

# PROGRAM CUPFINALESEMINARET 2009

## FREDAG

- 09.30-11.30 Oppmøte/registrering  
09.30-12.00 Produktstand for fotball-trenere  
10.15-11.30 Årsmøte Norsk Fotball-Trenerforening (UBC Lounge)  
11.30-12.00 Pausemat  
12.00-12.15 Åpning av det 23. Cupfinaleseminaret (Storsalen)  
12.15-13.15 HOVEDSEANSE 1: "Om fotball"  
13.15-14.30 Lunsj – UBC restauranten  
• Prisutdelinger  
14.30-17.00 DYBDELØP (med pauser underveis):  
• keepertrening  
• spillerutvikling  
• underskogen  
• fotballpsykologi  
• fotballfysiologi  
• spill- og kampdimensjonen  
• ledelse/coaching  
17.00-18.00 Pausemat  
18.00-19.00 HOVEDSEANSE 2: "Om fotball"  
19.00-19.30 Avslutning av dag 1  
19.30 Festlig lag hvor Carlsberg Baren på UBC er vårt sted for kvelden

For oppdatert program og nyheter – se [www.cupfinaleseminaret.no](http://www.cupfinaleseminaret.no)

## LØRDAG

- 08.30-09.00 Oppmøte/ankomst – Dag 2  
08.30-12.00 Produktstand  
09.00-09.30 Pausemat  
09.30-10.30 DYBDELØP (fortsettelse fra dag 1):  
• keepertrening  
• spillerutvikling  
• underskogen  
• fotballpsykologi  
• fotballfysiologi  
• spill- og kampdimensjonen  
• ledelse/coaching  
10.30-11.45 Lunsj – UBC restauranten  
• Prisutdelinger  
11.45-12.00 Busstransport fra UBC/ Ullevaal Stadion til Vallhall Arena (innendørs)  
12.30-14.30 DYBDELØP (praksis med objekter):  
• keepertrening  
• spillerutvikling  
• underskogen  
• fotballpsykologi  
• fotballfysiologi  
• spill- og kampdimensjonen  
• ledelse/coaching  
14.30-14.45 Avslutning av dag 2  
14.45-15.00 Busstransport fra Vallhall Arena til Telenor Arena (innendørs)  
16.00-17.45 NM-finale kvinner på Telenor Arena  
18.00-18.15 Busstransport fra Vallhall Arena til UBC/Ullevaal Stadion  
21.00-01.00 NFTs Cupfinalemiddag på UBC restauranten

## SØNDAG

- 13.15-15.30 NM-finale menn på Ullevaal Stadion

## PÅMELDING

Deltakelse på årets Cupfinaleseminar er åpent for både medlemmer av Norsk Fotball-Trenerforening og ikke-medlemmer. Hensikten med dette er å åpne opp for at flere trenere skal få anledning til å delta på Nordens største trenertiltak og samtidig se på hvilke flotte muligheter et medlemskap i NFT kan gi. Deltakelse er billigere for medlemmer, så hvorfor ikke bli medlem i NFT?

Vi tilbyr GRATIS medlemskap ut 2009 for den som melder seg inn i løpet av høsten.

Se [www.trenerforeningen.no](http://www.trenerforeningen.no) for ytterligere informasjon

### Priser:

- Seminaravgift (medl.) kr 1.750,-
- Seminaravgift (ikke medl.) kr 2.000,-
- Cupfinalemiddag kr 450,-
- Cupfinalebillett (kun for medl.) kr 450,-

### Meld deg på:

[www.cupfinaleseminaret.no](http://www.cupfinaleseminaret.no)

### INFO-telefon:

23 26 20 24 Sigurd Dalen ved SEVU/NIH  
900 82 215 Tiltaksleder Rolf Magne Walstad  
918 85 123 Daglig leder Teddy Moen

### Endelig påmeldingsfrist:

Fredag 23. oktober

- Deltakere faktureres for seminaravgift, cupfinalebillett (kun for medlemmer) og cupfinalemiddag ved registrert påmelding. NB! Faktura sendes ut i etterkant av seminaret.
- Kun skriftlig påmelding (post/e-mail/internett) blir registrert.
- Bekreftelse sendes umiddelbart etter påmeldingsfristens utløp.
- Avbestillingsgebyr kr 500,-
- Avbestilling etter fredag 23. oktober/ ikke fremmøte faktureres fullt ut.

Samarbeidspartnere:



Scandic

SPORTS PROFIL

INDRE ØSTFOLD  
REISEBYRÅ A/S

## INFORMASJON TIL DELTAKERNE

### Overnatting

NFT anbefaler Scandic Hotels som bosted under Cupfinalehelgen. Scandic har en rekke sentrumsnære hoteller i Oslo. For mer info om Scandic Hotellene: [www.scandichotels.no](http://www.scandichotels.no)

### For bestilling til Scandic Edderkoppen

e-post: [edderkoppen@scandichotels.com](mailto:edderkoppen@scandichotels.com)  
Tlf.: 23 15 56 25  
Oppgi CUP051109.  
Enkeltrom kr 1.090,- inkl. frokost.  
Prisene gjelder fram til og med 23. oktober.

### For bestilling til Scandic Byporten

e-post: [byporten@scandichotels.com](mailto:byporten@scandichotels.com)  
Tlf.: 23 15 55 54  
Oppgi CUP051109.  
Enkeltrom kr 1.090,-  
/Dobbelrom kr 1.390,- inkl. frokost.  
Prisene gjelder fram til og med 23. oktober.  
Begrenset antall rom.

### For bestilling til

### Thon Hotel Ullevaal Stadion

Tlf.: Thon booking 815 52 400  
- oppgi bestillingskode TRENER  
Enkeltrom kr 1.745,- /dobbelrom kr 2.075,-  
inkl. frokost.  
Prisene gjelder ved ledig kapasitet.

### Ankomst egen bil – veibeskrivelse

Følg ring 3 til Ullevaal Stadion

### Parkering

Avgiftparkering ved Ullevaal Stadion

### T-bane

T-bane (ulike linjer) fra Oslo sentrum til Ullevaal Stadion, enten linje 3 Songsvann, linje 4 Ringen eller linje 5 Storo.

# STØRRE – DYPERE – MORSOMMERE



INVITERER TIL

# CUPFINALE SEMINARET 2009

6.-8. NOVEMBER  
UBC ULLEVAAL STADION

0909 www.dmtalvaal.no Foto: DigitalSport



I SAMARBEID MED

NORGES IDRETTSHØGSKOLE



# 1. Keepertrenere: Utvikling av keepere – en ny og moderne keepertrenerrolle?

(Chair: Jan Erik Stinessen)

Kvaliteten på norske keepere har vært gjenstand for mange avisoppslag og fått mye medieoppmærksomhet det siste året. I toppfotballen har prestasjonene variert, og flere har vært kritiske til utviklingsarbeidet som gjøres i norsk fotball. Utvikling av keepere er en nøysommelig prosess, og det arbeidet som gjøres i dag vil avgjøre hvordan situasjonen i toppfotballen er om noen år. Derfor er det viktig å fokusere på den jobben som gjøres i den aldersbestemte fotballen. Kunnskap om hvordan vi best kan utvikle unge keepere til å nå nivået som kreves nasjonalt og internasjonalt i framtida, er helt essensielt. Hvordan trene keeperne? Hva gjøres i andre nasjoner? Her hjemme? Hvordan utdanne keepertrenere?

## FREDAG:

**Hvar er fokuset og hvordan jobber vi med keeperne?**

Vi henter impulser fra en av de mest markante keepertrenere i Danmark, Jan Rindom. Han vil gjennom teori og praksis vise oss hvordan man kan gjøre jobben best mulig! Her blir rom for diskusjon og erfaringsutveksling, og ikke minst kommentarer til praksisen. Har Rindom "fasiten" på hva som skal til for å utvikle keeperne? Eller ligger svaret rett foran øynene våre uten at vi ser det? Vi innbyr til heftig debatt etter teori og praksis. Kom og bli opplyst!

## LØRDAG:

**Hvordan ser en moderne keepertrenerrolle ut, og hvordan kan vi bli mer spillesentrert i tilnærmingen?**

Keeperrollen har endret seg de siste årene. Det MÅ få konsekvenser for treningen. Er det slik at vi bruker gamle metoder for en ny tid og må vi endre måten vi trener keepere våre på for å møte de nye kravene? Er det keepertrenere som er begrensningen? Vi innleder til debatt og hiver oss ut i et forsøk på å vise en ny og moderne keepertrenerrolle i praksis. Her vil det bli rom for ulike syn og diskusjoner. Kom for å oppleve noe nytt innen keepertrening!

# 2. Spillerutvikling: La oss se fremover i norsk fotball heller enn å debattere snøen som falt i fjor!

(Chair: Jan Roar Saltvik og Dag Oj Jordrsmoen)

Både norsk barnefotball og spillerutvikling i yngre årsklasser har vært heftig debattert det siste året. Utgangspunktet er ofte knyttet til resultater i toppfotballen, både på landslag og klubbnivå. Spillerutvikling er og blir et maratønløp fordi resultatene av det arbeidet som gjøres i dag først blir synlige om en del år. Med det som utgangspunkt er det viktigere å rette fokus inn mot hva man gjør i dag innen barnefotball, trenerutvikling og spillerutvikling enn å debattere snøen som falt i fjor.

## FREDAG:

**Spillerutvikling fra lokalt nivå til det internasjonale nivået**

Å vite hvor lista bør ligge er viktig for både spillere og trenere. Målet med dagen er å presentere gode miljøer for utvikling av unge spillere lokalt, regionalt og internasjonalt. Det er ikke så ofte man finner rene fasiter på hva som skal til for å utvikle mange og gode fotballspillere, men gjennom dagen håper man å kunne avdekke "ingrediensene" i noen miljøer som leverer gode resultater.

## LØRDAG:

**Hva må til for å lykkes og hva er kravene til spillere, trenere og miljøet?**

Hvorfor er det slik at noen breddeklubber lykkes med å utvikle så mange toppfotballspillere? Er det kulturbestemt, personbestemt, tilfældigheter eller en kombinasjon av disse? Hvordan utvikle gode samarbeidsmodeller for spillerutvikling i en region? Hva slags krav stilles til spillerne underveis i karrieren og hva må en kunne forvente av trenerne som skal bidra inn mot slike prosesser. Gjennom praksis vil en også kunne observere hvordan man må påvirke spillere som skal ta steget mot toppfotballen.

# 3. Underskogen: Hvordan tilrettelegge for en optimal aktivitet for ALLE spillere i en breddeklubb?

(Chair: Øyvind Larsen)

Barne- og ungdomsfotballen i Norge er gjenstand for en kontinuerlig debatt i miljøene og i media. Som oftest er man oppatt av å svartmale bildet og hevde at alt var så mye bedre før, og at norsk fotball bør se til andre fotballkulturer utenfor landets grenser om man skal utvikle fotballtilbudet. Kan det tenkes at tilstanden i norsk breddefotball faktisk er relativt bra, selv om landslaget ikke presiterer på øverste nivå? Vi tar debatten og forsøker å komme frem til hva slags mål, virkemidler og tiltak en breddeklubb bør konsentrere seg om for å oppnå suksess.

## FREDAG:

**Breddefotball – hvordan skape det gode miljøet som gir utvikling og fremdrift?**

Bærebjelkene i norsk barnefotball og ungdomsfotball er: Fotball for alle – mestring og utfordringer! Hvordan få dette til i praksis? Vi er det land i Europa der flest unger spiller fotball i formid til det totale barne- og ungdomskullet. Gir denne inngangen til barne- og ungdomsfotballen uovervinnelige utfordringer for optimal spillerutvikling? Eller er det slik at den "norske modellen" gir gode forutsetninger både for et langt liv i fotballen samtidig som vi utvikler mange gode fotballspillere? Vi tar debatten og vil invitere trenere og ledere fra alle målgrupper av norsk fotball for å delta.

## LØRDAG:

**Hvordan tilrettelegge for læring som fremmer den individuelle og relasjonelle ferdigheten? Til tross for et vell av handlingsplaner og skoleingsopplegg i mange norske klubber, er det fortsatt både et udekket behov blant mange trenere å vite mer om hva man faktisk skal bedrive på treningsfeltet for å utvikle spillerens individuelle og relasjonelle fotballferdighet. Vi setter søkelys på treningsinnhold blant barn og der spesielt på det med 1 mot 1-situasjoner i teori og praksis.**

# 4. Fotballpsykologi: psykologi og spillerutvikling i fotball?

(Chair: Geir Jørdet)

Psykologiske aspekter virker stadig viktigere i fotballen. Spillere med samme fysiske forutsetninger og likt ferdighetsnivå kan ha helt forskjellig utviklingsløp og totalt forskjellig prestasjonsnivå. Ofte henger dette sammen med psykologiske aspekter. Hvordan trener vi egentlig hodet? Hva er de viktigste fotballpsykologiske faktorene? Og hvordan kan dette bakes inn i spillerutviklingen? Vi tar tak i psykologien bak effektiv spillerutvikling. Både med tanke på unge lovende og eldre profesjonelle spillere.

## FREDAG:

**Treningskvalitet – en psykologisk inngang til optimal trening**

Hemmeligheten bak suksess i fotball er sannsynligvis, som på de fleste andre områder, mye trening med kvalitet! Dette høres veldig enkelt ut, men er for de fleste veldig vanskelig å utføre. Hvordan kan vi som trenere legge til rette for mer og bedre trening? Hva kjennetegner kvalitet? Hvordan kan vi jobbe psykologisk for å få bedre kvalitet?

## LØRDAG:

**Spillerutvikling i motvind – håndtering av stagnasjon, benk og skader?**

Alle spillere opplever en eller annen form for motgang, men de reagerer forskjellig på dette. Noen håndterer det optimalt, andre sliter. Hva skjer over tid med ambisiøse spillere som ikke får det til å stemme? Vi ser på mekanismene som preger spillere i disse periodene, og inviterer til debatt og praktiske tips om hvordan dette kan håndteres.

# 5. Fotballfysiologi: Hvordan utvikle fremtidens football-atleter?

(Chair: Sigmund Apold-Aasen)

Man trenger ikke være verken spørsmann eller veldig fotballklok for å si at fotballspillet vil bli raskere og raskere. Spillere på toppnivå må stadig holde seg til mindre tid og mindre rom. Kravene til forflytningshurtighet, tempovekslinger, retningsforandring i stor hastighet, akselerasjonshurtighet samt krav til stor kapasitet på repeterende hurtighet vil alle øke. Fotball er en "kampsport". Styrke for å vinne viktige dueller – spesielt i målfeltet – vil bli viktigere. Hva vet vi – og hvilke konsekvenser får dette for treningen som skal utvikle fremtidens fotballatleter?

## FREDAG:

**Testing av fysiske arbeidskrav i fotball**

– **Konsekvenser for utvikling av fotballatleten?** Vet vi faktisk hva slags fysiske arbeidskrav som gjelder om man skal utvikle spiller mot et toppnivå? Og over hvor lang tid må en planlegge for å gjennomføre trening for å nå målsætningen om å utvikle fysiske kvaliteter som man trenger på toppnivå? En rekke internasjonale eksperter på fagfeltet er invitert og vil presentere forskning og synspunkter på feltet. Det vil også bli rom for meningsutveksling og debatt.

## LØRDAG:

**Langsiktig utvikling av et prestasjonsnivå i fotball – modeller for fotballspillere**

Det tar tid å utvikle fotballatleter, spillere som skal prestere på høyt nivå i årene som kommer. Langsiktig arbeid er en dyd av nødvendighet. Hva slags modeller for utvikling av fysiske ferdigheter er gjeldende, og på hvilke måte kan be operasjonaliseres inn i klubbmiljøene? Her vil man få innsyn i hvordan denne type trening kan tilrettelegges og hvilke øvelser som kan være hensiktsmessige

# 6. Spill- og kampdimensjonen: På hvilken måte påvirker kampdimensjonen et lags fotballferdighet?

(Chair: Dag Flisnæs)

Fagfolk, trenere og media holder kontinuerlig i gang en debatt omkring spillestil. Ofte blir det dog kun anledning til å børste litt på overflaten når temaet kommer opp. Denne gangen vil vi gå i dybden og se på hvorledes en strukturering av fotballferdighetsbegrepet i fire dimensjoner, påvirker treningen av eget lag. Gjennom innsyn i hvorledes topptrenere arbeider med spillestil, vil man få en bedre forståelse av hvordan dette påvirker både forberedelser, gjennomføring og etterarbeid for treneren.

## FREDAG:

**Struktur i angrep og motstanderens innvirkning på valg av kampstrategi**  
Er det slik at norske topptrenere har en tydelig filosofi på hvordan de ønsker å spille angrep? Er denne måten å tenke på preget av hva motstanderen foretar seg? Hvor fastlåst ser en for seg at norske topplag har sitt angrepspill? Dette og mange andre problemstillinger vil bli gjenstand for presentasjoner og debatt. Målet er å bevisstgjøre deltakere på at det finnes ulike tilnærminger til temaet og skape nysgjerrighet rundt hvordan man må trene for å utvikle et mer effektivt angrepspill med eget lag.

## LØRDAG:

**Struktur i angrep – konsekvenser for trening?**

Spillestil og teori rundt dette er et av norsk fotbolls store styrker. Gjennom flere tiår har sentrale trenerpersonligheter som Egen og Drillo forfektet ulikt syn på angrepspill som har preget utdanningen av norske fotballtrenere og farget synet på hvordan man debatterer angrep, forsvar og spillestil i det norske fotballmiljøet. Har vi vært flinke nok til å omgjøre teorien og debatten til god praksis på feltet? Vi tar diskusjonen.

# 7. Ledelse/coaching: Talent i fotball. Hvordan oppdage, velge ut og følge opp unge spillere mot et fremtidig nivå?

(Chair: Teddy Moen)

Å diskutere talent i fotball er de siste årene blitt et populært tema både i fotballmiljøet og i media. Temaet har også utviklet seg til et eget fagområde i akademiske miljøer og innen toppfotballen. Likevel er det begrepsforvirring og ulikt syn på hva som er talent i fotball. Man har også en rekke ulike tilnærminger til hva slags modeller man benytter seg for å identifisere potensial og videreutvikle talent hos unge fotballspillere.

## FREDAG:

**Talent – resultat av arv eller miljø og hvordan kan talent utvikles i fotball?**

"Talent" er et vanskelig begrep å diskutere all den tid det finnes et ulikt og forvirrende begrepsapparat omkring det i fotballmiljøet. Finnes det belegg for at et "talent" i fotball er et resultat av arvelige faktorer, eller oppstår talent som et resultat av miljømessige påvirkninger? Finnes det tilstrekkelige bevis for at det er enkelte måter som er mer effektive enn andre å frembringe talent på?

## LØRDAG:

**Coaching – modeller og metodikk for utvikling av talent i fotball**

Det å utvikle talent i fotball er en langsiktig og målrettet prosess som krever høy grad av kompetanse og erfaring ("craft knowledge") fra engasjerte trenere. Det er også tydelig at noen miljøer ser ut til å være dyktigere enn andre på disse prosessene. Vi får anledning til å stifte bekjentskap med et norsk og et internasjonalt klubbmiljø som både i teori og praksis får muligheten til å vise "best practice" på feltet.

