

FREMTIDENS SPILL, FREMTIDENS SPILLERE OG FREMTIDENS TRENERE



Norsk  
Fotball-  
Trenerforening



# CUPFINALE SEMINARET 2010

10. -14. NOVEMBER  
UBC ULLEVAAL STADION

I SAMARBEID MED



# CUPFINALESEMINARET 2010

Norsk Fotball-Trenerforening (NFT) inviterer til Cupfinaleseminaret for 24. gang! Med spennende fagtemaer, dyktige instruktører og forelesere i kreative omgivelser, ønsker vi at du som trener skal bli inspirert, skolert og oppleve hygge sammen med kolleger i norsk fotballs egen storstue, Ullevaal Business Class (UBC) på Ullevaal stadion. Cupfinaleseminaret skal gi fotballfamilien inspirasjon, refleksjon og faglig påfyll krydret med sosiale opplevelser.

Dette året heiser vi følgende fotballfaglige fane: Spillet stiller alle spørsmål, spillet gir alle svar – med VM som underliggende standard.

## Deltakelse – ordinært seminar (11. – 13. november)

Vi ønsker velkommen til trenere, fysiske og mentale trenere, medisinsk personell, pedagoger, idrettsstudenter, ledere, dommere og tillitsvalgte som befinner seg i og rundt fotballens prestasjonsmiljøer – både i topp- og breddefotballen.

## Deltakelse – yrkestrenerseminar (10. – 11. november)

Siden 2008 har det vært avholdt et eget seminar for yrkestrenere. Målgruppen er profesjonelle trenere/instruktører som virker innenfor norsk toppfotball. Deltakere til yrkestrenerseminaret (hele onsdag og torsdag før lunsj) må oppfylle ett av to kriterier:

- Trenere, fysiske og mentale trenere, leger og helsepersonell eller utviklingsledere/sportssjefer innen toppfotballen, 2. divisjon menn og 1. divisjon kvinner, landslag og spillerutviklere i kretsene.
- Trenere som har innehatt en heltidsjobb innen toppfotballen de siste 5 årene, og som fortsatt anser seg som profesjonell fotballtrener.

## Program – yrkestrenerseminaret

### Onsdag: Forskjellen som gjør en forskjell: Spilleklar?

Hvordan får vi alle spillerne våre klare til sesongen 2011? Hvordan får vi alle spillerne klare til hver kamp i sesongen 2011? Spilleklar – et seminar som setter fokus på hvordan vi kan kvalitetssikre treningsprosessen i et trenersteam med hovedtreneren som leder.

Vi har invitert noen av de fremste internasjonale kapasitetene for å dele sine erfaringer med trenere, helsepersonell og sportssjefer i norsk toppfotball.

Arrangeres av Norsk Toppfotballsenter

### Torsdag: Tippeligaen 2010.

Hvordan har vi opplevd sesongen? Innlegg fra flere Tippeligatrenerere med påfølgende diskusjoner.

Arrangeres av Norges Fotballforbund

## FELLESSEANSENE

Hver seminardag vil starte med en fellesseanse i plenum. Her vil man møte kjente fotballpersonligheter fra inn- og utland.

### • Fremtidens spill (torsdag etter lunsj)

Vi møter noen av Nordens fremste trenerpersonligheter i fagdiskusjon omkring spillets utvikling og fremtiden. Erfaringer fra sommerens VM-sluttspill vil danne bakteppe for debatten.

### • Fremtidens trener (fredag morgen)

Vi tar med oss refleksjoner fra fellesseansen torsdag og dybdeløpene. Hvilke føringer gir dette for fremtidens trenere? Sammen med fotballpersonligheter fra ulike internasjonale trenerutdanningsmiljøer forsøker vi å finne gode svar på hvilke kvaliteter fremtidens trener må inneha.

### • Møte med en trenerpersonlighet (lørdag morgen)

I et møte med en trenerpersonlighet, er målet å kunne frembringe ny kunnskap og erfaring som kan benyttes av trenere på ulike nivåer i norsk fotball. Ønsket er å kunne bidra til inspirasjon, ettertanke og et ønske om å vende tilbake til treningsfeltet som en bedre fotballtrener!

## DYBDELØPENE

I tillegg til de tre fellesseansene vil det være mini-seminar der vi går i dybden på et tema. De to første dybdeløpene går både torsdag og fredag (gjentakende), mens de andre dybdeløpene har kun én dag. Dybdeløpene er delt inn i følgende fotballspesifikke temaer:

### • Forskjellen som gjør en forskjell: Førsteangriperes møte med ball.

Hva skiller de beste fra nest beste? Hvor befinner de norske spillerne befinner seg i dette landskapet? Hvordan bruker de beste spillerne blikket til å innhente informasjon? Hvilke valg gjør de i ulike situasjoner? Hva kan de gjøre med ballen, og hvordan kan de tilpasse sin egen kropp og bevegelser til spillets gang.

Arrangeres av Norsk Toppfotballsenter.

### • Forskjellen som gjør en forskjell: Spill – motspill i kampavgjørende situasjoner

Fotballkamper avgjøres oftest i området utenfor de to målene. Uavhengig av spillestil og spillstyrke hos de lagene som møtes, vil ballen alltid havne i disse områdene i begge ender av banen. Hva gjør de beste

spillerne og lagene for å få ballen i nettet bak et forsvarende lag som mer og mer blir opptatt av defensiv balanse?

Arrangeres av Norsk Toppfotballsenter.

### • Hvordan bygge en varig og sunn utviklings- og prestasjonskultur? (torsdag)

Rosenborg, kvinnelandslaget i håndball, Larvik Håndball og Stabæk er eksempler på miljøer som har lyktes med å utvikle en prestasjonskultur som har gitt resultater over tid. Vi ønsker å finne svar på hvilke forhold knyttet til kompetanse, erfaring, struktur og ressurser som er nødvendig for å bygge lag som skal prestere på et høyt nivå over tid. Hvor er trenernes plass og rolle i en slik kulturbygging?

Arrangeres av Norsk Fotball-Trenerforening.

### • Norges aldersbestemte landslag – best i Norden! Hva? Hvordan? Hvorfor? (torsdag)

Norge er best i Norden i de aldersbestemte klasser, både på gutte- og jente-sida. Hvorfor er det slik og hvordan spiller lagene i forsvar og angrep? Og hvorfor er landslagsspill avgjørende for å ha suksess på banen i voksen alder?

Arrangeres av Norges Fotballforbund.

### • Det store barnefotballseminaret – fremtidens barnefotball? (torsdag)

Norge er det landet i Europa som har flest andel gutter og jenter som spiller fotball i forhold til befolkningsgrunnlaget. Dette er fantastisk. Målsettingen "alle er like mye verdt" virker ute i fotball-Norge. Å holde alle i flytsonen – å gi alle et godt fotballtilbud i forhold til modning, motivasjon og forutsetninger er målsetting nr. 2 i barnefotballen. Dette er en stor utfordring. Seminaret har nettopp fokus på dette. Fra 17.00 til 22.00 i Manglerudhallen – gjennom teori og praksis – ser vi på hvordan klubben skal tilrettelegge for god barnefotball. Barnefotballseminaret er et åpent tilbud – også for dem som ikke ønsker å være med på det ordinære Cupfinaleseminaret.

Arrangeres av Norges Fotballforbund.

### • Forskningsnytt (torsdag)

Forskning og dokumentasjon kan gi gode ideer, stille spørsmål som kan inspirere trenere til å tenke nytt og gi kunnskap som supplerer eller bekrefter eksisterende praksis. Internasjonalt ser vi at en rekke toppklubber knytter til seg eksperter innen akademia og ulike forskningsmiljø innen

prestasjonsforbedring. Det krever en del å være oppdatert på dette. I Forskningsnytt presenterer vi derfor det nyeste innenfor forskning på fotball fra norske universiteter og høyskoler, og vi vil sammen med trenerne i salen forsøke å finne overføringer til hvordan treneren kan ta med dette i praksis. Vi håper og tror at trenerne både kan bli stimulerte til refleksjon og ha nytte av et slikt møte med forskere.

*Arrangeres av Norsk Toppfotballsenter.*

#### • På feltet som tenåring med mål om verdenstoppen (fredag)

Hva kjennetegner verdens beste spillere? Hva har de gjort i tenåringsperioden? Hvilke konsekvenser har det for oss her hjemme? Hva skal til for at norske spillere skal ta steget mot verdenstoppen?

*Arrangeres av Norsk Fotball-Trenerforening.*

#### • Forsvarsspillet – potte tett og starten på de effektive angrep (fredag)

Inter slo ut Barcelona i semifinalen og vant 2-0 over Bayern München i Champions League-finalen. Inter slapp inn 3 mål på 7 kamper i sluttspillet. Det norske herrelandslaget har spilt 16 kamper under Egil Olsen og Ola By Rise, vunnet 11, spilt 2 uavgjort og tapt 3 kamper. 22 mål er scoret og 12 er sluppet inn. Olsens og By Rises lag slipper inn 0.75 mål pr. kamp. Hva er hemmeligheten? Hvorfor slipper lag i Tippeligaen i snitt 2.5 mål pr. kamp? Trener vi ikke på forsvarsspill?

*Arrangeres av Norges Fotballforbund.*

#### • Keepertrening? Hvor er keepertemaene på årets seminar?

I år har vi i samarbeid med Jan Erik Stinsen valgt ikke å presentere et dybdeløp for keepertrenerne. Keepertemaene er integrert i fellesseansene og dybdeløpene. De tilbyr en stor mulighet til å utvide horisonten og skaffe seg et bredere referansegrunnlag for keepertrenerjobben! Framtidens keepertrener for framtidens keepere! Vi runder av seminaret med en egen praksisøkt for keepertrenerne og andre interesserte med både delferdigheter og keeperen som en del av laget som hovedemne.

#### Lørdag:

#### • Kunsten å score mål – med hodet, hjertet og beina

Den notoriske måljegeren Eivind Arnevåg har nylig gitt ut boka "Spiss", der han har intervjuet spisser på internasjonalt og nasjonalt høyt nivå. Hva er hemmeligheten bak målene? Hvordan har de trent? Hvordan var barne- og ungdomstida i 16-meteren? Og hvordan har trenerne og miljøet rundt påvirket veien til nettmaskene? I teori og praksis setter Arnevåg oss inn i målscorerens hemmeligheter.

*Eivind Arnevåg leder seansen i teori og praksis i Vallhall lørdag.*

## PRAKSIS

### Valhall Arena (lørdag)

Følgende praksissekvenser vil bli demonstrert:

#### Kl. 12.15-13.15:

- Trening av fotballferdighet og fysiske og koordinative ressurser (Thierry Kopp)
- Kunsten å score mål – med hodet, hjertet og beina (Eivind Arnevåg)
- Landslagsskolen – unge Norge i forsvar og angrep (Bård Flovik, Øvind Nilsen og Stig Winsnes)

#### 13.30-14.30:

- Spill-motspill i kampavgjørende situasjoner (Leif Gunnar Smerud og Pål Arne Johansen)
- Keepertrening for dagens og morgendagens keepere (keepertrenerne fra Tippeliga og landslag samt Jan Erik Stinsen)

### NM-finalen kvinner, Telenor Arena, lørdag 13. november kl. 16.00

Oppsatt buss vil gå fra Vallhall Arena til Telenor Arena etter praksissekvensene kl. 15.00. Bussen kjører tilbake til Ullevaal Stadion etter finalen.

### NM-finalen herrer, Ullevaal Stadion, søndag 14. november kl. 13.15

Deltakere på seminaret, som er medlem av NFT, kan kjøpe 1 billett pr. deltaker. Prisen er kr 500,-. Gjelder kun for deltakere som ikke allerede har mottatt billett gjennom et annet verv/engasjement i NFF. NB! NFT har kun 150 billetter til disposisjon. Først til mølla!

### Cupfinalefest, Ullevaal Business Class, lørdag 13. november kl. 20.00

I samarbeid med Norges Fotballforbund og UBC, inviteres deltakere på Cupfinaleseminaret til Cupfinalefest lørdag kveld. Prisen er kr 500,- for en flott middag med drikke til. Det vil bli underholdning, prisutdelinger og mye moro og en fantastisk oppbygning til søndagens cupfinale for herrer.

NB! NFT har kun 100 plasser til disposisjon. Først til mølla!

## DISSE MØTER DU

Her er noen av personlighetene som vil bidra under årets Cupfinaleseminar:

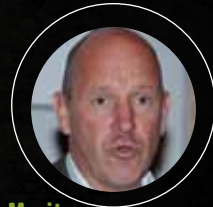
Egil Drillo Olsen



Ola By Rise



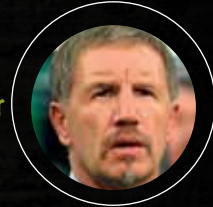
Nils Johan Semb



Marit Breivik



Stuart Baxter



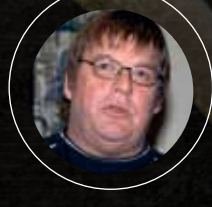
Howard Wilkinson



Raymond Verheyen



Øvind Nilsen



Espen Olafsen



Eivind Arnevåg



# PROGRAM

Programmet oppdateres fortløpende på [www.cupfinaleseminaret.no](http://www.cupfinaleseminaret.no).

## Onsdag 10. november:

- Fra kl. 10.00: Oppmøte/registrering - seminar for yrkestrenerne  
Kl. 11.30 – 12.30: Lunsj  
Kl. 12.30 – 19.00: Seminar for yrkestrenerne - forskjellen som gjør en forskjell: Spilleklar!  
Kl. 19.00: Middag, sosialt samvær og underholdning

## Torsdag 11. november:

- Kl. 09.30 – 12.00: Seminar for yrkestrenerne fortsetter - Tippeligaen 2010  
Kl. 09.30 – 12.00: Forskerseminar  
Kl. 09.30 – 12.00: Dybdeløp for fysiske trenere  
Kl. 09.30 – 12.00: Oppmøte/registrering - ordinært Cupfinaleseminar  
Kl. 12.00 – 13.00: Lunsj  
Kl. 13.00 – 13.30: Åpning av det 24. Cupfinaleseminaret  
Kl. 13.30 – 15.30: FREMTIDENS SPILL (i plenum)  
Kl. 15.30 – 16.00: Kaffepause med sandwich  
Kl. 16.00 – 20.00: DYBDELØP  
Kl. 20.00: Mat, sosialt samvær og underholdning

## Fredag 12. november:

- Kl. 09.00 – 11.30: Oppmøte/registrering - ordinært Cupfinaleseminar  
Kl. 09.30 – 11.30: FREMTIDENS TRENER (i plenum)  
Kl. 11.30 – 13.00: Lunsj - med utdeling av trenerpriser 2010  
Kl. 13.00 – 17.00: DYBDELØP  
Kl. 17.00 – 17.30: Kaffepause med sandwich  
Kl. 17.30 – 18.45: Introduksjon til praksissekvenser  
Kl. 18.45 – 20.00: Årsmøte Norsk Fotball-Trenerforening  
Kl. 20.00: Mat, sosialt samvær og underholdning

## Lørdag 13. november:

- Kl. 09.30 – 11.00: MØTE MED EN TRENERPERSONLIGHET (i plenum)  
Kl. 11.00 – 11.45: Lunsj  
Kl. 11.45: Buss til Vallhall Arena  
Kl. 12.15 – 14.45: PRAKSIS i Vallhall Arena (ulike sekvenser på ulike felt)  
Kl. 15.00: Buss til Telenor Arena  
Kl. 16.00: NM-FINALE KVINNER Telenor Arena  
Kl. 18.00: Buss til Ullevaal stadion  
Kl. 20.00: CUPFINALEFEST (UBC)

## Søndag 14. november:

- Kl. 13.15: NM-FINALE MENN Ullevaal stadion

## PRISER

### Grunnpris

Alle deltakere må betale en grunnpris, uansett om man deltar én eller flere dager.

- **Kr 1.500,- for medlemmer av Norsk Fotball-Trenerforening**
  - **Kr 2.000,- for ikke-medlemmer**
- Norsk Fotball-Trenerforening tilbyr gratis medlemskap ut året - og 50% på kontingenten i 2011 - en besparelse på kr 900,-.

- Unntak: Deltakere som kun er med på Forskerseminar (torsdag) og deltakere på Barnefotballseminar (torsdag ettermiddag/kveld) betaler kun for deltakelsen på disse seminarene.

### Dagspris

I tillegg til grunnprisen betaler man en dagspris for en eller flere dager:

- Onsdag - inkl. lunsjbuffét, kaffe/drikke, sandwich og middag: kr 1.000,-
- Torsdag - inkl. koldtallerken, kaffe/drikke, sandwich og pizza: kr 750,-
- Fredag - inkl. koldtallerken, kaffe/drikke, sandwich og pizza: kr 750,-
- Lørdag - inkl. koldtallerken og kaffe/drikke: kr 500,-

Du velger selv hvor mange dager (1-4 dager) du vil være med på seminaret.

### Rabatter

- Det gis rabatt for deltakere som er tidlig ute med påmelding og for klubber/kretser som samlet melder på inntil 10 deltakere.
- Se [www.cupfinaleseminaret.no](http://www.cupfinaleseminaret.no) for detaljer.

## Forskerseminar

Avgiften er kr 1.000,- for KUN å delta på FORSKERSEMINARET (torsdag 11. november).

## Det store barnefotballseminaret - fremtidens barnefotball?

Avgiften er kr 300,- for KUN å delta på dette løpet.  
NB! Melder klubb på 5 deltakere eller flere samlet, vil prisen total være kr 1.500,- pr. klubb.

## Påmelding

Påmelding skjer elektronisk på et eget skjema som ligger ute på [www.cupfinaleseminaret.no](http://www.cupfinaleseminaret.no). Endelig påmeldingsfrist er fredag 5. november.

## Betaling

Seminaravgiften betales via faktura som sendes ut umiddelbart etter påmelding.

## Overnatting

NFT anbefaler samarbeidspartner Scandic Hotels eller Thon Hotels som bosted under Cupfinalehelgen. Scandic og Thon har en rekke sentrumsnære hoteller i Oslo. For mer info: [scandichotels.no](http://scandichotels.no), [thonhotels.no](http://thonhotels.no) eller [cupfinaleseminaret.no](http://cupfinaleseminaret.no) for detaljer.

## For mer informasjon:

[www.cupfinaleseminaret.no](http://www.cupfinaleseminaret.no)  
e-post: [Cupfinaleseminaret@gmail.com](mailto:Cupfinaleseminaret@gmail.com)

## SAMARBEIDSPARTNERE

UBC

ULLEVAAL BUSINESS CLASS



INDRE ØSTFOLD

REISEBYRÅ A/S  
IDRETTSREISESPESIALISTEN

Scandic

THON  
Hotel Ullevaal Stadion

