feltet gjør spillerne en løpsoppvarming hvor de først jogger en runde rundt banen og deretter løper på 2 rekker og gjør ulike oppvarmingsøvelser som kan minne om del 1 av oppvarmingsprogrammet FIFA 11+ (Bizzini & Junge, 2016). Denne løpsdelen varer 5 minutter og styres av spillerne selv. Ved hver økt gjør de denne løpsoppvarmingen. (Fra observasjonsnotat)

Deretter har de en sekvens med fysisk trener hvor de jobber med fotballrelaterte spenst- og/eller styrkeøvelser, før de går inn i en possession- eller firkantøvelse som ofte styres av assistenttrener. I etterkant av possession-øvelsen går de inn i en temasekvens eller en deløvelse. Dette avhenger av hva trenerne vurderer at de trenger av temasekvenser gjennom denne spesifikke uka, samtidig som de vurderer hvor laget er mentalt med tanke på å skulle jobbe taktisk. Under min observasjon ble det ikke gjennomført temasekvens på den første onsdagen. Sportssjefen fortalte at trenerteamet ikke opplevde spillergruppen som hverken fysisk eller mentalt klare for temasekvens den konkrete onsdagen. (Fra observasjonsnotat)

Innholdet i temasekvensene presenteres detaljert i kapittel 4.4.3 “Temasekvens” senere i resultatkapittelet.

Etter deløvelse eller temasekvens er det 3-lagsspill på onsdager. Assistenttrener fortalte følgende på spørsmål om hvorvidt de jobbet med noe taktisk i spilldelen på onsdager:

“Nei, altså det er prinsipper. Det er prinsipper, prinsipper. Men veldig ofte... Sånn hovedregelen på en styrkedag er 3-lagsspill 5 mot 5, 6 mot 6 er sånn ofte

greien. Men mye, litt større område enn hurtighetsdagen. Og så var det litt den der praten vi hadde med “trenerlegenden” (navn er byttet ut) i mars i forhold til den der. Da han fortalte hvor glad han var i å spille 7 mot 7. Gjerne ligge med 2 midtstoppere og sidebacken i en firer med midtbanetreeren eller fronttreer foran. For så en spiss, kant... Den type ting, i forhold til å jobbe relasjoner og prinsipper. Og så har jeg snakket med en tidligere spiller (navn er byttet ut) om det i ettertid at... Kunne og spille med midtbanetreeren, eller spille med en midtstopper og to sidebacker og legge sekseren bak to indreløpere og at... Og så spiss... Altså den type tanker, og litt større, sånn... Da er du gjerne på den par og 50 ganger 40 meters bane da. Og når vi har gått litt ned på folk i forhold til at vi har mistet antall i forhold til å være, si 3 lag av 6, så har vi krøpet litt mot de variantene. Det er det vi har gjort her. Men svaret på spørsmålet ditt er jo at vi er veldig ofte coachende på press og gjenvinning og omstillinger på den dagen.” (Assistenttrener)

Etter trening er det lunsj, før de en del onsdager denne sesongen har hatt gruppemøter: En detaljert beskrivelse av disse gruppemøtene gir jeg i kapittel 4.4.2 “Gruppemøter”.

Kort oppsummert består onsdagen av en fotballtrening, hvor de primært jobber med prinsipper i eget spill. Etter lunsj har de hatt en del gruppemøter denne sesongen.

4.3.5 Torsdag- 3 dager før kamp

Torsdagen inneholder en fotballtrening som trenerteamet omtaler som en “utholdenhetsøkt” med spilldel på stor bane. I tillegg kan torsdagen inneholde et gruppemøte hvis de ikke fikk gjort unna det på onsdagen.

Gjennom observasjonen fikk jeg innsyn i en torsdagstrening med spill på stor bane:

Treningen på torsdag inneholder en vanlig oppvarming med prepp inne og oppjogg ute. Deretter går de på inn i en deløvelse, før de enten har en temasekvens før spill, eller går rett i spill. Sportssjefen fortalte meg rett i etterkant av en torsdagstrening at de var bevisste på hva de gjorde i forkant av

spilldelen fordi intensiteten og kvaliteten på spilldelen kunne bli lav hvis de ikke traff på innholdet i treningen før spilldelen. (Fra observasjonsnotat)

De ønsket helst å spille 11 mot 11 på torsdager, men dette var ikke alltid mulig på grunn av antallet tilgjengelige spillere:

“Før siste overgangsvindu så var dette veldig ofte 11 mot 11 full bane. Men vi er tappet og vi har solgt, og vi har lånt ut.” (Assistenttrener)

Spilldelen på torsdager redegjøres for i kapittel 4.4.4 “Spilldel på stor bane” senere i resultatkapittelet.

Kort oppsummert inneholder torsdagen en trening hvor hovedfokuset er å utvikle laget gjennom spill på stor bane, helst i spill 11 mot 11. Etter lunsj kan det gjøres gruppemøter, hvis de ikke ble ferdig med det på onsdag.

4.3.6 Fredag- 2 dager før kamp

Fredagen er dag 2 før kamp og det er denne dagen trenerteamet for alvor begynner å presentere kommende motstander for spillerne, samt konkretisere det taktiske arbeidet inn mot kamp. Dagen inneholder en fotballtrening som omtales som en “hurtighets-økt” og et lagmøte hvor kommende motstander presenteres for spillerne ved hjelp av video.

Fredagen er “hurtighets-dagen” så treningen inneholder sprintøvelser og småbanespill med gode pauser:

Treningen starter som vanlig med prepp inne og oppjogg ute. I etterkant av oppvarmingen leder fysisk trener en kort hurtighetsdel hvor spillerne gjør en del sprinter. Deretter går de ofte inn i en possession denne dagen. Under min observasjon spilte de 8 mot 8 + 3 jokere og 8 mot 8 + 2 jokere i første deløvelse etter oppvarming og sprintøvelsene. Deretter går de inn i en deløvelse. Under

min observasjon var denne deløvelsen en form for possession med roller på den siste fredagen, mens den første fredagen inneholdt en overtallsøvelse med mål, hvor hensikten var å score mål gjennom å utnytte overtall. Deretter går de inn i en temasekvens, før spildelen på fredager. (Fra observasjonsnotat)

Spilldelen på fredager er småbanespill med 4 mot 4 eller 5 mot 5:

“Og så har vi, som jeg sier, alltid på disse dagene så har vi et sånt boksspill, sånt småbanespill.” (Sportssjef)

Sekvensene er korte og pausene er lengre enn de andre dagene. Under observasjonene delte de inn i 2 lag med 8 til 10 utespillere på hvert lag. 4 mot 4 eller 5 mot 5 spilte om gangen, mens de som ikke spilte var vegger. Sekvensen varte 90 sekunder, så tiden som vegg (aktiv pause) ble også 90 sekunder. Det taktiske innholdet i denne spildelen kan være annerledes enn fokuset i temasekvensen i forkant av spildelen. (Fra observasjonsnotat)

Assistenttreneren fortalte at spildelen på fredager ofte var god:

“Og fredagen er litt sånn, med den spillsekvensen her til slutt. Den er alltid god på 19 av 20 dager.” (Assistenttrener)

Både det taktiske innholdet i spildelen på fredager og dette med forsvarsspillet under småbanespill var noe jeg spurte assistenten om i intervju nummer 2. Da svarte han blant annet:

“Ja, det som er litt sånn overførbart... Jeg sier jo mindre lag vi har jo mer handler det ofte om det defensive. Så de får ikke spille mann-mann. De må tenke

sone. Drar, piner de ut i sånn 4 mot... Veldig ofte sånn 2 pressledd, 2-2. Jobbe med avstander. Og er vi 5 mot 5 så ligger vi ofte i 3-2. Og hele tiden gjenopprette 2 pressledd, det å få låst motstander på en side, det å hindre vendingsspill, det å jobbe med å ikke bli spilt igjennom. Og igjen gjenvinningsspillet når man mister ball i angrep da. Og den individuelle intensiteten og disiplinen i forflytningene.” (Assistenttrener)

På spørsmål om de spiller med offside i disse spillsekvensene svarte assistenttrener:

“Nei.” (Assistenttrener)

Sportssjef fortalte meg i etterkant av en fredagstrening at han opplevde at Bodø/Glimt trente ganske tøft dag 2 før kamp, sammenlignet med hva han oppfattet som vanlig blant andre klubber. De tar lite hensyn til den kommende kampen i vurderingen rundt den fysiske belastningen på denne dagen. (Fra observasjonsnotat)

På spørsmål om det var noe assistenttrener ville nevne til slutt i første intervju presiserte han at det ikke var hugget i stein hvordan hver eneste uke så ut. Han brukte videogjennomgangen av kommende motstander som eksempel:

“Nei, altså jeg bare tenker sånn, den... Altså den, det kan jo variere noenlunde, men den mest anvendte rutinen på liksom, nå starter... Vi kan ha nevnt kommende motstander 1 000 ganger og 0 ganger når vi kommer til fredag. Og det kan også være i løpet av de 2 årene her jeg har vært, så kan det ha vært situasjoner vi har vært i hvor vi kanskje har følt at... Vi må ta det torsdag etter lunsj. Altså hovedpraten. Eller vi har sagt at vi tar det i morgen, lørdag, før trening. Altså vi tar de på videorommet... Det var nå egentlig bare det jeg skulle frem til. Hovedregelen er at vi trener fredag morgen, spiser lunsj og så er det gjennomgang.” (Assistenttrener)

I forkant av treningen på fredager kunne de vise spillerne noen videoklipp som var direkte knyttet opp mot det taktiske innholdet i temasekvensen. Et eksempel fra min observasjon var i forkant av den første fredagstreningen. Sportssjefen viste meg disse klippene og fortalte hva de var ute etter med å vise klippene:

“Vi viste tre klipp. I dag jobber vi med å spille oss ut av et press. Og så, nærsagt særlig da med denne høyre indreløper. Litt sånn som vi så på med venstre kanten til forrige motstander sist, ikke sant. At han oppfører seg sånn. Litt det samme den her gangen. Altså at vi peker på at, okay høyre indreløper kommer. Han kommer kanskje sentralt ifra, men han kommer stupende oppi. Hvordan løser vi det? Så det er på en måte den fagdelen vi har.” (Sportssjef)

Etter lunsj er det tid for videopresentasjon av kommende motstander. Denne gjennomgangen presenteres detaljert i kapittel 4.4.5 “Gjennomgang av kommende motstander”.

Kort oppsummert er fredagen den dagen de for alvor begynner å konkretisere det taktiske arbeidet inn mot kommende motstander. Treningen er en “hurtighets-økt” og spilldelen består av småbanespill. Etter lunsj er det en gjennomgang av kommende motstander.

4.3.7 Lørdag- 1 dag før kamp

Lørdagen er dagen før kamp og denne dagen inneholder en trening som omtales som en aktiverings-økt og et kampmøte. Ved bortekamper reiser de vanligvis denne dagen, men treningen og kampmøtet gjennomføres på Aspmyra før avreise.

Her er et utdrag fra min observasjon av lørdagstreningene:

Økta starter som vanlig med en prepp inn og oppjogg ute. Deretter leder sportssjefen en enkel pasningsøvelse før de går inn i firkant. Fysisk trener leder firkant-sekvensen og i pausene jogger spillerne på tvers av banen og tilbake. De har to firkanter med ca 8 mot 2 (avhengig av antall spillere på økten) i hver firkant. Firkanten var ca 4 x 4 meter og spillerne har en touch. Deretter går de enten inn i en temasekvens eller inn i deløvelsene som kunne variere litt. Deløvelsen kunne både være en form for avslutningsøvelse eller overtallsøvelse med mål. Men det kunne også være en possession-variant, oftest da med fullt antall spillere. Et eksempel var en possession-variant med 2 lag med 9 spillere, pluss 2 keepere i hver sin endesone som var på lag med det laget som hadde ballen. (Fra observasjonsnotat)

Observasjonen viste at det var mindre kollektiv coaching denne dagen:

Treningen denne dagen er vesentlig kortere enn de andre dagene, men fortsatt ganske intensiv. Det er merkbart mindre kollektiv coaching denne dagen, men fortsatt en del individuell coaching. (Fra observasjonsnotat)

Assistenttrener viste hvordan øvelsene kunne være bygget opp med hensyn til hvilke taktiske momenter de ville utvikle inn mot kamp. I et eksempel viste han treningsplanen for en uke hvor de skulle spille mot et lag de forventet at kom til å mannsmarkere Glimts sentrale midtbanespillere og forsvare seg med en spiss mot Glimts to midtstopperer. Her er noe av det assistenttrener sa om denne øvelsen på lørdagen i forkant av den kampen:

“Også er det den possession der. Og den possession-varianten som leder opp til det, den handler jo hele... Den handler om å hele tiden spille av et press som kommer i undertall og hvis du mislykkes så har du en mulighet til og fortsatt få bli i overtall og spille med å vinne den igjen umiddelbart.” (Assistenttrener)

Det kunne være temasekvenser på lørdag, men dette ble det gjort en vurdering på inn mot lørdagen:

“Her, fredag etter økt så er det veldig ofte spørsmålet trenger vi noe mer nå? Om lørdagen. På fag. Trenger vi noe mer? Og hvis svaret er vi gjør, vi trenger ikke noe mer nå. Alle har bildet. Så blir det ingenting. Men her har svaret vært at vi må se på oss selv litt i forhold til vårt press mot kommende motstander. Også hva mener vi? Lås? Også har vi konkludert med at, oss selv i forhold til når vi går fra lavt til høyt mot denne motstanderen, hvordan skal det se ut? Og det får vi til på 10 minutter, hovedtrener har hovedansvaret for den da. (...)”
(Assistenttrener)

Mer om innholdet i temasekvensene kommer i i kapittel 4.4.3 “Temasekvens” senere resultatkapittelet.

Spilldelen denne dagen er kort og intensiv, helst med 11 mot 11 på en kort og bred bane:

Under min observasjon spilte de 11 mot 11, 10 mot 10 eller 9 mot 9 på en bane med full bredde og 40 meters lengde i 2 korte sekvenser dagen før kamp. Med unntak av temasekvensen ble det coachet mindre på det kollektive under disse øktene enn øktene de andre dagene i uka. Lagene var delt opp etter hvem som skulle starte kommende kamp, hvor et lag bestod av spillerne som skulle starte og det andre laget bestod av spillerne som ikke skulle starte. Dette gjorde de dagen før kamp før alle 3 kampene jeg observerte forberedelsene til. (Fra observasjonsnotat)

Etter lunsj er det kampmøte som presenteres detaljert i kapittel 4.4.6 “Kampmøtet” senere i resultatkapittelet.

Kort oppsummert er lørdagen dagen de bygger seg opp til kamp fysisk og mentalt, retter på det siste taktisk hvis de føler det er behov for det og gjennomfører kampmøtet.

4.3.8 Søndag- Kampdag (før kamp)

Søndagen er kampdag og felles aktiviteter denne dagen består av en lett fotballøkt på morgenen, felles kampmåltid og en prat i garderoben 60 minutter før kamp.

Assistenttreneren fortalte følgende om treningen på kampdag:

“På hjemmekamp så er det frivillig aktivering, “slash” aktivitet om morgenen. Hvor det er en menighet som stiller og så er det mange som hjemme i Bodø bare ønsker å ha fri frem til vi møtes til mat. Mens når vi er borte, og har vi stort sett alltid reist fra Bodø dagen i forveien. Så er det frokost, og så har vi en felles aktivering på en 35 minutter på et eller annet anlegg som ligger i nærheten av der vi bor da.” (Assistenttrener)

Etter trening er det ingen felles aktivitet før kampmåltidet. Her er noe av det assistenttrener fortalte om kampmåltidet:

“Hjemme avspark klokken 18, felles måltid på hotell i sentrum 14.30, altså alltid 3,5 time før avspark da. Og da reiser spillerne etter den maten hjem til seg selv.” (Assistenttrener)

I etterkant av måltidet reiser trenerteamet til Aspmyra før hjemmekamper:

“Og vi (trenersteam) reiser opp til Aspmyra og har egentlig ganske sånn... Jeg går først. Det jeg gjør er at jeg går ut og legger opp oppvarmingsområdene, bare sånn at da har ikke jeg så mye å tenke på den nærmeste timen. Sitter og ser litt på Obos-liga kamp eller et eller annet sånt inne på kontoret. Det går sånn stille og rolig for seg og så er det og sånne rutiner på å dobbeltsjikke dagens lagoppstilling. At det stemmer med vårt og sånne typer ting.” (Assistenttrener)

Spillerne fortalte at det var lite informasjon på kampdagen:

“Ja, og så ganske lite informasjon på selve kampdagen. Spillerne får liksom gå i seg selv og fokusere på... Nesten det eneste vi får på kamp er hvem du skal markere på corner, fordi vi venter på laget til vi setter opp det. (Spiller 2)

På oppfølgingsspørsmål om hvorvidt de hadde opplevd å få så lite informasjon i andre klubber svarte begge nei, før spiller 1 utdypet:

“I min tidligere klubb ble vi bombardert med informasjon dagen før og på kampdag. Lange møter og kanskje også video. Jeg må si at personlig så foretrekker jeg det her, for du får forberede deg på en bedre måte. Du får gå gjennom de tankene og oppgavene selv på egenhånd.” (Spiller 1)

På et nytt oppfølgingsspørsmål om dette var noe spiller 2 hadde opplevd i andre klubber og andre land svarte han:

“Nei. I det forrige landet jeg spilte i så hadde vi en gjennomgang på kampdag. Sånn 4 timer før kamp kanskje. Og jeg synes bare det er vanskelig å få med seg alt. For at man får ikke den tiden til å tenke over det og få med seg hvordan jeg skal bruke det i kampen. Så nei, jeg har ikke vært med på så lite informasjon på kampdag, men jeg liker det jeg også. Jeg synes det er greiere å kunne fokusere på meg selv.” (Spiller 2)

Spiller 2 fortalte at han brukte den ledige tiden frem mot kamp på meditasjon:

“Jeg mediterer litt før kamp. Jeg gjør det bare for meg selv, men flere andre spillere gjør det samme. 10 minutter bare.” (Spiller 2)

1,5 time før kamp ankommer spillerne stadion og 60 min før avspark holdes siste prat med taktisk innhold:

“Spillerne kommer til stadion 1,5 timer før avspark. Og da sitter vi og venter på at vi 75 minutter før avspark leverer inn vårt eget lag og får motstanderlaget. Og så ser vi hvorvidt det stemmer med det som vi har antatt og presentert og... Enten bare stempler det eller korrigerer på det. Og så 60 minutter før avspark er vi inne hos spillerne og går igjennom laget... Motstanderlaget. Det er dette de kommer med og... Da presiserer gjerne sportssjef... Veldig ofte er det som vi har antatt og andre ganger er det få forandringer og andre ganger er det flere forandringer enn forventet, og gjerne presisere igjen spesielt på typene. Han er høyrefot, han går alltid inn, eller midtstopperen er venstre fot, han spiller kun ut til nærmeste back, tar aldri med seg ballen frem. Han sentrale midtbanespilleren her slår langt når han får ballen fra høyre backen, men han leter mer når han får ballen fra venstre backen. Altså den type detaljer på motstanderens enkelte spillere. Og så bare trekker vi oss ut igjen.” (Assistenttrener)

Hvis keepertrener føler at det blir for mye informasjon på kampmøtet dagen før kamp utsetter han gjennomgangen av oppsettet for defensive dødballer til praten i garderoben 60 min før avspark. Dette forklarte assistenttrener, mens han fortalte om kampmøtet dagen før kamp:

“Og hvis keepertrener ikke sier noe om defensiv dødball, fordi at han kan lese at det som hovedtrener og det sportssjef sier i dag, det kommer til å bli så mye at... Da tar han det på kampdag. Da viser han 2 dødballklipp på kampdag, på den sekvensen som begynner 60 minutter før kickoff.” (Assistenttrener)

Etter oppvarmingen og før innmarsj sier assistenttrener noen ord i garderoben.

Assistenttreneren forteller blant annet følgende om denne praten rett før utmarsj:

“Og så når dommeren blåser for utmarsj så tar jeg en sånn siste i garderoben, lykke til. Som regel så sier jeg noe på vegne av trenerapparatet, mens i forrige kamp på søndag for eksempel så bare; Kaptein, det er ikke mer å si. Du tar siste ordet ute. Men fra oss, lykke til. Mens andre ganger så er det gjerne... Så føler du litt mer behov for å ta en ting eller to som siste ordet. Det er bare å kjenne litt på, hva er det behov for rett og slett. Nå siste tiden har det vært mest mentalt.

Og gjerne litt som omhandler akkurat de første situasjonene i kampen. Hvordan vi skal få standarden, at det har så mye å si hvis vi har noen som bare plasserer listen litt høyt i starten i forhold til hvordan vi skal fremstå i duellspillet eller den type ting. Mens, jeg erindrer litt sånn... I fjor når vi holdt på igjennom oppkjøringen, for å dra det helt tilbake der, så var det ofte gjerne litt på triggernivå. Hva er det egentlig vi har snakket om? 1. Stemmer ja. 2. Ja, altså gjerne spillerne... Og så nummer 3. Og så... Da er det der vi legger trykket nå. Har gjerne vært... Tror gjerne vi var litt mer sånn på noen faglige sånn... Repeterte noen punkter der i fjor og kanskje litt på begynnelsen av året, mens vi etter hvert nå har glidd litt mer over i den... I en sånn type mental greie i forhold til forpliktelse da.” (Assistenttrener)

Etter myntkast holder kapteinen en siste felles prat hvor både støtteapparatet, spillerne på benken og spillerne som starter samles i en sirkel ved benken:

“Og så har vi, etter myntkast, så kommer kapteinen bort til benken og så har kapteinen siste ordet før vi går til kickoff da.” (Assistenttrener)

Om pausen og pausepraten fortalte assistenttrener blant annet:

“Når dommeren blåser av kampen, så går vi hjemme inn i trenergarderoben. Keepertrener, sportssjef, hovedtrener og meg. Og da er det litt sånn, det som vi har pratet om underveis og, hva er greien nå. Så er det en kort sånn avstemming og, hvis det er noen som har noe spesielt på hjerte. Og så får jeg et innspill fra fysisk trener om at den har problemer eller alle er klare til å kjøre videre, og så går vi inn. Og så er det hovedtrener som fører ordet da. Og ja... Jeg synes egentlig det blir... I løpet av de to årene jeg har vært her nå så blir det sjeldnere og sjeldnere at jeg og sportssjef melder noe i tillegg til det, i pausen. Det blir liksom... Og vi har god margin når hovedtrener er ferdig å prate, det blir ikke langt.” (Assistenttrener)

Under kamp 2 i min observasjon forsvarte motstanderen seg i 4-4-2, mens Glimt hadde forberedt seg på å angripe mot 4-5-1. Her er noe av det sportssjefen fortalte om

motstandens endring av formasjon og Glimts utfordringer i angrepsspillet i første omgang av denne kampen:

“Altså de har jo spilt 4-5-1, så la de om til 4-4-2. Og akkurat 4-4-2, den flate 4-4-2`en der de i tillegg er veldig fokusert på å ta ut våre indreløpere, den... Det er egentlig den strukturen vi har slitt mest med i år. Det er mange lag som har prøvd å ha den, men vi har på en måte hele tiden berget oss stort sett, men nå klarte vi liksom ikke... Vi klarte ikke å bryte ned den... De 2 spissene.”
(Sportssjef)

På oppfølgingsspørsmål om hva de gjorde for å prøve å løse dette i pausen svarte sportssjefen blant annet:

“Nei, assa vi tegnet på en måte opp det bildet. Og så hadde vi fokus på at vi oftere skulle gå bredt i andre omgang. Så blir det jo fort, ikke sant. Det er jo litt sånn... Kantene våre har en dårlig dag. Altså venstre kant har en dårlig dag og høyre kant er jo litt sånn... Hvis han ikke kommer seg på ball og føler at han er viktig, så blir han utålmodig. Og så blir han dratt inn i banen. Så det er utfordrende for hvis vi ikke får satt han opp så blir han irritert, og så begynner han å vandre overalt. Og så kan han være farlig da og, men det er klart, i forhold til akkurat mot dette så mister vi på en måte det punktet vi er avhengige av da for å skape ubalanse bredt. Så vi klarte... Det her er jo egentlig første gangen i år nesten, at vi ikke har klart å løse det.” (Sportssjef)

Kort oppsummert handler kampdagen om å lade opp for å kunne prestere i kamp. Dagen består av en lett trening, kampmåltid og en prat i garderoben 60 min før avspark.

4.4 Gjennomgang av sentrale elementer i Bodø/Glimts taktiske forberedelser til kamp

I denne delen skal jeg redegjøre for de mest sentrale taktiske forberedelsene i treningsuka til Bodø/Glimt. Jeg går gjennom elementene i den rekkefølgen de vanligvis er i, gjennom en normal treningsuke. De mest sentrale elementene innenfor

Bodø/Glimts taktiske forberedelser til kamp er “Evaluering av forrige kamp”, “Gruppemøter”, “Temasekvenser”, “Spilldel på stor bane”, “Gjennomgang av motstander” og “Kampmøte”.

4.4.1 Evaluering av forrige kamp

Det første elementet i treningsuka som har til hensikt å forbedre laget taktisk til kommende kamp er “evaluering av forrige kamp”. Denne evalueringen er en del av de taktiske elementene utenfor treningsfeltet.

Om hensikten med denne evalueringen sa sportssjefen blant annet:

“Altså vi prøver alltid å få læring fra den forrige kampen også.” (Sportssjef)

Evalueringen gjennomføres på videorommet og sportssjefen viser utvalgte videoklipp fra kampen. Utgangspunktet for evaluering er kampplanen:

“Mens veldig ofte så.... Du prøver jo å få litt... Du tar veldig ofte utgangspunkt i kampplanen.” (Assistenttrener)

Assistenttrener utdyper videre:

“(...) litt sånn, her ser vi ut akkurat som vi har snakket om, perfekt, glimrende. Og så snakket vi om at de vil bli strekt etter hvert... Se her hvor godt vi løser det. En ting... Også er jo det... Det å sitte litt sånn... Vi sitter jo egentlig veldig mye sånn og ser etter, hva er det vi liker med oss selv i kampen? Hva er det vi ikke er komfortable med? Og får tatt det inn.” (Assistenttrener)

På oppfølgingsspørsmål om hvordan prestasjonen og resultatet i kampen påvirket videogjennomgangen trakk assistenttreneren fram et eksempel fra tidligere i sesongen:

“Type, kamp nummer 11 spilte vi 2-2 etter å ha ledet 2-0 borte. Da kan det av og til være litt sånn, se her hvor mye bedre enn de vi er i de først 20 minuttene. Og det mener vi er på grunn av sånn, sånn, sånn og sånn. Hva er det som egentlig skjer her? Og vår mening er at dere slutter å gjøre sånn, sånn, sånn og sånn. Er dere enig i det? Forstår du meg? Ja. Og føler vi, sånn både i år og i fjor, har vært veldig flink sånn... I år har det kanskje vært enklere, eller det har definitivt vært enklere, mens i fjor så var det mye... Vi spilte mer varierende sesong i fjor, likheten var at vi også i fjor lå hele tiden litt... Et godt stykke over forventningene til oss fra omgivelsene, men det svingte litt mer på prestasjon og det svingte litt mer i resultater.” (Assistenttrener)

Videre poengterer han at de forsøker å være utviklingsorienterte i denne evalueringen:

“Poenget mitt er at jeg føler vi er ganske sånn flinke til å ikke tilte eller, helt sånn gå i kjelleren eller å hoppe ut på taket, hvis du forstår meg. Altså jeg føler vi har vært ganske sånn flinke over tid å holde hodet kaldt og... Også fra trenerrommet, står inne for i handling at vi er utviklings- og prestasjons orientert og fokuserte i hele prosessen. Og det syns jeg og de liksom, videoevalueringene våre bærer preg av. Jeg følte at vi alltid... Og litt sånn i forhold til type sammensetning der nede... Vi hadde alltid en litt sånn rolig spørrende tilnærming. Hvor er dere selv i dag? Kjente dere på... At vi beholdt roen og beholdt oss til saken og, vår egen kampplan og vår egen kampgjennomføring og at vi begynte ikke å sprike i alle mulige retninger. Og så har jeg alltid skrytt mye av sportssjefen, kan gjøre det igjen og. Så litt sportssjefen sin sånn, evne til å “pin-pointe” i forhold til... Vi er enig med dere gutta, her er det bildene viser oss. Altså, veldig ofte vi... Resultatet var dårlig, men vi var kanskje ikke så veldig dårlig som avisene skriver at vi har vært også videre. Så litt den dere roen og prestasjonen og utviklingsfokusert også i etterarbeidet av kamp uavhengig av resultat da.” (Assistenttrener)

På spørsmål om de i noen grad er bevisste på å inkludere elementer i evalueringen som de forventer at blir viktig å prestere godt på i kommende kamp svarer assistenten:

“Det har meldt seg noen ganger nå faktisk de siste ukene, siden du spør om det spesifikt nå. Vi trenger ikke si noe mer om det, men dette her må vi få opp på et annet nivå før kommende kamp, eksempelvis. Men ja, vi kan se ting som vi allerede begynner å tenke på, dette her er jo faktisk viktig at vi er effektive på eller leverer på i forhold til kommende motstander og da kan det lures litt inn som, her må... Dette her løser vi ikke godt nok, dette må vi løse bedre. Og så kommer det litt opp igjen i, gjerne seinere i uken, som en del av strategien inn mot kommende kamp.” (Assistenttrener)

Under min observasjon ble det gjort 3 ulike videogjennomganger fra 3 ulike spilte kamper. Her er et sammendrag fra observasjonen av evalueringen av kamp 2:

Kampen ble vunnet med 4 mål og de opplevde at de lyktes bra med kamplanen. Allikevel var det misnøye med noen faser av spillet som de følte at kunne vært løst bedre. Blant annet fikk motstanderen spilt seg til en del sjanser etter innlegg, så forsvarsspillet i egen boks var noe de følte kunne vært løst bedre. (Fra observasjonsnotat)

Sportssjefen gikk gjennom klippene med meg og under siterer jeg noe av det han sa underveis i gjennomgangen:

“Dette er fra forrige kampen vår. Og fokuset er her er på en måte at... Hva er det motstanderen gjør? Jo, ikke sant, som vi pratet om i forkant. Altså de følger mann-mann i midtbaneleddet og så har de han spissen som ikke er spesielt forflytningsdyktig. Det vil si at stopperne blir å komme fri. Så hvis du ser her igjen (viser klipp hvor Glimts venstre midtstopper fører frem, men “ingen” viser seg og midtstopper utfordrer ikke kanten for 2 mot 1) så løser vi denne... Ikke sant, gå på han (motstanders høyre kant), tving han til å gjøre et valg. Når han har gjort et valg så er backen vår forbi. Okay, venstre stopper ombestemmer seg. Han begynner å gå innover istedenfor, okay. Så begynner han (motstanders sentrale midtbanespiller) å gjøre et valg, ikke sant. Når han gjør et valg, hva er vi nødt til å gjøre da? Jo, da er vi nødt til å skape tydelige vinkler rundt og i bakkant av det valget. Så defensiv midtbane for eksempel kunne vist. Eventuelt

venstre indreløper kunne vist seg inne og fortsatt så kan han bruke backen ytterst fordi han (motstanders høyre kant) også på en måte prøver å koble seg på. Så denne her løser vi ikke spesielt godt.” (Sportssjef)

De to neste klippene i videogjennomgangen er positive klipp på lignende situasjoner som i klipp 1. Her er hva sportssjefen fortalte mens han gjennomgikk videoklippene:

“Igjen, han oppsøker begge. Her er det hans (Glimts høyre indreløper) mann (motstanders venstre indreløper) som velger, sant. Og i det øyeblikket hans mann har valgt så... Høyre indreløper har en god bevegelse så er han helt alene. Her er det bra frispilling hvor vi på en måte, igjen... Nok en gang, det er stopperen som får rommet i første fasen. Og så når de på en måte har begynt å velge, så klarer vi hele tiden å bare bryte inn bak den der.” (Sportssjef)

Kort oppsummert består “evaluering av forrige kamp” av videoklipp som sportssjefen velger ut og presenterer. Dette gjør de for å ta ut læring fra kampen som er spilt.

4.4.2 Gruppemøter

Gjennom min observasjon ble det jevnlig benyttet gruppemøter for å utvikle, forsterke eller bevisstgjøre elementer i spillet hos lagdeler eller mindre grupper. Gruppemøtene er også en del av forberedelsene som gjøres utenfor treningsfeltet.

På spørsmål om når de bruker gruppemøter svarte assistenttrener blant annet følgende:

“Nei, det er litt sånn hva vi... Hvis vi liksom identifiserer problemstillinger eller temaer som vi føler er mer naturlig at vi tar i lagdel... Er mer effektivt at vi tar i lagdel, så kaller vi inn til sånne gruppemøter. Så har det kommet noe sånn feedback på et par sånne temasekvenser vi har hatt nå med lagdel på morgenen at det der har vært veldig sånn virkningsfullt og konstruktivt og det der må dere være hissige på å gjennomføre. Så meldte vi oss litt på da. Så hadde vi en sånn

på “Protect the box” nå før forrige kamp, og så var det akkurat det vi røk på i åpningsminuttene der.” (Assistenttrener)

Her er noe av det sportssjefen sa under gjennomgangen av “Protect the box”-møtet fra min første observasjonsuke:

“Før i dag så hadde vi da et sånt PTB-møte. Der viste vi sånn her type situasjoner (viser situasjoner fra forrige kamp hvor motstanderen kommer til avslutning). Sånn som her eksempelvis hvor vi, ikke sant diskuterer her. Hvordan ser vi ut inni boksen (viser avslutning fra motstander etter innlegg)? Hvordan ser vi ut inni boksen (viser en annen avslutning fra motstanderen)? Hvordan er kroppsstillinga vår? Hvorfor klarer de å komme seg til mulighet der? Hvorfor klarer de å komme seg til en mulighet her (viser sjanse til motstanderen)? Så vi på en måte ser på detaljer i forhold til hvordan vi ønsker å se ut i boksen da. Og det er som jeg sier en gjennomgående tråd som vi bruker hele veien. Og da hadde vi med oss alle forsvarsspillerne pluss ganske mange av de midtbanespillerne. De som på en måte oftest er inni den...” (Sportssjef)

Under min observasjon ble det holdt 3 gruppemøter, hvor 2 av dem var disse “Protect the box”-møtene. Det tredje gruppemøtet var et møte med noen utvalgte angrepsspillere.

Her er noe av det sportssjefen sa om gruppemøtet med disse angrepsspillerne:

“I tillegg til PTB-møte skal vi ha et møte med de offensive spillerne i dag. Hensikten med det er å få de offensive spillerne til å opprettholde sin defensive innsats i kampene som kommer. Og forsøke å få dem til å forstå hvor viktig den defensive jobben de gjør er for at dem selv skal bli satt opp i gode scoringsmuligheter offensivt.” (Sportssjef)

Assistenttrener fortalte at disse gruppemøtene er en arena hvor det oppleves enklere for spillerne å ta ordet:

“Og vi legger litt mer opp til... Eller ordet er jo fritt på fellesmøtene og, men det er jo klart at... Det er mindre grupper, folk er... Det er gjerne folk som ikke liker å ta ordet i disse her 20-manns samlingene, mens... Og du går... Du blir litt mer sånn... Temaet er snevrere da. Så, ja. Så det er en mer sånn, enda mer verbal setting, mer enn bare det visuelle med videoklipp og det som blir styrende da.”
(Assistenttrener)

I tillegg til gruppemøter kan trenerteamet ta initiativ til møter med enkeltspillere:

“Og så blir det jo den individuelle, hvem som går uke etter uke i forhold til hvem som skal... Det blir ofte sånn når vi ser gjennom det som skal presenteres i plenum så... Sånn innspill til sportssjef. Det blir viktig at du tar han ut denne uken og får pratet med han om dette og. Så svarer han veldig ofte at det har han allerede en plan på. (...)” (Assistenttrener)

Her er det sportssjefen fortalte om begrunnelsen for møtet med en enkeltspiller under min observasjon (spilleres navn er anonymisert, så navnene har blitt byttet ut med posisjoner eller pronomener):

“Denne spilleren hadde veldig mange sånne situasjoner der han... Altså vi har veldig mange situasjoner der vi bryter forbi. Denne spillere er helt fantastisk mellom 16-meterne. Altså helt fantastisk til å frigjøre seg for å... Han blir utrolig ofte satt opp sånn som det forrige bildet... Altså på det bildet med kantspilleren, der hvor han slipper til kanten og på det bildet hvor han slipper til backen der. Så han er jævlig flink til å komme seg fri der. Og så er han ikke like effektiv på siste tredjedel i forhold til... Han burde hatt mye mer mål og mye mer målgivende, fordi at han er så jævlig ofte i den type situasjoner. Altså vi burde dratt det inn i mål og tellende resultat enda oftere enn det vi gjør. Så det blir et

møte med han der hvor vi ser på noen av de klippene for å se om vi kan tenke eller ta det et hakk videre i forhold til det da.” (Sportssjef)

Sportssjefen understreket hvordan de jobber gruppevis og individuelt som et supplement til det de gjør felles:

*“Så vi jobber på en måte både gruppevis. Altså en... I dag blir det både gruppesamtale med noen og så blir det individuelt med indreløperen.”
(Sportssjef)*

Under min observasjon var det også en enkeltspiller som tok initiativ til et individuelt møte:

“Og så den spilleren som ba om et møte. Jeg fikk ikke tatt han i går, men jeg skal ta han i dag.” (Sportssjef)

Kort oppsummert gjennomfører de jevnlig gruppemøter når de vil utvikle elementer og løse problemstillinger som de opplever som mer hensiktsmessig å løse i mindre grupper. Det kan også gjennomføres individuelle møter på initiativ fra trenerteamet eller på initiativ fra enkeltspillere.

4.4.3 Temasekvenser

“Temasekvenser” er korte spillsekvenser med 2 sekvenser på 4 minutter på forkortet bane hvor det jobbes med spillestil eller taktiske forberedelser gjennom svært intensiv coaching fra trenerteamet. “Temasekvensene” er blant de mest sentrale taktiske forberedelsene som gjøres på treningsfeltet gjennom en normal treningsuke i sesong.

Sportssjefen omtalte disse sekvensene som en av de viktigste elementene i Glimts utvikling:

“Hvis jeg må trekke frem en ting som jeg virkelig føler har gitt oss fremgang så er det disse temasekvensene. De er svært intensive så det stiller store krav til spillerne. Fremfor å trene tradisjonell formasjonstrening uten motspill, gjør vi stort sett all trening av spillestil med motspill. Og oftest i disse temasekvensene. Fordi de er så korte og intensive stilles det nesten større krav til spillerne i disse sekvensene, enn det de møter i kamp.” (Sportssjef)

Om antall temasekvenser i en normal treningsuke svarte assistenttreneren blant annet:

“Nei assa det kan utmerket godt komme på en normal uke, 3 temasekvenser. Utmerket godt det. Det... Og det... Holdt på å si, vi har ikke noen sånn skreven regel om at vi ikke skal ha 4 heller, men det tror jeg forekommer sjeldent. Men jeg tror... Nei, utmerket godt ha temasekvens både onsdag, torsdag og fredag.” (Assistenttrener)

Her er en beskrivelse av organiseringen og gjennomføringen av “temasekvensene”:

Temasekvensene er intensive spilldeleer med 2 lag som spiller på et avgrenset område i 2 x 4 minutter. Sekvensene preges av intens coaching og hensikten er å jobbe med taktiske momenter i kamplike situasjoner med høy intensitet. I forkant av temasekvensene deles spillerne inn i 2 lag. Fordelingen kan gjøres ulikt, med utgangspunkt i hva som er hensikten med den konkrete sekvensen. Ofte er det ene laget den II`eren som sannsynligvis skal starte neste kamp, mens det andre laget er resten av spillerne. Det kan og fordeles jevnere, for eksempel ved at et lag har den antatt beste backfireren, mens det andre laget har det antatt beste midtbaneleddet og den antatt beste spissen. I første temasekvens under min observasjon satt de opp laget i 4-4-1 med den beste keeperen og den beste backfireren, pluss 4 midtbanespillere og 1 som spiss som ikke skulle starte

kommende kamp. Det andre laget ble satt opp i 3-5-1 og laget bestod av en keeper og 3 forsvarsspillere som ikke skulle starte neste kamp, pluss det antatt beste midtbaneleddet og den antatt beste spissen. På grunn av noen skader var det bare 18 tilgjengelige utespillere så begge lag bestod av 9 utespillere og 1 keeper. (Fra observasjonsnotat)

I denne uka ble den første temasekvensen gjort på torsdagen og fokuset var todelt. Laget med den antatt beste keeperen og backfireren jobbet med å spille seg ut bakfra mot et motstanderlag som presset høyt. Laget med den antatt beste midtbanefemmeren og den antatt beste spissen jobbet med å presse høyt mot laget som skulle spille seg ut bakfra. Banestørrelsen var full bredde og ca 70 meters lengde, og det laget som spilte seg ut bakfra spilte seg ut fra det målet som stod på kortlinjen. (Fra observasjonsnotat)

I denne temasekvensen hadde hovedtrener ansvar for laget som skulle presse høyt og assistenttrener for laget som skulle spille seg ut bakfra. Trenerne instruerer spillerne i hva de skal forsøke å gjøre og hva de skal ha fokus på i denne sekvensen. Det laget som skal spille seg ut bakfra skulle i denne sekvensen jobbe med å spille seg forbi det høye presset til motstanderen, samt å forsvare eget mål på en god måte når de mistet ballen og ble angrepet mot. Laget som skulle presse høyt skulle jobbe med å være aggressive i presset, samt å forflytte seg hurtig for å opprettholde korte avstander. I tillegg skulle de være direkte hvis motstanderen var i ubalanse når de vant ballen. (Fra observasjonsnotat)

Etter en kort introduksjon fra trenerne setter de i gang å spille. Ved stopp i spillet eller dødball ble det spilt inn ny ball fra keepertrener som bevisst spilte inn baller til det laget som skulle spille seg ut bakfra. I andre temasekvenser kunne man starte ved ballen fra keeper. Underveis instrueres og veiledes det

intest fra begge trenerne for hvert sitt lag. Etter 4 minutter er det pause, hvor begge lag samles hos hver sin trener for tilbakemeldinger og veiledning. Etter ca 3 minutters pause setter de i gang igjen med en ny 4-minutters sekvens. Etter sekvens nummer 2 avslutter de temasekvensen og går rett inn i spill. (Fra observasjonsnotat)

Sportssjefen fortalte hvordan det taktiske innholdet i temasekvensene ble påvirket av kampplanen:

“Vårt mål er å dominere kampen og presse høyt. I går jobba vi jo litt sånn med press. Vi var i hvert fall innom det. Det kan være at vi stopper innom det i morgen og, men det avhenger litt av hvordan vi føler at det... Hvor tydelig... Om vi er ferdig med det eller om, kanskje litt etter møtet i dag. I dag jobber vi med å spille oss ut av et press.” (Sportssjef)

Assistenttreneren var også innom sammenhengen mellom kampplanen og innholdet i temasekvensene i forkant av kamp 1 under min observasjon:

“Og på samme måte, så er jo det det i den temasekvensen her (torsdagen) da i forhold til at vi ofte nok kommer tøft nok og hardt nok fra lavt til høyt i presset. Fra at vi... Motstander får kontroll på ballen, eller at vi gir de kontroll på ballen, til at vi tørr å komme opp igjen og frem igjen på de, og sette press for å... Som vi var igjen på, når vi snakket gjennom måten å spille på. Altså det å faktisk få tak på ballen i spillet. Og den er nå... Denne (press) tror vi vil fortsette å dyrke litt sånn aktivt nå frem mot kampen og, på et eller annet tidspunkt så begynner vi å snakke til spillerne litt på at vi må ha selvtillit i forhold til den trusselen de har i forhold til bakrom. At vi profiterer på det av egne hensyn i forhold til å, nesten mer enn ellers, tenke fremover i banen i forsvarsspillet”.
(Assistenttrener)

På oppfølgingsspørsmål om det var riktig at de starter med hovedprinsipper i den første temasekvensen, før de konkretiserer det og snevrer det inn dag for dag frem mot kamp svarte assistenttrener bekreftende:

“Ja.” (Assistent)

Om sammenhengen mellom innholdet i temasekvensene i en treningsuke viste assistenttrener et eksempel fra en tidligere treningsuke mens han fortalte:

“Og igjen, det som vi jobbet med her (temasekvens onsdag) og som vi coachet på her (temasekvens fredag). Det er det vi coacher på her (spilledel torsdag), i den spillsekvensen. (...) Ja. Ja, det er det samme fordi at... Kommer til det her, mens igjen så vektlegger vi den temasekvensen som vi har på onsdag. Som er helt åpen og sånn oppriktig en forberedelse vi gjør inn mot kamp, søndag. Den går vi inn igjen på... Den er helt samme på fredagen.” (Assistenttrener)

På oppfølgingsspørsmål om innholdet i temasekvensene var likt eller kunne variere gjennom en treningsuke svarte spiller 1:

*“Det kan være ulike ting, men det kan også være samme. Det varierer litt.”
(Spiller 1)*

Videre utdyper spiller 2:

“Det handler litt om hva som er identiteten til motstanderen. Hvis motstanderen bare har én identitet som for eksempel forrige motstander som bare har presset sitt. Da fokuserte vi mye på presset. Men kommende motstander vil og prøve seg i frispillingen og sånt. Så da måtte vi prøve å spille mot et lag som ligger lavt og presser, og forsvare oss mot deres frispilling.” (Spiller 2)

Dette støttes av sportssjefen:

"Det blir litt annerledes nå inn mot kommende motstander fordi de... De spiller egentlig ganske likt som oss selv. Altså vanligvis bruker vi kanskje litt mer... Enda litt mer tid på motstanderen. Men kommende motstander spiller nesten helt likt som oss selv, så da bruker vi mindre tid på motstanderen og mer tid på å utvikle oss selv og vårt eget spill." (Sportssjef)

Her forteller sportssjefen hvordan de bruker disse temasekvensene til å skape situasjoner spillerne sannsynligvis møter i kamp:

"I dag jobber vi med å spille oss ut av et press. Og så, nærsagt særlig da med denne høyre indreløper. Litt sånn som vi så på med venstre kant hos forrige motstander sist ikke sant. At han oppfører seg sånn. Litt det samme den her gangen. Altså at vi peker på at, okay høyre indreløper kommer. Han kommer kanskje sentralt ifra, men han kommer stupende oppi. Hvordan løser vi det?" (Sportssjef)

Her er et sammendrag av denne konkrete temasekvensen basert på mine egne observasjonsnotater:

Under temasekvens 2 i min første observasjonsuke bestod et lag av 10 spillere som lå an til å starte, mens det andre laget bestod av 10 spillere som ikke lå an til å starte neste kamp. Det var 10 spillere på hvert lag fordi det kun var 18 tilgjengelige utespillere denne treninga. Hovedtrener og assistenttrener ledet "start 11`eren", mens sportssjef ledet "resten" som skulle forsvare seg likt som kommende motstander. Helt konkret så betydde dette at de satt opp laget som bestod av "resten" til å forsvare seg i lavt press i 3-5-1, samtidig som høyre indreløper var hissig på å bryte ut av midtbaneleddet for å presse Glimt sin

venstre midtstopper. Dette var det de forventet at den kommende motstanderen kom til å gjøre, og de vurderte det derfor som viktig å øve på å spille mot den type press. Igjen var organiseringen lik som vanlig i en temasekvens. (Fra observasjonsnotat)

En detalj i temasekvensene er at trenerteamet sjeldent begrunner for spillerne hvorfor de gjør som de gjør i disse sekvensene:

“I dag når vi jobber med et lag som jobber frispilling og et lag som jobber presset. Jeg har vel det gule, hovedtrener har det svarte. Så er vi ganske sånn klar inne på trenerkontoret at vi vet hvorfor vi gjør det. Kan godt være at spillerne skjønner det, men vi begynner ikke i dag å prate om kommende motstander. Bare, dette her er viktig for oss. Neste helg og, og det var viktig for oss for 2 uker siden og. Dette her er oss, men det er viktig at vi med tanke på sånn som vi har vurdert kommende motstander etter å ha sett deres forrige kamp, at vi får jobbet med dette inn mot kampen. Vi må få spisset dette.”
(Assistenttrener)

Assistenttrener forteller at det har vært et prinsipp i Glimt å ikke prate om motstanderen før fredag:

“I fjor var vi veldig sånn oppmerksom på... Litt erfaringene de hadde nede, eller kollegaene mine hadde fra 2018 og, ja spesielt 2018 i forhold til det var... De hadde erfaringer med at det var sunt å holde lokk på for mye motstanderprat lengst mulig da.” (Assistenttrener)

Keepertrener begrunnet dette prinsippet:

“Jeg tenker at, hvis man begynner for tidlig med... Begynner på onsdag allerede, kampen er på søndag... Han spilleren der drar seg inn og skyter der, så tror jeg det kan være hemmende da, for da blir det litt for tidlig fokus på kampen. Jeg bruker det som jeg... Min og vår kunnskap om neste motstander til å bake inn i trening uten å spesifikt si at det er han og han og mot kommende motstander til helga ikke sant. Så er det liksom, okay her... Vi kreerer aktiviteter som kan være lik situasjoner som er forventet i neste kamp da.” (Keepertrener)

Gjennom denne sesongen har det vært enkelte uker de har gått bort fra dette prinsippet:

“Mens vi i år føler jeg at vi etter hvert har åpnet mer og mer opp at vi drar kaninen litt opp av hatten, eller kaller en spade for en spade, at... Hvis vi føler behov for å være konkret på motstander en tirsdag, så begynner vi å prate om de da. Så den er blitt mindre sånn, sensitiv i løpet av dette året, som jeg opplevde at det var i fjor.” (Assistenttrener)

Et eksempel på dette var treningsuka før min observasjon. Assistenttrener fortalte blant annet følgende om den treningsuka:

“Mens når du spør meg om det, så mener jeg å huske bestemt at vi dro bare katten ut av sekken her. For den er litt åpenbar i... Sånn som jeg sier, dette laget er et lag som vi kjenner godt. Spillerne våre kjenner godt... Og dette kommer det til å handle om på søndag og. For å svare på spørsmålet ditt da. Mens en tilnærmende lik sekvens i dag, velger vi å ikke dra... Vi velger å holde litt, kall det lokk på den kommende kampen foreløpig da. Og så er det egentlig det som er tråden i coachingen vår her. Jeg med det ene laget og hovedtrener med det andre laget.” (Assistenttrener)

Sportssjefen forklarte i forbindelse med en trening at disse temasekvensene kan tilpasses:

Rett i etterkant av en trening fortalte sportssjefen at de kan gjøre ulike tilpasninger for å øke vanskelighetsgraden eller for å tilpasse sekvensene til hva de forventer å møte i kamp. Tilpasningene kan være å spille i undertall, overtall, ulike formasjoner, banestørrelse og lignende. Et eksempel sportssjefen ga var at de kunne jobbe med å spille seg ut fra eget mål, hvor det laget som spiller seg ut er færre spillere enn de som presser, for eksempel 8 mot 10. Dette vil gjøre det vanskeligere å spille seg ut bakfra og det stiller store krav til at ballfører klarer å ta av press individuelt. En annen måte de tilpasset temasekvensene på var gjennom å tilpasse motspillet så det lignet på det motspillet de forventet å møte i kamp. Dette gjorde de i siste temasekvens før alle 3 kampene jeg observerte forberedelsene til. (Fra observasjonsnotat)

Spiller 2 fortalte at temasekvensene ga spillerne mulighet til å øve på informasjonen og instruksene de fikk over flere dager, fremfor at de fikk masse instruks kort tid før kamp:

“Det er litt lettere at du får informasjon, så går du ut på banen og skal jobbe med informasjonen og så får du ny informasjon etter det. Istedenfor å få masse informasjon og så er det ingen trening og så er det kamp. Jeg syns det, det er sånn ganske stor forskjell for meg i hvert fall.” (Spiller 2)

Kort oppsummert er temasekvenser 2 x 4 minutter med spill på forkortet bane med intensiv coaching og veiledning. Disse temasekvensen står helt sentralt i Bodø/Glimts taktiske forberedelser til kamp på treningsfeltet, samt utvikling av egen spillestil.

4.4.4 Spilldel på stor bane

Spilldelen på torsdager foregår på stor bane, helst med 11 spillere på hvert lag. Denne spilldelen står helt sentralt i utviklingen av eget spill og er dermed en helt sentral del av Glimts taktiske forberedelser på treningsfeltet.

Her følger en konkret beskrivelse av organiseringen og gjennomføringen av spilldelen på stor bane, basert på mine observasjonsnotater:

I spilldelen deler de opp to jevne lag som spilte mot hverandre i 2-4 sekvenser med 6-12 minutters lengde. De ønsker helst å spille 11 mot 11 på full bane, men under min observasjon spilte de 9 mot 9 fordi de kun hadde 16 friske utespillere. Banestørrelsen var 70 meters lengde og 50 meter bredde. Begge lag spilte 3-4-1. Under spilldelen ledet hovedtrener et av lagene, mens assistenttrener ledet det andre laget. Keepertrener var som vanlig dommer. I pausene så samles dem lagvis for veiledning, instruksjoner og diskusjoner. De spiller med vanlige regler for frispark, innkast og 5-meter, men ved corner og scoring starter man fra egen keeper. (Fra observasjonsnotat)

Lagene deles inn så den antatt beste høyresiden spiller mot den antatt beste venstresiden, mens den antatt svakeste høyresiden spiller mot den antatt svakeste venstresiden. Sportssjefen forklarte at de gjorde dette for å gi passende motspill til alle spillerne. På spørsmål fra meg så avkreftet han at de gjorde dette for å bygge relasjoner eller utvikle samhandling mellom spillere som spilte på samme side i kamp. (Fra observasjonsnotat)

Her er et sammendrag av en konkret spilldel på stor bane fra min observasjon:

Under min observasjon brukte de spilldelen på den første torsdagen til å jobbe med etablert forsvar. Helt konkret jobbet de med å presse aggressivt, samt å forsvare seg med korte avstander. Det ble coachet intenst på forflytning for å kunne presse aggressivt som førsteforsvarere, samt opprettholde korte avstander innad i laget for å stenge rom. Sportssjef fortalte at dette hang tett sammen med

kampplanen, som gikk ut på at de skulle presse høyt defensivt og spille seg ut av motstanderens press offensivt. Derfor var tema for denne spilldelen å jobbe med dette aggressive presset. Det ble ikke gitt informasjon til spillerne om hvorfor de jobbet med dette. (Fra observasjonsnotat)

Assistenttrener redegjorde for sammenhengen mellom det taktiske innholdet i spilldelen på stor bane og det taktiske innholdet i temasekvensene:

“Torsdag handler det egentlig om, helt uavhengig av hvem vi skulle møtt her. Så handler det veldig mye om fremoverspill. Se etter fremovermuligheter. Prøve å forutse, hva er det som kan skje? Hvor mange meter kan jeg flytte opp nå for å være klar hvis pasningen blir slått fra A til B og at jeg kan være et fremoveralternativ og... Når A har ballen at B søker etter, hvor kan alternativ C, D og E være fremover i banen?. Altså det er prinsippene i spillet vårt som trigges. Og igjen... det som vi jobbet med her (temasekvens onsdag) og som vi coachet på her (temasekvens torsdag). Det er det vi coacher på her (spill torsdag), i den spillsekvensen.” (Assistenttrener)

Observasjonen min viste allikevel at det taktiske innholdet kunne være annerledes i temasekvensene og spilldelen på torsdag:

Under min observasjon hadde temasekvensen og spilldel torsdag samme taktiske innhold, men temasekvens fredag hadde et annet innhold enn torsdagen. Så dette gjorde de tilpasninger på ut ifra hvor de følte at laget stod.” (Fra observasjonsnotat)

I alle spilldeler hadde de en regel om at laget som fikk en dødball hadde 5 sekunder på å ta dødballen:

Laget som får en dødball har 5 sekunder på å ta dødballen fra ballen går ut av spill. Hvis ikke blir dødballen gitt til det andre laget. Sportssjef fortalte i etterkant av en trening at de gjorde dette for å opprettholde intensiteten i

spillsekvensene og for å øve på å ta dødballer hurtig. Tanken var at man skulle øve på å ta hurtige dødballer, fordi de mente at hvis man setter i gang spillet før motstanderen rekker å organisere seg har man bedre forutsetninger for å beholde ballen etter dødballen. Samtidig som det bidrar til å opprettholde tempoet i kampen, noe de vurderer å være en fordel for dem selv da de anser seg som bedre under høyt tempo enn sine motstanderlag i Eliteserien. (Fra observasjonsnotat)

Kort oppsummert er denne “spilldelen på torsdager” på stor bane en sentral del av Bodø/Glimts taktiske forberedelser til kommende kamp på treningsfeltet, gjennom at de jobber med å utvikle elementer og faser i eget spill som de mener det er viktig å forbedre inn mot kommende kamp.

4.4.5 Gjennomgang av motstander

Fredagen, 2 dager før kamp, presenterer trenerteamet kommende motstander for spillerne. Dette er en sentral del av de taktiske forberedelsene *utenfor* treningsfeltet.

Sportssjefen fortalte at de stort sett alltid presenterer motstander fredagen, 2 dager før kamp:

“Altså vi kan ha motstanderen når som helst. Men som regel... 95 av 100 ganger så vil vi ha det 2 dager før.” (Sportssjef)

Assistenttrener fortalte følgende om innholdet i denne gjennomgangen:

“Og da er det forventet motstanderlag, beskrivelser av typer og så er det egentlig videobildene som forteller litt og viser med sportssjef sine kommentarer, forsterker typeutvalget i laget og hvem laget er... Hvordan de forsvarer seg, hvordan de angriper.” (Assistenttrener)

Sportssjefen viste meg klippene fra gjennomgangen før kamp nummer 2 i min observasjonsperiode:

“Her er det vi viste før. Assa her er på en måte kommende motstander. Kommende motstander er relativt temposvake på venstre siden sentralt i banen. Og så går de langt inn med kantene sine og veldig høyt med backene. Særlig høyre backen. Det gjør at de blir jævlig sårbare for den her type brudd (brudd i midtbaneleddet) og det er sånne ting som vi... Vi kommer til å straffe de knallhardt på... Holdt på å si inn mellom på kontraen da. Så kontringer er noe vi antar er noe som blir en god mulighet.” (Sportssjef)

Videre fortalte sportssjefen at de forventer et lag som raskt legger seg ned i en lav 4-5-1:

“Vi forventer at de veldig fort slipper seg ned i 4-5-1 og det var også bakgrunnen for at vi jobbet sånn som vi gjorde i dag inn mot et nær sagt... En sånn organisering. Og de kommer til å ha respekt for oss i forhold til mellomrom og bakrom tror jeg, så de kommer fort til å havne i den (lav 4-5-1). Og de kommer til å være fornøyd med... Jeg tror de er kjempefornøyde hvis de får 0-0 for å si det sånn. Så de kommer nok til å prøve og ligge. Og det du ser nå er at de er egentlig fornøyde med bare å ligge. De har ikke noen sånn ide om at nå skal vi presse oss fremover eller jobbe oss fremover. Så lenge vi klarer å stenge rom så er vi happy med det liksom. Og det er egentlig det vi forventer.” (Sportssjef)

I tillegg til at de presenterer kommende motstander som helhet bruker de og tid på å presentere noen enkeltspillere trenerteamet mener det er nyttig å være bevisste på hos motstanderen:

I videopresentasjonen av kommende motstander viser trenerteamet enkeltspillere hos kommende motstander som de mener er viktig for spillerne å være bevisste på. Det kan være spillere med en spisskompetanse, en svakhet Glimt-spillerne

bør utnytte eller andre detaljer ved enkeltspillere som hvilken fot de foretrekker og hvilke handlingsvalg de gjør i bestemte situasjoner. Et eksempel fra forberedelsene til kamp 2 i min observasjon var at de var svært bevisste på at kommende motstander hadde en høyrebent venstre midtstopper som ofte tok risiko i pasningsspillet. Dette bevisstgjorde de spillerne på for å sette han under press, vinne ballen og deretter kunne skape sjanser på kontringer. Dette hang tett sammen med analysen av laget, som viste at laget sendte begge backene sine ganske høyt i banen tidlig i angrepene samtidig som de manglet tempo sentralt i banen. Så en vesentlig del av analysen gikk ut på at de skal presse tøft for å få brudd, for deretter å kunne kontre. I forlengelsen av det var de spesielt bevisste på denne venstre midtstopperen som tok risiko i pasningsspillet sitt. (Fra observasjonsnotat)

Her er noe av det sportssjefen sa om motstanderens venstre midtstopper:

“Så har vi litt ekstra fokus på han venstre stopperen. Han er litt sånn kul... Høyre beint... Og så gjør han litt sånn... Den der er litt sånn typisk feil å gjøre (viser klipp av at han bommer på en pasning).” (Sportssjef)

Her er et eksempel fra forberedelsene til samme kamp hvor sportssjefen viser klipp på motstanderens offensive midtbanespiller:

“Offensiv midtbane, han er farligst når han får ballen på høyrefoten sin. Farligere da enn når han får den på venstre. Her er et eksempel på offensiv midtbane (viser klipp av at han slår en bakromspasning mot venstre kant).” (Sportssjef)

I forkant av kamp 1 under mitt opphold bevisstgjorde de spillerne på spissen og høyre indreløper hos kommende motstander, kombinert med at de presenterte motstanderen:

“Vi viste tre klipp. Det første var dette. Han spissen er dårlig defensivt. Spissen går på den ene stopperen. Også har de to løpere på indreløper, hvor særlig deres høyre indreløper, som vi forventer... Assa vi forventer at de kommer sånn som dette. Med spiss på vår høyre stopper og høyre indreløper mye støting. Det kan også bli motsatt, altså at spiss går på motsatt stopper. Og så at deres venstre indreløper er mye støtinga. Det kommer litt an på hvem de oppfatter som våre beste frispillere. Men våre frispillere er ganske jevne. Så jeg tror ikke det har så mye å si, egentlig i den fasen. Men det vi forventer er da altså indreløpere som vil tydelig opp i støt, sammen med spiss”. (Sportssjef)

Videre påpeker han at motstanderen avgir rom i høyt press:

“Men samtidig, hvis du for eksempel ser på dette bildet her så er de ikke... Der vi ville ha stått etter med hele laget så er de feige. Så de dropper og de får store avstander og noen spiller mann-mann.” (Sportssjef)

Kort oppsummert er denne “gjennomgangen av motstander” et lagmøte hvor sportssjefen og resten av trenerteamet presenterer kommende motstander for spillerne.

4.4.6 Kampmøtet

Dagen før kamp holder Bodø/Glimt kampmøtet. Dette foregår etter trening og lunsj på lørdagen i en normal treningsuke. Kampmøtet er en viktig del av forberedelsene utenfor treningsfeltet.

Om kampmøtet etter trening på lørdag fortalte assistenttrener blant annet følgende:

“Og da er det hovedtrener som tar laget og troppen. Og så tar han sine fag- og mye mentalt inn mot kampen som skal spilles. I år tror jeg den mest brukte frasen er, i morgen er det en perfekt test. Da må vi... I morgen kommer den perfekte testen. Nå har vi vunnet 9 kamper, klarer vi 10? Altså den der har gått igjen i hele år.” (Assistenttrener)

I intervju 2 fortalte han videre om innholdet i disse kampmøtene:

“Ja. Det blir... Det blir alltid en sånn... Jeg føler veldig ofte det blir en litt sånn, det handler litt om følelser. I forhold til verdiene våre, har det veldig ofte vært i det siste. Og så, ikke 1 000 varianter, men det kan være litt sånn... Har vi forstått hvorfor vi er opptatt av at backene våre i denne fasen må være smale når vi møter kommende helgs motstander? Trenger vi å forklare viktigheten av det? Nei, nei, kontroll. Og at kantspillerne... Viktigheten av at de er tålmodige, og ikke minst lojale og blir brede lenge nok til vi har valgt side. Altså den type polemikk om det går an å kalle det det da.” (Assistenttrener)

På oppfølgingsspørsmål om de kunne være spørrende i de møtene svarte han videre:

“Ja. Men så står ikke hovedtrener foran tavlen veldig lenge og flytter magneter, men det er litt sånn han går bort og ha gjort klart et bilde. spiss du går... Du legger deg i front av den venstre midtstopperen. Der... Det vil vi ha som din utgangsposisjon når vi ligger lavt, og hvis vi da skal gå fra lavt til høyt så vil vi at du skal komme rett i front. Og venstre indreløper, da er det du.... Hvis den ballen går fra motsatt stopper så kommer du. Og så viktigheten av at dette ikke er spiss og venstre indreløper, men faktisk et lag som flytter sammen. Ryker vi, hva da? Ja, da må vi løpe ned alle sammen. Den type ting. Og så, igjen, sånn som jeg sier til deg. Når du går på den høyre stopperen, det ville gjerne vært mer naturlig... Eller mer relevant å snakke om spiss når han går på den venstre, men venstre indreløper når du går på den høyre stopperen, husk at han er venstre fot. Altså gå på foten... Gå på den venstre foten hans.” (Assistenttrener)

Assistenttrener fortalte at de ofte viste hvordan motstander så ut ved innlegg:

“Et tema som ofte kommer opp inne. Husk når de slår inn fra høyre så ser de sånn ut... Veldig ofte sånn ut inni boks. Da må vi se sånn som dette ut. Og det er og typisk sånn bilde som kan illustreres på magnetavlen da.” (Assistenttrener)

Videre forteller han at de forsøker å avgrense innholdet i disse møtene:

*“For å si det sånn, hovedtrener var mye, mye mer opptatt av å la pendelen svinge innom langt flere ting når vi jobbet sammen i vår forrige klubb, enn når vi jobber i Glimt. Altså den listen er forkortet med X antall punkter hva han har behov å melde på siste matchmøtet før kamp. Og i tillegg når vi jobbet i forrige klubb så gikk vi gjennom den listen for siste gang på kampdag ikke sant.
(Assistenttrener)*

Kampmøtet inneholder også taktiske instruksjoner for dødball:

*“Så sier sportsjefen noe om offensiv dødball, og det gjør han som regel med støtte på et videoklipp eller to, og keepertrener det samme om defensiv dødball.”
(Assistenttrener)*

På spørsmål om hvorfor de har kampmøtet dagen før kamp og ikke på kampdag svarte assistenttreneren blant annet:

“Jeg tror det er prøving og feiling, og... Så har man truffet på noe man har følt har fungert, selv om ikke Glimt gikk til himmels akkurat på den tiden da. Så jeg tror det var noe sånn som man i løpet av 20... Jeg tror man gjorde litt begge deler i 2017, første året hovedtrener var her. Og så drev man og prøvde og kjente litt på ting underveis i 2018. Mens når jeg kom opp her i 2019 så var det egentlig, her er rutinen som vi føler fungerer. Så vi hadde... Den rutinen som vi gjør nå i år gjorde vi i hele fjor og, for vi har ikke vært i nærheten av å nappe i det da. (Assistenttrener)

Assistenttrener fortalte at dette først var veldig uvant for han:

“Nei, altså, sånn til å begynne med så følte jeg meg litt sånn naken, for jeg har alltid hatt... Uavhengig av hvordan jobb jeg har hatt og uansett hvordan rolle jeg har hatt så har jeg alltid hatt et matchmøte på kampdag.” (Assistenttrener)

Videre forteller han om bakgrunnen for at de gjør det på denne måten:

“Men hovedtrener var ganske klar... Hovedtrener har nå omsider kommet frem til... Jeg spurte han, vi skal ikke ha et møte i forbindelse med at vi spiser og sånne ting? Også, nei altså. Vi har funnet en måte som fungerer veldig bra. Og det... Jeg tror... En ting som jeg alltid har, mer eller mindre med få unntak, alltid har praktisert selv og som jeg fikk hovedtrener med meg på når vi jobbet i forrige klubb var for eksempel at vi alltid dagen før kamp presenterte laget. At det er ingen som går og venter på, til kampdag for å få vite om de spiller, og der tror jeg hovedtrener i større grad enn meg har hatt litt varierende praksis på da. Mens jeg har stått for, alltid dagen før kamp, å være ferdig med det. Og det tror jeg og har vært en veldig sann... Så det var innført i Glimt når jeg kom til Glimt”. (Assistenttrener)

Assistenttrener fortalte om fordelene ved å ha kampmøtet dagen før kamp:

“Jeg tror både for trenere og spillere så tilfører det en viss ro. Altså, vi har gjort det vi kan gjøre frem til nå. Og så er det på sett og vis å bare, når vi... Når vi skilles lørdag ettermiddag eller formiddag eller hvilken tid vi avslutter arbeidsdagen lørdag så, så handler det egentlig om å bygge seg opp til... Det gjenstår egentlig bare for alle parter å bygge seg opp for best mulig kampgjennomføring. Beslutningene og avgjørelsene er tatt, og så handler det bare nå om å fokusere på en best mulig gjennomføring og få til å prestere på høyest mulig nivå. Så det er egentlig det jeg sitter igjen med som fordel. Litt roen det gir da.” (Assistenttrener)

Kampmøtet gjennomføres dagen før kamp og består av en repetisjon av lagets taktiske inngang til kamp, i tillegg til at spillerne får laguttaket og kamptroppen.

5. Diskusjon

I dette diskusjonskapittelet skal jeg diskutere resultatene fra datainnsamlingen i Bodø opp mot litteratur fra teorikapittelet, annen relevant litteratur og tidligere forskning.

Strukturen i dette diskusjonskapittelet vil være lik strukturen i resultatkapittelet. Det betyr at jeg først diskuterer trenerteamets rollefordeling, filosofi og spillestil. Deretter følger en gjennomgang av en normal treningsuke i sesong i Bodø/Glimt. Til slutt trekker jeg ut og diskuterer de sentrale elementene innenfor taktiske forberedelser, som er de samme elementene som ble presentert i resultatkapittelet.

Som jeg nevnte i starten av teoridelen har det vært vanskelig å velge ut teori og litteratur til denne oppgaven, fordi temaet er såpass sammensatt og komplekst, og fordi det er gjort lite teoretiske studier på dette tidligere. Empirien fra teorikapittelet er allikevel viktig for å gi diskusjonen av resultatene retning og substans, selv om det er vanskelig å konkludere med om Glimts taktiske forberedelser til kamp er optimale eller ikke.

5.1 Trenerteamet, filosofi og spillestil

Det er tydelig at alle medlemmene i Glimts trenerteam har klare ansvarsområder. Keepertrener trakk frem at de har en flat struktur hvor alle til enhver tid kan komme med innspill. Observasjonen av treningene avdekket en klar arbeidsfordeling mellom hovedtrener og assistenttrener i treningsarbeidet, hvor assistenttrener ledet og organiserte det meste av treningene, blant annet ved å lede deløvelser og spilldelene. Unntaket var “temasekvenser” og “spilldel på stor bane”, som ble ledet av hovedtrener. I tillegg coachet hovedtrener mye individuelt når assistenttrener ledet aktiviteten. Denne arbeidsfordelingen sørget for at hovedtrener ledet de viktigste taktiske forberedelsene inn mot kommende kamp, som igjen gjorde at informasjonen om den taktiske inngangen primært ble gitt fra en stemme. Hovedtrener ledet også kampmøtet, noe som sikret en rød tråd fra beskjedene som ble gitt i temasekvensene og spilldelen på stor bane, til det som ble sagt i kampmøtet.

At Bodø/Glimts filosofi bygger på et sterkt utviklingsfokus og å være tro mot egen spillestil kan bidra til å skape et sterkt utviklingsmiljø og god kontinuitet i treningsarbeidet og de taktiske forberedelsene (Hodge, Henry & Smith, 2014). Dette vil potensielt kunne være et godt fundament for videreutvikling av eget spill gjennom kontinuitet i egen spillestil (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). En tydelig spillestil gjør at Glimts taktiske forberedelser i stor grad handler om å bevisstgjøre og forsterke elementer i eget spill som blir viktig inn mot kommende kamp. Det at det gjøres lite eller ingen taktiske forandringer inn mot kamp kan bidra til at det blir enklere å holde fokus på egen prestasjon og egen utvikling i det daglige (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012).

Hovedpunktene i kampplanen utarbeides i starten av uka og danner utgangspunktet for det taktiske innholdet i den enkelte treningsuka. Dette gjør at treningene forbereder spillerne på den kommende kampen og situasjonene trenerteamet anser som nøkkelsituasjoner i kommende kamp (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Rein & Memmert, 2016). Dette vil også sørge for en rød tråd i treningsarbeidet og de taktiske forberedelsene (Rein & Memmert, 2016). Trenerteamets vurderinger i utarbeidelsen av kampplanen er i tråd med Rein & Memmert`s (2016) faktorer som påvirker det taktiske i fotball, gjennom at de vurderer eget lag sin nå-situasjon og tidligere prestasjoner, motstanderlagets nå-situasjon og tidligere prestasjoner, samt styrker og svakheter i eget lag og motstanderlaget. På denne måten forsøker trenerteamet å utarbeide en plan over hva som blir viktig i kommende kamp, for deretter å gjøre et utvalg hvor de velger ut det ene eller de to elementene som er viktigst å øve på for Bodø/Glimt inn mot kommende kamp. Å velge ut og prioritere de viktigste elementene er nyttig da spillerne kun evner å ta til seg og anvende begrenset med informasjon gjennom en så kort tidsperiode som en treningsuke (Connolly, 2017, Cowan, 2010).

5.2 En normal treningsuke i Bodø/Glimt

I dette kapitlet diskuteres en normal treningsuke i sesong, med en gjennomgang av hver enkelt dag fra dommeren blåser av kamp søndag, til dommeren blåser i gang ny kamp søndagen etter. På samme måte som i resultatkapitlet diskuteres først innholdet i

fellestreningene og timingen av de ulike elementene. Deretter diskuteres innholdet i de mest sentrale taktiske forberedelsene detaljert i kapittel 5.3.

5.2.1 Søndag- Etter kamp

At det ikke holdes en felles prat i garderoben etter kamp begrunner assistenttrener med at trenerne kan være farget av kampens enkelthendelser og at denne praten derfor blir en emosjonell prat, fremfor en grundig vurdering av det som har blitt prestert. Fordelen med å ikke holde en prat kan være at trenerne unngår å si noe i affekt som kan skade utviklingsmiljøet. Gode utviklingsmiljøer bygges opp over tid gjennom et konstant fokus på prestasjon, prosess og utvikling, uavhengig av resultat (Hodge et al, 2014, Pensgaard & Roberts, 2002). Gjennom frykt for at følelser og påvirkning av enkelthendelser skal prege praten i etterkant av kamp, kan Glimts valg tolkes som en måte å sørge for at de ikke sier noe i affekt rett i etterkant av kamp som kan bryte med utviklingsfokus de ønsker å utvikle i Glimt. Det finnes allikevel gode grunner til å avslutte kampdagen med en kort prat. Blant annet viser det seg at spillernes indre motivasjon påvirkes mer positivt når de mottar feedback enn når de ikke mottar feedback, uavhengig av om feedbacken er positiv eller negativ (Shanab, Peterson, Dargahi & Deroian, 1981). Samtidig sier kognitiv evalueringsteori at ekstern belønning eller feedback ikke svekker indre motivasjon når belønningen eller feedbacken tar utgangspunkt i prestasjonen som er utført (Deci, 1971; Deci, 1972; Shanab et al., 1981). Denne praten etter kamp kan derfor være en god mulighet for trenerne til å styrke utøvernes indre motivasjon, men frykten for å si noe feil gjør at Glimts trenerteam velger bort denne muligheten. Assistenttrener er inne på at denne praten kan være viktig som emosjonell støtte. Dette kan tenkes å være enda viktigere i dårlige perioder, enn under Glimts sesong i 2020. Behovet for en prat i etterkant av kamp kan for eksempel tenkes å være mindre etter 10 strake seiere, enn etter 10 strake tap.

5.2.2 Mandag- 6 dager før kamp

Som Connolly (2017) anbefaler, tar Glimt fri dagen etter kamp. Fordelen med å ta fri dagen etter kamp er at spillerne i større grad får restituert mentalt før de samles igjen på

dag 2 (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). I tillegg sikrer dette at trenerteamet får tid til å gjøre et grundig etterarbeid av kampen som er blitt spilt (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). At spillerne er bedre restituert mentalt dag 2 enn dag 1 kan gjøre spillerne mer mottagelig for informasjon og læring av taktiske momenter dag 2 enn dag 1. På den andre siden kan det være en ulempe at det går lang tid fra kampslutt til kampevalueringen. I enkelte situasjoner kan det tenkes at det er nyttig å få gjort unna kampevalueringen så hurtig som mulig for å bli ferdig med kampen og gått videre. Vi vet for eksempel at spillernes humør og selvfølelse preges av utfallet i forrige kamp (Jones & Sheffield, 2007), så spesielt i etterkant av tap kan det tenkes å være hensiktsmessig å samles til trening og kampevaluering dagen etter kamp. Dette kan gi spillerne mulighet til å avslutte kampen dag 1 etter kamp, i tillegg til at trenerne kan påvirke spillernes oppfatning før de eventuelt får fri dag 2 etter kamp.

En detalj som må nevnes i forbindelse med dagen etter kamp er at Bodø/Glimt har et rekrutt-lag i 3. divisjon som egentlig spiller kamper på mandager. 3. divisjon ble avlyst sesongen 2020 som følge av smittevernstiltak så denne kamparenaen har ikke vært en faktor under denne sesongen og det er derfor heller ikke inkludert som en faktor i denne oppgaven.

5.2.3 Tirsdag- 5 dager før kamp

På tirsdag, dag 2 etter kamp, samles spillerne tilbake på treningsfeltet igjen til trening og evaluering av forrige kamp.

Assistenttrener fortalte at treningen denne dagen ofte er tredelt med en “reehab”-gruppe, en restitusjonsgruppe og en fotballgruppe. Pimenta (2014) skriver at trening aldri vil kunne tilsvare kravene spillerne møter i kamp, men det er allikevel viktig å sørge for at spillerne som spilte lite i kampen får en god treningsøkt denne dagen for å ta igjen noe av det tapte gjennom tapt spilletid i kamp. Los Arcos et al. (2017) skriver at spillerne mister fysisk stimuli ved å ikke få spille i kamp, men det er lite litteratur på hva man mister med tanke på de andre elementene (teknisk, taktisk og mentalt). Delgado-Bordonau og Mendez-Villanueva (2012) skriver at man ikke kan skille ut enkelte ferdigheter av fotballspillet, da fotballspillet først og fremst trenes som et samspill

mellom alle komponentene. Dette betyr at tapt tid i kamp også gir tapt tid med taktiske, tekniske og mentale stimuli. Derfor kan det være nyttig, som Glimt forsøker å gjøre når antallet tillot det, å benytte denne økten til å ta inn noe av det tapte gjennom å utsette spillerne som spilte lite for både taktisk, teknisk, mental og fysisk treningsstimuli denne dagen. Dette kan erstatte noe av det en fotballspiller mister av taktisk trening gjennom kamptrening (Los Arcos et al., 2017). Som en del av den taktiske treningen for “fotballgruppa” nevnte assistenttrener at treningen på tirsdager kunne bestå av en angrepsøvelse med 10 spillere som spilte mot et mål uten motspill, hvor de øvde på typiske spillmønstre i Glimts spillestil. Dette gjorde de for å gi spillerne repetisjoner i rollespesifikke situasjoner. Her understreket han at de ikke var “trekkorienterte”, men “prinsipporienterte”, noe som også er et sentralt prinsipp i “ecological dynamics” (Davids et al., 2015). Med “prinsipporientert” mener Davids et al. (2015) at spillerne coaches og trenes etter “retningslinjer” (i situasjoner som ligner på A kan det være gunstig å gjøre handlingsvalg B), fremfor “regler” (i spillesituasjon A skal du alltid gjøre handlingsvalg B).

Til tross for at de ikke alltid får jobbet eksplisitt med spillestil er assistenttreneren tydelig på at flest mulig øvelser inneholder elementer som er sentrale i Glimts spillestil. Delgado-Bordonau og Mendez-Villanueva (2012) skriver at denne tilnærmingen gjør at alle fotballtreningene er relevante som taktisk trening for Glimts spillere.

I tillegg til trening består tirsdagen av evalueringen av kampen som er spilt. Denne kommer jeg tilbake til i kapittel 5.3.1 “Evaluering av forrige kamp”.

5.2.4 Onsdag- 4 dager før kamp

Onsdagen er første dagen alle skadefrie spillere er klare for en full fotballtrening. I tillegg til trening kan tirsdagen også inneholde gruppemøter.

Spillernes og trenerteamets syn på denne økten viser hvordan trenerteamet implementerer den taktiske treningen tidlig i uken. Spillerne omtaler denne onsdagstreningen som en “vanlig” fotballtrening uten noe særlig taktisk fokus, mens assistenttrener fortalte at temasekvensen på onsdager er første del av de taktiske

forberedelsene inn mot kommende kamp. At det kan være diskrepans mellom spillernes og trenernes opplevelse av trening er et velkjent fenomen (Brink, Frencken, Jordet & Lemmink, 2014). Blant annet viste en studie av Brink et al. (2014) at det var signifikant forskjell mellom spillernes opplevde fysiske belastning og den fysiske belastningen trenerne ønsket å utsette spillerne for. I Glimt er denne ulikheten i opplevelsen av onsdagstreningen en bevisst strategi fra trenerteamet, ved at de bevisst valgte å ikke prate om kommende motstander tidlig i uka. Hensikten med denne tilnærmingen var å sørge for at spillerne hadde fokus på egen utvikling, samt å ikke bruke unødvendig mental energi på motstanderen tidlig i treningsuka. Dette er fornuftig da for tidlig prat om motstanderen kan forstyrre spillernes fokus på egen utvikling og tappe spillerne for energi (Connolly, 2017; Weinberg & Gould, 2014).

Til tross for lite eksplisitt fokus på kommende motstander tidlig i treningsukene, var innholdet i tråd med kampplanen til kommende kamp. Dette ble gjort i tråd med ecological dynamics gjennom implisitt taktisk trening og veiledende oppdagende læring i spillsentrerte øvelser med skiftende omgivelser (Davids et al., 2015; Verburgh et al., 2016). Dette er effektivt fordi ferdighetene som øves implisitt er mindre sårbare for stress og hurtig skiftende betingelser enn ferdigheter som er trent eksplisitt (Davids et al., 2015; Navarro, Schor & Savelsbergh, 2018; Verburgh et al., 2016). Samtidig vil trenernes organisering av øvelsene (endring av omgivelser som antall spillere og banestørrelse) kunne fremme handlingsvalg som trenerteamet ønsker å fremme inn mot kommende kamp (Davids et al., 2015). At spillerne selv får prøvet seg frem til fornuftige handlingsvalg ved liten grad av instruksjoner fra trenerteamet vil potensielt gjøre disse handlingsvalgene mindre sårbare for endrede betingelser i selve kampen (Davids et al., 2015; Verburgh et al., 2016). Dette kan være spesielt effektivt hvis motstanderen spiller annerledes enn det man har forberedt seg på å møte.

Observasjonen viste at det var flere av øvelsene som var like fra uke til uke på tross av at de taktiske temaene var ulike. Derimot kunne coachingen være ulik, med utgangspunkt i hva trenerteamet ville forsterke inn mot kommende kamp. En uke Glimt jobbet med høyt press kunne coachingen i en possessionøvelse være på å defensiv forflytning, mens uken etter kunne coachingen i samme øvelse handle om å spille seg forbi et intensivt press fordi de ville forbedre frispillingsfasen. Dette gjør at de kan gjennomføre velkjente og effektive øvelser som spillerne kjenner til, men allikevel få

påvirket spillerne gjennom bevisstgjøring og feedback. Å ha gjenkjennbare øvelser kan være en måte å opprettholde flyt og intensitet i øktene, kombinert med å holde kompleksiteten lav (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). Lav kompleksitet på onsdagstreningen er viktig fordi spillerne enda ikke er fullt restituert mentalt etter kamp og dermed ikke skal utsettes for høy mental belastning (Pimenta, 2014).

Connolly (2017) skriver at onsdagstreningen bør være en intensiv trening, med øvelser som utsetter spillerne for situasjoner som er viktig å utvikle inn mot kommende kamp, med utgangspunkt i kampplanen. Gjennom at de er svært bevisste på høy intensitet i treningen nevnte sportssjefen at situasjonene spillerne møtte på trening kunne være mer krevende enn de møtte i kamp gjennom at de fikk mindre tid og rom. Bergo et al. (2002, s. 63) definerer gode fotballferdigheter som: - ”*hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag*”. Gjennom at Glimts trenerteam setter opp spillerne i situasjoner som de forventer at blir viktige i kommende kamp gjennom treningsuka vil det bidra til at spillerne utvikler stabilt gode ferdigheter og dermed mestrer de konkrete spillsituasjonene som skapes i konfrontasjon med motstanderen (Bergo, et al, 2002; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Når Bodø/Glimt kombinerer denne måten å trene på med taktisk trening i intensive temasekvenser og spill på stor bane på torsdager, kan de i sum få stor påvirkning på spillernes handlingsvalg og taktiske ferdigheter uten å bruke veldig mye tid på teori eller tradisjonell formasjonstrening. Dette bidrar igjen til at de kan opprettholde høy intensitet på fotballtreningene som stod helt sentralt i Glimts treningsfilosofi og som også gir god fotballspesifikk fysisk trening (Los Arcos et al., 2017).

Etter lunsj på onsdager ble det jevnlig holdt gruppemøter. Disse gruppemøtene kommer jeg tilbake til i kapittel 5.3.2 “gruppemøter” senere i diskusjonskapittelet.

5.2.5 Torsdag- 3 dager før kamp

Torsdagen inneholder en fotballtrening og det viktigste taktiske elementet på torsdagen er “spilldelen på stor bane” som er en helt sentral del av de taktiske forberedelsene på feltet.

I henhold til Connolly (2017) er det fornuftig å ha denne dagen som en utholdenhetsdag. Men mens Connolly (2017) anbefaler å spille 8 mot 8 på torsdag, for så å spille 11 mot 11 på fredag som en kampforberedende økt, spiller Glimt 11 mot 11 på torsdag og småbanespill på fredag. Pimenta`s (2014) metodikk er i tråd med Glimts gjennom at han anbefaler spill 11 mot 11 på torsdag med fokus på å forbedre eget spill, for deretter å ha en “hurtighetsøkt” på fredag med småbanespill. Dette begrunner Pimenta (2014) med at fredagen bør bestå av lav kompleksitet, eksplosive aksjoner og lengre pauser for å bygge overskudd inn mot kommende kamp. Det blir derfor naturlig å spille på stor bane på torsdag for å være innom stor bane i løpet av uken. Spilldelen på stor bane stiller fysisk krav som minner om kampbelastning, selv om den helt klart er lavere (Los Arcos et al., 2017; Pimenta, 2014). Derfor vil det være fornuftig å ha to dager mellom spilldel på stor bane torsdag og kamp søndag (Pimenta, 2014).

Sportssjefen fortalte at innholdet i forkant av spilldelen på stor bane måtte være effektive øvelser uten for høy kompleksitet, fordi de hadde erfart at kvaliteten på spilldelen kunne bli lav hvis de bommet på innholdet i treningen før spilldelen. Dette er i tråd med kaosteori gjennom at endrede startbetingelser i forkant av en spilldel skaper uante reaksjoner i det endelige systemet (Hervik, 2020). Denne følsomheten blant spillerne underbygger hvor store konsekvenser små endringer i oppladningen kan gi for det endelige resultatet, både på trening og i kamp.

Innholdet i spilldelen på torsdager kommer jeg tilbake til i kapittel 5.3.4 “Spilldel på stor bane” senere i diskusjonskapittelet.

5.2.6 Fredag- 2 dager før kamp

Fredagen består av en fotballtrening og en “gjennomgang av motstander”.

Assistenttreneren omtalte treningen på fredagen som en “hurtighets”-økt fordi den bestod av korte og intensive sekvenser og lengre pauser. Gjennom lengre pause får spillerne godt med hvile, som gjør at treningen totalt sett gir forholdsvis lav belastning. Pimenta (2014) skriver at øvelsene denne dagen bør preges av lav kompleksitet og høyt tempo. Fordelen med denne tilnærmingen er at spillerne er uthvilte og klare til kamp 2

dager etter, både fysisk og mentalt (Los Arcos et al., 2017; Pimenta, 2014). Glimts spilldel denne dagen er i tråd med dette, ved at den består av småbanespill med 4 mot 4 eller 5 mot 5, ofte med vegger, og assistenttrener fortalte at det taktiske budskapet i denne spilldelen i liten grad ble påvirket av den taktiske inngangen til kommende kamp.

I henhold til Pimenta`s (2014) prinsipp om lav kompleksitet dag 2 før kamp, kan man argumentere for at Glimt bryter med dette under temasekvensen på fredager gjennom at det blir gitt informasjon om motstander og coachet intensivt. Temasekvensen denne dagen er en viktig del av de taktiske på forberedelsene på feltet fordi det er den dagen de prater eksplisitt om motstanderen og tilpasser motspillet så godt de kan til hva de forventer å møte. Jeg kommer tilbake til innholdet i temasekvensen på fredager under kapittel 5.3.3 om temasekvensene.

Etter treningen og lunsj fredag er det “gjennomgang av kommende motstander”. Innholdet i denne presentasjonen av motstander diskuterer jeg detaljert i kapittel 5.3.5 senere i diskusjonskapittelet. Når det gjelder tidspunktet for denne presentasjonen var dette stort sett alltid etter lunsj dag 2 før kamp. Dette henger sammen med Glimts prinsipp om å konkretisere det taktiske arbeidet ovenfor spillerne inn mot kommende motstander dag 2 før kamp. Bakgrunnen for dette var at trenerteamet mente det kunne være forstyrrende for spillerne å bruke energi på kommende motstander for tidlig i treningsuka. Connolly (2017) støtter dette og sier at fordelen med å vente til dag 2 før kamp er at spillerne i større grad får muligheten til å holde fokus på egen utvikling gjennom treningsuka, samt at for tidlig prat om motstanderen kan være energitappende og stressende for spillerne. Samtidig er det ikke gunstig å vente helt til dagen før kamp, fordi den dagen bør bestå av repetisjon og fokus på eget spill for å skape overskudd, trygghet og selvtillit inn mot kampen (Connolly, 2017).

Til tross for prinsippet om å avvente eksplisitt prat om motstander til fredag fortalte assistenttrener at de i enkelte uker den her sesongen hadde pratet om motstanderen tidligere i uka, men da i forbindelse med temasekvensene. Dette kan skyldes Glimts sterke resultater sesongen 2020. Det kan tenkes at de gjennom gode resultater har opplevd at prat om motstandere ikke har vært like belastende som tidligere fordi motstanderne har blitt opplevd som mindre truende. Glimt vant for eksempel de 10 første kampene sesongen 2020 og kan da ha gjort noen tilpasninger som følge av det.

Innholdet i “Gjennomgangen av motstander” kommer jeg tilbake til i kapittel 5.3.5.

5.2.7 Lørdag- 1 dag før kamp

Lørdagen består av siste fulle fotballtrening før kamp, kampmøtet og avreise ved bortekamper.

Connolly (2017) skriver at treningen dagen før kamp bør designes for å holde høyt tempo og tvinge spillerne til å gjøre hurtige handlingsvalg uten for høy fysisk belastning. I Glimts trening dagen før kamp kjennetegnes dette blant annet ved at spilldelen er 11 mot 11 (evnt 10 mot 10 eller 9 mot 9 avhengig av antall tilgjengelige spillere) på en kort og bred bane (ca 40 meters lengde og full bredde). Coachingen denne dagen preges av langt mindre instruksjoner og veiledning enn de andre dagene og økta holder god flyt og høyt tempo. En fast øvelse dagen før kamp er “firkant” som er en øvelse som ofte er godt likt blant spillerne. Firkanten består av 8 mot 2 spillere på et lite område med en touch, som er i tråd med at økta skal inneholde raske handlingsvalg uten for mye forflytning (Connolly, 2017; Pimenta, 2014). At det er vesentlig mindre coaching og tilbakemeldinger denne dagen er interessant da dette er trenerteamets siste mulighet til å påvirke spillernes handlingsvalg på feltet i forkant av kampen. Denne nedtrappingen i instruksjoner og veiledning fra trenerne fremstår som en tydelig strategi gjennom at de gradvis trapper ned informasjonen dagen før kamp og gir lite informasjon på kampdag. Connolly (2017) skriver at treningen dagen før kamp bør være lite kompleks for å sørge for at spillerne bygger mentalt overskudd inn mot kamp, samtidig som de skaper en god følelse og selvtillit gjennom at ting flyter. På denne måten kan mindre instruksjoner og veiledning denne dagen være et virkemiddel fra Glimts trenerteam for å bygge mentalt overskudd og selvtillit hos spillerne. En annen fordel og mulig årsak til mindre coaching, kan være å gi spillerne frihet til å fokusere på seg selv og sine egne arbeidsoppgaver inn mot kamp, som også er begrunnelsen for å ikke ha kampmøte på kampdag. Connolly (2017) skriver at kampdag er den dagen trenerne har minst påvirkning på det som skjer, utenom de forberedelsene som er gjort gjennom treningsuka. Denne tilnærmingen med lite coaching dagen før kamp kan virke som en forlengelse av denne tankegangen. De taktiske forberedelsene på feltet er gjennomført

tidligere i uka, så nå handler det om å få en gjennomkjøring med mange repetisjoner, høyt tempo og mulighet til å få inn en god følelse til kampen.

Etter lunsj gjennomfører de kampmøtet. Dette kampmøtet diskuterer jeg i detalj i kapittel 5.3.6 “Kampmøtet”.

5.2.8 Søndag- Kampdag (før kamp)

På søndagen er kampen hovedaktiviteten, men i forkant av kamp inneholder dagen en lett aktiveringsøkt, kampmåltid og en prat i garderoben 60 min før avspark.

Det er interessante at Glimt ikke har et fullverdig kampmøte på kampdag, da dette er vanlig i profesjonell fotball (Connolly, 2017). Både assistenttrener og spillerne fortalte at de aldri hadde opplevd å ikke ha et kampmøte på kampdag i andre klubber, og assistenttrener forklarte at han følte seg “naken” i starten hos Bodø/Glimt uten møte på kampdag. Til tross for at hverken spillere eller assistenttrener hadde opplevd dette før var alle tydelige på at de hadde blitt tilhengere av denne måten å gjøre det på. Med utgangspunkt i kaosteori er det naturlig å tro at det å ikke ha et kampmøte på kampdag vil påvirke det som blir gjort i kamp, fordi små endringer i forberedelsene vil kunne ha stor påvirkning på det endelige systemet (Aicinena, 2013; Connolly, 2017). Allikevel gjør fotballens kompleksitet og kaotiske system det vanskelig å si noe om hvordan og i hvor stor grad denne, og andre vurderinger rundt taktiske forberedelser påvirker det endelige utfallet i selve kampen (Hervik, 2020).

Connolly (2017) skriver at kampdagen er den dagen trenerteamet har minst påvirkning direkte på det som skjer ute på banen. Dette kan virke som den motsatte opplevelsen av hva fotballsupportere har, hvor det ofte kan virke som en overdreven tro på hva en trener kan påvirke fra sidelinjen i en enkeltkamp (Olsen & Hauge, 2011). Glimts valg om å ikke ha et kampmøte på kampdag kan fremstå som en forlengelse av denne tankegangen om at trenerteamet har liten påvirkning på kampen på selve kampdagen. De velger derfor heller å stole på at de har gjort gode taktiske forberedelser gjennom treningsuka. Ved at de har utsatt spillerne for relevante spillsituasjoner med skiftende omgivelser har de forberedt spillerne på å kunne gjøre gode handlingsvalg i

situasjonene de møter i kamp (Davids et al., 2015). Ved at de er prinsipporienterte har de også unngått å begrense spillernes handlingsrom, noe som kan være nyttig om motstanderen spiller annerledes enn Glimt forventer (Davids et al., 2015).

Spiller 2 trakk frem at lite informasjon på kampdag ga spillerne muligheten til å fokusere på seg selv og sine egne arbeidsoppgaver. Videre fortalte han at han og flere andre spillere brukte den ledige tiden på kampdag til å meditere. Mentale teknikker i oppladningen til kamp er svært effektivt for å bygge selvtillit og unngå negative reaksjoner på stress og angst (Tusak, 2015), så dette kan være en positiv konsekvens ved å gi spillerne ledig tid i timene før kamp. Optimale forberedelser til kamp sørger for at spillerne entrer kampen med riktig tankesett for en optimal prestasjon (Ohuruogu, Jonathan & Ikechukwu, 2016). At det ikke gjennomføres et lagmøte for taktiske forberedelser, men at spillerne bruker tiden på mentale forberedelser kan i sum være mer effektivt enn å bruke tiden på et kampmøte. Assistenttrener var innom dette når han fortalte at det skapte en ro inn mot kampdagen at alt av beskjeder og instruksjoner var gitt før kampdagen. Deretter handlet det kun om å prestere når kampdagen kom. Connolly (2017) skriver også at hovedfokuset på kampdag bør være på mentale forberedelser. Det eneste taktiske møtet denne dagen er i garderoben 60 minutter før avspark. Her blir motstanderens laguttak presentert med en repetisjon av motstanderens enkeltspillere, som en forlengelse av “gjennomgangen av motstander” som ble gjort på fredagen.

5.3 Sentrale elementer i Bodø/Glimts taktiske forberedelser

Her har jeg, som i resultatdelen, plukket ut de elementene i treningsuka til Bodø/Glimt som har til hensikt å forbedre eller forberede laget taktisk inn mot kommende kamp.

Elementene som diskuteres er de samme som ble presenterte i resultatdelen og de presenteres i kronologisk rekkefølge etter når de vanligvis gjennomføres i en normal treningsuke. Elementene er “Evaluering av forrige kamp”, “Gruppemøter”, “Temasekvenser”, “Spilldel på stor bane”, “Gjennomgang av motstander” og “Kampmøtet”.

5.3.1 Evaluering av forrige kamp

Til tross for at ikke “evalueringen av forrige kamp” er direkte taktiske forberedelser inn mot neste kamp, var det allikevel en sentral del av Glimts taktiske arbeid utenfor treningsfeltet for å utvikle eget spill på kort og lang sikt.

Sportssjefen fortalte at hensikten med kampevalueringene er å ta med seg læring fra forrige kamp, noe som også trekkes frem som et viktig mål med kampevalueringen av Carling (2019). Vi vet at video i evalueringsarbeidet kan bidra til å forsterke motivasjonsklimaet, skape større grad av tillit og sterkere relasjoner om videoevalueringen blir gjort på en hensiktsmessig måte (Carling, 2019; Ives et al., 2002). Glimts inngang til evalueringen er at de ønsker å gjøre et grundig etterarbeid for å kunne være presise i denne gjennomgangen. Gjennom åpen kommunikasjon i videomøtene kan man skape tillit og bygge relasjoner mellom spillere og trenere (Carling, 2019; Ives et al., 2002). Assistenttrener fortalte at han følte de var flinke til å se på prestasjonen uavhengig av resultatet i den enkelte kampen, samtidig som de forsøkte å involvere spillerne i denne evalueringen gjennom å stille spørsmål og føle på hvor spillerne var mentalt i etterkant av den enkelte kampen. Glimts grundige etterarbeid og utviklingsfokus i evalueringsarbeidet kan være et viktig virkemiddel for å bygge et sterkt utviklingsmiljø og mestringsklima blant spillerne i Glimt (Hodge et al., 2014; Pensgaard & Roberts, 2002). Et godt eksempel på utviklingsfokus i disse kampevalueringene var evalueringen av den første kampen under min observasjon hvor de slo et annet topplag overbevisende. Innholdet i kampevalueringen etter den kampen bestod av 2 elementer trenerteamet mente burde vært løst bedre i Glimt sitt spill. Dette konstante fokuset på utvikling og jag etter perfektjon fra trenerteamet, uavhengig av resultat, kan være en viktig bidragsyter til at spillernes mentale tilstand til enhver tid forblir på utvikling og prestasjon (Hodge et al., 2014; Pensgaard & Roberts, 2002).

Selv om det taktiske innholdet i disse evalueringene tar utgangspunkt i kampplanen viste observasjonen at de også kunne være fleksible i inngangen til disse evalueringene. Et eksempel på dette var i evalueringen av den første kampen som ble spilt i min observasjon. Kampplanen innebar at de skulle dominere kampen gjennom å spille av motstanderens press, men Glimt forventet at motstanderen skulle forsvare seg i soneforsvar. Motstanderen tok hensyn til Glimt og mannsmarkerte Glimts sentrale midtbanespillere. Selv om dette ikke var noe Glimt hadde forberedt seg på og hatt fokus

på i kampplanen ble dette et viktig poeng i evalueringen i etterkant. “Hva er det motstanderen gjør?” var starten på evalueringen, før sportssjefen fortsatte med: “Jo, motstanderen følger mann-mann i midtbaneleddet. Hva må vi gjøre da? Jo stopperne må dra på seg press”. Denne inngangen i evalueringene viste at Glimt var tilpasningsdyktige i forhold til hva de valgte å fokusere på i disse evalueringene.

5.3.2 Gruppemøter

Glimts gruppemøter er en videreføring av evalueringen av kamp og dermed en sentral del av det taktiske arbeidet utenfor treningsfeltet.

Assistenttrener fortalte at disse gruppemøtene i enda større grad er en arena for kommunikasjon enn den felles evalueringen av kamp, da terskelen for å ta ordet er lavere i mindre grupper. Som nevnt i kapittel 5.3.1 er video-feedback effektivt i kombinasjon med åpen kommunikasjon (Carling, 2019; Ives et al., 2002). Dette kan skape tillit og bygge relasjoner mellom spillere og trenere, noe som kan være en av årsakene til at assistenttreneren opplevde større deltakelse blant spillerne i gruppemøtene enn i fellesmøtene. Dette, i kombinasjon med at de opplever gruppemøtene som en lærerik arena, kan være blant årsakene til at spillerne ytret ønske om å ha gruppemøter oftere. Assistenttrener beskrev også dette som en mer verbal setting enn “kampevalueringen” noe som kan tenkes å appellere til spillerne. Sterkere grad av deltakelse kan i seg selv sørge for høyere grad av læring og motivasjon, og det at disse gruppemøtene gjennomføres oftere som følge av spillernes ønske kan gi spillerne en følelse av medbestemmelse, som igjen kan bidra til å skape større grad av indre motivasjon (Alvarez, Balaguer, Castillo & Duda, 2009; Balaguer, Castillo, Cuevas & Atiena, 2018; Ryan & Deci, 2000). Sterkere indre motivasjon har en rekke fordeler som blant annet sterkere grad av deltakelse, høyere arbeidsinnsats og bedre trivsel (Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2000). Disse gruppemøtene vil også gi trenerteamet en ekstra arena å bevisstgjøre spillerne på taktiske momenter, i tillegg til at det er en arena hvor spillerne og trenerne kan gå dypere inn i prinsipper og momenter som er spesielt viktig for en mindre gruppe spillere. Et eksempel som gikk igjen under min observasjon var “Protect the box”-møtene, hvor forsvarsspillere, midtbanespillere og trenerteamet kunne gå i dybden på hvordan de kan forsvare eget mål enda bedre.

5.3.3 Temasekvenser

Sportssjefen trakk frem temasekvensene som den viktigste delen av treningsarbeidet på feltet, for Glimts taktiske forberedelser til kamp.

Sportssjefen trakk også frem temasekvensene som en av årsakene til Glimts fremgang og utvikling de seneste sesongene. Disse temasekvensene er Glimts formasjonstrening og sportssjefen fortalte at han opplevde disse sekvensene som svært intensive og kamplike. Denne formen for formasjonstrening er i tråd med ecological dynamics gjennom at spillerne settes opp i kamplike situasjoner med skiftende omgivelser (Davids et al., 2015). I temasekvensene endres omgivelsene rundt spillerne konstant, gjennom at det skapes en konfrontasjon i spill-motspill mellom de to lagene som spiller mot hverandre (Bergo et al., 2002; Davids et al., 2015). Spilleren må ta inn informasjon og gjøre handlingsvalg basert på “omgivelsene” (med- og motspillere, ball og underlag/vær), “oppgaven” (løse spillsituasjonen) og “utøverens” egne ferdigheter (fotballferdighet) (Davids et al., 2015). Gjennom at temasekvensene består av intensive og kamplike spillsekvenser er denne formen for taktisk trening også i tråd med spesifisitetsprinsippet fordi situasjonene spillerne settes opp i er like situasjonene spillerne møter i kamp (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012).

Gjennom at Glimt i en vanlig uke gjennomførte temasekvenser onsdag, torsdag og fredag får Glimt fordelt den taktiske treningen over flere dager. Spiller 2 trakk dette frem som spesielt positivt ved Glimts taktiske forberedelser når han sa at han likte at spillerne fikk litt og litt informasjon gjennom treningsuka med mulighet til å trene på instruksene som ble gitt. Dette fortalte han at var bedre enn at de fikk mye ny informasjon kort tid før kamp, som han hadde opplevd i andre klubber. Denne metodikken er i tråd med ecological dynamics ved at spillerne får mulighet til å øve på spillsituasjonene trenerne forventer at de kommer til å møte i kommende kamp (Davids et al., 2015). Fordelen med dette er at spillerne får øvd på å løse oppgaver i omgivelser som er tilnærmet like omgivelsene de møter i kamp, samtidig som omgivelsene er dynamiske (Davids et al., 2015).

Ved at Glimt i en vanlig uke oftest gjennomførte temasekvensene over flere dager fikk trenerne muligheten til å ha ulik pedagogisk inngang til den taktiske treningen. Den

pedagogiske inngangen til temasekvensene på onsdager var tett linket opp mot “veiledende oppdagende læring” gjennom at trenerteamet ikke opplyste spillerne om hensikten eller målet med sekvensene (Bamiro, 2015; Connolly, 2017). Gjennom å justere betingelser som for eksempel banestørrelse, laginndeling, formasjoner og presshøyde kunne de tilpasse temasekvensene så spillerne ble satt opp i situasjoner trenerteamet ville utsette de for inn mot kommende kamp. Når man ser disse tilpasningene i sammenheng med ecological dynamics ser man at trenerne gjør endringer på spillernes omgivelser for å fremme bestemte handlingsvalg (Davids et al., 2015). På denne måten fikk spillerne mulighet til å selv utforske, eksperimentere og finne løsninger på de utfordringene de var stilt ovenfor. “Veiledende oppdagende læring” eller implisitt trening er effektivt fordi utøverne utvikler egne teknikker for å løse utfordringer og fordi ferdighetene blir mindre sårbare for skiftende betingelser og stress (Akanbi & Kolawole, 2014; Bamiro, 2015; Connolly, 2017; Davids et al., 2015; Overholser, 2013, Verburgh et al., 2010).

Etter en temasekvens med stor grad av oppdagende læring på onsdag tar trenerteamet større grep om det taktiske innholdet på torsdagen gjennom mer eksplisitte beskjeder som de skal videreføre inn i spilldelen på stor bane i etterkant av temasekvensen. Denne temasekvensen er i tråd med prinsippene om “utvelging” og “forenkling” gjennom at trenerteamet avgrensner og forenkler det taktiske budskapet til spillerne (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). “Om alt er en prioritet, er ingenting en prioritet” og det er begrenset hvor mye informasjon en fotballspiller kan ta inn og endre inn mot kamp, et par dager frem i tid (Connolly, 2017, Cowan, 2010). Spiller 1 sa at han opplevde at han fikk passe mengde med informasjon som han opplevde som nyttig inn mot kamp, i motsetning til hans tidligere klubber hvor det ble gitt for mye informasjon som han opplevde som forvirrende. For å kunne gjøre en hensiktsmessig avgrensning må trenerteamet rangere de viktigste elementene inn mot den kommende kampen og så bruke lagets tid og energi på en eller maks to av disse elementene (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Denne avgrensningen gjør Glimt i planleggingen av treningsuka, som igjen avgjør innholdet på treningene og innholdet i temasekvensene. Samtidig skriver Connolly (2017) at det er avgjørende at trenerteamet klarer å bryte ned og forenkle det taktiske budskapet i stor nok grad til at alle spillerne forstår det. Dette kan være årsaken til at Glimt oftest hadde samme tema i alle ukens temasekvenser.

Fredagen er dagen trenerteamet eksplisitt presenterer kommende motstander. Temasekvensen denne dagen preges av det gjennom at lagene i temasekvensen består av det laget som ligger an til å starte neste kamp og “resten” som består av de som ikke ligger an til å starte. “Resten” organiseres på den måten trenerteamet forventer at neste motstander vil spille. På denne måten tilpasser igjen trenerne “omgivelsene” for de som skal starte neste kamp, gjennom å tilpasse motspillet (Davids et al., 2015). Dermed får spillerne oppleve hvordan det er å stå i spillsituasjoner mot det konkrete motspillet de forventer å møte i kommende kamp. Dette gjør at de får øvd på å gjøre handlingsvalg som er hensiktsmessige mot det bestemte motspillet (omgivelsene) samtidig som de ønskede handlingsvalgene blir forsterket gjennom trenerteamets coaching, som i stor grad preges av instruksjoner i temasekvensene på fredager.

Det kunne være en temasekvens på lørdag, dagen før kamp, om de følte at det var behov for det, men dette var sjeldent. Assistenttrener fortalte at denne temasekvensen ville ha lav kompleksitet og være repetisjon, som er i tråd med Connollys (2017) metodikk. Connolly (2017) skriver at dagen før kamp bør inneholde lav kompleksitet og ingen ny informasjon fordi spillerne ikke får nok tid til å innarbeide informasjonen før kampen.

5.3.4 Spilldel på stor bane

Spilldelen på stor bane på torsdager er det nærmeste Glimt er full kamp gjennom treningsuka og sammen med “temasekvensene” er dette de viktigste taktiske forberedelsene på treningsfeltet.

Både assistenttrener og sportssjef fortalte at de utelukkende har fokus på utvikling av eget spill i denne spilldelen og det er ingen prat om kommende motstander ovenfor spillerne. Assistenttrener fortalte at trenerteamet gjorde et utvalg for det taktiske innholdet, basert på kampplanen inn mot kommende kamp. Dette er i tråd med Connollys (2017) prinsipp for “utvelging”. Å gjøre et utvalg før denne spilldelen er viktig fordi spill 11 mot 11 er komplekst og kaotisk. For mye informasjon vil gjøre det vanskelig for spillerne å få noe læring i denne spilldelen fordi mennesker har et begrenset arbeidsminne, særlig i komplekse situasjoner (Cowan, 2010).

Assistenttrener understreket at de holdt fokus på samme innhold i spilldelen på stor bane som de hadde i temasekvensen på onsdag og før spilldelen på torsdag. På denne måten kan de jobbe videre med det spillerne utforsket og prøvde ut gjennom oppdagende læring i temasekvensen på onsdag. Connolly (2017) skriver som nevnt at viktigheten av forenkling og avgrensing av elementer er spesielt viktig i komplekse øvelser som spill 11 mot 11 på stor bane. At spillerne har vært gjennom temasekvenser både onsdag og før spilldelen på torsdag kan være en måte å forenkle budskapet på og en av årsakene til at spiller 2 følte han fikk tid til å øve på de instruksjonene og beskjedene han fikk gjennom treningsuka.

Spilldelen på stor bane er det mest komplekse Glimt gjør i løpet av en treningsuke, og med utgangspunkt i ecological dynamics er denne spilldelen det nærmeste spillerne er like omgivelser som de møter i kamp (Davids et al., 2015). Som nevnt i kapittel 5.2.5 er trenerteamets opplevelse av at de måtte treffe på innholdet i treningen i forkant av spilldelen på stor bane et bilde på fotballens kaotiske natur. Med utgangspunkt i kaosteori ser vi at en liten endring i startbetingelse kan ha store utslag på det endelige systemet som i dette tilfellet er spill-motspill konfrontasjonen som skapes mellom 2 lag (Aicinena, 2013; Connolly, 2017, Hervik, 2020).

Etter temasekvenser onsdag og torsdag med samme taktiske innhold, har de i forkant av spilldelen fått en introduksjon på det taktiske temaet. Når de nå da går inn i spill, får de muligheten til å øve videre på de prinsippene de allerede har blitt presentert for og jobbet med gjennom to temasekvenser. Denne metodikken er i tråd med ecological dynamics ved at spillerne får øve på å mestre prinsippene i kampplanen i gjentatte spillsekvenser som utsetter spillerne for varierte situasjoner med konstant skiftende omgivelser (Davids et al., 2015). I tillegg får trenerteamet utsatt spillerne for både veiledende oppdagende læring i temasekvens onsdag og større grad av instruksjoner på torsdagen gjennom temasekvensen og spilldelen. Å kunne kombinere veiledende oppdagende læring med tilbakemeldinger har vist seg å være effektiv, så lenge tilbakemeldingene er korte og konkrete (Bamiro, 2015; Connolly, 2017).

At de differensierer spillerne i laginndelingen gjennom å sette opp den antatt beste høyresiden mot den antatt beste venstresiden kan sies å være i tråd med prinsippet om spesifisitet gjennom at de antatt beste spillerne møter spillere på omtrent det samme,

eller til og med litt høyere nivå, enn de møter i kamp (Bergo et al., 2002; Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). På denne måten forsøker trenerteamet å gi spillerne like krevende betingelser som de møter i kamp. Det kunne tenkes at de gjorde denne inndelingen for å utvikle relasjoner og samhandling mellom spillere som spiller på samme side i kamp, men dette avkrefte sportssjefen. Jeg vil nevne at de “antatt svakeste spillerne” i Glimt er gode spillere, ofte i yngre alder som har mulighet til å bli gode spillere for Glimt på sikt. Dette har de vist ved flere anledninger de seneste årene, også i sesongen 2020.

5.3.5 Gjennomgang av motstander

Fredagens “gjennomgang av kommende motstander” er det første elementet av de taktiske forberedelsene *utenfor* treningsfeltet som utelukkende er forberedelse inn mot kommende kamp.

Spiller 2 fortalte at denne gjennomgangen er nyttig og hjelpsom for spillerne, noe som er viktig for at denne typen gjennomgang skal være hensiktsmessig (Connolly, 2017). Begge spillerne fortalte at de i andre klubber hadde fått masse informasjon om kommende motstander tett opp til kampstart, men at de ikke opplevde det som hjelpsomt da de ikke klarte å ta til seg den mengden informasjon som ble gitt på kort tid. Da menneskers arbeidsminne er begrenset til rundt 3 elementer i en så kompleks idrett som fotball er det viktig at trenerteamet klarer å begrense informasjonen til utøverne inn mot kamp (Cowan, 2010). For mye informasjon kunne påvirke utøvernes prestasjoner negativt gjennom å skape usikkerhet og stress (Weinberg & Gould, 2014). Derfor kan det være fornuftig av Glimt å ha en egen seanse hvor de presenterer motstanderen til spillerne, for så å ha en egen gjennomgang av kampplanen istedenfor å gjøre disse to tingene i samme møte. På denne måten kan de forenkle og bryter ned budskapet, men samtidig gjøre en grundig og detaljert gjennomgang uten at det blir lang varighet per møte. Gjennomgangen er i tråd med prinsippet om spesifisitet gjennom at elementene i møtet var tett knyttet opp mot kampplanen (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Rein & Memmert, 2016). Utarbeidelsen av kampplanen bygger i stor grad på sportssjefens analysearbeid, noe som er med på å skape en rød tråd fra kampplanen til denne gjennomgangen. Gjennomgangen av

motstander fremstår som et supplement og et hjelpemiddel for spillerne til å gjøre en god prestasjon. I kombinasjon med en kort repetisjon av innholdet i garderoben 60 min før avspark har spillerne mulighet til å ta til seg nyttig informasjon om motstanderen.

5.3.6 Kampmøtet

“Kampmøtet” er sammen med “gjennomgang av kommende motstander” de viktigste taktiske forberedelsene til kamp av forberedelsene som gjøres utenfor treningsfeltet.

Etter det assistenttreneren omtalte som litt prøving og feiling hadde de landet på å gjennomføre kampmøtet dagen før kamp, for deretter å ikke ha noe fullverdig kampmøte på kampdag. Assistenttrener fortalte videre at hensikten med dette kampmøtet var å forsikre seg om at alle hadde forstått sine oppgaver både kollektivt og individuelt. Her er det viktig å forenkle budskapet og plukke opp eventuelle løse tråder fra treningsuken og de tidligere forberedelsene (Connolly, 2017). Assistenttrener fortalte at et kampmøte for eksempel kunne starte med: - “har vi forstått hvorfor backene skal være smale i denne fasen?”. Dette kan være en måte å understreke og forenkle viktige poenger inn mot den kommende kampen. Dette møtet bør inneholde maks 3 punkter, så det er helt avgjørende at trenerteamet velger ut det de mener er viktigst å bevisstgjøre spillerne på i dette møtet (Connolly, 2017; Cowan, 2010). Assistenttrener illustrerte dette når han fortalte at hovedtreneren lar “pendelen svingen innom vesentlig færre ting nå enn når de jobbet sammen i forrige klubb”. Dette tyder på at Glimts trenerteam er bevisste på å avgrense innholdet i disse kampmøtene. Gjennom at trenerteamet gjør et utvalg av taktiske momenter i starten av treningsuka som avgjør innholdet på trening, gjør dette at kampmøtet på mange måter blir repetisjon av ukas treningsarbeid. Dette fører til en rød tråd i de taktiske forberedelsene og en fornuftig inngang til kamp (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Rein & Memmert, 2016). Gjennom at Glimt er tro mot egen spillestil og gjør få forandringer i eget spill fra kamp til kamp blir dette møtet i stor grad et møte for repetisjon og bevisstgjøring av sentrale elementer i eget spill, som trenerteamet mener er spesielt viktig inn mot kommende kamp. Dette kan gjøre at det er enklere for Glimts trenerteam å presentere få elementer på en lettfattelig måte, enn lag som er mer pragmatiske og gjør større taktiske

forandringer fra kamp til kamp (Connolly, 2017; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Olsen & Hauge, 2011).

5.4 Begrensninger ved studien

Da denne masteroppgaven er en case-studie vil det alltid være en begrensning for generaliserbarheten til resultatene fordi case-studier gjennomføres med et lite utvalg (Thagaard, 2018). Mindre utvalg betyr at det vanskeligere å generalisere og da dette prosjektet kun undersøker ett lag vil det ikke kunne være mulig å s noe bestemt om hvordan andre lag forbereder seg taktisk til kamp. Allikevel kan resultatene fortsatt være betydningsfulle (Thagaard, 2018) og studien belyser det den har til hensikt å belyse, altså hvordan *ett* profesjonelt fotballag forbereder seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong.

Når det ble flyttet en kamp frem til onsdagen i min andre observasjonsuke fikk jeg kun observert én fullstendig treningsuke med kamp søndag- søndag. Det ville vært bedre og fått observert to fullstendige treningsuker, som også opprinnelig var planen. På et tidspunkt i planleggingen vurderte jeg en 3 ukers lang observasjonsperiode, men praktiske og økonomiske begrensninger gjorde det vanskelig å gjennomføre i praksis, spesielt når det var Bodø jeg skulle reise til. Derfor landet jeg på en 2 ukers observasjonsperiode, noe som viste seg å gi rikelig med innsikt i hvordan Glimt forbereder seg taktisk til kamp. Uken før observasjonen min bestod av en landslagspause og uken etter ble også endret til å inneholde midtukekamp, så det ville uansett ikke vært mulig å observere en normal treningsuke hverken før eller etter de to ukene jeg var i Bodø.

En siste liten begrensning er at jeg ikke fikk mulighet til å intervju hovedtreneren. Dette var avklart før jeg reiste, men jeg vurderte i samarbeid med veileder at det var tilstrekkelig å intervju assistenttrener og sportssjefen for å få et godt nok innblikk i Glimt treningshverdag og taktiske forberedelser. Assistenttrener har ansvar for planlegging og gjennomføring av trening, mens sportssjefen har ansvar for analyse av eget lag og motstander. I sum gjorde dette at jeg fikk belyst Glimts taktiske forberedelser på en god måte, uten å intervju hovedtrener.

5.4.1 utfordringer knyttet til koronapandemien

På oppfordring fra eksamensansvarlig ved NIH skriver jeg her noen ord om utfordringer jeg har opplevd som følge av pandemien i arbeidet med denne masteroppgaven.

De åpenbare utfordringene knyttet til korona-tiltak i denne oppgaven er at jeg ikke fikk innpass i garderoben og spillermøter, i tillegg til at det ble flyttet frem kamper så det ble spilt midtukekamp i min andre observasjonsuke. I utgangspunktet skulle jeg observere to fullstendige treningsuker med kamper på søndager, men da kampene ble flyttet frem bestod den andre observasjonsuken av kamp søndag- onsdag- søndag. Dette ble gjort som følge av at NFF ville gjøre unna så mange kamper som mulig, så tidlig som mulig, i frykt for at smitteutbrudd i lagene ville gjøre det umulig å fullføre sesongen i 2020.

Utover det har det naturligvis vært en klar begrensning at bibliotek, skoler og lesesaler har vært stengt stort sett hele dette året med masterskriving. Dette har gjort det vanskelig og tungvint å lete etter og benytte bøker og relevant litteratur.

5.5 Videre forskning

Videre forskning fra denne masteroppgaven kan gjøres i ulike retninger. Da en masterstudie har naturlige begrensninger med tanke på omfang, måtte det gjøres noen avgrensinger i denne oppgaven. En naturlig retning videre ville vært og gjort en lignende studie på et eller flere andre lag, for å kunne se om Glimts metodikk er i tråd med andre lags taktiske forberedelser. Dermed kunne man i større grad tatt stilling til om resultatene i denne oppgaven er generaliserbare.

Videre er det på høy tid at det gjøres forskningsbaserte forsøk på metodikken "Taktisk periodisering" for å få dokumentert eventuelle positive eller negative effekter. Afonso et al. (2020) skriver at det er problematisk når metodikker som "taktisk periodisering" får stor anerkjennelse blant praktikere uten at metodikken har blitt testet gjennom forskningsbaserte forsøk. I verste fall kan dette føre til at treningsmetodikker uten effekt kan bli ledende i praksis. Etter 20 år er det nå på høy tid at det gjøres studier på dette for å avdekke eventuelle effekter.

En annen mulig retning videre fra denne oppgaven vil være å grave dypere i Glimts “temasekvenser” som står frem som et av de sentrale funnene. Spillernes og sportssjefens omtale av disse temasekvensene, kombinert med Glimts gode fremgang og sportslige resultater, gjør disse temasekvensene svært interessante. En spennende vei videre kunne derfor vært og gått i dybden på disse “temasekvensene” gjennom intervjuer, observasjoner og/eller spørreskjemaer som i større grad ville avdekket detaljer og spesifikke elementer innenfor “temasekvensene”. Til tross for at det ble brukte rikelig med både tid og plass på “temasekvensene” i denne oppgaven, oppleves det fortsatt som at oppgaven bare har skrapet i overflaten av vurderingene rundt gevinsten ved denne formen for formasjonstrening, samt innholdet og vurderingene opp mot hver enkelt sekvens. En dypere forståelse av disse sekvensene vil kunne bidra til å gi nyttig kunnskap for fotballpraktikere og idrettspraktikere på profesjonelt, semiprofesjonelt og høyt utviklingsnivå.

6. Oppsummering

Denne masteroppgaven har hatt som hensikt å redegjøre for hvordan Bodø/Glimt, som et profesjonelt fotballag, forbereder seg taktisk til kamp både på og utenfor treningsfeltet ved å svare på følgende forskningsspørsmål:

Hvordan forbereder ett profesjonelt fotballag seg taktisk til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong?

Teoridelen bestod av en gjennomgang av teoriene kaosteori (forklarer kompleksiteten i fotballspillet) og ecological dynamics (omhandler trening av handlingsvalg), i tillegg til en gjennomgang av en optimal treningsuke og prinsipper for læring i en 7 dagers treningsuke.

Datainnsamlingen bestod av en to ukers observasjonsperiode, fire dybdeintervjuer med sentrale personer i Glimts treningshverdag og 10 samtaler med sportssjefen i Glimt hvor jeg fikk innsyn i de taktiske forberedelsene som ble gjort utenfor treningsfeltet.

Glimts taktiske forberedelser på treningsfeltet var i tråd med ecological dynamics (Davids et al., 2015) ved at de trener taktisk i spillsekvenser med konstant skiftende omgivelser, som skapes i konfrontasjon mellom 2 lag. De taktiske forberedelsene på treningsfeltet bestod primært av 5 treninger som inneholder både eksplisitt og implisitt trening av taktiske momenter. De mest sentrale elementene innenfor taktiske forberedelsene på feltet var "temasekvensene" (2 korte spillsekvenser med tilpasninger og intens coaching) og "spilldel på stor bane" (helst 11 mot 11 på full bane). Temasekvensene omtalte sportssjefen som "det som har gitt oss størst fremgang". De mest sentrale taktiske forberedelsene utenfor treningsfeltet var "gjennomgangen av kommende motstander" (viser videoklipp på kommende motstander) og "kampmøte" (gjennomgang av kampplan).

Da dette er en case-studie kan ikke resultatene brukes til å generalisere, men studien kan fortsatt være nyttig for å si noe om hvordan Eliteseriens seriemester i 2020 forbereder seg taktisk til kamp. Videre forskning bør gjøre lignende studier på andre lag for å kunne si noe om resultatene i denne oppgaven er generaliserbare.

Referanser

Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I. & Clemente, F. M. (2020). A Systematic Review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden og proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 37–43.

<https://doi.org/10.5114/hm.2020.95329>

Aicinena, S. (2013). The Impact of Chaos, Complexity, and Luck on Coaching Success. *International J. Soc. Sci. & Education*, 3(3), 551–565.

Akanbi, A. A. & Kolawole, C. B. (2014). Effects of Guided-Discovery and Self-Learning Strategies on Senior. *Journal of Education and Leadership Development*, 6(1), 19–42.

Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J. L. (2009). Coach Autonomy Support and Quality of Sport Engagement in Young Soccer Players. *The Spanish Jorunal of Psychology*, 12(1), 138–148. <http://dx.doi.org/10.1017/S1138741600001554>

Araújo, D., Davids, K. & Hristovksi, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653–676.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002>

Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R. & Atiena, F. (2018). The Importance of Coaches Autonomy Support in the Leisure Experience and Well-Being of Young Footballers. *Front. Psychol.*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00840>

Bamiro, A. O. (2015). Effects of Guided Discovery and ThinkPair-Share Strategies on Secondary School Students' Achievement in Chemistry. *Sage Journal*, 5(1), 1-7.

<https://doi.org/10.1177%2F2158244014564754>

Bergo, A., Morisbak, A., Johansen, PA., Larsen, Ø. (2002). *Ferdighetsutvikling i fotball*. Oslo: Akilles.

Bizzini, M. & Junge, A. (2016). Injury Frequency and Prevention. I T. Strudwick (Red.), *Soccer Science- Using science to develop players and teams* (s. 337-366). Champaign: Human Kinetics.

Bodø/Glimt. (2020, 19.12). Bodø/Glimt- Et rekordlag. Hentet fra:
<https://www.glimt.no/nyheter/bodo-glimt--et-rekordlag>

Brink, M. S., Frencken, W. G. P., Jordet, G. & Lemmink, K. A. P. M. (2014). Coaches' and Players' Perceptions of Training Dose: Not a Perfect Match. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 497–502.
<http://dx.doi.org/10.1123/IJSP.2013-0009>

Carling, C. (2019). Performance Analysis- Working in football. I D. Collins, A. Cruickshank & G. Jordet (Red.), *Routledge Handbook of Elite Sport Performance* (s. 99–113). London: Routledge.

Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L. & Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer: Contemporary performance measurement techniques and work rate data. *Sports Medicine*, 38 (10), 839–862. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838100-00004>

Connolly, F. & White, P. (2017). *Game Changer: The Art of Sports Science*. Las Vegas: Victory Belt Publishing.

Cowan, N. (2010). The Magical Mystery Four: How Is Working Memory Capacity Limited, and Why? *Association for Psychological Science*, 19(1), 51–57.
<https://doi.org/10.1177/0963721409359277>

Davids, K., Araújo, D., Seifert, L. & Orth, D. (2015). Expert Performance in Sport- An ecological dynamics perspective. I J. Baker & D. Farrow (Red.), *Routledge Handbook of Sport Expertise* (s. 130–144). London: Routledge.

De Nasjonale Forskningsetiske komiteene. (2016). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. *Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora*. Hentet fra:

<https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *J. Personal & Soc. Psychology*, 18, 105–115.

Deci, E. L. (1972). Intrinsic motivation, extrinsic reinforcement, and inequity. *J. Personal & Soc. Psychology*, 22, 113–120.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Delgado-Bordonau, J. L. & Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical Periodization: Mourinho`s Best kept secret? *Researchgate*.

Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F. J., Bachi, N. & Pigozzi, F. (2007). Performance Characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222–227. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924294>

Di Salvo, V., Pigozzi, F., Gonzalez-Haro, C., Lauglin, M. S. & De Witt, J. K. (2013). Match performance comparison in top English soccer leagues. *International Journal of Sports Medicine*, 34(6), 526–532. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1327660>

Dupont, G. & McCall, A. (2016). Targeted Systems of the Body for Training. I T. Strudwick (Red.), *Soccer science- Using science to develop players and teams* (s. 221-246). Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Dutt-Mazumder, A., Button, C., Robins, A. & Bartlett, R. (2011). Neural Network Modelling and Dynamical System Theory Are They Relevant to Study the Governing Dynamics of Association Football Players?. *Sports Med*, 41(12), 1003-1017. [https://doi.org/0112-1642/11/0012-1003/\\$49.95/0](https://doi.org/0112-1642/11/0012-1003/$49.95/0)

Eriksen, R. (2017). *Analyse av Angrepsstiler i norsk Eliteserie, spansk La Liga, tysk Bundesliga og engelsk Premier League* (Bacheloroppgave). Høgskolen i Innlandet, Elverum.

Everett, E. L. & Furseth, I. (2012). *Masteroppgaven- Hvordan begynne- og fullføre* (2. Utg). Oslo: Universitetsforlaget.

Faga, J. (2018). *The Real Giants of Soccer Coaching: Insights and Wisdom from the Games Greatest Coaches*. London: Meyer & Meyer Sport.

Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon* (2. utg. ed.). Bergen: Fagbokforlaget.

Folkvord, M. S. (2019, 21. Juni). PÅ DENNE ELITESERIEN-TABELLEN ER ROSENBORG PÅ BUNN. VG. Hentet fra:
<https://www.vg.no/sport/fotball/i/Vbabal/paa-denne-eliteserien-tabellen-er-rosenborg-paa-bunn>

Furley, P. (2016). Instructions in Sports From a Cognitive Information-Processing Perspective: Implications for Theory and Practice Within Teaching and Learning in Sport Games. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 17-18.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1200419>

Furley, P., Memmert, D., & Heller, C. (2010). The dark side of visual awareness in sport: Inattention blindness in a realworld basketball task. *Attention, Perception & Psychophysics*, 72(5), 1327–1337. <https://doi.org/10.3758/app.72.5.1327>

Føllesdal, D. & Walløe, L. (2002). *Argumentasjonsteori, språk og vitenskapsfilosofi* (7. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Goes, F. R., Meerhof, L. A., Bueno, M. J. O., Rodrigues, D. M., Moura, F. A., Brink, M. S., Elferink-Gemser, M. T., Knobbe, A. J., Cunha, S. A., Torres, R. S. & Lemmink, K. A. P. M. (2020). Unlocking the potential of big data to support tactical performance analysis in professional soccer: A systematic review. *European Journal of Sport Science*, 39(5), 1-16. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1834689>

Halim, J., Jelley, J., Zhang, N., Ornstein, M. & Patel, B. (2020). The effect of verbal feedback, video feedback, and self-assessment on laparoscopic intracorporeal suturing skills in novices: a randomized trial. *Surgical endoscopy*, 11(1), <https://doi.org/10.1007/s00464-020-07871-3>

Hallèn, J. & Ronglan, L. T. (2011). *TRENINGSLÆRE- For idrettene*. Oslo: Akilles.

Hervik, S. (2020, 27. januar). Kaosteori. *Snl.no*. Hentet fra: <https://snl.no/kaosteori>

Hodge, K., Henry, G. & Smith, W. (2014). A Case Study of Excellence in Elite Sport: Motivational Climate in a World Champion Team. *The Sport psychologist*, 28(1), 60-74. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0037>

Hoffmann, T. (2013, 22. september). Hva kan vi bruke kvalitativ forskning til? *Forskning.no*. Hentet fra <https://forskning.no/sosiologi/hva-kan-vi-bruke-kvalitativ-forskning-til/610839>

Ives, J. C., Straub, W. F. & Shelley, G. A. (2002). Enhancing athletic performance using digital video in consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 237-245. <https://doi.org/10.1080/10413200290103527>

Johannesen, A., Tufte, P. A. og Kristoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag.

Jones, M. V. & Sheffield, D. (2007). The impact of game outcome on the well-being of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 54–65. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671812>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det Kvalitative Forskningsintervju* (3. Utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football, *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463-1469. <https://doi.org/10.1080/02640410903131681>

- Lorenz, E. (1963). Deterministic non-periodic flow. *Journal of Atmospheric Science*, 20, 130-141.
- Lorenzo-Martínez, M., Rein, R., Garnica-Caparros, M., Memmert, D. & Rey, E. (2020). The Effect of Substitutions on Team Tactical Behavior in Professional Soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1828563>
- Lorenzo-Martínez, M., Padrón-Cabo, A., Rey, E. & Memmert, D. (2020). Analysis of Physical and Technical Performance of Substitute Players in Professional Soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1755414>
- Los Arcos, A., Mendez-Villanueva, A. & Martínez-Santos, R. (2017). In-season training periodization of professional soccer players. *Biology of Sport*, 34(2), 149-155. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2017.64588>
- Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P. & Drust, B. (2015). Seasonal Training-Load Quantification in Elite English Premier League Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 489-497. <http://dx.doi.org/10.1123/ijsp.2014-0352>
- Memmert, D. (2007). Can creativity be improved by an attention-broadening training program? An exploratory study focusing on team sports. *Creativity Research Journal*, 19(2-3), 281-292. <https://doi.org/10.1080/10400410701397420>
- Memmert, D., & Furley, P. (2007). 'I spy with my little eye!' Breadth of attention, inattention blindness, and tactical decision making in team sports. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(3), 365-381. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.3.365>
- Memmert, D. & Rein, R. (2018). Match analysis, Big Data and tactics: current trends in elite soccer. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 69(3), 65-72. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2018.322>
- Moran, J., Blagrove, R. C., Drury, B., Fernandes, J. F. T., Paxton, K., Chaabene, H. & Ramirez-Campillo, R. (2019). Effects of Small-Sided Games vs. Conventional

Endurance Training on Endurance Performance in Male Youth Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. *Sports Medicine*, 49(5), 731-742.

<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>

Morisbak, A. (2017, 25. februar). Fotballferdighet- Spesifisitet- Læring.

Fotballtreneren.no. Hentet fra:

<https://www.fotballtreneren.no/fagartikler/spillerutvikling/fotballferdighet-%E2%80%93spesifisitet-%E2%80%93I%C3%A6ring>

Navarro, M., Kamp, J. V. D., Schor, P. & Savelsbergh, G. J. P. (2018). Implicit learning increases shot accuracy of football players when making strategic decisions during penalty kicking. *Human Movement Science*, 61, 78-80.

<https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.07.004>

Nilsen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier*. Oslo: Universitetsforlaget.

Norges Fotballforbund. (2016). *Modul- og leksjonshefte for Norges Fotballforbunds-*

NFF Grasrottrener- Delkurs 1- Barnefotballkurset. Hentet fra: <https://no->

[fotball.s2s.net/download/?id=27997&c=1f711db47b765d94875dd49d09805f68&free=47a9d6ae9be406189fc32a2223e9e2ba&ccc=no](https://no-fotball.s2s.net/download/?id=27997&c=1f711db47b765d94875dd49d09805f68&free=47a9d6ae9be406189fc32a2223e9e2ba&ccc=no)

Norges Fotballforbund. (2021, 21. Januar). Eliteserien 2020- Terminliste. Hentet fra:

<https://www.fotball.no/fotballdata/turnering/terminliste/?fiksId=168990>

Norsk Senter for Forskningsdata. (2020, 13. Mai). Om NSD. Hentet fra:

<https://nsd.no/om/>

Ohuruogu, B., Jonathan, U. I. & Ikechukwu, U. J. (2016). Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12), 47–50.

Oliveira, R., Brito, J., Martins, A., Mendes, B., Calvete, F., Carrico, S., Ferraz, R. & Marques, M. C. (2019). In-season training load quantification of one-, two- and three-game week schedules in a top European professional soccer team. *Physiology & Behavior*, 57(1), 146-156. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.11.036>

- Olsen, E. & Hauge, O. H. (2011). *Spill Effektiv Fotball*. Oslo: Kagge Forlag.
- Olsen, E., Semb, N. J. & Larsen, Ø. (1994). *Effektiv Fotball*. Oslo: Gyldendal.
- Olthof, S. B. H., Frencken, W. G. P. & Lemmink, K. A. P. M. (2019). When something is at stake: Differences in soccer performance in 11 mot. 11 during official matches and training games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(1), 167-173.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002936>
- Overholser, J. C. (2012). Guided Discovery- Problem-Solving Therapy Integrated Within the Socratic Method. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43, 73-83.
<https://doi.org/10.1007/s10879-012-9229-1>
- Owen, A. L., Lago-Penas, C., Gómez, M., Mendes, B. & Dellal, A. (2017). Analysis of a training mesocycle and positional quantification in elite European soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(5), 665–676.
<https://doi.org/10.1177%2F1747954117727851>
- Pimenta, L. B. (2014). *From Complexity Paradigm to Morphocycle: A Study-Map* (UEFA A-lisens oppgave). Norges Fotballforbund: Oslo.
- Pensgaard, A. M. & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 12(1), 54–59. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2002.120110.x>
- Reed, D. & Hughes, M. (2006). An Exploration of Team Sport as a Dynamical System. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(2), 114-125.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868377>
- Rein, R. & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. *SpringerPlus*, 5(1), 1-13.
<https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2>

- Ronglan, L.T. (2000) *Gjennom sesongen. En sosiologisk studie av det norske kvinnelandslaget i håndball på og utenfor banen* (Doktoravhandling). Norges Idrettshøgskole, Oslo.
- Ronglan, L.T. & Larsen, Ø. (2003). *Ballspillanalyse – mer enn arbeidskravsanalyse: om spillernes egenart og krav*. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Ryan, L. T. (2009). Self-Determination Theory and Wellbeing. *WeD Research Review* 1.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryu, D., Kim, S., Abernethy, B. & Mann, D. L. (2013). Guiding Attention Aids the Acquisition of Anticipatory Skill in Novice Soccer Goalkeepers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(2), 252–262. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.784843>
- Sampaio, J. & Macas, V. (2012). Measuring Tactical Behaviour in Football. *International Journal of Sport Medicine*, 33(5), 395–401. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1301320>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., CompaniCo, J., Matos, N. & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Schjei, R. (2019). Spesifisitetetsprinsippet viktig i barnefotballen. Hentet fra: <https://www.fotballtreneren.no/fagartikler-gras/fotballaktivitet/spesifisitetetsprinsippet-g%C3%A5r-aldri-ut-p%C3%A5-dato-2>
- Shanab, M. E., Peterson, D., Dargahi, S. & Deroian, P. (1981). The Effects of Positive and Negative Verbal Feedback on the Intrinsic Motivation of Male and Female Subjects. *The Journal of Soccial Psychology*, 115(2), 195–205.

Teigen, R. (2005). *Fra tung filosofi til enkel metodikk. – en studie av fotballspilletts emergente egenart og betydningen for arbeidet på praksisfeltet med laget som prestasjonsenhet* (Hovedfagsoppgave). Norges Idrettshøgskole, Oslo.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T. & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of sport sciences*, 28(3), 237-244. <https://doi.org/10.1080/02640410903502774>

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og Innlevelse- En innføring i kvalitative metoder* (5. Utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Travassos, B., David, K., Araùjo, D. & Esteves, T. P. (2013). Performance analysis in team sports: Advances from an Ecological Dynamics approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 83-95.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868633>

Tusak, M. (2015). Psychological Preparations for Big Competitions in Top Sport. *Kineziološki fakultet Sveučilišta*, 16–19.

Verburgh, L., Scherder, E. J. A., van Lange, P. A. M. & Oosterlaan, J. (2016). The key to success in elite athletes? Explicit and implicit motor learning in youth elite and non-elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1782–1790.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1137344>

Vogelbein M, Nopp S, Hokelmann A (2014) Defensive transition in soccer—are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fussball-Bundesliga 2010/2011. *J Sports Sci*, 32(11.), 1076–1083.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2013.879671>

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6. Utg.). Champaign: Human Kinetics Publishers.

Wright, J., & Forrest, G. (2007). A social semiotic analysis of knowledge construction and games centred approach to teaching. *Physical education and sport pedagogy*, 12(3.), 273–287. <https://doi.org/10.1080/17408980701610201>

Wrigley, R., Drust, B., Stratton, G., Scott, M. & Gregson, W. (2012). Quantification of the typical weekly in-season training load in elite junior soccer players. *Journal of sport sciences*, 30(15), 1573–1580. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.709265>

Yiannakos, A. & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178–188. <https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868366>

Tabelloversikt

Tabell 1: Eksempel på koding av transkribert intervju.....	45
------------------------------------------------------------	----

Figuroversikt

Figur 1: Oversikt over faktorer som påvirker taktikk i fotball. Fra «Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and oppurtunities for sports science», av Rein og Memmert, 2016, SpringerPlus, s. 13.	21
Figur 2: Observasjonsskjema- Egen kopi av vedlegg 6	42

Vedlegg

Vedlegg 1- Samtykkeskjema

Opplysning til informant:

Det er frivillig å delta og du kan trekke deg når som helst.

Hva det handler om:

Jeg ønsker å få innsikt i hvordan dere i trenerteamet til A-laget til Bodø/Glimt forbereder laget taktisk til kamp i en normal treningsuke i sesong. Både gjennom fellestreninger, lagmøter, videomøter og individuelle forberedelser for enkeltspillere. I tillegg ønsker jeg få et innblikk i hvordan dere trenere jobber i forberedelsene av treningsuka og den taktiske inngangen til kamp.

Hva som skal skje:

Jeg skal gjennomføre et intervju hvor jeg stiller spørsmål og du svarer så ærlig som du ønsker. Intervjuet vil vare mellom 15 og 45 minutter. Du kan bruke så lang tid du ønsker på å svare og det vil være ønskelig om du forsøker å svare så utfyllende som mulig. Dette intervjuet har til hensikt å gi meg som forsker en forståelse av hvordan dere i trenerteamet til Bodø/Glimt arbeider gjennom en normal treningsuke i sesong for å forberede laget taktisk til en kommende kamp. Både gjennom tradisjonell fotballtrening, lagmøter, videomøter og eventuelle individuelle forberedelser.

Hjelpemidler:

Det vil bli gjort lydopptak som i etterkant skal brukes til transkribering av intervjuet. Jeg vil også kunne ta notater underveis. Det er kun jeg som skal bruke lydklippet og det vil bli slettet etter at oppgaven er levert.

Underskrift Intervjuperson

Underskrift Masterstudent

Vedlegg 2- Intervjuguide for intervju 1 med assistenttrener

Tema 1: Ansvarsfordeling i trenerteam

1. Kan du gi en kort gjennomgang av trenerteamet og de ulike personenes roller og ansvarsområder?

Tema 2: Lagets spillestil

2. Kan du beskrive hvordan dere i Glimt ønsker å spille fotball?
(Spillestil/spillmodell)

Tema 3: Utarbeidelse av kampplan

3. Hvordan utarbeider dere i trenerteamet den taktiske inngangen til kommende kamp?

Tema 4: Påvirkning fra forrige kamp

4. På hvilken måte påvirker forrige kamp den taktiske inngangen til kommende kamp?

Tema 6: Forberedelser på treningsfeltet

1. Kan du utdype hvordan dere skal forberede laget taktisk gjennom fotballtreningene dere skal gjennomføre denne uka? (Implisitte elementer, eksplisitte instruksjoner, tilpasse motspill, etc)

Tema 7: Forberedelser utenom treningsfeltet

1. Kan du utdype hvordan dere forbereder laget taktisk til kamp utenom fotballtreningen? (Lagmøter, videomøter, individuelle samtaler, kollektive forberedelser, individuelle forberedelser, etc)

Tema 8: Kampdag

1. Kan du ta oss gjennom hvordan kampdagen ser ut, med hovedvekt på de taktiske forberedelsene? (Bruk av video, gjennomgang av kampplan, individuelle fokusområder, etc)

Tema 9: Annet

1. Er det noe mer du vil legge til som du anser som viktig angående taktiske forberedelser til kamp?

Takk for at du tok deg tid til å svare og takk for utfyllende svar!

Vedlegg 3- Intervjuguide for intervju 2 med assistenttrener

Tema 1: Kampdag etter kampslutt

1. Hva er hovedfokuset etter kampslutt?

Tema 2: Mandag (Dag 1 etter kamp)

2. Hvorfor tar dere fri dagen etter kamp?

Tema 3: Tirsdag (Dag 2 etter kamp)

3. Hva er viktig i gjennomgangen av forrige kamp og hva forsøker dere å ta med dere videre fra kampene?

Tema 4: Onsdag (Dag 4 før kamp)

4. Hva er oftest det taktiske innholdet på treningene på onsdager?
5. Hva er inngangen til temasekvensene på onsdager?
6. Hvorfor har dere gruppeevalueringer og hva ønsker dere å få ut av dem?

Tema 5: Torsdag (Dag 3 før kamp)

7. Hva avgjør det taktiske innholdet i spilldelen på stor bane på torsdager?
8. Hva er det taktiske innholdet i temasekvensen på torsdager og hvordan henger den sammen med de andre temasekvensene i uka?

Tema 6: Fredag (Dag 2 før kamp)

9. Jobber dere spillestil i spilldelen med småbanespill på fredager?
10. Hva er innholdet i temasekvensen på fredager og hva er sammenhengen med de andre temasekvensene i uka?
11. Hva er viktig å få frem under videopresentasjonen av kommende motstander?

Tema 7: Lørdag (Dag 1 før kamp)

12. Hvorfor har dere kampmøtet med gjennomgang av kampplan og laguttak dagen før kamp?

Tema 8: Kampdag (Før kampstart)

13. Hvorfor har dere ikke et kampmøte med en gjennomgang av kampplan på kampdag?

Tema 9: Laguttak

14. Kan du utdype hvilke vurderinger dere gjør rundt laguttak?
15. I kampene under min observasjon har dere gjort en del endringer på laguttakene. Hva har vært vurderingene bak endringene?

Tema 8: Kampløst

16. I hvor stor grad forbereder dere trenere dere på ulike scenarioer i forkant av kamp?
17. Pausene er jo aldri like, men hvordan jobber dere i pausene? (Eksempler fra observasjonen hvor dere ledet 2-0 til pause i første kamp, men hadde 1-1 til pause i andre kampen)

Tema 9: Annet

18. Er det noe mer du vil legge til som du anser som viktig angående taktiske forberedelser til kamp? Evnt noe annet jeg bør vite om?

Takk for at du tok deg tid til å svare og takk for utfyllende svar!

Vedlegg 4- Intervjuguide for intervju med keepertrener

Tema 1: Keepertrenerens rolle

1. Kan du fortelle om din rolle og ditt ansvarsområde?

Tema 2: Evaluering av kamp

2. Kan du forklare hvordan dere jobber med keeperne i evalueringen av kamp?

Tema 3: Konkrete forberedelser

3. Hvordan forbereder du keeperne taktisk til kommende kamp?

Tema 4: Ekstra i forhold til felles forberedelser

4. Gjør det noe ekstra analyse for keeperne i tillegg til felles analyse av motstanderen?
5. På hvilken måte påvirker kommende motstander treningsinnholdet spesifikt for keeperne?

Tema 5: Kommende kamp som eksempel

6. Kan du ta utgangspunkt i kommende kamp og fortelle meg hvordan dere jobber spesifikt med keeperne for å forberede de taktisk til den kampen?

Tema 6: Annet

7. Er det noe mer du vil legge til eller noe annet du vil nevne i forbindelse med keepernes taktiske forberedelser til kamp gjennom en normal treningsuke i sesong?

Takk for at du tok deg tid til å svare og takk for utfyllende svar!

Vedlegg 5- Intervjuguide for intervju med spillere

Tema 1: Bakgrunn

1. Hvor lenge har du spilt i Bodø/Glimt?

Tema 2: Glimts filosofi

2. Er Glimts filosofi og inngang til taktiske forberedelser annerledes enn i klubber dere har spilt i tidligere?

Tema 3: Forberedelser utenfor treningsfeltet

3. Hvordan forbereder dere i Glimt dere taktisk til kamp utenom fotballtrening i Glimt? (video, møte, etc)

Tema 4: Forberedelser på treningsfeltet

4. Hvordan opplever du at dere trener gjennom en normal treningsuke i Bodø/Glimt for å forberede dere taktisk til kamp?

Tema 5: Individuelle taktiske forberedelser

5. Gjør dere noen individuelle taktiske forberedelser på egenhånd? Enten på initiativ fra trenere eller eget initiativ.

Tema 6: Kampdag

6. Hvordan ser en vanlig kampdag ut?

Tema 7: Annet

7. Har du noe du vil legge til eller noe du vil nevne i forbindelse med taktiske forberedelser til kamp?

Vedlegg 6- Observasjonsskjema

Skjemaet var opprinnelig liggende, men er snudd til stående i dette vedlegget for å passe til formatet i oppgaven.

	Før økta	Gen. oppvarming	Spes. oppvarming	Deløvelse	Spill	Evt. ekstra	Etter økta
Type Øvelse*							
Organisering							
Regler/ restriksjoner							
Banestørrelse (ca)							
Fokusområde							
Spillfase*							
Taktiske momenter							
Grad av coaching*							
Type coaching							
Varighet (ca)*							
Annet*							

Vedlegg 7- Kopi av NSD`s svar på meldeskjema

9.5.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Masteroppgave- Coaching og Idrettspsykologi, NIH. Taktiske kampforberedelser i profesjonell fotball

Referansenummer

667765

Registrert

14.09.2020 av René Eriksen - renee@student.nih.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Geir Jordet, geirj@nih.no, tlf: 90780250

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

René Eriksen, renee@nih.no, tlf: 91632802

Prosjektperiode

01.08.2020 - 20.06.2021

Status

15.10.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

15.10.2020 - 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 15.10.2020, 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://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5f561ef6-32bd-493b-851d-9bb33181b936>

1/2

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 20.06.2021.

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!

Kontaktperson hos NSD: Simon Gogl
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)