



IL Jutul fotball – Sosiale tiltak. Kristian Holm Carlsen (2018). Oslo: FfK

”Verden har gjennom mange år gitt meg masse erfaringer, men alt jeg vet om moral og forpliktelser, skylder jeg sporten” (Albert Camus, filosof og fotballkeeper) (Gjerset et al. 2006, s. 248).

I'm more worried about being a good person than being the best football player in the world. When all this is over, what are you left with? When I retire, I hope I am remembered for being a decent guy” (Lionel Messi).

Innledning

Jutul er en av de første klubbene i landet som lager en sosial sportsplan, og som setter sosiale tiltak inn i et system. Klubben ønsker å gjøre dette fordi vi mener at det er samhold og godt miljø som er de viktigste for spillerne. Dermed kan vi rekruttere flere, beholde flest mulig lengst mulig, og skape et godt læringsmiljø for god spillerutvikling og menneskeutvikling.

Dette skal i utgangspunktet være svært enkelt å gjennomføre. Lagleder for hvert årskull/treningsgruppe setter opp sosiale team med 4-5 foreldre, og slik at alle foreldre er på et sosialt team. De som samarbeider på tvers av årskull mikser teamene med foreldre fra begge årskull. Hvert team settes opp som sosialt team for en måned om gangen. Dermed går dette på omgang i 12 måneder. Rent praktisk møtes bare foreldrene som er sosialt team den aktuelle måneden før eller etter en trening/kamp tidlig i måneden. De kan godt ta med seg sine barn i teamet, slik at de kan komme med gode forslag, får medbestemmelse og lærer hvordan vi gjennomfører tiltak. På dette korte møtet bestemmer teamet bare hva de skal gjøre, eller skisserer mulige forslag som de undersøker nærmere. Gruppen bestemmer videre forløp og planlegging. Det sosiale teamet involverer alltid lagleder om hva, når og hvor. Hvis tiltaket koster penger er lagleder behjelpelig med dette. Alle lagledere får informasjon om økonomi og bruk av oppsparte midler. I starten, og i alle fall før alle har hatt foreldremøte, kan det være lurt at lagleder/lagledere kaller inn det sosiale teamet til et møte. Deretter fikser teamene det meste selv.

Forsalg på gode sosiale tiltak er listet opp i kapittel 1.0. Skjema for å lage sosiale team finner dere i kapittel 2.0. I kapittel 3.0 nevnes noen praksismiljøer som har vært flinke til å samarbeide, jobbe med sosiale tiltak og å skape et godt miljø. I kapittel 4.0 kan dere lese noen sitater fra kjente trenere for å se hvor mye de vektlegger godt miljø og det sosiale. I kapittel 5.0 presenteres litt teori om samhold og miljø. Til slutt kommer en litteraturliste med kilder som er brukt. Dette er både god litteratur og klassikere i akademiske fagmiljøer, og det er interessant lesning.

1.0 Forslag på praktiske tiltak vi kan gjennomføre i Jutul

I forbindelse med trening og kamp

- Lek i starten og/eller slutten av treningen.
- Garderobekultur, hvor de møtes i garderoben før trening og kamp, og eventuelt etterpå
- Vaffeltrening (løkkelørdag med vafler) sammen med foreldre, hvor vi først spiller og så koser oss med vafler.
- Musikk og dans til oppvarming, og/eller musikk i garderoben før kamp.
- Vafler, varm saft, snack og/eller felles måltid etter trening, men lavterskel tiltak og å gjøre det enkelt.
- Bygge gode selvbilder og relasjoner med læringspartnere, ”hemmelig venn” og faddere.
- Vannkrig siste del av treningen på en varm sommerdag, hvor foreldre er med.
- Markere bursdag på trening dersom det inntreffer på samme dag, og bursdagsbarn får lov til å bestemme lek eller en øvelse, samt eventuelt ta med kake/mat/drikke.
- Alle foreldre samordner/organiserer seg for å bli med og heier på en avtalt kamp som en flokk som gir lyd fra seg, og det kan være en overraskelse for spillerne.

I tillegg til trening og kamp

- Aking og akekonkurranse i Skuibakken.
- Kino, bowling, bading (Stovivann), paint ball, Megazone, fotballgolf, klatring, fotballgolf turnering (Lier), trampolinepark, disko, båttur (Rigmor/Rigfar) etc. Alt med eventuelt pizza eller grilling for årskullet, miks jenter og gutter, og flere årskull sammen.
- Pizzakveld i Jutulstua med PlayStation/FIFA spill, ludokveld, quiz/kahoot, filmkveld, se en fotballkamp/storkamp sammen på TV for årskullet, miks jenter og gutter, og flere årskull sammen.
- Trening, matlaging og felles måltid på Vøyenenga.
- La barna være med på å bestemme sosialt aktiviteter, og at de får lov til å være med å planlegge og å gjennomføre sosiale tiltak.
- Cup med overnatting.
- Skitur med eller uten overnatting, og grilling eller matlaging.
- Overnatte i gapahuk, ute eller telt.
- Fortsette med høstavslutning, kick-off på våren og/eller sommeravslutning med kamp foreldre mot barna, felles bespisning, quiz etc.

- Bruke klubbhuset mer til alternative aktiviteter, noe som også skaper tilhørighet til klubbhuset, samt gjøre klubbhuset litt mer barnevennlig.
- Kolsåstoppen-tur.
- Se fotballkamper med topplag damer og herrer (Landskamp på Ullevål, VIF og Stabæk)
- Rebus opp Skuibakken med grilling.
- Treff i Gapahuken med grilling eller lignende, både utenom og etter trening
- Basistrening eller alternativ trening, og eventuelt å lage mat sammen etterpå
- Lage et FIFA lag av våre spillere.
- Barn/"gutta"/"jentene" mot voksne kamp og/eller turnering sammen med voksne.
- "Tema-kamp", for eksempel Halloween kamp.
- Vinterdag med snøballkrig og morsomme vinteraktiviteter.
- Spillemøte med analyse og evaluering av kampen etter kamp.
- Foreldresammenkomster.
- Premieutdeling etter siste kamp og hvor alle får bestepersonprisen i ett eller annet, for eksempel årets vits, Fair Play, mål, langpasning, redning, oppmøte, omsorg etc.

2.0 Skjema for å lage foreldreteam med ansvar for å gjennomføre sosiale tiltak

Måned	Navn (4-5 foreldre/foresatte)
November	
Desember	
Januar	
Februar	
Mars	
April	
Mai	
Juni	
August	
September	
Oktober	

3.0 Et utvalg korte og gode suksesshistorier fra virkeligheten

- 1) Jutul G1999/1998 hadde godt samarbeid helt fra da kullene startet opp med fotball. Både trenere og foreldre var samstemte i at samarbeid var til fordel for alle. I tillegg hadde de en veldig engasjert foreldregruppe som hjalp til og støtte spillere og trenere. Dette gjaldt spesielt i forhold til å planlegge og å gjennomføre små og store sosiale tiltak gjennom hele sesongen. Effekt av godt samarbeid på tvers av årskullene, trenere og foreldre som fulgte dem og støttet dem hele veien, og fokus på det sosiale framfor resultat og topping var at de klarte å beholde laget til de var ferdige med junior. Frafallet var lite, og det kom spillere fra andre klubber som en følge av positive rykter. Her kan det legges stil at samarbeid mellom to og to årskull var vanlig i Jutul helt fram til kullene på 2000-tallet.
- 2) Bærums Verk startet med samarbeid mellom alle jentelagene i ungdomskullene for generasjonene 1995-98. Et viktig tiltak var å samarbeide om lagpåmelding slik at de reduserte antall lag i seriespill. Resultatet ble stekt redusert frafall, spillerne begynte som trenere i klubben, og fotballskolen i Bærums Verks var den fotballskolen i Oslo fotballkrets med flest jentetrenerne. Les mer i artikkelen "Ekstratiltak i BVIF" her: https://www.fotballforkids.no/?page_id=119
- 3) Resultat fra 60 klubbeseøk i perioden 1995/1996 indikerer at nesten samtlige klubber trakk fram godt miljø som det viktigste kjennetegnet ved klubben virksomhet (Sandnes 1998). Negative forhold var stort frafall, manglende foreldreengasjement med alder, for mye fokus på topping, og manglende retningslinjer og strategi fra klubben (ibid).
- 4) Bækkelaget SK har hatt stor suksess med G1998 og G2003 kullene, først og fremst sosialt, men også sportslig. Mens de fleste andre kull slet med å ha nok spillere i 14-15-års alder, holdt 98 kullet sammen helt til junior, og G2003 kullet holder fortsatt sammen. De fikk/får til og med tilsig av spillere fra andre klubber som hørte/hører rykter om at det var/er gode kull. Noen suksesskriterier er/var trenere som fulgte lagene helt fra starten, fokus på miljø med mange små og store sosiale tiltak hele året, jevnbyrdig inndeling av lag, spillerne roterer/roterte på å spille på ulike lag, godt organiserte treninger, spillerutviklingstiltak på tvers av årskull, trenersamarbeid og klubbfølelse.
- 5) Lambertseter jenter har fra starten av 2000-tallet hatt et fantastisk miljø for jentespillere. Spesielt har Lill-Hege Røsholm klarte å skape et utrolig godt samhold på jentesiden. Hun har alltid fokusert på vennskap, miljø, trygghet, fotballens egenverdi, samarbeid på tvers av mange årskull, mestring, godt organiserte treninger, medbestemmelse, mye lek og cuper med sosialt fokus. I forbindelse med sistnevnte har Lambertseter hatt en fast overnattingscup med et unikt innhold. Denne cupen gledet jentene seg til i flere år før de

kunne delta. Hvilket som igjen medførte at de fortsatte å spille fotball. Planlegging, organisering og innholdet for denne cupen kan leses i artikkelen ”Gjør noe mer ut av fotballturen” som finnes på https://www.fotballforkids.no/?page_id=119. Jeg er villig til å argumentere tungt for at dette er en av de viktigste artiklene som er skrevet om fotball. Det er bare så synd at så få er villig til å legge ned litt ekstra arbeid for å skape noen av de beste minnene barn og ungdom kan få i livet sitt.

- 6) Sone- og kretslag J2002 hadde god effekt av samarbeid, og fokus på teambuilding og sosiale tiltak. I starten var det kun J2002 andre halvår som gjennomførte ulike tiltak med teambuilding på hver sonetrening. Effekten av dette var at når det var soneturnering eller kretslagssamling observerte både trenere og foreldre at det var mye bedre samhold, glede og prat i gruppen for 2.halvår enn 1.halvår. Deretter satte vi i gang samarbeid mellom de to gruppene, spesielt i form av felles turneringer på trening med felles bespisning i garderoben i etterkant. Det tok ikke lang tid før samholdet internt i 1.halvår også ble bedre, og det ble bedre samhold i hele J2002 gruppa som besto av over 50 spillere.
- 7) Van Persie, som blant annet spilte for Arsenal og det nederlandske A-landslaget, fortalte en historie om Dennis Bergkamp som åpnet øynene hans. Denne historien beviser at spillere som blir best kan ha gode treninger selv om de trener med langt dårligere lag. Van Persie var nettopp ferdig med en trening med A-laget og satt å koste seg i jacuzzien med utsikt over treningsfeltet. Bergkamp hadde nettopp kommet tilbake fra en skade og valgte å trene med juniorlaget for å komme i form. Van Persie ble helt målløs når han så på profesjonaliteten til Bergkamp. Alle involveringer var topp kvalitet, og han gjorde ikke en eneste feil på hele treningen.
- 8) Volda TIF prosjektet på 1990-tallet innebar samarbeid mellom G16 og junior på spillernes premisser, og med utgangspunkt i fotballens egenverdi. Følgende sitat er med på å forklare bakgrunn og innhold: *”Hvem har rett til å kaste ut de som ikke passer inn i voksentekning? Det som startet med at noen kommer sammen for å spille, der de sjøl bestemmer, etter hvert kommer voksne ledere og trenere inn i bilde og vips så er inntakskriteriene endret. Ikke slik spillerne vil, men slik vi voksne vil”* (Tveit 1998, s. 16). Fra nesten ikke å klare å stille et juniorlag hadde klubben etter tre år 45 juniorspillere, og de andre gutteklassene økte mye. I tillegg hadde laget flere kretslagsspillere enn noen gang, og for første gang en landslagsspiller. Deres viktigste erfaring var at frafall ikke er naturlig. Det stoppet ikke, men det flatet betydelig ut. Trenerne i Volda avskutter med å stille følgende spørsmål: Kan vi telle antall spillere istedenfor poeng? Klarer vi å organisere slik at det ikke blir så mye mitt og ditt lag (ibid)?

4.0 Sitat fra kjente spillere og trenere

”Når jeg er på trening, er det den øvelsen (firkant) jeg gleder meg mest til. Når vi ikke praktiserer den på landslaget, blir jeg faktisk litt sur på vår fysiske trener (...) Når man har det gøy er det uvanlig at man skader seg” (Xavi).

”Jeg kunne ikke vente med å dra på trening, fordi vi hadde det så gøy, spøkte og lo, og hver eneste dag hadde den gamle reven et triks på lur for å få oss til å svette med glede” (Mancini om treneren Vujadin Boskov).

“Every time I start working with a team, the first thing that I emphasise is that a team is made up by people that respect each other and who place themselves at each other services” (Marcello Lippi).

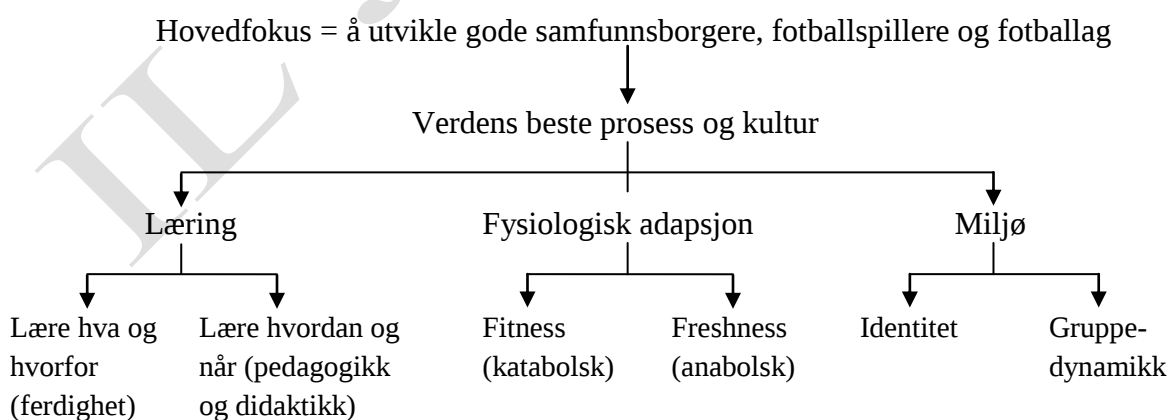
”Ingen fortjener å tilhøre et bedre lag enn de er villige til å skape selv. Det er en grunnsetning for landslaget” (Marit Breivik).

”Det er masse lagarbeid. Vi er samlet 200 dager i året, og vi prøver å få til slik at hver enkelt utøver får energi fra laget. Så jobber vi videre med de enkelte utøverne” (Mika Konjonkoski).

”Sometimes I put technique and tactics aside and only work with the human elements” (Luiz Felipe Scolari).

“De som forstår at de må fokusere på laget, også for å utvikle seg selv, er de som blir individuelt best” (Egil Olsen).

5.0 Kort teori om samhold og miljø



Figur nr. 1: En mulig oversikt for å systematisere treningsprosessen (Carlsen 2018, s. 74).

For å systematisere en kompleks helhet har jeg tre hovedområder som jeg alltid jobber med i ulik grad etter periodiseringsprinsippet. Dette er læring, fysiologisk adaptasjon og miljø. Egen og andres erfaring tilsier at mange trenere og foreldre fokuserer mest på kampen. Deretter trening og til slutt det sosiale. I Jutul fotball ønsker vi å snu på det, slik at det sosiale kommer først, deretter trening og til slutt kampen. Imidlertid er alt viktig, men vi ønsker en fokusendring og mer innsats om det sosiale fordi det kan være med å redusere frafallet, skape bedre samhold, og utvikle bedre ferdigheter som menneske og fotballspiller. I dag er frafallet innen fotball og idrett enormt (Hansen 1999; Ingebrigtsen 2009 & 2012; Larsen & Jacobsen 2009; NFF 2013; Sandnes 1998; Seippel 2005; Sigmundsson & Ingebrigtsen 2006; Stokland 2013; Thoresen 2016; Tveit 1998), og det er kun 15 % av de som starter med fotball som fullfører ungdomsfotballen (NFF 2013). De fleste slutter i alderen 14-16 år (ibid).

”Om idretten ønsker å redusere frafallet, så må den i større grad orientere seg mot de aktivitetsorienterte. Dette vil innebære redusert fokus på konkurranse” (Sigmundsson & Ingebrigtsen 2006, s. 41).

”Sammenfattet kan en si at mens flertallet av spillerne i ungdomsklassene ønsker å bruke mindre tid på fotballen, legge mindre vekt på resultater og ønsker i større grad å ha innflytelse over eget tilbud, så legger de fleste klubber opp til det motsatte, mer tid, mer resultatorienterte og mer autoritære trenere” (Tveit 1998, s. 11).

Innenfor det akademiske fagmiljøet er det vanlig å benytte termen gruppedynamikk som overordnet begrep om tema/variabler/mekanismer som omhandler samhold, miljø og det sosiale. «*Gruppedynamikken tar for seg de psykologiske mekanismene som påvirker en gruppe, og som gjør at den er i stadig utvikling*» (Gjøsund et al. 2016, s. 80). Gruppedynamikk¹ favner blant annet over tema som:

- a) **Gruppekohesjon** (Høigaard 2008; Kjørmo 1997, Paskevich et al. 2001; Weinberg & Gould 1995).
- b) **Gruppetenkning og gruppepress** (Alcock & Sadava 2014; Gjøsund et al. 2016; Høigaard 2008).
- c) **Teamarbeid, ledelse av team, og teamutvikling** (Andreassen & Wadel 1996; Belbin 1996; Eggen 1999; Jay 1995; Jordet 2012; Hackman et al. 1996; Lang 1999; Lourenço 2010;

¹ En god protokoll for å måle gruppedynamikk er å undersøke gruppedimensjonene autonomi, kontroll, trivsel, homogenitet, intimitet, permeabilitet, polarisering, potens, stabilitet, stratifikasjon og kohesjon (Kjørmo 1997).

Prapavessis, Carron & Spinks 1996; Rapaport 1993; Schellenberger 1990; Tindall 1980; Weinberg & Gould 1995; Wig 1996).

- d) **Sosial loffing** (Høigaard 2008; Carron 1980; Hogg & Vaughn 2011).
- e) **Læringsklima** (Carlsen 2018; Carlsen & Heggedal 2015; Holt et al. 2012; Høigaard 2008; Johansen, Høigaard & Fjell 2009; Ommundsen 1993, 2006 & 2009; Skaalvik & Skaalvik 1996; Skaalvik 2006; Sigmundsson & Ingebrigtsen 2006).
- f) **Sosiologi, sosialpsykologi og idrettssosiologi** (Alcock & Sadava 2014; Carron 1980; Elias & Dunning 1976; Hanrahan & Gallois 1993; Hansen 1998; Jowett & Lavalee 2007; Wadel 1995).
- g) **Sosial identitetsteori** (Gjørund et al. 2016).
- h) **Gruppeproduktivitet** (Carlsen 2002; Steiner 1972).

Tabell nr. 1: En kort forklaring av noen sentrale tema/mekanismer/variabler innenfor begrepet gruppedynamikk (Gjørund et al. 2016, s. 81; Kjørmo 1997, s. 24; Alcock & Sadava 2014, kapittel 6 og 12).

Mekanismer	Beskrivelse
Inngruppe og utgruppe (sosial identitetsteori)	Vi blir overdrevent positive til inngruppen og tilsvarende negativ til utgruppen.
Gruppekohesjon	”Lagånd”, ”samhørighet”, ”samhold” etc. Det er krefter knyttet til prosesser og strukturer i gruppen som ”binder” medlemmene i gruppen sammen til en sosial enhet.
Sosial loffing	Innsatsnivået blir lavere når vi jobber i grupper.
Gruppepress	Vi forandrer atferd, holdning eller meninger for å passe inn i en gruppe
Gruppetenkning	Ønsket om harmoni og samsvar (konformitet) i gruppen ødelegger for muligheten til å ta gode og fornuftige beslutninger.

«Når vi har tette nettverk, blir mulighetene mange, og vi får mindre behov for å ta kontakt med avvikende grupper (...) Kontakt med avvikende grupper kan føles som et bedre alternativ enn isolasjon for personer med svake eller få relasjoner» (Gjørund et al. 2016, s. 73).

Litteraturliste

- Alcock, J. & Sadava, S. (2014). *An Introduction to Social Psychology. Global Perspectives*. Sage
- Andreassen, K.S. & Wadel, C. (1996). *Ledelse, teamarbeid og teamutvikling i fotball og arbeidsliv*. Seek A/S Flekkefjord
- Belbin, R.M. (1996). *Management teams: Why they succeed or fail*. Oxford: Butterworth-Heinemann
- Carlsen, K.H. (2002). *Lederskap i Fotball. En teoretisk og empirisk analyse av elitetreneres fotballfilosofi og lederskapsfilosofi. Hovedfagsoppgave*. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Carlsen, K.H. (2018). *Min fotballfilosofi – Kunnskapsboka om fotball som kan gi din klubb eller nasjon en overlegen utviklingsprosess*. Oslo: FfK
- Carlsen, K.H. & Heggedal, E. (2015). Talent og tidlig fysiologisk modning blant G15 spillere i Oslo. Oslo: FfK
- Carron, A. (1980). *Social Psychology of Sport*. Ithaca, New York: Movement Publications
- Eggen, N.A. (1999). *Godfoten: Samhandling – veien til suksess*. Oslo: Aschehoug
- Elias, N. & Dunning, E. (1976). Dynamics of Sports with special references to football. *The British Journal of Sociology*. Vol. 17, No. 4, pp. 388-402
- Gjerset, A., Haugen, K. & Holmstad, P. (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal Undervisning
- Gjøsund, P, Huseby, R., Barstad, S. & Sjøberg, E. (2016). *Psykologi. Mennesket i gruppe og samfunn*. Oslo: Cappelen Damm AS
- Hackman, J.R., Wageman, R. Ruddy, T.M. & Ray, C.L. (2000). Team Effectiveness in Theory and Practice. In: *Industrial and Organizational Psychology. Linking Theory with Practice*, (eds. C.L. Cooper & E.A. Locke). Oxford: Blackwell Publishers Ltd, 109-129
- Hanrahan, S. & Gallois, C. (1993). Social Interactions. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*, (eds. R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant). New York: Macmillan Publishing Company, 623-646
- Hansen, H. (1998). Det sociale element – den viktigste byggesten. *Fotballtrening*, nr. 7 – 1998, s. 22-24
- Hansen, H. (1999). De unge dropper idretten alt for hurtig. *Fotballtrening*, nr. 1 – 1999, s. 12
- Hogg, M.A. & Vaughn, G.H. (2011). *Social psychology (6.utg.)*. London: Pearson.
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M.I. & Smith, R. (2012). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*. McGraw-Hill Higher Education
- Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idrett*. Kristiansand: Høyskoleforlaget

Ingebrigtsen, J.E. (2009). Utviklingen av barn og ungdoms idrettslige og fysiske aktivitetsnivå – hvorfor har det blitt så bra? I: *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*, (red. B.T. Johansen, R. Høigaard & J.B. Fjeld). Kristiansand: Høgskoleforlaget, kapittel 9

Ingebrigtsen, J.E. (2012). Ungdomsidrett i endring. Tallenes tale om norsk ungdomsidrett 2006-2011. NTNU Samfunnsforskning AS Senter for idrettsforskning. Rapport 2012

Jay, R. (1995). *Når teamet er best. Alt du trenger å vite om vellykket teamarbeid*. Hjemmets bokforlag

Johansen, B.T., Høigaard, R. & Fjell, J.B. (red. 2009). *Nyere perspektiver innen idrett og idrettspedagogikk*. Kristiansand: Høgskoleforlaget

Jordet, G. (2012a). Forskningsnytt 2/2012. *FOTBALLtreneren*, nr. 2 – 2012, s. 8

Jowett, S. & Lavalley, D. (2007). *Social psychology in sport*. Champaign, Ill.: Human Kinetics,

Kjørmo, O. (1997). *Måling av gruppedimensjoner. Teoretiske forutsetninger og metodologiske overveielser ved utviklingen av et inventarium*. Oslo: Norges idrettshøgskole

Lang, N. (1999). *Personlighet og samhandling i grupper – to sider av samme sak?* Oslo: Universitetet i Oslo

Larsen, Ø. & Jacobsen, A. (2009). Budskapet i barne- og ungdomssesongen 2009. *FOTBALLtreneren*, nr. 1 – 2009, s. 7

Lourenço, L. (2010). *Mourinho – A descoberta guida*. Prime Books

NFF (2013). *Flest mulig – lengst mulig – best mulig. Den store barne- og ungdomsfotballboka*. Oslo: Akilles

Ommundsen, Y. (1993). Mestring, motivasjon og læring hos barn og unge i kroppsøving og idrett; et sosial – kognitivt perspektiv. *Barn – nytt fra forskning om barn i Norge*, 11, (3) 1993 s. 39-53. Norges idrettshøgskole.

Ommundsen, Y. (2006). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett – betydning for barns og unges læring, trivsel og motivasjon. I: *Idrettspedagogikk*, (red. H. Sigmundsson & J.I. Ingebrigtsen). Universitetsforlaget, kapittel 4

Ommundsen, Y. (2009). Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener? I: *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*, (red. B.T. Johansen, R. Høigaard & J.B. Fjeld). Kristiansand: Høgskoleforlaget, kapittel 10

Paskevich, D.M., Estabrooks, P.A., Brawley, L.R. & Carron, A.V. (2001). Group Cohesion in Sport an Exercise. In: *Handbook of Sport Psychology*, (eds. R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle). John Wiley & Sons, Inc., 472-494

Prapavessis, H., Carron, A.A. & Spinks, K.S. (1996). Teambuilding in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 269-285

- Rapaport, R. (1993). To Build a Winning Team: An Interview with Head Coach Bill Walsh. *Harward Business Review*, 71, Jan-Feb, 110-120
- Sandnes, S.-O. (1998). Resultater fra 60 klubbesøk i perioden 1995/1996: "Bedre fotball – også i bredden". *FOTBALLtreneren*, nr. 3 – 1998, s. 17
- Schellenberger, K. (1990). *Psychology of Team Sport*. Toronto: Sport Books Publisher
- Seippel, Ø. (2005). «Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett». Institutt for samfunnsforskning. Rapport 2005: 3
- Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J.E. (red. 2006). *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E.M. og Skaalvik, S. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. TANO A.S., 1996.
- Skaalvik, E.M. (2006). Selvoppfatning og idrett. I: *Idrettspedagogikk*, (red. H. Sigmundsson & J.I. Ingebrigtsen). Universitetsforlaget, kapittel 5
- Steiner, I.D. (1972). *Group Process and Productivity*. New York & London: Academic Press
- Stokland, I. (2013). Dropper ut på grunn av fotballklubbene. <http://www.gd.no/nyheter/article6545015.ece>, 8.1.2015
- Thoresen, I. (2016). Talentjakt på ville veier. <http://www.fotballtreneren.no/spillerutvikling/talentjakt-pa-ville-veier>, 10.11.2016
- Tveit, G. (1998). Hva kan en trenere gjøre for å beholde flere i fotballen? *FOTBALLtreneren*, nr. 2 – 1998, s. 10-11 og 27
- Tindall, R. (1980). Personality traits as a guide to team selection in soccer. *Sports-coach*, 4 (2), 9-12
- Wadel, C. (1995). *Forholdet mellom den sosiale og den samfunnsvitenskapelige konstruksjon av virkeligheten*. Stavanger: Høgskolen i Stavanger
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Wig, B.B. (1996). *Kvalitetsforbedring som håndverk. Håndbok for praktiker*. Faggruppen for kvalitetsforbedring, kap. 2 og 4

Ekstra

- Husk at det sosiale er viktigst for jenter og vårt J2008 kull, og her er det litt ulikt mellom gutter og jenter
- Mål: Godt samhold styrkes bl.a. av sosiale aktiviteter
- Ikke obligatorisk oppmøte ved sosiale treff.
- På 1990-tallet og starten av 2000-tallet var det mange A-landslagsspillere på herresiden som hadde vokst opp eller spilt aldersbestemt fotball i Start og CFK. Antall spillere som spilte fast på A-landslaget fra disse klubbene er unikt, spesielt fra den lille klubben CFK i Kristiansund. De hadde sikkert trenere som var dyktig faglig og til å lære bort fotballferdigheter, men det flere av disse spillerne husker best var det gode miljøet.
- Follo fotball klarte å etablere seg i 1.divisjon. En av grunnene til dette var en gyllen generasjon med spillere født i 1989 og 1990. Disse var lojale til klubben og bærebjelkene for lagets gode prestasjoner. Flere av spillerne fikk bedre tilbud fra andre klubber, men de valgte å spille for Follo. Trivsel og godt miljø var trolig sterkt medvirkende til dette.
- Et ganske godt A-lag i Oslo rykket opp og etablerte seg i 2.divisjon for noen år siden. De hadde en trener som var flink til å inkludere alle og å skape et godt samhold. Etter stor suksess med denne treneren bestemte klubben seg for at de skulle få en trener med mer fokus på det faglige og fotballferdigheter. Høsten 2018 rykket laget ned til 4.divisjon.
- VIF fotball hadde et svært godt samarbeid mellom trenere for A-laget, rekruttlaget og juniorlaget i 1999. Tilsvarende var det flytende samarbeid mellom junior og rekruttlaget og gode hospiteringsordninger med A-laget. Både spillere og trenere på alle lag møttes daglig, og det var gjensidig respekt. Det er selvfølgelig ikke mulig å trekke kausale konklusjoner basert på denne ene sesongen. Uansett kvalifiserte A-laget seg til kvartfinale i UEFA-cupen (dagens Europa League), og tre spillere fra junior/rekrutt gruppa signerte kontrakt med A-laget etter endt sesong. Det er et unormalt høyt tall.
- Koll fotball i Oslo tilbyr kun lag i barnefotballen, og har samarbeid med Lyn for ungdomsfotballen. De gangene klubbene har klart å samarbeide godt, både i forkant og ved oppstart, har de klart å få med og beholde mange av spillerne i den lille klubben ved overgang til naboklubben. De gangene de ikke lyktes med dette har de for eksempel opplevd at kun 1 av 30 jenter fra Koll fortsatt spilte fotball i Lyn eller en annen klubb tre år etter sammenslåingen.
- Heming fotball gjennomførte et prosjekt for G2003. Noen av tiltakene var spørreskjema til både spillere og foreldre, og hvor de sammenlignet svarene til spilleren og tilhørende

foreldre. Begrunnelsen for prosjektet var å lage et kamp- og treningstilbud på spillernes premisser. I tillegg hadde de møte med alle spillerne hvor forventninger, regler og krav ble gjennomgått. Et viktig funn fra undersøkelsen var at spillerne i større grad selv skulle få bestemme om de ønsket å være med på et satsningsopplegg med mange treninger i uka, eller et breddeopplegg med færre treninger i uka. De ønsket med andre ord at det ikke skulle være opp til trenere og klubben å plassere dem i en av gruppene. Videre svarte de at motivasjon, innsats og oppmøte skulle telle mer for å få bli med i satsningsgruppa enn ferdighetene her og nå. Til slutt var de svært opptatt av at de skulle framstå som en felles gruppe og ikke atskilte lag. Svarene fra foreldrene støttet stort sett opp om svarene til spillerne, men det var noe mer tilbøyelighet for topping basert på prestasjon og ferdigheter. Så langt er effekten at frafallet har vært mindre enn på tidligere kull, men det er for tidlig å si noe om langtidseffekten. I tillegg har Heming opplevd kontrasten mellom å beholde skolelagene gjennom hele barnefotballen, versus å starte med kulltrening for hele kullet sammen i barnefotballen. De som behold skolelagene opplevde betydelig større frafall i ungdomsårene enn de som var et samlet kull.

- En klubb i Oslo fotballkrets fokuserte på samarbeid mellom 1. og 2. lag for et godt G15 kull. Det vil si at det var samarbeid mellom lagene, felles treninger, åpne dører mellom lagene, ikke statisk inndeling av lag, og kamplagene ble bestemt for en måned om gangen basert på oppmøte, fokus og framgang. Selv om noen kunne tenkt seg å spille mer for 1.laget opplevde de et godt samhold og null frafall. Året etter gjorde de motsatt ved å dele inn i to statiske og atskilte grupper som skulle være slik for hele sesongen. Seks måneder etter var kullet oppløst.
- To suksessfaktorer for syv vellykkede fotballakademier jeg har jobbet med var/er treninger med flere årskull sammen og felles måltid før trening for å skape gode sosiale relasjoner på tvers av alder og kjønn.