

BREDDEFOTBALL

ÅRGANG 9,
NUMMER 4 2019
KR. 60,-





TRENINGS- LEIRER



Finpuss formen før seriestart, bygg lagånd eller ta en velfortjent tur etter sesongen. Treningsleir fotball for alle nivå og budsjетtrammer.

Reis til Danmark, Sverige, Nederland, Polen, England, Ungarn, Spania og Tyrkia m.fl.

Komplett pakke med reise, innkvartering, bespisning, treningstider, treningskamper med dommer og aktivitetsforslag.

Ta kontakt for tilbud og forslag til bosted tilpasset budsjett og ønsker.



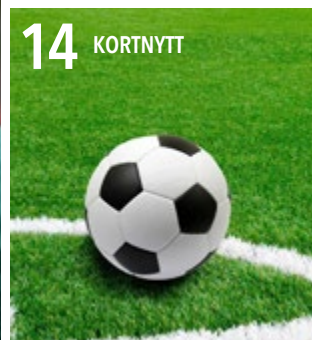
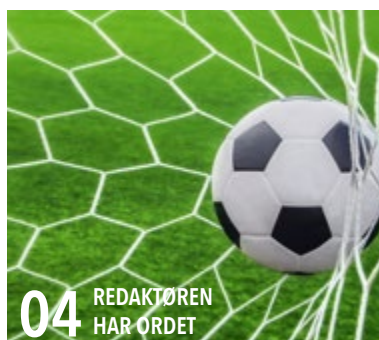
Tlf. 69 84 71 00
ior@ior.no
ior.no



DUES
Sportsreiser

Tlf. 37 25 29 29
info@dues.no
dues.no

INNHOOLD



REDAKTØREN HAR ORDET

Fotball spilles ikke bare med beina, men også med hodet. Vi har gjort et større intervju med Tony Ågotnes som har ledet Nest-Sotra sin mentale trening denne sesongen. Det er en av årsakene til at klubben har overprestert denne sesongen. Mental-trening er et område som ikke vurderes viktig nok i mange klubber.

Dere kan videre også lese om magasinet "STANG INN" som kommer på den norske bladhimmelen. Eierne av dette magasinet går sammen med store aktører innen norsk kvinnefotball og starter opp et eget blad fra sesongen 2020. Dette magasinet skal sette søkelys på norsk kvinnefotball, gi dere flere profiler fra norsk kvinnefotball og mye annet spennende fremover i året som kommer. Aktørene bak prosjektet er Kvinneidrett.no og Hordalandsfotball, som samarbeider med Støtt Norsk Kvinnefotball og Karlsen Foto for å få dette prosjektet i gang.

Vi har også fulgt Volda sin jakt på opprykket til 3.divisjon. Dere kan bli litt bedre kjent med Hønefoss sin veteran, Tor Øyvind Hovda, som er tilbake i klubben etter noen år i Eliteserien med bl.a Strømsgodset og Sarpsborg 08.

Videre har vi sett på lagene som er klare for 3.divisjon kommende sesong, hvilke forslag som kommer på det kommende forbundstinget i mars (7.-8.mars 2020) og lagene i 3.divisjon på kvinnesiden. Vi har også en liten artikkelen om Alta-klubben Tverrelvdalen som takket nei til opprykket. Les hvorfor klubben ikke ville ta steget opp i den nye 3.divisjonen etter at de vant 4.divisjon i Finnmark.

Vi håper dere alle har en god lese opplevelse og ønsker dere alle en riktig god fotballpause.

Odd Løvset
Redaktør



ANSVARLIG REDAKTØR: ODD LØVSET
UTGIVER: HORDALANDSFOTBALL AS
POSTADRESSE: PB 29, 5812 BERGEN

REDAKSJONEN: ODD LØVSET OG NICHOLAS NORENG
FORSIDEFOTO: ANN-KRISTIN RØSBØ
DISTRIBUSJON: 8300

JOBBER MED Å FÅ PSYKEN TIL NEST-SOTRA PÅ RETT Plass

Tony Ågotnes ble foran 2019-sesongen ansatt som assistent-trener i Nest-Sotra. Jobben hans går på å bryte barrierer i fotballen, og Ågotnes tror mental-trening kan bidra til å gjøre klubber bedre

Tekst og foto: Nicholas Noreng





- Det er en massiv misforståelse rundt mental trening. Folk sier "ah, du må motivere meg, du må si noe inspirerende." Men det handler hovedsaklig å sette seg små mål, og kjenne på mestringsfølelsen som gjør at du blir motivert, sier Tony Ågotnes til Magasinet Breddefotball.

Erfaring i massevis

Tony Ågotnes er ingen nykommer i fotballverden. Tidligere har han vært innom Sotra SK, Nordre Fjell, og Sartor som trener. Totalt har 50-åringen, 23 år med trenererfaring, UEFA B-lisens, og nå jobber han også mot å bli sertifisert som mentaltrener.

- Jeg har spilt fotball selv, og har jobbet 23 år som trener, så jeg forstår de prosessene spillerne går igjennom i forhold til det å oppleve mestring. I det øyeblikket spillerne opplever mestring så vil de også bli motivert, sier 50-åringen til Magasinet Breddefotball.

Ågotnes som fylte 50 år i mars er kanskje mest kjent som en radiopersonlighet rundt om i Bergen og Norge. Der har han jobbet rundt kjendiser som Justin Timberlake, Ozzy Osbourne og Katy Perry, men han har alltid hatt et spesielt forhold til mental trening. Selv om Ågotnes nå jobber med det han elsker, er han bestemt på at han har enda mye og lære, og han gleder seg til fremtiden i klubben.

- Hver eneste dag er en læringsprosess. Jeg er jo under utvikling jeg også. Jeg jobber for tiden med å bli sertifisert som profesjonell mentaltrener, og han som driver den utdanningen heter Stein Kvalheim. Han var tidligere jobbet sammen med Ronny Deila i Strømsgodset, og i Stabæk og Mjøndalen. Når de gjør som han sier så lykkes de. Ågotnes får også hjelp fra sine kollegaer i Nest-Sotra. Den innleide Brann-spissen Marcus Mehnert har denne sesongen vært til stor hjelp for Tony.

- Jeg har jobbet mye med Marcus Mehnert angående mental trening. Han er en som har jobbet med dette før og har stor tro på dette. Vi har mye samtaler rundt mental trening, og han lærer med noe, så lærer jeg han noe av og til og.

Den 1.januar i år slapp klubben en pressemelding hvor de ønsket fansen et godt nyttår, og samtidig ga de en nyttårgave med at Tony Ågotnes signerte igjen for klubben. For dette er nemlig ikke hans første periode med klubben. I 2014 jobbet han i klubben som trener for rekruttlaget, mens han samtidig var mediesjef for klubben da de var oppe i OBOS-ligaen for første gang. Da klubben rykket ned etter 2015-sesongen hadde han fri fra Nest-Sotra i et år før han returnerte i 2017 som junior-lagets trener. Ved siden av hele veien har han jobbet som radiovert for P5 Bergen, men da de ble lagt ned i desember 2018 var Nest-Sotra på tråden igjen. Denne sesongen har han jobbet tett sammen med Steffen Landro og er en del av det BT beskrev tidligere i år som "the crazy gang". Her er hovedansvaret hans å være en mental trener for klubben som har blitt kjent i Fotball-Norge for å gjøre ting litt annerledes.

- Hver onsdag har jeg et slags foredrag som tar opp et tema som passer inn i den syklusen vi har og hvilke utfordringer vi har. Jeg hører på hva hovedtrener Steffen Landro snakker om i garderoben før hver eneste kamp, og ellers i samtaler med han. Hva har vi behov for akkurat nå? for eksempel. Nå har vi vunnet fem kamper på rad og da har temaet vært hvordan skal vi vinne neste kamp, sier Ågotnes før klubben spilte mot Aalesund.

Kan minske gapet til de største klubbene

Bodø/Glimt ansatte i fjor en mental trener for klubben, og Eurosport meldte før sesongen om at det hadde hjulpet flere av spillerne med å snu på motivasjonen. Med Tony Ågotnes i trenerteamet gikk Nest-Sotra akkurat glipp av playoff til Eliteserien, men til tross for det satte klubben ny poengrekord. Tony Ågotnes mener at for mindre klubber kan fokus på

mental trening bety forskjellen mellom opprykk og, det å miste opprykket.

- Det er vanskelig å rykke opp, for eksempel i 3. divisjon, hvor det er bare en opprykksplass. Dersom de lagene som endte som nummer to og tre fokuserte mer på mental arbeid så kunne det fort vært de som hadde rykket opp istedenfor, og det kan bety mye for klubbene.

I Nest-Sotra har de lenge vært kjent for å være litt utradisjonelle i metodene de jobber på. Steffen Landro er blant annet en stor fan av yoga, og Landro har denne sesongen blant annet skrytt av hvordan den mentale treningen har hjulpet klubben et steg videre.

- Nå er det slik at de spillerne vi har i klubben er veldig smarte spillere. Det handler mest om at vi gir de en liten dytt i riktig retning. Samtidig har Landro sagt at det er to grunner til at vi presterer bedre i år enn i fjor. Vi har brutt to barrierer med at vi trener bedre fysisk, og samtidig har vi tatt tak i det mentale. Det er vanskelig å måle slike ting, men det er klart at vi ser at det har hjulpet med å dytte spillerne videre, sier Ågotnes.

I fotballen brukes det fire kriterier når det speides etter nye spillere. De fire kriteriene er det fysiske, det tekniske, det taktiske og så det psykiske. For Tony Ågotnes ligger selvsagt det største fokuset på det sistnevnte.

- Om man oppnår fullt potensiale på alle disse så presterer du på ditt aller beste. har du ikke med det det psykiske eller mentale klarer du heller ikke å gå videre. sier Ågotnes før han legger til. - Jeg har lest flere plasser hvor folk sier at det mentale betyr 70%, men jeg mener at det avhenger av hvilket nivå du er på. Når du har på plass all grunn basisen og er i toppfotballen slik som Nest-Sotra er, mener jeg at det er det som vipper mellom å ta steget helt ut, eller ikke. Det er min mening at dersom du ikke trener mental-trening vil du heller ikke heller nå toppen.

Unge spillere er ekstra viktige å jobbe med

En av de spillerne Ågotnes har måtte jobbe mest med denne sesongen har vært midtbanespilleren Mads Berg Sande. 21-åringen har denne sesongen slått igjennom i Nest-Sotra stallen, og spilt seg til en fast plass i startelleveren.

- Sande er den jeg har jobbet aller mest med i år. Han er en av våre yngste spillere, og han var nummer 20 i troppen da jeg kom inn i Januar. Nå spiller han fast på midtbanen, sier Nest-Sotras mentale trener.



For Nest-Sotra var planen at deres nye mentale trener hovedsaklig skulle ta vare på de som var utenfor laget og hadde lett for å bli misfornøyde med spilletiden. Etter hvert iløpet av sesongen har Ågotnes sett at det er flere og flere spillere som har fått troen på mental trening og dermed også oppsøkt hjelpen som han kan tilby. Ågotnes merker derimot at det er de yngste spillerne som må jobbes mest med.

- Med unge spillere svinger det veldig ofte i prestasjonene. De er usikre på seg selv, usikre på medspillerne og usikre på det treneren sier. Jeg har jobbet mye med Sande for å få han trygg, og det å bli offensiv i tankene, Sier Ågotnes før han avslutter med.

- Det å akseptere å gjøre feil er veldig viktig. Du ser ofte på fotballspillere at kroppsspråket deres skal vise hele verden at de har gjort en feil. Det handler mye om den teknikken som kalles indre dialog, den har vi jobbet mye med i Nest-Sotra i år.

Kan avgjøre om en spiller blir signert eller ikke

For Nest-Sotra denne sesongen har det vært mange spillere som har kommet inn dørene. Bare i sommer kom det fire nye spillere inn til Nest-sotra, mens seks spillere forlot klubben.

For Tony er han ikke med på signering prosessen, selv om han ønsker det.

- Per dags dato når noen nye spillere signerer, presenterer jeg meg for de og så tar vi det derfra. Det neste nivået er jo å bli med på signering prosessen.

Det å sjekke det mentale og hvordan mentaliteten er, og dermed få et inntrykk av det. Det kan være viktig for å unngå bomkjøp, sier den mentale treneren til Magasinet Breddefotball.

Foran hver sesong er det mange spillere som også kommer inn på prøvespill, og der får Ågotnes ha en litt mer betydningsfull rolle når det kommer til å avgjøre om en spillere skal signere, eller ikke.

- Når vi har spillere på prøve så observerer jeg de. Snakker med de, og danner meg selv et lite inntrykk. Dette gir meg en pekepinne. sier Ågotnes før han legger til - Vi har hatt spillere som er det beste vi kunne ha fått her. Masse erfaring, mange kamper i OBOS-ligaen og Eliteserien, men så har de ikke den riktige mentaliteten. Det varierer fra klubb til klubb hvilken type de leter etter, men vi har sagt hade til spillere som er veldig gode. Da er jeg inne som en sparringspartner for å se på det mentale.







Tony ser også at mentaliteten gjelder utenfor fotballen, og peker på at fotballen nå begynner å ta igjen og adapterer dette også inn i fotballen.

- Det blir mer og mer aktuelt blant store bedrifter i rekrutteringsprosessene med personalitet-tester og det mentale. Jeg tipper at det sakte men sikkert går mot den veien i fotballen og.

Hvordan fysisk kontakt kan hjelpe oss, uavhengig av sport

Det er derimot ikke bare i fotballen mental-trening er en viktig del av klubbene. I USA har NFL-laget New England Patriots vært dominant det siste tiåret, og de har et spesielt fokus på at spillerne skal bruke fysisk kontakt med hverandre.

- Jeg har aldri vært en klemmer selv, men jeg har begynt nå for jeg har skjønnet at fysisk kontakt har en del å si. Det er ikke uten grunn til et av verdens beste fotballag som du nevner driver med dette her, sier Ågotnes.

Ågotnes trekker også inn håndballjentene som et annet eksempel på at det er mye fysisk kontakt med hverandre. Med fem gullmedaljer fordelt på OL, VM og EM er suksessen umulig å ikke legge merke til.

- Håndballjentene bruker high fives hele tiden, og det er en forankring av godfølelsene som gir de mer kraft. Beste eksempelet for meg er hva som skjer når folk scorer. De løper sammen og klemmer, og det er en naturlig reaksjon. Det som skjer er at det kommer en masse flotte hormoner i hodet til spillerne som ubevisst legger seg som en god følelse. Ideelt vil jeg at vi skal feire i to minutter og bare få alt ut, sier 50-åringen til Magasinet Breddefotball.

Da Nest-Sotra rykket for første gang opp til nasjonens nest høyeste nivå i 2014 var det hovedsaklig en kompisgjeng som spilte i klubben. men nå har klubben skiftet fokus å blitt mer profesjonelle, men selv om spillerne er blitt mer kollegaer enn venner, så er relasjonsbyggingen en stor del av jobben til Ågotnes i klubben

- Det jeg har prøvd med denne gruppen er å skape godt humør. Bedt de om å klemme og gi high fives, for å skape tette relasjoner. Vi har en enorm mentalitet på hver enkelt spiller på den troppen vi har, og de har såpass med sosiale antenner at de skjønner at de må bidra til fellesskapet. Det å finne balansen er veldig viktig. Det skal ikke bli så mye at det føles krampaktig, men ingen skal heller ha muligheten til å gjemme seg vekk.

VELKOMMEN TIL THON HOTELS

Offisiell
samarbeids-
partner
med NFF

THON SPORT GIR DEG MANGE, GODE FORDELER:

- 20-25 % rabatt på overnatting
- En variert frokost med mye sunn, økologisk og hjemmelaget mat
- Gratis trening på hoteller med treningsrom
- Kveldsmat inkludert på enkelte hoteller
- Tilbyr Thon Sport meny tilpasset idretten

Rabatten gjelder alle tilknyttet organisert idrett.
Sjekk inn på thonhotels.no/sport for mer informasjon.

THON
HOTELS



KORTNYTT

Dugnadsånd i beste velgående

Det er ikke alltid like lett å få til skikkelig dugnadsånd i klubbene rundt om i landet. Riska i Rogaland har kommet til en løsning som får flere til å delta på det frivillige arbeidet.

Til NFF Rogaland sier daglig leder i klubben følgende: *"All dugnad forutsetter god organisering. Det må kjennes enkelt og trygt for de frivillige å komme å delta."*

Her er også nøkkelen til klubben. Når oppgavene er klart definerte er det lettere å si ja til å delta som frivillig. Les hele saken [HER](#)

Nytt magasin for kvinnefotball

Redaksjonen har fått vite at det nye norske magasinet for kvinnefotball kommer til å hete STANG INN

Bladet kan dere bestille direkte på abo@fotballkollektivet.no

Prisen for et års abonnement er etter det vi kjenner til kroner 499,-

Storklubber i bevegelse

Det er bevegelse på gang i mange Europeiske storklubber. Ajax vedtok i sommer at det skulle innføres felles minstelønn for spillerne.

Videre skulle det også være de samme feriebetingelsene og forsikringer for klubbens spillere, uansett kjønn.

Dette er noe som har flyttet seg videre til Spania og den spanske toppserien for damer gikk ut i streik mot det de mener er ulike betingelser i klubbene. Her krever spillerne en minimumslønn som de kan leve av (Rundt 160.000 kr). Dessverre er ikke alle klubbene enda villig til å etterkomme disse kravene.

Viktig artikkel om ungdomsidrett fra Sverige

Det ropes er varsku i Sverige om problemer med ungdomsidretten. Les hele saken i Aftonbladet. se [HER](#)

Vold i idretten

Vi skal nok en gang gi VG skryt for litt gravende journalistikk. Avisen har hentet frem en rekke konkrete tilfeller som har rammet spillere og dommere. De fleste har aldri blitt anmeldt.

Dette ble tatt opp på forbundstinget, men delegaten fikk da ikke salen med seg. Vi håper det skjer noe i mars 2020. Les saken på VG [HER](#)

Send oss saker

Vi kan med stor glede melde at det til stadig meldes inn flere og flere saker til redaksjonen. Om du har en sak som du mener passer for våre lesere, så ikke nøl med å ta kontakt på odd.lovset@nettips.no

Full distribusjon

Magasinet Breddefotball har nå full distribusjon til samtlige klubber i landet. I tillegg har klubbenes daglige ledere mottatt magasinet. Klubbene har virkelig mobilisert og det er over 8300 mottakere av bladet.

Vi takker klubbene for den fantastiske responsen vi har fått etter at magasinet ble sendt ut. Takket være den flotte responsen kommer vi til å distribuere magasinet gratis også kommende sesong til alle klubber og frivillige som i år.

Tilbakemeldingene fra dere setter vi veldig pris på og det gleder oss som driver med dette på fritiden å høre at vi har truffet på dette magasinet. Har du ris eller ros, så ber vi deg ta kontakt med oss.

INTERESSEN ER STOR RUNDT KLUBBEN NÅ

Volda er en bygd på sunnmøre som er mest kjent for journalistutdanning, og å ha skapt landslagsspiller Ørjan Håskjold Nyland og Molde-spiller Martin Ove Roseth. Nå har klubben rykket opp og skal spille 3.divisjon neste sesong

Tekst og foto: Nicholas Noreng

– Det er mange år siden at Volda har vært på dette nivået. Vi så at interessen var rimelig stor mot slutten av denne sesongen, og vi hadde over 800 tilskuere mot Kristiansund 2. Interessen rundt i bygda er stor, og jeg hører det er mange som skal på kamp neste sesong, sier Volda-trener Lars-Petter Rønnestad

En sesong å huske for Volda

For Volda sin del de siste par årene har de vært nære flere ganger etter nedrykket i 2016, men har aldri helt nådd opp. i mellomtiden derimot så har de fått ha Molde og Hødd på besøk i cupen.

Foran denne sesongen ble Lars-Petter Rønnestad ansatt som ny hovedtrener, og det ga uttelling umiddelbart da de gikk de første åtte kampene ubeseiret.

– Jeg kom jo inn ny før sesongen, og vi hadde en litt sånn brokete oppkjøring der vi tapte blant annet 6-1 mot Ørsta, og 3-1 i cupen mot Skarbøvik. Det tok litt tid før vi klarte å spille inn et lag, og ikke minst få oss godt nok trent. Fra og med de fire siste kampene før seriestart så begynte ting å klikke og vi har ikke sett oss tilbake siden, sier Rønnestad til Magasinet Breddefotball.

Blant disse åtte seirene i starten av sesongen var det en 5-0 seier over erkerivalen Ørsta, Og i returoppgjøret i høst vant Volda 4-1. Ørsta endte til slutt med å rykke ned i fra 4.divisjon, mens Volda rykket opp.

– Ørsta-trener Vegard Heltne gikk jo ut før sesongen å sa at ingen Volda-spillere ville få plass i Ørsta-laget. De slo jo oss 6-1 før seriestart, men så knuser vi de i sesongen. Det



er jo den viktigste kampen i året for oss. Vi er nå nr.1 klubb i regionen og det er viktig for oss, sier Volda-treneren.

Nervepirrende kvalifisering

Volda vant til slutt sin avdeling syv poeng foran Bergsøy som har betraktelig mer midler, og i kvalifiseringen skulle de opp mot et lag som også besitter mye midler. Eliteserie-laget Kristiansund sitt andre lag hadde nemlig vunnet sin avdeling tre poeng over Eide og Omegn.

– Vi møtte et ungt og teknisk KBK-lag som hadde større balltempo enn oss. Men vi får roet oss og kontrollert og vinner fortjent i første kampen. I den andre kampen sier det pang og så er det 3-3 sammenlagt. I Pausen handlet det om å snu hodet og jakte, og det er vi veldig gode på.



Volda startet borte mot Kristiansund 2, og der vant sunnmøringene 2-0 takket være mål fra Fredrik Kvalsnes, og Tobias Egebø som returnerte hjem fra Hødd 2 i fjor høst. Hjemmekampen derimot skulle bli langt mer dramatisk.

En god start for Volda ble det derimot når Eskild Dagfinrud satte inn 1-0, men til pause hadde Kristiansund puttet tre mål andre veien og dermed var det 3-3 sammenlagt og KBK 2 ville rykke opp på bortemålsregelen. I starten av andre omgang satte Håkon Haugen inn sitt syvende mål for sesongen.

I det 85.minutt satte Fredrik Kvalsnes sitt andre for kvalifiseringen og 3-3 i kampen. Nervene stod derimot i høyspenning da KBK 2 scorte 3-4 med Marius Olsen. Men sunnmøringene holdt til slutt unna.

– Det var tøft for nervene. Vi fikk jo en tomålsledelse før slutt, men når KBK reduserer på overtiden der ble det kaotisk. Nervene var nok på høyspenn hele tiden, for vi ville virkelig opp, så det ville vært en stor skuffelse om vi ikke gjorde det, sier Rønnestad.

Neste sesong

Foran neste sesong når klubben har rykket opp til 3.divisjon og trener Rønnestad tror at de vil stå dårligst til av alle klubbene i divisjonen.

– Det er klart at vi reiser opp og kommer til å bli dømt nord og ned. Vi skal på et nivå hvor mange klubber satser stort, og vi blir litt amatører blant amatørerne. I klubben vår har ingen kjøre godtgjørelse eller lønn. Alle må betale 300 kroner i måneden for å spille.

I tillegg til dette mister Volda også nå den spilleren som Rønnestad anser som å være viktigst for laget i seks måneder. Håkon Haugen har dominert på midtbanen til Volda siden han begynte å studere i bygda, og han er nå eneste studenten som er igjen på laget til neste sesong.

– Vi var veldig bevisste på at vi skulle kvitte oss med de studentene som vi følte tok opp en plass for våre unge spillere. Håkon er vel eneste vi har igjen, men han drar et halvt år til australia, så da har vi ingen igjen, sier Rønnestad før han legger til.

– Han kommer tilbake igjen til sommeren og det blir viktig, han var vår viktigste spiller i fjor. Med han på banen så har vi 14 seire, en uavgjort og null tap, og uten han har vi vel bare vunnet 50 prosent av de kampene. Det at han forsvinner til Australia er ikke gunstig, men vi visste om det så vi planlegger rundt det.

En annen viktig spiller for Volda de siste årene har vært forrige sesongs toppscorer Stian Finnøy. Lokal- gutten har puttet 26 mål på 28 kamper de siste to sesongene, og siden 2014 har han puttet, tosfret antall mål hver sesong.

Forrige sesong ble avbrutt etter 13 kamper med en skade som satte han ut av sesongen, men til neste sesong er han tilbake, Rønnestad tror derimot at spissen kommer til å få beinhard kamp om spiss-plassen til neste sesong.

– I det Finnøy ble skadet kom Mathias Dahlberg som har vært ute i to år med skader. Han fortsatte jo på en måte det han gjorde. Vi har mye gode spisser, og nå signerer vi også Knut-Erik Myklebust fra Ørsta. I tillegg til det har vi en del unge sultne gutter på vei opp. Så kampen om spissposisjonene neste sesong blir beinhard, sier Volda-treneren til Magasinet Breddefotball.





STANG INN

ÅRGANG 1
NUMMER 1 2020
KR. 99,-



I DYBDEN MED
GURO REITEN
Side 6-9



TOPPSERIENS
NYE VÅR
Side 12-13



MALLORCA
TOPPFOTBALL
Side 14-15

MÅNEDENS PROFIL: ANNA JØSENDAL
Side 17-20

NYTT MAGASIN PÅ VEI

Redaksjonen har gleden å fortelle dere at et nytt magasin for norsk kvinnefotball snart ser dagens lys. Det kommer på markedet fra februar neste år. Magasinet er et resultat av et tett samarbeid mellom flere aktører som er tett på norsk kvinnefotball. Hordalandsfotball og Kvinneidrett.no starter opp dette magasinet i samarbeid med Støtt Norsk Kvinnefotball og Karlsen Foto i Trondheim.

STANG INN har som mål å løfte frem spillere, klubber, produktet kvinnefotball og ikke minst skape interesse hos flere til å begynne eller ta de ekstra treningsturene som skal til for kunne spille i Toppserien.

Til sammen har gruppen bak magasinet en geografisk plassering rundt om i landet noe som gjør at vi kan være tilstede over hele landet. Med over 50.000 følgere på Facebook har vi også et stort nedslagsfelt for nyheter og saker som deles rundt kvinnefotball. Nå håper vi dere som leser dette er med å støtter det nye prosjektet.

Vi er selvsagt avhengig at dere ønsker dette tilbudet velkommen, så gi oss tilbakemeldinger på kontakt@fotballkollektivet.no om du har noen kommentarer til magasinet.

Vi er ambisiøse og satser på 10 utgaver i året fra februar 2020. Bladet kommer ut månedlig og vil ha 64 sider. Bladet er på papir. Det kan abonneres på eller kjøpes i løssalg. Pris for et abonnement er 499 kroner for et år, mens løssalgspisen er 99 kroner.

Bli med på dette spennende eventyret. Støtt dette prosjektet med å kjøpe et abonnement eller tre til din klubb, slik at dette kan være med på å bidra til at jentene løftes opp og frem også i din klubb.

Hvordan abonnere?

1. Send en e-post til abo@fotballkollektivet.no. Skriv navn på bestiller, faktura- og leveringsadresse på mottakere. Faktura sendes på e-post.



HISTORIEN OM 3.DIVISJON: MÅLFORSKJELSDRAMA

Årets tredjedivisjon bydde på mange historier, i Trøndelag rykket et gammelt Toppserielag ned, mens opprykket ble avgjort på bortemål. På vestlandet i kvalifiseringen vant alle hjemme, og tapte borte

*Tekst: Nicholas Noreng
Foto: Ann-Kristin Røsbø*

Opprykkene

Først skal vi se på alle lagene denne sesongen som har fått gleden av å rykke opp. Totalt er det åtte lag som har fått gleden av opprykk og skal opp å kjempe på nivå tre i Norge neste sesong. Indre Østland I avdelingen Indre Østland var det fire lag som kvalifiserte seg til opprykksplayoffen.

Tre av disse skulle også få kjenne på opprykk. Gjelleråsen, Storhamar og Bærums Verk Hauger rykket opp, mens Indre Østfold måtte bite i det sure eplet og bli igjen.

Indre Østfold ble egentlig nummer to i serien, men fikk kvalifiseringsspillet ettersom avdelingsvinneren var Sarpsborg 08 2, som ikke kan rykke opp. For jentene på Indre Østfold ble nivået litt for høyt, og etter tre kamper stod de med null poeng og en målforskjell på -24.

Gjelleråsen var dominante i sin avdeling, og vant Akershus-divisjonen med åtte poeng foran Funnesfoss/Vormsund. ble det bare tre poeng etter en 8-0 seier mot Indre Østfold.



Toppscorer i kvalifiseringen ble Gjelleråsens Thea Kyvåg etter hun puttet et hat-trick både mot Indre Østfold og Bærums Verk Hauger.

Storhamar har hele denne sesongen tapt bare en kamp. De dominerte sin avdeling i 3.divisjon, og når kvalifiseringen kom ble de nummer 2 og dermed fortsetter klubben som kanskje er mest kjent for sin ishockey-dominans, sin ferd mot toppen av norsk fotball. Bærums Verk Hauger har denne sesongen hatt en sesong å huske veldig godt.

I Oslo-avdelingen tapte ikke klubben en eneste kamp og vant til slutt 13 poeng foran Bærum som ble nummer to. I Kvalifiserigen fortsatt de dominansen og vant begge sine kamper mot Indre Østfold og Gjelleråsen og skal neste år spille i 2.divisjon. Totalt iløpet av sesongen hadde klubben en målforskjell på +80.

Møre og Romsdal

Sunnmørsklubben Volda skulle møte klubben Surnadal/Søya/Todalen fra nordmøre, til kvalifisering. Surnadal/Søya/Todalen vant til slutt sin avdeling, mens Volda ble nummer to i sin bak Herd 2.

Men ettersom Herd ikke kan rykke opp fikk Volda sjansen, og den tok de. Det tok ikke mer enn seks minutter før Anna Nygård Thunem satte sitt første for dagen. Totalt skulle hun sette fem mål, mens resten av laget scoret det samme.

Dermed endte den første kampen 10-0. Returkampen endte 1-1, men det var vel aldri håp etter den første kampen for nordmøringene.

Trøndelag

I Trøndelag derimot ble det veldig jevnt. Tynset og Tiller vant begge sine avdelinger, men på veldig forskjellige måter. For Tiller var det fem poengs luke ned til Strindheim. mens for Tynset ble det langt mer dramatisk. Både Tynset og Utleira endte med 45 poeng hver. Begge to var ubeseiret hjemme, og hadde slått hverandre på bortebane.

Målforskjellen skulle til slutt avgjøre. Smått latterlige +100 og +111 ble til slutt målforskjellene til de to lagene. I den første kampen var det Tynset som spilte hjemme, og tok ledelsen. men på slutten av kampen ble det drama da Andrea Holm Aune og Hedda Stuedahl-Karlsen satte to mål på de to siste minuttene og snudde kampen til en 2-1 seier for Tiller. I returkampen bølget

det fram og tilbake med at Tynset først tok ledelsen, før Tiller satte 1-1. Til pause var det da Tynset som ledet sammenlagt 2-1 og dermed var det likt.

Tiller satte 2-2 tidlig i andre omgang, men Kirsti Moen skulle sende Tynset opp i 3-2 som ble sluttresultatet. Dermed er det Tynset som rykker opp etter å ha vunne både avdelingen og kvalifiseringen på målforskjell.

Vestlandet

På Vestlandet var det Rogalandsklubben Lura, Hordalandsklubben Loddefjord og Norfjord-klubben Stryn som skulle møtes. Loddefjord vant først hjemme mot Lura 8-2, før de reiste opp til Stryn og tapte 3-2. Dermed var allerede Loddefjord rykket opp før den siste kampen mellom Stryn og Lura ble spilt i Lura som ligger mellom Stavanger og Sandnes. Lura vinner 6-2 til slutt og dermed stod alle lagene med tre poeng men med ulik målforskjell.

Som nevnt tidligere var Loddefjord allerede trygge og rykket opp, mellom Stryn og Lura skilte det til slutt bare ett mål. Lura endte på -2 mens Stryn hadde -3. Dermed rykker Lura opp, mens Stryn på belage seg på nok et år i 3.Divisjon.





Troms

I Troms ble det spilt en enkelt kamp mellom Bardufoss og Stakkevollan for å avgjøre hvem som skulle rykke opp. I en høydramatisk kamp hvor det stod 0-0 til pause skulle det eksplodere i andre omgang. Først fikk Bardufoss rødt kort med Tora Johansen Bjerkmo, før de ti minutter senere satte inn 1-0.

Bare tre små minutter senere derimot utlignet Stakkevollan og sendte kampen til ekstraomganger. Der sikret Karianne Pedersen for at Stakkevollan vant 2-1 og dermed sikret seg opprykket.

Agder

På sørlandet var det ingen kvalifisering, og Sørfjell/Risør som endte opp med å vinne avdelingen sin rykket også opp. Det var derimot veldig jevnt, og til slutt skilte det bare ett poeng mellom Sørfjell/Risør og Rygene som ble nummer to. Sørfjell/Risør vant begge kampene mellom lagene, men snublet litt mot mindre lag og dermed ble det til slutt bare ett poeng.

Nedrykk

I motsatt ende av tabellen finner vi de motsatte følelsene. Opprykk gir tårer av glede, mens nedrykk gir tårer av sorg. Totalt var det syv lag som rykket ned

ifra 3.divisjon. I Rogaland var det ganske klart at Vard Haugesund og Hinna 2 endte med nedrykk.

Hinna 2 var nærmest med å berge plassen, men de var enda 12 poeng bak trygg plass. I Trøndelag var det derimot litt jevnere. NTNUI endte opp to poeng bak Namsos og måtte ta turen ned. I den andre avdelingen var det den tidligere toppserieklubben Kattum som hadde det tungt.

De og Kil/Hemne 2 lå begge to på ni poeng før siste runde. I siste runde møtte Kil/Hemne 2, Ranheim, og der vant de 6-4 og dermed sikret plassen sin, og sendte Kattum ned til 4.divisjon. I avdelingen på Indre Østland endte det veldig likt som i Rogaland.

To lag endte til slutt opp med nedrykk ganske komfortabelt. Løten og Lunner endte bare ett poeng fra hverandre i bunnen, men det ble til slutt fem poeng opp til trygg plass.

På Sørlandet var det til slutt Våg som endte opp med å rykke ned. Klubben gikk hele sesongen uten å vinne på bortebane, og med bare en seier på hjemmebane ble det til slutt fem poeng unna trygg plass.

20 KJAPPE MED TOR ØYVIND HOVDA

Vi blir bedre kjent med Hønefoss-kaptein Tor Øyvind Hovda. Tidligere har han spilt i Sarpsborg 08, Kalmar FF og Åtvidabergs FF. Nå spiller han i hjemklubben i 3.divisjon og håper på at pilen skal peke oppover igjen for den klubben som spilte Eliteserie-fotball senest i 2013

Tekst: Nicholas Noreng

Hva er ditt beste fotballminne?

Det må bli når jeg var med og tok medalje i eliteserien med Sarpsborg i 2017.

Hva er ditt verste fotballminne?

Det må bli en av nedrykkene med Hønefoss. Jeg klarer ikke å velge en av de for de er alle like vonde.

Hvem er ditt forbilde på banen?

Alan Shearer. Han var grunnen til at jeg også begynte å holde med Newcastle.

Beste motspiller du har spilt mot?

Vi spilte mot CSKA Moskva i en treningskamp på La Manga. Der møtte vi Alexander Golovin, som var god i Russland VM. Da merket vi at det var et par hakk opp til det nivået.

Vanskeligste kampen du har hatt i år?

Vi møtte Lillestrøm 2, og de hadde en del a-lagspillere med. Vi var ikke veldig gode, men vi fikk kjørt oss der.

Hva er hobbyen din utenfor fotballen?

Jeg brukte å spille golf tidligere, men nå har jeg fått



en datter så nå går meste av tiden min til familien.

Beste spilleren du noen gang har spilt med?

Ismail, en brasilianer som jeg spilte sammen med i Kalmar. Han spiller vel i Akhmat Grozny nå. Han var veldig, veldig god.

Hvorfor spiller du i Hønefoss?

Det er fordi jeg er herfra. Jeg tok et valg når jeg gikk ifra Sarpsborg at jeg ville hjem igjen til Hønefoss å få ting litt på gang igjen. Ting har gått gradvis nedover de siste årene i klubben, men jeg føler meg positiv på framtiden for klubben. Vi begynner å få kontinuitet både på spillersiden og trenersiden så håper vi på at pilen begynner å peke oppover og ikke nedover.

Hvilken person har hatt mest innflytelse på din karriere?

Faren min. Han har alltid støttet meg uansett hvordan det har gått. En god samtalepartner både før og etter kamper.

Hva legger du i det å være kaptein?

Det må være en fyr som går foran og tar tak. Man må prate mye, men man må også vise det på banen og. Jeg er også den eldste på laget og har mest erfaring,



så naturlig at jeg har en ekstra rolle, spesielt mot yngre spillere.

Beskriv deg selv med 3 ord.

Ærgjerrig, snill og målbevisst.

Beste tipset du kan gi til unge spillere?

Tren MYE, og vær tålmodig. Ikke alle er som Ødegaard og debuterer for Real Madrid som 16-åring.

Hvilken posisjon er den vanskeligste å spille i fotball?

Sentral Midtbane. Du er i sentrum og er involvert i alt. Du er med i angrep, må binde sammen laget, og være med i forsvar.

Hvilken klubb er din favorittklubb og hvilket forhold har du til den?

Newcastle. Jeg følger mye med, ser de kampene jeg kan. ellers følger jeg med på live-oppdateringer hele tiden.

Hva er best - Å score mål selv, eller å gi assist til målet?

Assist.

Hyggeligste motspiller du har møtt?

Jesper Mathiesen, han var alltid en hyggelig fyr.

Hva er ditt kamprituale?

Jeg spiser pasta med kjøttdeigsaus 3.5 time før hver kamp. Bortekamper er det ikke alltid jeg kan få det, men hver hjemmematch er det.

Drømmekampen å dra på?

Jeg har enda ikke fått dratt på en hjemmekamp i Newcastle, så det må være en der borte. Gjerne med fulle tribuner, selv om det kanskje er litt vanskelig akkurat nå. Alle sier det er en mektig stadion med 52 000 gale supportere. Når datteren min blir litt eldre skal jeg ta med hun bort.

Hvilken klubb har bydd på den største overraskelsen for deg i år?

Bodø/Glimt, men i min egen liga så er det ingen som har overrasket meg egentlig.

Hvilken bortearena "frykter" du mest?

Swedbank Arena i Malmø. Det er en veldig fin stadion, med god stemning, men man merket at det var tungt å få med seg noe hjem derfra. Det hjelper jo alltid med litt gærne supportere og.

TVERRELVDALEN TAKKET NEI TIL OPPRYKK

Det skapte litt bølger og overskrifter i høst da Tverrelvdalen som vant 4.divisjon i Finnmark takket nei til en mulighet for opprykk til 3.divisjon. Laget fra Alta-traktene tok tak i saken like etter at det ble klart at klubben vant avdelingen i Finnmark. Styret bestemte seg i midten av oktober å takke nei til den plassen

Dette skapte naturlig nok mye støy, spesielt i nord. For klubbene som skulle ut i kvalifisering, så ble den strøket og de tre andre lagene som skulle kjempet om plass gikk til 3.divisjon. Finnmark står dermed kun med Alta i 2.divisjon, ellers er det 4.divisjon som er det høyeste nivået på herresiden.

Begrunnelsen

Grunnen til at klubben takket nei til å spille er sammensatte. Hovedgrunnen laget skisserer er det økonomiske og administrative aspektet. Klubben sitt regnestykke var at laget måtte ha inn rundt 1 million kroner ekstra for å dekke utgiftene et opprykk ville ha gitt laget. For en liten klubb basert på dugnad, så ville det vært en vanskelig øvelse for laget.

Hele klubben drives på dugnad, og en jobb med å skaffe inn så mye penger ville krevd en god del ekstra midler i administrasjon til å få hentet inn avtaler med det lokale næringslivet. De er også i en konkurransesituasjon med Alta i 2.divisjon om å hente inn penger fra det lokale næringslivet, så det ville vært en utfordring.

At lagets hovedtrener god tid i forveien sa at han ikke kunne være med på et opprykk gjorde nok ikke saken lettere, selv om klubben er tydelig på at dette ikke var en hovedårsak til at klubben takket nei.

Skjønner at reaksjoner kommer

Klubben er selv tydelig og klar på at de skjønner at ette ikke er bra for Finnmarksfotballen eller at det kommer reaksjoner på denne avgjørelsen. Styret fortsetter med å legge til grunn at de ønsker et sunt og aktivt idrettslag fremover, så dermed ville det ikke vært bra med en satsing litt over evne økonomisk eller

på mannskapet som skal gjøre den frivillige jobben for klubben.

I en annen kommentar på klubbens hjemmeside, så stilles det spørsmål med om noen har sovet i timen. Tverrelvdalen har i lengre tid kommunisert at de ikke sikkert tar opprykket om de skulle være i den posisjonen. Dette sa de offentlig fire år tilbake i tid også, så lagets mening burde vært kjent i lokalfotballen i Finnmark.

Voksen beslutning

Redaksjonen kan selvsagt ikke alle detaljer i denne saken, men må berømme styret i klubben. Vi har snart i 10 år reist rundt og sett kamper over hele Norge. På vår vei har vi møtt på noen klubbledere med ambisjoner som er litt for store. Der har satsingen kommet før laget har hatt penger til å bære en slik satsing. Det har i enkelte tilfeller endt med lange lån til den lokale banken.

Derfor velger vi å gi klubben ros for at de har satt klubben sitt beste foran gjerne det som var den allmenne oppfatningen av hva som burde gjøres. Vi ser at dette er et problem for Finnmarksfotballen og at vi kan få en mer sentralisert 3.divisjon fremover. Mindre lag vil slite med å kunne dekke de kostnadene det er å være i 3.divisjon.

Kilder

- 1) <http://www.tverrelvdalenil.no - 1>
- 2) <http://www.tverrelvdalenil.no - 2>



2.LAGENE I SERIESYSTEMET

Det er klart at den nedsatte gruppen som skulle se på 2.lagene sin plassering i norsk fotball endte på at 2.lagene fortsatt skal spille i serien. Det er det redaksjonen skjønner etter at gruppen har jobbet seg igjennom innspill og kommet til en konklusjon

I den forrige utgaven av Magasinet Breddefotball skrev vi om et initiativ fra klubber i Agder fotballkrets som ønsket å endre betingelsene til 2.lagene til klubbene i 2.divisjon. Dette innspillet ser det ut til at grupperingen som har sett på saken heller mot. Om det blir banket igjennom på forbundstinget i mars, så betyr det at klubber i 2.divisjon vil få et strengere regelverk i forhold til sine 2.lag kommende sesong.

Med tanke på at 25% av lagene i 3.divisjon består av 2.lag, så vil dette selvsagt spille inn på årets sesong. Det blir bedre konkurransevilkår for klubbene i divisjonen.

Et godt signal

Redaksjonen tror dette er et viktig signal og et steg i riktig retning når det gjelder problemene med 2.lag i seriesystemet. I de fire øverste divisjonene er det mye penger og lange avstander som gjelder. Dermed har lag store kostnader forbundet med spill, så at det er forutsigbare vilkår mellom 2.lagene som er i 2.- og 3.divisjon høres veldig fornuftig ut.

Skal dette igjennom, så må selvsagt klubbene ta turen til Oslo i mars 2020 for å stemme igjennom dette forslaget.

Resultater som skaper oppsikt

At det kommer til å fortsette med rare resultater fra 2.lagene i seriesystemet har vi sett også denne sesongen.

Med fare for å gjøre oss litt upopulær på Vestlandet, så bruker vi Kristiansund BK 2 som eksempel. Laget slo Tomrefjord med 12-0 hjemme, men tapte med 2-3 borte mot klubben.

De tapte 1-2 borte mot Midsund, men vant hele 8-0 hjemme. Mot Elnesvågen endte det derimot med 8-0 seier hjemme og borte. Dermed havnet Elnesvågen sist med tre poeng opp til sikker plass.

Vi vet litt for lite om styrken på de ulike mannskapene som ble sendt her. KBK 2 er underlagt det strengere regelverket som klubbene har, men vi ser at resultatene varierer for mye. Dermed blir ofte bortekampene nedprioritert.

Dette har vi sett fra mange klubber oppover i systemet, men de nærmeste naboene gjerne får tøffere konkurranse, da de "beste" spillerne er ok med å reise den lille turen. Dette er noe som igjen må diskuteres. Dog skal vi også legge til at vi vet om enkelte mindre klubber som stiller med forskjellige lag avhengig om de spiller hjemme og borte.

Vi ønsker klubbene lykke til på forbundstinget og jakten på å finne den optimale løsningen. Redaksjonen har ikke svaret og erkjenner at det er en meget vanskelig øvelse. Dermed gleder vi oss over den lille innstrammingen som er foreslått fra den nedsatte gruppen. Et steg i riktig retning det.



cupkalender.no

NYHET!
Cupkalender
med oversikt
over **ALLE**
cuper.



Tlf. 69 84 71 00
ior@ior.no
ior.no



DUES
Sportsreiser

Tlf. 37 25 29 29
info@dues.no
dues.no



VENTETIDEN ER SNART OVER

Den nye 3.divisjonen har begynt å sette seg i klubber, spillere og media etter noen år med spissing. Spissingen har hatt mange gode sider med seg, men det har også bydd på sine utfordringer. Det ser en av årets 3.divisjon.

Finnmark har ingen representanter med i årets sesong, da Tverrelvdalen (se sak lenger fremme i magasinet) valgte å trekke seg. I tillegg har Telemark fotballkrets kun en representant. Dette etter at Åssiden vant kvalifiseringskampen mot Urædd. De nye opprykksreglene med kvalifisering i nord, Telemark mot Buskerud og Vestfold mot Østfold betyr at vi kommer til å se litt flere huller i geografien fremover hvor enkelte kretser kan stå uten lag.

I årets divisjon er 21 lag 2.lag. Det betyr at hver fjerde klubb i denne divisjon er et 2.lag. Redaksjonen sitt syn på 2.lag har lenge vært kjent. Om det blir vedtak på det kommende forbundstinget om at 2.divisjonslagene sine 2.lag får begrensninger, så vil det hjelpe litt, men fortsatt kommer 2.lag dessverre til å spille inn på opp- og nedrykk litt for mye med sine varierende oppstillinger.

Nytt av sesongen i år var det at vi hadde mange storserie dette året. Det grelleste eksempelet var Lysekloster sin 19-0 seier mot Valdres. Ære til spillerne som stod hele sesongen ut, men det var slike resultater som en skulle unngå med spissing. Det som har vært lærdommen i år er at vi nå begynner å se et sterkere skille mellom topp og



bunn i divisjonen. De ressurssterke lagene begynner dermed å dra klart i fra resten og vi begynner å få en mer ujevn divisjon igjen. Det vil også vise seg mellom kretsen at styrkeforholdet mellom lagene blir større.

Det blir dermed en et spennende forbundsting fremover for klubbene som sikkert kommer til å ende med å diskutere strukturen i norsk fotball på herresiden igjen. Redaksjonen har som tidligere en bekymring for antall klubber som slutter å eksistere, mens seriesystemet til stadig får flere 2.- og 3.lag fra de større klubbene.

Vi tror ikke det på lang sikt er en heldig utvikling. Likevel er vi ikke optimistisk når det gjelder at klubbene faktisk mobiliserer mot dette.

Til det har idrettsledere de siste årene vært alt for lite opptatt av å ta turen til forbundstinget for å stemme det de forteller redaksjonen på tomannshånd.

Redaksjonen gleder seg til sesongen uansett. Kampene har sitt eget liv og rammene og gleden ved å gå på kamp er like sterk som for 9 år siden da dette magasinet startet opp. Vi feirer 10 år i sesongen 2020, noe som også var det første året med reduksjon fra den gamle 3.divisjonen.

LAGENE I 3.DIVISJON

VEST

SPJELKAVIK
AALESUND 2
MOLDE 2
TRÆFF
VIKING 2
MADLA
BRODD
STAAL JØRPELAND
LYSEKLOSTER
DJERV 1919
FK FYLLINGSDALEN
FANA
STORD
SOGNDAL 2
BRANN 2
FJØRA
OS
BJARG
SANDVIKEN
ÅKRA
HINNA
ÅRDAL
VOLDA
VIDAR
SOLA

SØR

TØNSBERG
ØRN-HORTEN
HALSEN
MANDALSKAMERATENE
VINDBJART
FLINT
PORS
START 2
DONN
EXPRESS

SVART: SPILTE I DIVISJONEN I FJØR

RØD: KOM OPP FRA 4.DIVISJON

GRØNN: KOM NED FRA 2.DIVISJON

TRØNDELAG

STRINDHEIM
KOLSTAD
RANHEIM 2
TILLER
MELHUS
NTNUI
BYÅSEN



**NORD-NORGE**

FINNSNES

MELBO

BODØ/GLIMT 2

JUNKERN

SKJERVØY

TROMSØ 2

SKÅNLAND**FLØYA 2****MJØLNER****RANA****ØST**

SARPSBORG 08 2

LØRENSKOG

NORDSTRAND

KRÅKERØY

ROMMEN

STABÆK 2

FOLLO

ULLERN

LYN

READY

FRIGG

LOKOMOTIV OSLO

MJØNDALEN 2

STRØMSGODSET 2

HØNEFOSS

GJELLERÅSEN

ULLENSAKER/KISA 2

LILLESTRØM 2

FUNNEFOSS/VORMSUND**ÅSSIDEN****GRORUD 2****SKEID 2****FREDRIKSTAD 2****OPPSAL****INDRE ØST**

GJØVIK-LYN

NYBERGSUND

BRUMUNDDAL

RAUFOSS 2

KONGSVINGER 2

TOTEN**TYNSET****ELVERUM**

**BESØK
HORDALANDSFOTBALL.NO**

