

SJÆLLANDSK FODBOLD





Formål

Sjællandsk Fodbold er et magasin, hvor frivillige kan hente inspiration, få ideer og drage nytte af andre fodboldklubbers erfaringer. Bladets indhold er primært henvendt til de mange frivillige i de sjællandske breddeklubber.

Argang

74

Udgiver

DBU Sjælland
Himmelev Bygade 64A
4000 Roskilde
Tlf.: 4632 3366
ISSN: 2245-9421
www.dbusjaelland.dk
www.facebook.com/dbusjaelland/

Eftertryk af publikationen er ikke tilladt uden tydelig kildeangivelse.

Abonnement

Pris for et års abonnement er 100 kroner. Henvendelse til mail beha@dbusjaelland.dk.

Bladet udkommer fire gange årligt

Layout og tryk

Jørn Thomsen Elbo A/S

Redaktion



Peter Otto Vest Hansen
(ansvarshavende redaktør)
peve@dbusjaelland.dk



Maria Markussen
mama@dbusjaelland.dk



Casper Boe Jensen
cabj@dbusjaelland.dk



DBU Sjælland



”

I en tid hvor mange små fodboldklubber efterlyser frivillige hænder, så viser lokalderyberne, hvordan fodboldklubbernes frivillige kan træde i karakter og være med til at samle et lokalsamfund omkring drillerier, fællesskab, foreningsliv og kærlighed til fodbold. Og derved kan fodboldklubben indtage en rolle som et moderne forsamlingshus, der engagerer de lokale beboere til at blive en aktiv del af et velfungerende lokalsamfund. For som bekendt er grundessensen i foreningslivet; uden dig er der intet os.

Ole Jacobsen, formand, DBU Sjælland

Fodboldklubben som et 'moderne forsamlingshus'

"Fodboldklubberne er som moderne forsamlingshuse - de skaber tillid og sammenhængskraft. Derfor er de guld værd for en landsby".

Sådan betegnede professor Gert Tinggaard Svendsen fra Aarhus Universitet for nylig fodboldklubbernes rolle for landsbyerne. Det er en beskrivelse, som jeg synes er værd at dele og reflektere over. For foreningslivet kan noget unikt. Det er her vi lærer at stå til ansvar for vores handlinger, det er her vi lærer, at ti hænder kan mere end to. Det er her skraldemanden spiller på hold med advokaten, og direktøren er assistenttræner for den ufaglærte. Det er her vi lærer at respektere forskellighed og at arbejde sammen mod fælles mål. Hvad enten det er hyggebold på veteranholdet eller drømmen om at vinde guld i de højeste rækker.

I maj måned blev jeg selv inviteret til et lokalderby af dimensioner i Serie 4. Her bragede Møns FK og Østmøn SGI sammen i 'kampen om Møn'. Og selvom opgøret endte 0-0, så var det en sand folkefest med billige øl, 'fantasifulde sange' og suveræn stemning blandt de mange hundrede tilskuere på Hjertebjerg Stadion.

I en tid hvor mange små fodboldklubber efterlyser frivillige hænder, så viser lokalderyberne, hvordan fodboldklubbernes frivillige kan træde i karakter og være med til at samle et lokalsamfund omkring drillerier, fællesskab, foreningsliv og kærlighed til fodbold. Og derved kan fodboldklubben indtage en rolle som et moderne forsamlingshus, der engagerer de lokale beboere til at blive en aktiv del af et velfungerende lokalsamfund. For som bekendt er grundessensen i foreningslivet; uden dig er der intet os.

I skrivende stund har den danske sommer meldt sin ankomst med både sol og regn. Men på trods af det uforudsigelige danske sommervejr, så er sommerferien for mange af os en kærtkommen pause væk fra dagligdagens trummerum. En pause hvor man kan vende tingene og måske vende tilbage til arbejdet eller fodboldbanen med friske batterier og nye ideer. Derfor har redaktionen på Sjællandsk Fodbold lavet et helt særligt sommernummer til fodboldens ferierende folk.

Her kan du finde inspiration til din fodboldklub, når der bliver stillet skarpt på emner som eSport, videoanalyse, lokalderyber og selvtræning. Blandt andet kan du møde den unge FC Nord-sjælland-profil Marcus Ingvarsen, der gennem søvnskemaer, skræppe kostplaner og timevis af selvtræning har rykket sig fra talent til superligatopscore. Du kan også møde tidligere landsholdsanfører, René Henriksen, der som ungdomsspiller prøvede at blive sorteret fra på grund af sin størrelse. I dag hjælper han sammen med to trænerkollegaer med at fastholde og motivere spillere med præcis samme udfordring.

På hele DBU Sjællands vegne
ønsker jeg dig en god sommer.
Ole Jacobsen, formand for DBU Sjælland.

Indhold

02 Leder

04 Lokaldерby: Uden dig er der intet os

Når en enkelt kamp er større end noget andet.

08 Små og store samles om eSport

I Himmelev-Veddelev BK har en afdeling for eSport pustet liv i klubhuset og styrket sammenholdet på tværs af årgangene.

10 Verdensmesteren

Verdensmester i fodboldspillet FIFA, Mohamad Al-Bacha ser muligheder i eSport for breddeklubberne.

12 Muligheder i eSport

Børn og unge brugere mere og mere tid på computerspil. Vi har spurgt to computerspilsforskere om breddeklubberne skal se eSport som en konkurrent eller en mulighed.

14 Nysgerrig og målrettet

Stramme søvnskemaer, timevis af selvtræning og masser af nysgerrighed har rykket FC Nordsjællands Marcus Ingvarsten fra talent til superliga-topscoorer.

18 TV-kiggeri gør dig til en bedre fodboldspiller

Du bliver en bedre fodboldspiller af at se de professionelle i aktion på fjernsynet. Men det er ikke ligegyldigt, hvordan du ser fodbold.

20 AB sætter fokus på "futurespillere"

Børn og unge udvikler sig fysisk med forskellig hastighed. Derfor har tre trænere fra AB, inklusiv en tidligere landsholdsspiller, valgt at øge opmærksomheden på de såkaldte "futurespillere".

24 Sådan støtter du bedst dit fodboldbarn

Højlydte tilråb til dommeren og gode råd fra sidelinjen til børne- og ungdomskampe. Lyder det bekendt? Sportspsykolog Nikolaj Korsgaard giver sit bud på forælderrollens styrker og faldgruber.

28 Videoanalyse fra Serie 3 til Superligaen

I dag kan man for et relativt lille budget erhverve sig et kamera og kaste sig over videoanalyse. Vi har besøgt en videoanalytiker i Serie 3 og Superligaen.

32 Klubben der er gået "all in" på uddannelse

I Skjold Birkerød Fodbold skal klubbens ungdomstrænere være uddannet eller i gang med en uddannelse. Satsningen har skabt mere struktur, samarbejde på tværs og rykket fokus fra resultater til udvikling.

34 Når klubben er et hold

Hvert år popper der nye klubber op på Sjælland med kreative navne, sociale formål eller høje ambitioner. Vi har undersøgt fænomenet.



Forsidefoto:

Foto: Peter Otto Vest Hansen





LOKALDERBY:

Uden dig er der intet os

Når en enkelt kamp er større end noget andet

Tekst og foto: Maria Markussen

I virkeligheden bygger denne oplevelse på nogle af de største klichéer, man kan fyre af, når det handler om fodbold - følelser og stemning.

Det er tidligt lørdag morgen, solen skinner og kalenderen skriver pinselørdag 2017. Jeg er ikke helt vågen endnu, trods min alarm har været igennem to omgange af snooze-funktionen på min alt for larmende telefon.

Jeg vender mig om på den anden side for at hvile øjnene lidt mere, men det er for sent, mine forventninger til dagen har allerede igangsat alt for mange tanker. Jeg ved ikke 100 procent hvad jeg kan forvente af dagen, DBU Sjælland er blevet kontaktet på Facebook med en opfordring om at deltage i et lokald Derby i en lille by lidt udenfor Roskilde. Kirke Saaby eller bare Såby, som de lokale kalder byen, hvem kender egentlig Såby? Jeg kender Såby, det er ikke min hjemmebane men jeg har en stor fordel, da jeg selv er opvokset i en lille by ikke langt fra Såby, nemlig verdens navle Genvinge.

Mine tanker forsvinder tilbage til Kristi Himmelfartsdag, et spektakulært drømmederby, hvor Brøndby og FCK tårner sammen i pokalfinalen, der var en enestående stemning i parken. Jeg husker tydeligt, hvordan ekkot fra tribunen kunne mærkes dybt inde i min brystkasse. Både jeg og de andre tilskuer var en aktiv del af spillet på banen den dag, alle gjorde deres for at få drengene til at præstere og yde deres maksimale. Energien blev udtrykt igennem sang, tilråb og tifoer, der var så

meget intensitet samlet et sted, at jeg glemte tid og sted. Mine tanker vender tilbage til dagens begivenhed, jeg slår øjnene op med et stort smil på mine læber.

Jeg tjekker Facebook for at følge med i begivenheden som hjemmeholdet Såby Fodbold har stået for, der er knap 1000 mennesker inviteret til denne begivenhed, det er vildt når man tænker på byernes størrelse og målgruppen generelt. Der er allerede delt billeder og forventningerne til dagen, det er tydeligt at jeg bestemt ikke den eneste der glæder sig til at opleve et lokald Derby.

Optakten til kampen foregår for stort set alle de interesserede til pinsefesten i Hvalsø. Pinsefesten i Hvalsø er en fast tradition hvert år, som samler mange nuværende, samt tidligere beboere i lokalområdet og i alle aldersgrupper. En af de faste traditioner er det traditionsrige morgenbord i Hvalsø hovedgade, som starter allerede klokken 8.00. Mange af de faste tilhængere fra de to klubber benytter muligheden for at starte festdagen tidligt med små skarpe og lidt morgenmad. Med andre ord er der for mange af de unge lagt op til en festlig dag med mange dimissioner. Transporten fra Hvalsø foregår i partybusser, selvfølgelig adskilt selvom mange af deltagerne har sociale relationer til hverdag og lige har siddet arm i arm til morgenbordet. Kriegen er meget kortvarig mellem de to klubber, det er kun mens kampen spilles. Der er hverken had før eller efter.

Parkeringspladsen er tom da jeg ankommer, og der



”

Foreningsliv kan ikke adskilles fra frivillighed, for uden frivillige kan foreninger ikke eksistere. Det gælder dem, der sidder i bestyrelsen, fungerer som trænere og arrangører, eller dem der bare bager en kage en gang imellem.

er heller ikke mange mennesker at se på stadion. Alligevel kan man fornemme en speciel stemning i luften blandt de frivillige fra klubben, en stemning der bedst kan beskrives som 'stilhed før stormen'. Såby Fodbold's frivillige og jeg selv inklusiv er spændte på dagen. Som frivillig ved jeg selv hvor meget sådan et arrangement kræver. Jeg kan mærke at de frivillige har knoklet hårdt for dette arrangement, og nu er tiden snart kommet til at skulle opleve resultatet af de mange anstrengelser. Det er langt fra første gang de to klubber tørner sammen til lokalderby, det er faktisk efterhånden gået hen og blevet en af de faste traditioner pinselørdag. De foregående gange har Hvalsø IF haft hjemmebane, og der har været - hold nu godt fast - cirka 900 tilskuere i gennemsnit. Jeg er mundlam, vi snakker her om en kamp i serie 2. Hvordan kan det ske? Hvad gør de to klubber for at få så stor tilslutning og succes?

Alt er klart, det er kun de sidste små detaljer der skal ordnes. Pludselig blæser "En for alle, alle for en" ud fra stadionhøjtalerne, der går ikke længe før der bliver sunget, danset og skålet i de nyskænkede fadøl blandt de frivillige. Glæden i deres kropssprog er ikke til at tage fejl af, deres sammenhold og humør smitter af på deres omgivelser. Det er foreningslivet, når det er bedst.

Foreningsliv kan ikke adskilles fra frivillighed, for uden frivillige kan foreninger ikke eksistere. Det gælder dem, der sidder i bestyrelsen, fungerer som trænere og arrangører, eller dem der bare bager en kage en gang

imellem. Alle foreninger har stærkt brug for alle de frivillige kræfter de kan få fra lokalmiljøet, der er plads til alle, og man behøver bestemt ikke at have styr på fodbold, der er brug for mange andre kræfter for at drive en velfungerende klub. Jeg mærker tydeligt den energi og passion her i klubben, de frivillige elsker at gøre en forskel - og det er tydeligt at spillerne sætter stor pris på deres indsats. Uden dig er der intet os.

Mange giver udtryk for at foreningslivet har været med til at forme dem som mennesker i deres barndom og ungdom, og givet dem en grundlæggende forståelse af fællesskab og aktiv samfundsdeltagelse. Jeg bliver i min deltagelse i dagens begivenhed meget rørt over de mange frivillige, jeg håber virkelig at de selv ved, hvad deres arbejde og indsats gør for de mange mennesker der til daglig bruger klubbens faciliteter. Et håndtryk, et klap på skulderen, alt tæller, jeg er dog slet ikke i tvivl om at spillerne til dagens kamp udviser respekt for det store arbejde.

Spillere fra hjemmeholdet Såby Fodbold begynder lige så stille at indfinde sig, der er stil på drengene. Solen spejler sig i deres solbriller, de smiler og hilser pænt på hinanden med et kram. De stiller taskerne i omklædningsrummet og går sammen ud på banen, de går rundt og inspicerer banen, som man også kender det fra de professionelle spillere. Stadionspeakeren Jens-Christian Olsen varmer op og gør stemmebåndet klar til de vigtige navneoplysninger, der er hersker ingen tvivl om, hvil-

ken stemning han gerne vil ramme til dagens derby kamp. Stadionspeakerens meget veloplagte og energiske stemme i højtalerne udstråler en dedikeret, humorfyldt og passioneret klubmand.

Duften fra grillen, hvor pølser og bøffer steger, siver stille og roligt ind over tribunen og anlægget.

I det fjerne kan man høre en tromme og slagsange der er både dybe og lyse stemmer at tyde, det er lyden af glæde og lokalopbakning. Rundt om hjørnet kommer en rød hær til syne. Såbys fangruppe, Fanaticos, marcherer ned mod deres faste plads i svinget ved deres eget sponsorbanner. Tribunen begynder at blive godt fyldt, det er lokalbefolkningen fra de to byer der har fundet vej til stadion. Jeg er imponeret, det er folk i alle aldre, store som små, unge som gamle. Byfesten har for

kalsamfund. Begge fangrupperinger har deres stortromme og en megafon som hjælpemidler, også de frivillige fodboldfans har brugt meget tid på at forberede sig til dagens kamp. Begge fangrupperinger har tifoer, flag, specialdesignet tøj. Fangruppen Fanaticos har i anledningen af den store derbykamp fået lavet halstørklæder. Der blev produceret 200 stykker og de blev meget hurtig revet væk fra afhentning ved den lokale købmand. Klubmiljøet er så unikt og sammenholdt er så stort.

Selvom de i dag fremmødte fodboldfans på mange måder kan være uenige om valg af træner, startopstilling og spillestil, kan de altid blive enige om kærligheden til deres lokale fodboldklub. Hvilket også er et gennemgående tema i slagsangene.

En krop fyldt med adrenalin

Spillerne påbegynder deres opvarmning på banen, hvis der var en enkelt der skulle være i tvivl om kampens vigtighed, så hersker der ingen tvivl længere. Jeg nærstuderer og taler med flere af spillerne, der er ingen tvivl, deres følelser sidder helt udenpå tøjet. Det er en blanding af spænding, nervøsitet, præstationsangst og glæde. Glæden overvinder dog alle andre følelser, da Fanaticos gør brug af Brøndby's klassiske "Fenerbahçe-hilsen". Stort set alle spillere udviser pludselig en uovervindelig side af sig selv, da de bliver kaldt ned en efter en til de mange fremmødte fans. Der bliver brølet, råbt og slået på brystet, et meget alternativt kropssprog, dog hersker der ingen tvivl om hvad spillerne udtrykker gennem deres krop. Adrenalin er næsten lige så stor en faktor i et derby, som tilskuernes opbakning og fokus op til kampen. I begyndelsen af en så vigtig kamp, så har man som spiller så meget adrenalin i kroppen, at du bare tænker: Nu skal jeg ud spille det bedste jeg har lært og få tacklingerne til at synge. I den situation handler det nok i høj grad også om at have fornuften med. Det er den slags følelser og situationer, alle spillere lever af lige meget om man spiller i serie 2 eller serie 6.

Spillerne forlader banen efter opvarmningen, nu er nedtællingen for alvor begyndt. Det er tydeligt at alle på stadion gør sig klar til de sidste indkøb inden

”

Tilskuerne giver spillerne et ekstra gear i et derby, de får ti procent ekstra energi. Man kunne ønske, at man som spiller havde sådan nogle kampe hver eneste weekend. Adrenalin er høj fra start.

en stund rykket lokation og folk er nu delt op i to grupperinger. For mindre end et par timer siden sad de alle skulder mod skulder og deltog i det festlige pinsebord, nu er der kamp både på og udenfor banen.

Udenfor banen bliver der kæmpet med slagsange, det er fascinerende, hvad sang kan. Normalt forbinder man sang med noget følelsesladet og intimt. Alligevel er sang blevet en fast tradition blandt fodboldfans på stadion. I denne "krigssituation" bryder folk ud i sang for at motivere holdet til at præstere og yde deres bedste.

I slagsange til dagens derby oplever man sangen i sin rene urform. Det er en imponerende kunst at kunne få så mange mennesker på stadion til at udbryde i sang samtidig, og specielt som i dette tilfælde, vi snakker jo ikke superligafodbold men derimod breddefodbold i et lille lo-

De frivillige fra Såby Fodbold bag derbyarrangementet.





kampstart, der er nemlig ikke tid til at gå efter 'en ristet med brød', når kampen først er sat i gang.

Musikken starter og den fælles indmarch med dommeren i front påbegyndes. Som breddespiller kommer der næsten ikke et større øjeblik, så mange forventningsfulde blikke rettet mod dig. Begge hold udviser stor respekt for hinanden i deres håndtryk og går derefter hvert til sit. De to anfører overtager ordet og træder i karakter, den sidste og vigtige peptalk foregår i en cirkel, de er alle yderst koncentreret og fokuseret.

Tilskuerne giver spillerne et ekstra gear i et derby, de får ti procent ekstra energi. Man kunne ønske, at man som spiller havde sådan nogle kampe hver eneste weekend. Adrenalin er høj fra start. Tilskuertrykket er mere intenst. Og niveauet er et helt andet, end hvad de plejer at spille på. Denne kamp må man som klub ikke tabe. Der findes fodboldkampe, der handler om langt mere end titler og store pokaler, og i den kategori ligger de populære derby-kampe for begge klubber.

Det er ikke blot håneretten Såby Fodbold spiller om, det er pladsen og overlevelse i serie 2. Skal holdet have en chance for at overleve i rækken, så skal de altså slå ærkerivalerne fra Hvalsø IF og håbe på, at den nærmeste konkurrent, Skibby IK, taber deres sidste to kampe.

Krigszone

Dommerens fløjte lyder og kampen sparkes i gang, fangrupperne og de andre fremmødte tilskuere gør alle deres for at give drengene på banen den bedste oplevelse. Der er stor opbakning fra første sekund, nærkampe og et højt tempo, der går ikke længe før de første store chancer falder. At tøjle adrenalin er en udfordring for mange af spillerne. For samtidig bliver kampen spillet i et rigtig højt tempo og pulsen er høj.

Kampen er meget tæt og intens. Mine tanker går til dommeren, så flot arbejde og så mange ting at holde øje med på en og samme tid, kæmpe respekt. Der er spillet 11 minutter da den første scoring falder, udeholdet Hvalsø trækker det længste strå, men Såby svarer hurtigt igen efter 2 minutter med et fantastisk ho-

Der findes fodboldkampe, der handler om langt mere end titler og store pokaler, og i den kategori ligger de populære derby-kampe for begge klubber.

vedstødsmål. Scoringen udløser et jubelbrøl rundt på det lille stadion, hjemmeholdet er tilbage på rette kurs. Første halvleg skulle hurtig vise sig at blive en målrig en af slagsen, 17 minutter spillet og den anden scoring til hjemmeholdet. Såby Stadion eksploderer i jubel, så mange decibel lyd plejer der vist ikke at være i Såby.

Den gode stemning forsætter i 2. halvleg, men desværre udebliver den store målfest. Generelt en meget lige kamp, masser af nærkontakt, chancer og intensiteten fortsætter på højt niveau. 'Den røde hær' skruer op for lyden igen, der er scoret. Jublen bliver dog hurtig erstattet med skuffelse, da dommeren underkender målet til 3-1. Trods underkendelsen af målet så er festen for Fanaticos for alvor først ved at tage fart nu.

Da slutfløjten lyder løber en stor gruppe fra Fanaticos sammen med andre tilskuere ind på banen. Der bliver råbt, skreget, hoppet, trampet, danset, sunget og kastet håndtegn. Fra Pokalfinalen Kristi himmelfartsdag til lokalderby på Såby Stadion, det er nøjagtig de samme følelser der bliver aktiveret, følelserne får frit løb, det er svært ikke at blive revet med af den stemning.

Det er ganske enkelt en fantastisk atmosfære der er blandt alle de fremmødte på stadion. Jeg er ikke i tvivl om at festen forsætter resten af natten, og det gælder her for begge hold og fangrupper. Kort efter kampen bliver håneretten allerede flittigt benyttet, alligevel går både fans og spillere arm i arm. Jeg har aldrig været i tvivl om at fodbold og følelser hænger uløseligt sammen, men mange gange bliver dette vendt til had - men ikke i dag. Såby stadion er fyldt med drilleries, fællesskab, foreningsliv og kærlighed til fodbolden. Det er præcis sådan fodbold er, når det er bedst, både i fortid, nutid og fremtid. •

Små og store samles om eSport

I Himmelev-Veddelev BK har en afdeling for eSport pustet liv i klubhuset, skabt sammenhold på tværs af klubbens børneårgange og styrket klubbens konkurrenceevne i lokalsamfundet. Det har kostet tid og penge, men klubben er glad for sin investering.

Tekst og foto: Peter Otto Vest Hansen

"Kom så krøllerne", "kom så krøllerne" lyder det taktfast fra tre entusiastiske tilskuere på en lun junisommerdag. Publikums gunst er tydeligvis rettet mod Mikkel Lassen (18) og Benedict Mensah (10). På det andet hold finder vi undertippede Marc Hougaard (18) og dennes holdkammerat, der skal forsøge at vriste sejren fra deres krølhårede modstandere. Efter et minuts tid lykkes det for Marc og holdkammeraten at kæmpe sig til en scoring, og de to holdkammerater jubler foran et nu overraskende tavst publikum. Men det er ikke en almindelig fodboldkamp. De fire spillere duellerer på en digital grønsvær og spillerne styres med controllere. ESport er blevet en populær aktivitet for klubbens spillere. For Benedict Elliot Veihe Mensah (10) handler det om at have det sjovt og udvikle sig.

"Det er hyggeligt at komme her og man bliver bedre. Hernede er der flere man kan spille med og nogle voksne. Man får lidt mere udfordring her".

Benedict spiller både på klubbens U11 hold og er medlem af HVB E-sport. Hver onsdag er der FIFA-cafe i Himmelev-Veddelev BK's klubhus fra klokken 16.00 til 19.00, og i dag er en håndfuld børn mødt op. Nogle er i hverdagstøj og andre er iklædt fodboldtøj, så de er klar til at løbe på banen til træning senere i eftermiddag.

Roskilde-klubben har fået succes med at sammenkoble den fysiske

fodbold med den digitale. Klubben tilbyder for eksempel supplerende teknik- og målmandsskole for U9 til U14, hvor spillerne efter tekniktræningen kan deltage i et socialt arrangement arrangeret af eSportsafdelingen, som afsluttes med fællesspisning i klubhuset. Carsten Strack Madsen, bestyrelsesmedlem i Himmelev-Veddelev BK, sad med rundt om bordet, da klubben i 2015 valgte at oprette eSportsafdelingen HVB eSport.

"Vi var i bestyrelsen enige om, at vi kunne ikke stoppe udviklingen. Nogen foreninger slås om at få medlemmer, fordi mange unge sidder der hjemme og spiller computer-spil. Så vi i stedet for at konkurrere, så tænkte vi, at vi kunne kombinere det. Her to år efter kan vi se, at det har skabt noget mere liv i klubhuset, og fra klubbens side tror vi på, at eSport sammen med en masse andre tiltag, som vores teknik og målmandsskole, kan være med til at fastholde flere spillere og ruste os til konkurrencen om fodboldspillere i Roskilde og omegn", fortæller Carsten Strack Madsen.

Stjernestøv og finter

Med en fiks finte og et temposkift tørrer Cristiano Ronaldo sin direkte modstander og scorer kampens første mål. Bag controlleren smiler Marc Hougaard til Benedikt, der sukker over scoringen fra sin træner. Det er transfersæson og de mange rygter smitter af på samtalen i klubhuset:

"Manchester United har da købt Morata fra Real Madrid", lyder det spørgende fra Benedict.

"Ikke helt endnu. Men der er snak om det. Han har siddet en del på bænken for Real Madrid, men han er farlig nok. Han har scoret 10 mål i de seneste 15 La Liga-kampe. Men det er så mod mindre gode hold som Leganes og Granada", forklarer Marc Hougaard.

Alle eSportsaktiviteter i Himmelev-Veddelev BK bliver arrangeret og afviklet med tålmodig og venlig hånd af de tre 18-årige trænere Mikkel Lassen, Marc Hougaard og Mads Strack. I dag er det dog kun de to førstnævnte der er til stede, da Mads Strack, som frivillig skribent for nyhedssitet SportGaming, er i München for at følge de fire danskere, der kæmper for at kvalificere sig til VM i FIFA. De tre trænere har spillet fodbold i Himmelev-Veddelev BK i mange år og har sideløbende også været en del af den danske FIFA-scene, hvor de har deltaget i store turneringer. Derfor underviser de børnene i nogle af de tips og tricks de har lært, når de har spillet mod landets bedste spillere.

Det sker for eksempel på FIFA-skolen, der i princippet er ligesom en fodboldskole. Den afholdes hvert halve år fra fredag til lørdag. Fredag og lørdag er intro dage, hvor man lærer spillet at kende, teknik og træner en masse. Blandt andet har verdensmestrene August "Agge" Rosenmeier og Mohamad Al-Bacha besøgt skolerne for at lære fra sig og skrive





FIFA-træner Marc Hougaard (forrest) og Benedict Eliot Veihe Mensah.

autografer. Sidstnævnte har selv en fortid hos HVB eSport.

"Der er måske 50 finter i spillet, men der er måske kun tre der er effektive", forklarer Marc Hougaard og bliver suppleret af Mikkel Lassen.

"Det handler også om at lære, hvilke spillere der har mulighed for at lave de forskellige tricks. Robert Lewandowski er blandt de tre højst ratede (vurderede red.) spillere, men det betyder ikke, at han kan udføre alle finter."

Små og store mødes

De fortæller at børnenes forældre har taget meget positivt imod tiltaget.

"Forældrene er meget positive, fordi det er et sikkert sted med voksne og sådan nogle som os, som tager sig af deres børn. Vi er også begyndt at få en del ønsker om, at vi laver FIFA-aktiviteter til fødselsdage", forklarer Mikkel Lassen.

De to trænere glæder sig over, at små og store spillere i klubben kan samles omkring FIFA-spillet i klubhuset, fordi spillets digitale natur udligner de fysiske forskelle.

"Det giver noget godt på tværs af årgangene. De kommer herover og får snakket med spillere fra andre årgange og hold. Det giver et godt fællesskab. Da jeg og Mads (FIFA-træner red.) skulle spille U19 kamp kom 15 af børnene fra eSport for at kigge på", fortæller Mikkel Lassen.

De tre unge mænd tog selv initiativ til at starte HVB eSport op i 2015 og klubben var helt med på ideen. I dag har HVB E-sport omkring 150 medlemmer og aktiviteter som FIFA-skole og foreningens turneringer er populære for 10-13 årige børn fra store dele af Sjælland.

De mener i høj grad, at aktiviteten er blevet en succes, fordi de er en afdeling under klubben, der har givet dem råderum, ansvar og har hjulpet dem med administration og økonomi.

"Vi har ikke skulle lægge penge til udstyr selv. Der er ingen husleje, og så er der kæmpe stor opbakning fra klubben, der sørger for at holde styr på kontingent og økonomien. Og så er det en fordel, at der allerede er en base af børn, som man kan rekruttere fra. Derudover har vi i høj grad fået lov til at gøre tingene på vores måde", siger Mikkel Lassen.

De fortæller at kravene til en FIFA-træner ikke er meget anderledes end dem man stiller til en fodboldtræner.

"Man skal man have en interesse for eSport og FIFA, og man skal vide, hvordan man taler til børn", siger Marc Hougaard.

Fra skærmen til banen

Hvis man som fodboldklub overvejer at kaste sig over eSport mener Carsten Strack Madsen, at det væsentligste krav er at finde de rette og give dem en motivation til at drive det. I Himmelev-Veddelev BK har de betalt de unge en timeløn svarende til det de betaler en ungtræner eller hvad de unge kunne få ved at arbejde i Netto.

"Jeg har rundet de 50 år og har hverken evnerne eller interessen til det. De mest aktive frivillige i de fleste idrætsforeninger kan jo tælles på en savværksarbejders hånd. Derfor duer det ikke, at de påtager sig endnu en opgave med at starte sådan noget her op. Det er vigtigt, at der er nogen til at strukturere det ellers falder det sammen", forklarer han.

Klubben satte initiativet i gang for at fastholde flere spillere i klubben, og den del af planen ser lovende ud. Klubben har siden 2015 øget sit medlemstal fra godt 800 til over 1000 i dag. Det ser bestyrelsesmedlemmet som et tegn på, at summen af klubbens indsatser på fastholdelses- og rekrutteringsområdet har en positiv effekt.

Og mens Carsten Strack Madsen kender til eksempler på spillere, der er blevet introduceret til klubben gennem eSport og siden også

Sådan gjorde de

- Klubben har haft en opstartsudgift på sammenlagt 25.000 kroner til at indkøbe fire spillekonsoller (Playstation 4), 16 controllere, fire skærme og fire spil.
- Klubben har ansat tre af klubbens ungdomsspillere til at være FIFA-trænere. De tre har alle deltaget i FIFA-turneringer på højt niveau i Danmark. De får en løn svarende til en ungtræner eller en ungarbejder i Netto.
- Klubben sørger for at administrere kontingentbetaling og tilmeldingsgebyr. FIFA-trænerne skal derimod arrangere aktiviteter og undervise klubbens eSport medlemmer. Årskontingentet alene til eSport er 400 kroner.
- Eksempler på aktiviteter er: FIFA-cafe hver onsdag, FIFA-turnering i forlængelse af klubbens tekniskskole for U8 til U13. FIFA-skole - der afholdes cirka hvert halve år fra fredag til søndag.

er begyndt at spille fodbold på et af klubbens hold, så er det ikke noget de fører statistik på. Men naturligvis drømmer bestyrelsen om at det på sigt vil gå den vej.

"Vores drøm er jo at de trækker nogle af de her drenge fra "nørd-miljøet" ud på banerne", siger den garvede foreningsleder.

Selv mener FIFA-trænerne at eSport har haft en positiv betydning for klubbens evne til at rekruttere.

"Jeg ser det som en støtteaktivitet. Det er fodbolden de kommer her for, men det er måske FIFA, der får dem til at vælge netop os her i HVB".

Men hvad er egentlig sjovest for deltagerne. Vi stiller det store spørgsmål til Benedict Eliot Veihe Mensah.

"Det kommer an på om man vinder eller taber", lyder vurderingen. •

Verdensmesteren

I 2016 overraskede Mohamad Al-Bacha fra Kokkedal alt og alle med en sensationel sejr ved VM i computerspillet FIFA. Han tror på at der er muligheder i eSport for breddeklubberne

Tekst og foto: Peter Otto Vest Hansen

Mohamad Al-Bacha var bare 17 år, da han spillede sit livs turnering og vandt FIFA Interactive World Cup 2016 (VM i computerspillet FIFA). Undervejs til finalen lukkede han blot et mål ind og blev berygtet for sin evne til at tilpasse sig sin modstander. Sejren har ændret gymnasieelevens liv fra Kokkedals liv.

"Lige umiddelbart venter der en professionel fuldtidskontrakt her til sommer. Nok en kontrakt på et år eller to, og så måske finde et par personlige sponsorer. Og efter det må vi så se, hvad tiden bringer, hvis jeg bliver ved med at præstere og vinde nogle store titler, så ser jeg ikke nogen grund til at stoppe", fortæller Mohamad Al-Bacha.

I starten var forældrene skeptiske over de mange timer foran skærmen, da de frygtede, at det ville gå udover lektierne. Men titlen som verdensmester fik seriositeten til at gå op for forældrene. Et år og et par måneder senere er han i dag 18 år og har netop gennemført sin studentereksamen. Dermed har han indfriet sit løfte til forældrene om at passe sin uddannelse, så han har noget at falde tilbage på, hvis tingene ikke går som ønsket. Mohamad-Al-Bacha sætter følgende beskrivelse på en god FIFA-spiller.

"Det er teknik og psyke. Hvis man er god teknisk, så er det ikke altid, at man vinder alle kampene, fordi man kan sagtens være god teknisk, og så bare ikke have styr på det taktiske, sine aktioner i specifikke dele af kampen eller det mentale, men teknikken er selvfølgelig det der hjælper dig i sidste ende (med at vinde kampene red.)", siger han og sætter følgende ord på, hvad teknik dækker over i FIFA.

"Hvordan du bruger controlleren, hvor præcis du er i dine afleveringer og din kynisme foran mål, fordi det er ikke altid du får

mange chancer, så du bliver nødt til at score på dem."

Med VM-sejren fulgte en præmie på 20.000 dollars, og i Danmark afvikles der FIFA-turneringer med præmiesummer for over 20.000 kroner. For eksempel opgjorde BT i en artikel fra 6. februar 2017, at verdensmesteren fra 2014, danske August "Agge" Rosenmeier, der er på kontrakt hos fodboldklubben Paris Saint-Germain, tjener 35.000 efter skat per måned. Men ifølge Mohamad Al-Bacha kræver det både gode evner og medietække at kunne leve af at spille FIFA.

"Man kan godt leve af det, hvis man er rigtig god og har en stor brandbase, da dem man arbejder for og sponsorerne skal have noget ud af det", forklarer han.

God psykisk form

Fordommen om den utrænede gamer der sidder for nedrullede gardiner og lever af en diæt bestående chips og cola lever i bedste velgående. Men ligesom videnskaben har påvist at fysisk aktive børn præstere bedre i skolen, så får man bedre reaktionsevne, bedre fokus og bliver bedre til at løse problemstillinger, når man er i god form. Det er alle egenskaber som en elite eSportsudøver kan drage nytte af. Mohamad Al-Bacha fortæller, at han selv holder sig til lidt sukker og vand, saft eller juice og en energidrik, hvis han er træt. Det er dog det mentale, der er det vigtigste.

"Jeg vil ikke sige, at man skal være i topform, men man skal være i god psykisk form. Man bliver jo ikke træt af at sidde og spille, men man kan godt blive fysisk udmattet efter en lang turnering. Ikke fordi man mister vejret, men man bliver træt i hovedet", forklarer han.

Mohamad Al-Bacha fortæller, at når han træner op til en turnering, så bruger han i

dag 15-20 timer om ugen. Et timeantal der nok ikke bliver mindre, når han skal være professionel.

"Det er vigtigt lige at få sat fingrene i controlleren og så træne lidt op for at få lidt følingen med det, for man skal være knivskarp", siger han.

Ingen kampe er ens

Mohamad Al-Bacha spiller på det danske hold Tricked, men FIFA i konkurrenceform er et individuelt spil. Op til en turnering kan holdet godt samles fysisk for at træne intensivt og for at sparre med hinanden "det er de små fejl, der koster, så det må man helst ikke begå i de helt store turneringer", forklarer han. Men oftest foregår træningen gennem kampe over internettet.

"Det er vigtigt, at du ikke kun træner op mod én spillestil. Det er vigtigt, at du lige har styr på, hvordan du skal agere, når du spiller mod en boldbesiddende spiller eller en kontraspiller. Det handler meget om at spille mod forskellige modstandere, så hjernen forholder sig til de situationer, man kommer ud i en kamp. Ingen kampe er ens", forklarer han.

Oftest er hans strategi den samme, men den kan ændre sig under kampen efter behov.

"Min 'gameplan' er faktisk den samme til hver kamp. Men den kan ændre sig under kampen. Det kommer an på hvordan kampen udvikler sig. Det er ikke altid den virker fra start, og så må man spille på nogle andre tanger og strenge."

Kærligheden til fodbold er størst

Mohamad Al-Bacha mener ikke at fodboldklubberne skal se eSport som en konkurrent. Mens han ser at de professionelle klubber som FCK og Brøndby IF har en mulighed for

at "gøre det hele meget større og mere professionelt", så ser han at breddeklubberne kan skabe en tryk ramme og et mødested for de unge eSportsudøvere.

"For dem tror jeg bare det handler om at skabe et samlingssted for de unge børn, hvor de kan træne i klubhuset. Ligesom de også gør i dag med fodbolden. Selvom de nok helst vil vinde fodboldkampe - også i eSport. Men de har en så stor ungdom, at det handler om at skabe et samlingssted og socialt samvær for spillerne", siger Mohamad Al-Bacha.

For nylig fik han en betalt rejse til Tokyo for at promovere eSport og i det hele taget har VM-sejren åbnet døre i hele verden. Men selvom han er verdensklasse bag kontrollen, så startede kærligheden til fodbolden på grønsværen, hvor han senest har spillet for Hørsholm-Usserød IK/FC Øresund. Når han har tid og lyst, så mødes han stadig til bold med vennerne.

"Det er mest for hyggens skyld, så jeg kommer, når de ringer, og det forventer jeg, at jeg bliver ved med. Jeg kan godt lide at spille bold, og når jeg først sidder nede på banen, så er der stor glæde, og jeg elsker bare at spille spillet, siger han med et smil.

Hvis du skulle vælge mellem en bold og en controller, hvad ville du så vælge?

"Lige nu ville jeg nok hellere spille med en controller. Det drejer sig om, at jeg er bedre til at spille med controller, og jeg føler, at jeg har en større karriere indenfor det. Men jeg elsker stadig fodbold mere. Kærligheden til fodbold er meget større end den er til eSport. Det lyder måske dumt i forhold til esportsforeninger, men jeg tror, at det er forståeligt for dem, for hvis vi ikke havde kendt til fodbold, så havde vi aldrig spillet FIFA", siger Mohamad Al-Bacha. •



Der er muligheder i eSport

Børn og unge bruger mere og mere tid på computerspil. Derfor kan Esport og andre computerspil let opfattes som en konkurrent for idrætsforeningen. Men ifølge to eksperter i computerspil så skal idrætsforeningerne snarere se eSporten som en mulighed end en konkurrent.

Tekst og foto: Peter Otto Vest Hansen

Udbredelsen af højhastighedsinternet, smartphones med mobilt bredbånd og den konstante udvikling indenfor computerspil har på godt og ondt en betydning for fodboldklubbernes ageren. På positivsiden hjælper den digitale udvikling med at gøre opgaver som medlemskommunikation og klubadministration nemmere og eSport-computerspil, som FIFA, er med til at markedsføre og udvide kendskabet til fodbolden.

På den anden side kan computerspil i dag spilles på mobile enheder på alle tider og steder og kræver ikke samme fysiske tilstedeværelse som en fodboldkamp. I 2014 adspurgte Statens Institut for Folkesundhed 4.524 skoleelever mellem 11- 15 år om deres vaner i "Skoleundersøgelsen".

Her svarede over 30 procent af de 11-15 årige drenge, at de spiller elektroniske spil i mere end fire timer dagligt i hverdage. Tallet er endnu højere i weekenden, hvor over halvdelen af drengene bruger mindst fire timer på at spille. Antallet har været stigende siden man begyndte at undersøge vanerne omkring elektroniske spil i 2006.

"ESport er en konkurrent"

Espen Aarseth, der er professor i spilvidenskab ved IT Universitetet i København, er da heller ikke i tvivl om at computerspil generelt er en konkurrent til blandt andre idrætsforeningerne: "Idrætsforeningerne står ikke alene med det spørgsmål. ESport er en konkurrent og et enormt fænomen", siger Espen Aarseth.

ESport (Elektronisk sport) har nemlig for længst bevæget fra kælderværelset og ud i lyset. Da 17-årige Mohamad Al-Bacha vandt FIFA Interactive World Cup (VM I FIFA) var det en nyhedshistorie på TV2, der også havde en rapport med til finalen i New York. I påsken dystede i godt 1000 spillere fra ind- og udland i computer- og konsolspil ved Copenhagen Games 2017 i Øksnehallen, og millioner af seere fulgte turneringen over

streamingtjenesten Twitch. En række uddannelsesinstitutioner landet over er begyndt at udbyde deciderede eSportslinjer.

Men Espen Aarseth maner til besindighed, der er nemlig masser af ligheder mellem eSport og idrætsforeningerne. Han henviser til en undersøgelse fra Københavns Universitet i 2015, hvor man spurgte 1.560 repræsentativt udvalgte danske børn om deres spillevaner. Undersøgelsen viste, at mens både drenge (96 procent) og piger (82 procent) spiller computerspil, så er der en klar forskel på, hvordan drenge og piger spiller computerspil. Drengene spiller computerspil sammen og pigerne spiller for sig selv.

"Undersøgelsen viser at drengene bruger computerspil til at socialisere, mens det for pigerne er underholdning ligesom Netflix. Det tyder på, at spillene, for drengene, er vigtige for at opbygge social status og netværk. Der kan man se en interessant parallel til sport. Så det er en konkurrent. Men også en mulighed", siger Espen Aarseth.

Lær af hinanden

Espen Aarseth mener, at det stærke danske foreningsliv har gode muligheder for at skabe synergier med eSport. Men det kræver at fodboldklubberne er villige til at lære af eSporten og omvendt. Og måske endda at fodboldklubben tør stille det provokerende spørgsmål "hvad kan vi gøre for eSporten?".

"De fysiske sportsklubber har organisatoriske kompetencer og en kultur, der egner sig godt til eSport. De fysiske idrætsforeninger er vant til at tænke social integration i sporten. Og selv om eSporten bliver mere og mere organiseret, så vil gå noget tid før den er på samme niveau som idrætsforeningerne. Man har derfor en mulighed for at spille en vigtig rolle", siger Espen Aarseth.

Den holdning deler Andreas Lieberoth fra Aarhus Universitet. Han er ph.d. i psykologi, adjunkt og forsker i spilpsykologi.



"Det er klart en mulighed. Lokale sportsklubber har igennem årene været ret gode til at rumme andre sportsgrene og aktiviteter, når de blev populære. Der har været noget modstand, fordi nogle ikke har villet kalde computerspil for "sport", men nu er vindene vendt så meget i den offentlige bevidsthed, at eSport altså kaldes for eSport", siger Andreas Lieberoth og tilføjer.

"Mange byer har forældre eller pædagoger der gerne vil i gang med eSport, men for eksempel mangler en fysisk ramme og viden om hvordan man arrangerer træning. Det er noget de eksisterende sportklubber kan byde ind med, bedre end nogen anden", siger Andreas Lieberoth.

Han peger på, at accepten af computerspil er stigende hos mange forældre. Blandt andet har voksne kvinder over 30 i en årrække været den hastigst voksende gruppe af spillere. Det vil sige, at "mor" ofte også spiller computerspil i dag – måske bare på mobilen. En anden udfordring er dog, at mange forældre har notorisk svært ved at følge med i børnenes færden på pc, telefon og spillekonsol. Gennem en idrætsforenings struktur mener han at forældrene kan komme i dialog med trænere og blive forvisset om, at "ja, Søren skal spille fem kampe onsdag og torsdag. Så giv ham lidt line. Vi har aftalt, at der skal laves ekstra lektier i weekenden".

Udfordrer rummeligheden

Men Andreas Lieberoth drysser også lidt malt i bægeret. Da nogle børn og unge netop



har vendt idrætsforeningerne ryggen, fordi de har haft dårlige oplevelser med for eksempel fodbold.

"Når det så er sagt, er der mange børn og unge som bevidst søger væk fra boldsport, fordi de har fået dårlige oplevelser med kulturen og konkurrenceaspektet fra ivrige gymnastiklærere eller klassekammerater. I eSport har nogle fundet en niche, hvor de er gode", forklarer han.

Integrationen af eSporten, kan ifølge Andreas Lieberoth, være en mulighed for at nedbryde sportsklubbens dårlige omdømme hos nogle børn og unge, og en chance for at vise at klub- og træningskultur er for alle.

"Fordi eSport ikke stiller de samme fysiske krav, kan det også være inkluderende på andre måder end fysisk sport, og overfor børn og unge, som kan have meget glæde af fællesskab, anerkendelse og noget at kæmpe for", siger han.

Forskerkollegaen Espen Aarseth mener, at eSport er en gylden mulighed for at rekruttere børn og unge fra nye målgrupper.

"Det er også en gylden mulighed for sportsforeningerne at komme i kontakt med unge mennesker som de normalt ikke fanger ind af forskellige grunde. Hvis de computer-spillende unge også nemmere kan rekrutteres til fysiske sportsgrene, som de måske normalt ikke er til, så har man virkelig vundet noget værdifuldt. Som top eSport-spiller skal man jo være i rigtig god fysisk form, og hvordan kommer man nu det?", lyder det fra Espen Aarseth. •



DBU undersøger eSport

Af Aske Gott Sørensen, DBU Jylland

eSport og gaming har vind i sejlene og flere danske fodboldklubber er begyndt at kigge mod den digitale verden, når de skal tilbyde de unge noget ekstra i klubhuse rundt omkring i landet. Det har fået DBU til at kigge på, hvordan man som klubbernes organisation kan hjælpe den udvikling. Sammen med TSE Consulting har DBU kortlagt mulighederne, og næste skridt bliver nu at se på, hvilke dele af rapporten, der kan have gang på jord i de danske fodboldklubber. Lars Albæk, der er formand for DBU's ungdomsgruppe, er glad for den foreløbige proces.

"Vi er glade for at være i gang, og analysen viser nogle foreløbigt spændende resultater, som vi nu skal til at se på. Der er umiddelbart stor opbakning til at gå videre med det her projekt og understøtte de klubber, der allerede er i gang med eSport og gaming", siger Lars Albæk, der forventer, at der kommer til at ske noget mere konkret i løbet af efteråret.

Hos TSE Consulting er det Ronnie Hansen, der har foretaget analysen for DBU, og han glæder sig over, at DBU går aktivt ind i esport.

"Vi arbejder med mange, som vil være en del af esportsverdenen, og her er det fedt at opleve, at DBU er proaktive. Mange graver sig ned, når der kommer noget nyt, men DBU har angrebet det, og anerkendt at det ikke er en trend, men en revolution. Kurverne er steget over mange år, og det er et fænomen, der tilhører en generation", siger han.

Indtil nu har det primært været eliten, der har været i fokus i esport, men DBU's projekter skal omhandle bredden, og umiddelbart er det FIFA, der er mest interessant i den sammenhæng.

"Vores analyser baserer sig både på ny og eksisterende data, og der har vi blandt andet kigget på, hvordan andre udenlandske forbund laver turneringer for eliten. Det tror vi ikke på i denne her sammenhæng af to grunde. For det første er det ikke lykkes at gøre det populært eller skabe en forretning for forbundene. For det andet er det ikke DBU's kerne. Kernen er de frivillige og alle medlemmerne i de lokale foreninger, og her passer FIFA godt ind, fordi det i esportssammenhæng heller ikke er et spil, der fokuserer på elitemiljøet", siger Ronnie Hansen.

Udover potentialet i det indendørs klubmiljø har det også været vigtigt for DBU, at projektet giver gevinst på banen gennem fastholdelse og rekruttering af fodboldspillere, og her viser analysen fra TSE Consulting, at der er muligheder for klubberne.

"Vi har interviewet både trænere og spillere, og noget af det analysen viser er, at folk får lyst til at udfolde sig fysisk på en fodboldbane, når de spiller FIFA. Samtidig har børn, der har spillet FIFA, en meget bedre forståelse for det taktiske i fodbolden. De ved hvilken opgave en højre back har, og hvorfor det er vigtigt at aflevere bolden, fordi de har spillet FIFA", siger Ronnie Hansen.

”

Jeg vil meget gerne være en god rollemodel
og en motiverende faktor for andre.

Marcus Ingvarsten



NYSGERRIG OG MÅLRETTET

Han er blevet kaldt alt fra robot til en maskine. Du får her et indblik i hvordan stramme søvnskemaer, skrappe kostplaner, timevis af selvtræning og masser af nysgerrighed omkring selvoptimering har skubbet superligatops scorer Marcus Ingvarstsen fra talent til et af sommerens varmest transferemner.

21-årige Marcus Ingvarstsen fra FC Nordsjælland har de seneste år udviklet sig fra at være en talentfuld ungdomslandsholdsspiller til en eftertragtet profil. Han blev Superligaens topscorer med 23 mål og blev dansk topscorer med otte mål, da U21 landsholdet kvalificerede sig til sommerens EM-slutrunde.

Men succesen er ikke kommet tilfældigt og ikke uden en pris. Det har kostet behård prioritering, afsavn og enorm nysgerrighed efter hele tiden at optimere og sætte nye mål. Først og fremmest handler det om at bruge tiden effektivt.

"Vi har 24 timer i døgnet, og som fodboldspillere træner vi reelt kun halvanden time om dagen, og jeg kunne tage hjem herfra klokken 13.00 hver dag. Fra klokken 13 til jeg går i seng klokken 22.00 der er der virkelig mange timer, som de færreste bruger så godt som muligt. Og der har jeg valgt at træne en masse ekstra timer og derudover lære alle de her ting og suge til mig", forklarer Marcus Ingvarstsen.

Måtte skære fra

Marcus Ingvarstsen er brandvarm, da vi møder ham. En flot sæson har fået talentespejderen til at rette kikkerten mod FC Nordsjælland, og det er et åbent spørgsmål om han fortsætter på Right to Dream Park efter sommerferien. Men han synes ikke at lade sig påvirke af den store hype. Siden han traf det afgørende valg om at satse på fodbolden i 9. klasse, så har han skåret alle de ting væk, som har forstyrret.

"Jeg har altid været ret bevidst om at jeg vil det, og har skåret de ting væk som har forstyrret og ofret fødselsdage og tid med venner efter skole, fordi der har jeg taget min cykel og har kørt herop i klubben for at træne, så ja, det har jeg valgt, og det er jeg super glad for nu, og jeg elsker at kunne træne hver dag og leve af fodbolden, så jeg fortryder ikke noget", siger Marcus Ingvarstsen.

Det skarpe fokus fik ham til at træffe den svære beslutningen om at droppe ud af 2. g på HHX, da han kom på ungdomslandsholdene og begyndte at træne med superligatruppen. Det gjorde han for at skabe rum til at træne dobbelt så hårdt på at slå igennem med fodbolden.

"Jeg var fast besluttet over at de timer jeg fik ekstra i døgnet, de skulle ikke bruges hjemme i sofaen med at spille FIFA. Dem ville jeg bruge på at træne ekstra og lære nye ting. Og det mener jeg er vigtigt, når man træffer sådan en beslutning. Der skal være tanker bag, og så skal der gøres en ekstra indsats, hvis man gør det", siger Marcus Ingvarstsen.



En dag i Marcus Ingvarstsens liv

En træningsuge for Marcus Ingvarstsen kan tage sig meget forskelligt ud, da det afhænger af tidspunkt på sæsonen, om der er kampe i weekenden eller ture med landshold. Lørdag før kamp er der typisk skruet ned for programmet, hvor han træner, strækker ud og går i isbad. Når der er indtil to dage før kamp, så træner han ekstra individuelt, afslutninger og ekstra styrketræning. Men et bud på en helt almindelig hverdag uden forstyrrelser ser sådan ud:

- 07:00 - Står op
- 09.15 - 10.00 møder i klubben til morgenmad og møder
- 10.00 - 10.30 forberedelse til træning på motionscykler
- 10.30 - 12.00 banetræning
- 12.00 - 13.00 Styrketræning
- 13.00 Ekstra styrketræning og eksplosiv træning
- 15.00 Styrketræning, udstrækning og isbad
- 18.00 Hjemme igen
- 22.00 Sengetid

Misser mors fødselsdag

Der er 2,2 kilometer på cykel mellem Farum Midtpunkt og Farum Park. Marcus Ingvarstsen kender hvert eneste hus, hver eneste butik og hvert eneste træ på ruten. Lige siden han startede som U5 spiller i moderklubben Farum Boldklub har destinationen heddet Farum Parkvej. Først som børnespiller i moderklubben og siden som talentfuld ungdomsspiller i FC Nordsjælland. Han glemmer ikke dengang han sad som bolddreng og drømte om at spille for FC Nordsjælland.

"Jeg har selv siddet ude på stadion og været bolddreng i mange år, og har holdt øje med dem der spillede dengang, og har selvfølgelig håbet at det blev mig en dag. Derfor synes jeg det er fedt at give tilbage nu og være her og opleve det selv, som jeg som lille sad og håbede på", siger Marcus Ingvarstsen.



Team Danmark: Fodboldspillere kan lære af atleter

I 1980'erne røg Preben Elkjær cigaretter i omklædningsrummet, men alligevel blev han regnet for en af Europas bedste angribere og blev nummer to i ballon d'Or afstemningen om årets europæiske fodboldspiller i 1985. Og det var tilfældet for talrige legendariske fodboldstjerner.

I dag er en professionel fodboldspillers tilværelse en helt anden. Den øgede kommerialisering og følgende professionalisering har sat sit præg på klubber og spillere. I dag supplerer titler som performanceanalytiker, sportspsykolog og mentaltræner de mere klassiske trænerfunktioner. Ligesom spillere som Cristiano Ronaldo har skubbet grænser for en fodboldspillers fysiske formåen. Team Danmark er sat i verden for udvikle dansk eliteidræt og har et særligt indblik i, hvordan man skaber toppræstationer i Danmark. Martin Elleberg Petersen er afdelingschef for forbundssamarbejde i Team Danmark. Han fortæller indledningsvis, at han ikke har et specifikt dybdegående kendskab til fodbold eller Marcus Ingvarsten konkret. Men det glæder ham, at fodboldspillere som Marcus Ingvarsten er med til at sætte fokus på at optimere resultatskabelsen. Her mener han godt, at fodboldspillere kan lære af andre atleter.

"For andre typer atleters vedkommende har det vel altid været der. Det er jo det vi hele tiden arbejder med; at finde de sidste sekunder eller de sidste centimeter. Det er jo super godt at der også i fodbolden er en form for atleter, der har fokus på at optimere resultatskabelsen. Fodbolden er jo begunstiget af, at der er rigtigt mange penge i sporten. Jeg tror godt man kan sige, at der findes atletikudøvere og cykelryttere i Danmark, som ikke er i top 500 i verden, som træner mindst lige så fokuseret, som den spiller, du beskriver. Forskellen er at deres incitament er at vinde internationale medaljer, hvorimod det for fodboldspillere kan blive en levevej, der kan slutte med penge på kontoen i modsætning til den gæld mange atletikudøvere risikerer at slutte med", siger Martin Elleberg Petersen.

Hvis man selv gerne vil optimere sin træning, så har han en klar anbefaling "lad være med at være din egen træner". Han anbefaler derimod, at man, hvis man ikke kan udvikle sig mere gennem ordinær træning, starter med at gå til sin træner, så man undgår unødige skader og benytter effektive og vidensbaserede træningsformer.

"Over tid kan vi jo se, at eliteidrætsudøvere bliver bedre og bedre. Derfor er man hele tiden nødt til at finde nye veje ved at være nysgerrig. Men man skal også være god til at lytte til de rigtige eksperter og være dygtig og stringent med at benytte de træningsformer, der bevisligt optimerer ens præstation", siger Martin Elleberg Petersen.

Er man selv træner, så nævner han specifikt beskrivelsen ATK (Aldersrelateret TræningsKoncept), som er udviklet af Team Danmark og tilpasset fodbolden af DBU. ATK tilbydes som DBU-trænerkursus til aldersgruppen U10 til U15 og klæder træneren på til forsvarlig træning i overgangen fra leg til at træne fodbold.

I dag bor han i lejlighed på Sydhavnen, men han stiller stadig op til foredrag for at give noget igen til samarbejds klubberne og kommunens unge. For nylig holdt han et foredrag for unge der skulle til eksamen i Furesø Kommune. Det handlede om at håndtere sine tanker, når man bliver nervøs og skal præstere.

"Jeg vil meget gerne være en god rollemodel og en motiverende faktor for andre. Det er meget sjovt at kunne tage de ting jeg har lært og har været igennem, og så give dem videre til andre. At der er nogen der får en "nå ja" følelse og lærer noget af mig. Det er fedt og sjovt at kunne give videre", siger Marcus Ingvarsten.

Træningsmæssigt har han superstjernen Cristiano Ronaldo som forbillede. Grundlæggende handler det om at træne mere og leve sundere end de andre. Og selvom han har truffet beslutningen med åbne øjne, så har dedikationen også kostet på den private konto.

"Jeg har ikke været til min mors fødselsdag siden jeg var 14 år. Hun har fødselsdag i starten af februar, og der har altid været en træningslejr eller noget i vejen, så det har jeg ikke kunnet være en del af. Men jeg er meget bevidst om det, så det har ikke påvirket mig", siger Marcus Ingvarsten.

Det ville han gerne have vidst

Allerede omkring 9. klasse traf han et valget om at satse alt på fodbolden. Siden har en række skader sat ham tilbage i sin udvikling, så kunne han rejse tilbage i tiden til sit 15-årige jeg, så er han ikke i tvivl om, hvad han gerne ville have vidst.

"Jeg har været igennem et par skader, som har lært mig at se, hvor meget jeg gerne vil fodbolden, og hvor meget tid jeg egentlig har til at forbedre mig. Det ville jeg gerne have lært tidligere og uden nødvendigvis at skulle gennem en skade. Det seneste halvandet års tid har jeg været meget mere fokuseret og bevidst om de her ting. Det har hjulpet mig meget, hvis jeg allerede havde fået den forståelse i en 15-16 års alderen, så havde jeg kunnet presse mig selv meget mere hver dag", siger Marcus Ingvarsten.

En af de ting der adskiller forbilledet Cristiano Ronaldo fra alle de andre er, at han altid er i fantastisk fysisk form og nærmest aldrig er skadet. Særligt to alvorlige skader gjorde Marcus Ingvarsten bevidst om at der skulle væsentligt mere fysisk træning på, hvis han skulle fastholde sin udvikling. Derfor lever han i dag efter en stram plan med ni timers søvn, en striks madplan og masser af selvtræning. For ham at se foregår det væsentligste oppe i hovedet.

"Det er at lære sin hjerne, sin måde at tænke på og sin måde at presse sig selv godt at kende. Det har for mig været vejen frem. Der er rigtig mange talenter, som er rigtig dygtige, men det er de færreste, der reelt får noget ud af det. Og dem der gør det, det er oftest, fordi de har haft en forståelse og er klare i hovedet",

Han forklarer, at det drejer sig om at forstå og tackle vores hjerner. At gå imod, når hjernen forsøger at trække os væk fra en utryk situation. Derfor arbejder han meget med den mentale del og om at komme igen efter en dårlig træning.

"Det handler om motivation. Om at jeg ved hvilke mål jeg har, og hvorfor jeg spiller fodbold, så når jeg en dag har haft en lorte træ-

ning, og jeg helst bare vil hjem og ligge på sofaen, så tænker jeg over de her ting, og tager dem frem, og det får mig så til at tage hen og lave styrketræning og ekstratræning på banen. Så det handler om at være bevidst om sine mål, og om hvad man vil, for ellers har man en tendens til hurtigt at tage hjem og slappe af”, forklarer han.

I skrivende stund er Marcus Ingvarstsen til EM med U/21 landsholdet. Han er stolt og glad for at skulle repræsentere Danmark i Polen, hvor vi er kommet i gruppe med Italien, Tyskland og Tjekkiet.

”Jeg glæder mig sindssygt meget. Det bliver fedt at være en del af en slutrunde. Vi er i en svær gruppe mod nogle rigtig dygtige hold. Men man har selvfølgelig altid et mål om at gå videre, når man kommer til en slutrunde. Det bliver rigtigt fedt”, siger Marcus Ingvarstsen.

Han glæder sig især til at blive matchet mod nogle af Europas største talenter.

”Jeg synes det er fedt både at kunne repræsentere sit hold og sit land og spille mod de allerbedste fra de andre lande. Vi er kun samlet i 10 dage, nogle gange om året, så der skal bare præsteres, når vi er samlet, og det er bare fedt at kunne tage trøjen på, og forhåbentlig gå ud og lave nogle gode resultater for Danmark.”

Har 10 procent mere af det hele

Siden september 2015 har Niels Frederiksen været Danmarks U21 landstræner og har i den periode fået et indgående kendskab til Marcus Ingvarstsen både som spiller og som menneske.

”Marcus er i mine øjne en komplet angriber. Jeg plejer at sige, at hans spidskompetence er, at han ikke rigtig har nogle svage sider som angriber. Han har en pæn fart, han er en dygtig afslutter også på hovedet, han løber rigtigt i feltet og kan også bruges som opspilsstation og indgå relationelt med holdkammeraterne”, udtaler Niels Frederiksen.

Udenfor banen fortæller han, at den unge FC Nordsjælland-spiller går mere stille med dørene end talentet egentlig berettiger til.

”Som menneske er Marcus faktisk i stille fyr, som ikke gør så meget væsen af sig uden for banen. Han er rolig og afklaret, stresser meget sjældent, og så er han jo fantastisk dedikeret og ambitiøs. Han er også vellidt af holdkammeraterne, fordi han ikke har behov for at være i centrum hele tiden, selv om talentet måske berettiger til det”, tilføjer Niels Frederiksen.

Niels Frederiksen har været fodboldtræner siden 1990 og har set sin andel af talentfulde spillere i klubber som B.93, Lyngby BK og Esbjerg FB. Men selv i den sammenhæng udmærker den unge angriber sig.

”Stort set alle de spillere, som jeg har arbejdet med er meget ambitiøse, men Marcus har nok 10 procent mere af det hele. Han træner rigtig meget og prøver at gøre alting rigtigt med kost, søvn og styrketræning. På den måde er hans dedikation voldsom stor, og så hører man ham aldrig beklage sig over at han må lide andre afsavn, fordi han går 100 procent efter de mål, som han sat sig”, udtaler Niels Frederiksen.

Marcus Ingvarstsen har haft en eksplosiv udvikling over de seneste år. Ifølge Superliga.dk, så har han fra sæsonen 2015-2016 til 2016-2017 blandt andet fordoblet antallet af målgivende afleveringer, vundet flere dueller og har i snit løbet fire kilometer mere per



Stort set alle de spillere, som jeg har arbejdet med er meget ambitiøse, men Marcus har nok 10 procent mere af det hele. Han træner rigtig meget og prøver at gøre alting rigtigt med kost, søvn og styrketræning.

Niels Frederiksen, U21 landstræner

kamp. Niels Frederiksen mener da også, at ambitiøse ungdomsspillere kan lære meget af Marcus Ingvarstsens kompromisløse tilgang til sin karriere.

”At det koster ’blod, sved og tårer’ at nå hele vejen, men at man kan nå langt, hvis man arbejder hårdt. Marcus er bevidst om, at man ikke kan det hele her i livet på én gang, så man må prioritere – og Marcus har valgt at prioritere fodbolden før alt andet. Med det hårde arbejde og den ubetingede dedikation – også når det bliver lidt surt – er han et godt forbillede for alle andre talentfulde fodboldspillere. Det er sjældent at talentet alene kan gøre det – man må også arbejde hårdt og gå ubetinget efter sine mål”, udtaler U21 landstræneren.

Marcus Ingvarstsen fortæller, at han hele tiden søger efter nye metoder til at fastholde sin udvikling – også udenfor fodboldens andedam. Blandt andet bruger han meget tid på udstrækningsøvelser lånt fra yoga og isbad, hvor han cirka er en halv time skiftevis i varme og isbad, fordi han oplever, at kroppen har den bedre dagen efter, når han gør det.

”Jeg er meget nysgerrig for nye ting og forskellige måder at træne på. Jeg begyndte for nylig at bruge visualisering på en måde, hvor jeg et kvarter om dagen ligger og tænker situationer igennem. Jeg prøver yoga med, og jeg prøver alt muligt forskelligt. Jeg vil hele tiden gerne lære mere om kost, søvn og træning både på og udenfor banen, så jeg hele tiden prøver at lære nyt og finde ud af for det første – hvordan jeg kan presse – især mit hoved – til at blive bedre og bedre til de forskellige ting.” •



Tv-kiggeri gør dig til en bedre fodboldspiller

Du bliver en bedre fodboldspiller af at se de professionelle fodboldspillere i aktion i fjernsynet. Du bliver skarpere i din ageren på banen, ligesom du får en større forståelse for spillet og reglerne, mener fodboldforsker.

Tekst og foto: Bob Cisselmann, DBU Jylland

Champions League, Europa League, Premier League, La Liga, landskampe, Superliga, DBU Pokalen.

Listen over fodboldkampe, der bliver vist i fjernsynet, er lang. Meget lang. Det er en fornøjelse for os mange fodboldelskere, som aldrig bliver trætte af at se og beundre fodboldspillere på højeste niveau.

Og faktisk bliver du selv en bedre fodboldspiller af at sidde på sofaen og overvære de professionelle i aktion, mener Svenja-Maria Mintert, der er ph.d. studerende hos Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet og forsker i fodbold som tilskuer sport.

"Det kan helt sikkert være meget gavnligt for bredde spillere, som ønsker at forbedre deres evner. Du lærer blandt andet gennem visualisering og gentagelser. Når du ser fodbold i tv'et, så lagrer og absorberer indtrykkene sig i din motoriske hukommelse – og det vil du så kunne drage fordel af, når du selv står i samme situation på banen. Samtidig opnår du også en klarere forståelse af spillet og reglerne", siger Svenja-Maria Mintert og tilføjer:

"Faktisk er virkningen ekstra stor, når der er tale om forhold, som du har passion for."

Teknisk og taktisk indlæring

Ifølge forskeren opnår du altså en større generel forståelse af fodbold ved at se fodboldkampe i fjernsynet. Men du kan også øge forståelsen på en række specifikke områder, når du sidder solidt plantet foran tv'et.

"Når du ser fodbold er der jo mange forskellige teknikker og taktikker, du kan lære. Ved at se på spillernes teknik og manøvrering kan du lære, hvordan du med fordel kan agere i bestemte situationer. Det kan blandt andet være driblinger eller clearinger", siger fodboldforskeren og fortsætter:

"Og rent taktisk kan du både lære at kigge på specifikke detaljer, for eksempel presspil eller placering i forsvaret, men det er også med til at give dig en generelt bedre forståelse af fodboldspillets taktiske elementer", siger Svenja-Maria Mintert, som er tysk og arbejder med i Football Research in an Enlarged Europe, hvor flere europæiske fodboldforskere forsker i kontinentets fodboldkultur."

Dit mindset er afgørende

Du bliver dog desværre hverken til Ronaldo eller Messi ved at indtage en håndfuld øl, mens du under kampen sludrer med vennerne. Hvordan du ser fodbold er nemlig vigtigt i denne sammenhæng.

"Hvis du sætter dig ned og har fokus på at lære noget bestemt i en situation på banen, så kan du bedre absorbere og lagre det i hukommelsen. Din tilgang til tv-kiggeriet og dit mindset har stor indflydelse på den egentlige effekt. Hvis du forbereder dig på at se fodbold for at lære, så kan du hurtigere drage nytte af det på banen", siger Svenja-Maria Mintert.

Men du behøver ikke nødvendigvis isolere dig for at få noget ud af fodboldkiggeriet, der er nemlig også noget fodboldfagligt at hente, hvis du sidder med for eksempel et par holdkammerater og ser fodbold i fjernsynet.

"Hvis du ser fodbold med andre, så diskuterer I jo typisk de forskellige hændelser og opnår sammen en større forståelse for fodboldspillet", slutter fodboldforskeren. •



”

Hvis du ser fodbold med andre, så diskuterer I jo typisk de forskellige hændelser og opnår sammen en større forståelse for fodboldspillet.

Svenja-Maria Mintert, forsker og p.hd. studerende, Københavns Universitet

AB sætter fokus på ”futurespillere”

Børn og unge udvikler sig fysisk med forskellig hastighed. Og nogle gange falder de mindre spillere gennem maskerne i talentnettet. Derfor har tre trænere fra AB valgt at øge opmærksomheden på de spillere man i fodboldjargon kalder ”futurespillere” for at sikre at alle talenter får chancen uanset antal centimeter i passet.

Det er ingen hemmelighed at vi i fodboldens verden har en åbenlys skævvridning. En skævvridning der afgøres af dåbsattesten, og som tilsyneladende har en betydning for hvem der betragtes som et talent, og hvem der ikke gør. I Akademisk Boldklub (AB) har tre trænere valgt at øge opmærksomheden på de spillere der bliver valgt fra, lige netop for at sikre at ALLE talenter får chancen, uagtet centimeter i passet. Men inden vi kommer til AB, så er der behov for at kigge lidt på statistikkerne.

I 2015 fødtes der i Danmark 58.205 børn. Heraf blev ca. 23 procent født i årets første kvartal, 24 procent i årets andet kvartal, 27 procent i årets tredje kvartal og 25 procent i årets fjerde kvartal, altså en nogenlunde ligelig fordeling af fødsler fordelt over året i følge Danmarks Statistik.

På baggrund af disse tal kunne man fristes til at lave den slutning, at der i Danmarks fødes lige mange fodboldtalenter fordelt udover årets 12 måneder. Men tager vi de danske ungdomslandshold, som en stikprøve på ovenstående påstand, så ser vi et noget anderledes billede. Kigger vi på den seneste U21-trup, der er udtaget til EM 2017, ser vi en markant repræsentation af 1. kvartalsspillere kontra 4. kvartalsspillere. Deler vi året over på midten er der en betydelig større andel af spillere fra 1.halvår kontra 2. halvår.

I tørre tal kan vi se at hele 43 procent af den senest udtagne U21-trup er fra årets 1.

kvartal og ikke en eneste spiller er født i årets sidste kvartal. Ud af truppens 23 spillere er hele 74 procent født i perioden fra januar-juni, og blot 26procent fra juli-december.

Dette billede gentager sig, når vi kigger på Danmarks U19 landshold hvor spillere fra især 1. halvår er massivt i overtal. Hele 13 af truppens 18 spillere er født i årets første 6 måneder, procentmæssigt er det hele 72 procent af truppen der altså fejrer fødselsdag inden juli.

Future-landshold

Men er det overhovedet et problem at der er markant flere spillere fra årets første halvår



Fra venstre mod højre Thomas Baadsgaard, Bjarne Phillip Brohus og René Henriksen. Trænere for U17 Drengene 2 i AB.

”

43% af den senest udtagne U21 trup er fra årets 1. kvartal og ikke en eneste spiller er født i årets sidste kvartal.

”

Det er vigtigt at man lykkes med fokus på fodbolden uagtet fysisk størrelse eller skuffelse over at være valgt fra til 1. holdet.

Thomas Baadsgaard træner for U17 drenge 2 i AB.

repræsenteret i elite-miljøerne? I Belgien var man ikke i tvivl. Der forsvandt tilsyneladende mange talenter, og man valgte derfor, startende med årgang 1993 i år 2010, at indføre et såkaldt "future-landshold".

Efter belgisk eksempel oprettede vi i Danmark ligeledes et future-landshold i 2013, for på den måde at fastholde og udvikle spillere der "rent fysisk modnes lidt senere, og som har været tvunget til at klare sig på deres gode taktiske og tekniske færdigheder", som DBU skrev tilbage i 2013 i pressemeddelelsen omkring det nye initiativ.

Tendensen med at indtænke de spillere der modnes senere ser vi nu så småt repræsente-

ret i klubberne, både på elite-siden men også i breddefodbolden. Mange steder har klubberne fået et større fokus på andre parametre end størrelse i holdudtagelsen og selve træningen, i en erkendelse af at den fysiske forskel på sigt ikke er ligeså afgørende som spillernes andre kvaliteter. Rent fysiologisk ser man også at den fysiske forskel udlignes med tiden.

I AB måles talent ikke på dåbsattesten

I Gladsaxe hos Akademisk Boldklub (AB) har 3 trænere sat fokus på lige netop de spillere der er blevet valgt fra, flere som en følge af deres fysiske størrelse. Sjællandsk Fodbold tog derfor ud i landet for at besøge et eksem-

pel på en klub, der har taget future-tanken til sig, med fokus på andre af spillerens kvaliteter fremfor fysik. En tanke som andre klubber og trænere, sagtens kan lade sig inspirere af.

Bag holdet, der officielt betegnes som et U17 drenge 2, står tre trænere, der alle har været en del af AB siden de selv var knægte, og som alle selv har børn på holdet.

Bjarne Phillip Brohus der har været træner for holdet siden de var U12, havde igennem de sidste 5 år formået at få fastholdt de spillere der ikke kom på 1. holdet, men stod i 2016 i en situation hvor han havde brug for hjælp til at kvalificere træningen yderligere, >





”

Vi har jo for sjov, internt, kaldt os for 'hobbit-holdet', fordi at vi altid spiller imod nogle der er større end os rent fysisk.

Bjarne Phillip Brohus, træner for U17 drenge 2 i AB.

for at fastholde spillerne på holdet.

"Jeg havde brug for input og viden udefra, for at kunne blive ved med at fastholde de her enormt dygtige drenge, og sikre at træningen stadig var med høj kvalitet", fortæller Bjarne Phillip Brohus.

Bjarnes opfordring blev hørt af to forældre til spillerne på holdet, og ind i trænerteamet trådte René Henriksen, tidligere professionel fodboldspiller samt landsholdsspiller, og Thomas Baadsgaard, der selv har spillet i AB siden de første støvler blev snøret, og med

flere divisionskampe på CV'et. Begge forældre til børn på holdet, som ikke var blevet udtaget til 1. holdet.

René Henriksen fortæller om hvorfor han blev en del af projektet:

"Jeg har spillet i AB siden jeg var junior, og dengang oplevede jeg selv at blive sorteret fra på grund af min størrelse. Det samme oplevede jeg lidt som senior, hvor jeg startede på klubbens 3. hold, men igennem hårdt arbejde fandt min vej til 1.holdet. Så jeg kunne i de her drenge se mig selv, og jeg ville være enormt



”

Jeg har spillet i AB siden jeg var junior, og dengang oplevede jeg selv at blive sorteret fra på grund af min størrelse.

René Henriksen, træner for U17 Drengene 2 i AB og tidligere landsholdsspiller.

di vi altid spiller imod nogle der er større end os rent fysisk. I starten var drengene lidt betænkelige ved at spille imod de noget større modstandere, men i dag er det slet ikke et issue for os. Vi spiller jo stort set kun imod andre klubbers førstehold, og der kan vi godt se at de typisk har valgt de lidt større spillere.”

René Henriksen fortsætter: ”Vi træner rigtig meget i at undgå duelspil, være forudsende, slå gode afleveringer, have god teknik og flytte sig konstant, for begynder vi først på det rene duelspil vil vi ofte tabe”

Men selve træningen er en ting, en anden ting er det rent mentale aspekt af fastholdelsen af de fravalgte spillere.

”Det er vigtigt med de samme forhold”.

”Fra starten valgte vi at sige at vores hold skulle træne ligeså meget som 1. holdet gør. Samtidig skulle træningen være seriøs, fordi vi godt vidste at nogle af drengene var meget tvivlende overfor om de nu ”bare” skulle spille noget useriøst 2. holds fodbold. Udover drengene skulle vi i ligeså høj grad også overbevise forældrene, der nogle gange er dem der fylder mest, om at vi gerne ville de her drengene, og at de ville få en seriøs træning”, fortæller René Henriksen om holdets start.

Thomas Baadsgaard fortæller om nogle af de ting der har været vigtige i fastholdelsen: ”Fra starten af har det været vigtigt for os at vores drenge fik de samme forhold som dem der var på 1.holdet. De fik de samme spillerdragter, og vi træner ligeså meget som 1. holdet. Ligesom at vi, af klubben, bliver taget ligeså seriøst som klubbens andre hold.”

ærgelig over at vi helt mistede dem, fordi de oplevede at blive valgt fra til 1. holdet”

Thomas Baadsgaard supplerer: ”For mig var det også vigtigt det her med at kunne være med til at bygge noget op og påvirke de unge mennesker til forsat at blive ved med at tro på det og blive ved med deres fodbold her i klubben”

”Hobbit-holdet” der ikke lader sig skræmme.

Bjarne Phillip Brohus fortæller: ”Vi har jo for sjov, internt, kaldt os for ’hobbit-holdet’, for-

”Hav hjertet og hjernen med”

Bjarne Phillip Brohus mener ikke at det er umuligt for andre at gøre som dem, tværtimod, men det kræver at man vil det, både som træner og klub.

”Det er vigtigt at man har hjertet og hjernen med, og man er omhyggelig. Det sociale betyder også rigtig meget, og at man har en fornuftig tilgang til hinanden, både spillere, trænere og forældre.”

Thomas Baadsgaard byder også ind med nogle erfaringer: ”Man bliver nødt til at kunne rumme de her drenge, og prioritere at de har det godt. For har de det godt får vi også en god træning. Det er vigtigt at man lykkes med fokus på fodbolden, uagtet fysisk størrelse eller skuffelse over at være valgt fra til 1. holdet. Derudover bør man allerede i marts/april starte en dialog med at præparere spillerne på at der er noget til dem der bliver valgt fra”

René Henriksen supplerer: ”Ligesom det er vigtigt at få afstemt med forældrene, der måske har nogle lige lovlig store ambitioner på børnenes vegne”.

Arbejdet giver pote.

De tre trænere, og forældre, er slet ikke i tvivl om at de med deres tilgang har kunnet bremse et frafald, der ellers ville være kommet. Skellet imellem 1. og 2. hold er blevet markant mindre og spillerne udvikler sig konstant.

René Henriksen har en opfordring til klubberne derude om at følge AB's eksempel: ”Hvis du er sent udviklet så lad os samle dig op – Det skal nok udligne sig, det gjorde det for mig”. ●



IL

12

BORESI



Sådan støtter du bedst dit fodboldbarn

Højlydte tilråb til dommeren, stribevis af vejledninger til barnet undervejs i kampen og en detaljeret evaluering af indsatsen over aftenmaden. Børnenes fodbold kan komme til at fylde rigtig meget for nogle forældre. Men mors og fars store engagement har også en skyggeside. Sportspsykolog, Nikolaj Korsgaard, giver sit bud på forælderrollens styrker og faldgruber.

Af Mads D. Larsen, DBU Sjælland, Foto: DBU Sjælland arkivfoto

Forældre er uundværlige i børne- og ungdomsfodbolden.

Mor og fars indsats og ressourcer er helt afgørende, for at foreningslivet kan hænge sammen. For hvem skal ellers køre børnene til kamp, vaske spilletøj, hjælpe til på træningsbanen, arrangere ture, bage kager, og alle de andre ting?

Men nogle forældre bærer også mere komplekse elementer ind på fodboldklubbens anlæg. Blandt andet store sportslige ambitioner og stigende fokus på at fremme egne børns interesser mest muligt.

Ikke mindst sidstnævnte er ifølge sportspsykolog, Nikolaj Korsgaard, et aktuelt fænomen:

"Der er tale om en tendens, som ikke blot opleves i idrætsforeningerne, men også i for eksempel skolen. Jeg ser det som et udtryk for forældrenes stigende usikkerhed i forhold til, hvordan fremtiden vil forme sig for deres børn. Hvordan ruster man sine børn til et samfund, som er præget af konstante, hurtige forandringer og høj kompleksitet? Tidligere kunne man for eksempel kun dyrke sport på bestemte tidspunkter. Nu er alle barrierer brudt ned, og vi kan gøre alt hele døgnet rundt. Når man så skal hjælpe sine børn i retning af den her fremtid, så er det en hyppig fejl at ville gøre alting lidt ekstra grundigt for sine børn og optimere alting", forklarer Nikolaj Korsgaard, der er cand. psyk. og arbejder som selvstændig sportspsykolog, blandt andet med tilknytning til Team Danmark, flere af DBU's ungdomslandshold samt eliteungdomsmiljøerne i en række danske licensklubber.

Når junior kortsletter

Forældres ambitioner kan komme til udtryk på mange måder. Blandt andet som kraftigt engagement på sidelinjen, men det er ifølge Nikolaj Korsgaard sjældent særligt fremmende for børns fodboldspil.

Kan man sige noget generelt om, hvordan tilråb påvirker børne- og ungdomsspillere under kamp?

"Nu siger anbefalingerne i DBU's forældrebud jo ganske fint, at man sagtens kan komme med opmuntringer under en kamp. Blot det ikke kun er til eget barn, og naturligvis under forudsætning af, at det både er i med- og i modgang. Men ellers kommer det meget an på, hvilken relation spilleren har til sine forældre. I udgangspunktet er fodbold et ganske svært spil, et kaos-spil. Der sker hele tiden meget, der er mange spillere, og der rigtig mange ting, som man skal orientere sig omkring. For mange unge spillere er det vanske-

ligt nok at tage imod trænerens kommunikation, forstå den og omsætte den i praksis. Hvis vi så skal til at gange op, og far kommer med tilråb, og assistenttræneren, og min bedste kammerats far havde også et input, så skaber vi en kortslutning af spilleren", forklarer Nikolaj Korsgaard.

Han tilføjer, at det ud fra en ren fodboldfaglig betragtning heller ikke er udviklende, hvis spilleren konstant coaches og styres fra sidelinjen.

"Det kan for det første forvirre og hæmme den tekniske afvikling af helt grundlæggende elementer i spillet. Dertil kommer de langsigtede konsekvenser i forhold til at udvikle robuste, selvstændige, beslutningsstærke spillere, der har noget spilintelligens og også er i stand til at spille på intuition. Spillerne skal have noget frihed til at kunne agere inde på banen, og det lærer de jo ikke, hvis vi tager alle beslutninger udefra", forklarer Nikolaj Korsgaard. >

”

Mor og fars indsats og ressourcer er helt afgørende for, at foreningslivet kan hænge sammen. For hvem skal ellers køre børnene til kamp, vaske spilletøj, hjælpe til på træningsbanen, arrangere ture, bage kager, og alle de andre ting?.

Nikolaj Korsgaard, sportspsykolog.



Nikolaj Bonde Korsgaard

Uddannet cand. psyk., lektor på idrætsstudiet på Aarhus Universitet i idrætspsykologi, selvstændig sportspsykolog - blandt andet med udviklingsforløb for unge talenter, såvel som professionelle udøvere, yder blandt andet sportspsykologisk bistand i kriser og modgang. Har erfaring fra en lang række sportsgrene, blandt andet fodbold, golf, motorsport, ridesport og skydning. Holder desuden kurser og foredrag. Er tilknyttet som ekstern konsulent for Team Danmark, for flere af DBU's ungdomslandshold samt talentsektorerne i en række danske elitefodboldklubber. Uddannet UEFA A-licensstræner og tidligere børne- og ungdomstræner i Hasle Boldklub i Aarhus.

Fars og mors roller

Men hvordan støtter man så egentlig bedst sine fodboldspillende børn, og hvad skal forældre overhovedet blande sig i? For ifølge Nikolaj Korsgaard indebærer overdreven forældreinvolvering i værste fald en risiko for, at barnet i sidste ende fravælger sin idræt.

Sportspsykologen peger på en række funktioner. Blandt andet rollen som han kalder "forælderen som forsøger":

"Der er det selvfølgelig vigtigt, især jo yngre børnene er, at der helt praktisk er noget opbakning og støtte. For eksempel ved at spørge, om barnet har husket at pakke sin taske. Dermed ikke sagt, at forælderen skal gøre alting. Nærmest tværtimod. Men man skal hjælpe sit barn til at tage ansvar for sit eget udstyr", forklarer Nikolaj Korsgaard.

Næste rolle er ifølge Nikolaj Korsgaard forælderen som medfortolker.

"Barnet må meget gerne opleve, at der rum til at kunne komme hjem og fortælle: "Oj, hvor blev jeg irriteret på min træner i dag eller ah, hvor er det uretfærdigt, at ham der gjorde det og det". Der er forælderen en vigtig medspiller eller en vigtig medfortolker i at kunne forstå de her ting og stille spørgsmål: "Du siger, at din træner råbte det samme tre gange. Hvorfor tror du, at han gjorde det?" Altså hjælper barnet med at forstå, hvad der foregår og ikke bare hopper med ombord og siger: Han er også dum! Men mere prøver at invitere til og stimulere en refleksion og se tingene i et lidt større perspektiv. For eksempel ved at sige: "Jeg kan godt forstå, at du er skuffet over at starte ude, men du kom jo ind,



Hvis du håndterer fodboldoplevelserne mellem dit barn og dig selv rigtigt, så har du gode muligheder for at knytte et stærkere bånd med din dreng eller pige, mener sportspsykologen. Foto: Arkivfoto fra Sommerland Sjælland Drengene Cup.

”

Gennem fodbolden får man som forælder faktisk en rigtig god mulighed for at få nogle spændende samtaler med sit barn.

Nikolaj Korsgaard, sportspsykolog.



Nikolaj Korsgaard advarer mod for mange tilråb fra forældrene fra sidelinjen, når ens barn spiller fodbold. De mange input kan blive for overvældende for barnet, som i sidste ende kan kortslutte.

ler skidt". Det er til at forholde sig til, siger Nikolaj Korsgaard.

Hjemmet som frirum

Forældrene kan med andre ord rent mentalt være gode rollemodeller for deres fodboldbørn. For eksempel på en dag hvor dommeren måske ikke rammer sin bedste præstation. Samtidig anbefaler Nikolaj Korsgaard, at hjemmet bliver et frirum i stedet for et evalueringscenter, og at forældrene er garanter for, at der er andre ting end bare fodbold på dagsordenen.

"Det er vigtigt, at der også er noget andet, der giver mening. Nogle andre værdier og oplevelser, der kan knytte os sammen. Det er fint at reflektere over fodbolden, og det er også fint at sige: Bare fordi det regner, så kan man jo godt tage til træning. Men det konstante forældrepres ender sandsynligvis med et burnout, altså at spilleren ikke kan holde det ud mere, ønsker at have noget luft og lægger afstand til sine forældrene, og så bliver det også et potentielt et opgør med sporten, samtidig med at det bliver et opgør med forældrene, fordi det hele er stærkt forbundet", siger han.

Umiddelbart kan nutidens forældre fremstå som en vanskelig udfordring i højere grad end en værdifuld ressource.

Men sådan er det ifølge Nikolaj Korsgaard ikke. Han opfordrer i stedet klubberne til at anskue tiden, som anvendes på at sikre en god forventningsafstemning og en god kommunikation med forældrene som en særdeles vigtig investering. På lige fod med rekruttering af frivillige, opkridning af baner og alle de mange andre praktiske opgaver, som ligger i en fodboldklub.

For foreningslivet kan ikke undvære forældrenes opbakning. Og hvem skal ellers køre børnene til kamp, vaske spilletøj, hjælpe til på træningsbanen og arrangere ture? •

og hvordan er det nu på de andre positioner. Nåh, der ligger de også og skifter hele tiden om, hvem der starter inde og ude. Men tror du så, at det betyder, at din træner ikke kan lide dig mere?" Altså tage nogle af de her samtaler – blandt andet om op- og nedture, siger Nikolaj Korsgaard.

Dette indebærer – håndteret rigtigt – samtidig muligheden for at knytte nogle stærke bånd mellem forældre og barn:

"Gennem fodbolden får man som forælder faktisk en rigtig god mulighed for at få nogle spændende samtaler med sit barn. Man kan for eksempel dele ud af erfaringer og oplevelser, som man selv har haft. For eksempel da man var meget nervøs for at skulle stå for en stor præsentation på arbejdet eller hvordan man håndterede, at man blev sindssygt skuffet over at blive forbigået ved en forfremmelse. Der kan man godt styrke båndene. Og når man tænker på al den tid, som familien ofte bruger sammen på barnets sport, skal der også helst være noget andet end blot lige resultatet, for så spændende er de der resultater altså heller ikke i børne- og ungdomsfodbolden. Der må meget gerne være noget mere substans, som peger på noget mere personligt, pointerer sportspsykologen.

Er far meget skuffet?

Nikolaj Korsgaard finder det helt naturligt, at

forældre udtrykker glæde, når det går godt for ens søn eller datter. Det der bare er vigtigt, at ens egen følelsesmæssige reaktion ikke overstiger den unge spillers.

"Barnets reaktion skal være i forgrunden. Selvfølgelig deler man sorg og glæder. Det er en del af fodbolden, men det er afgørende, at man som forælder ikke bliver for færet af det, for så mister man evnen til at bevare det objektive perspektiv på de her situationer og det store billede", siger Nikolaj Korsgaard og fortsætter:

"Jeg oplever nogle forældre, som har den værdi, at deres barn skal se, at de også har følelser, men der kan faktisk ske det, at spilleren løbende begynder at afkode forældrens signaler under en kamp: "Er han glad nu? Nej, det er han ikke helt. Betyder det så, at jeg har gjort det dårligt?" Noget som begyndte som noget harmløst kan med andre ord over tid udvikle sig til, at spilleren konstant har sin fokus på forælderen. Så jeg mener egentlig, at mange forældre kunne gøre sig selv den tjeneste at være lidt mere neutrale, både når det går godt og når det går skidt. At de bliver eksponenten for den lidt mere konstante faktor, der ikke i samme grad som fodboldens mange andre aktører ligger og hvirvler op og ned. For det giver noget tryk hos den unge spiller, at han ved, at "den gamle, han er sgu ens, uanset om det går godt el-

Videoanalyse

fra Serie 3 til Superligaen

I dag kan man for et relativt lille budget erhverve sig et kamera og kaste sig over videoanalyse, og der tegner sig en tendens til, at videoanalyse bliver mere udbredt både for elite og bredde. Men er det tiden værd? Vi besøgte videoanalytikere i Serie 3 og en Superligaklub.

Tekst og foto: Casper Boe Jensen

Tiden hvor videoanalyse kun var forbeholdt de store klubber med de store budgetter er for længst forbi. For et relativt lille budget kan man i dag erhverve sig et kamera og selv kaste sig over at granske den seneste kamp på computerskærmen. Vi har besøgt to trænere, der har kastet sig over videoanalyse og har fået nogle gode råd, til hvordan man kommer i gang med videoanalyse.

Thomas David Sørensen har brugt sæsonen som en del af staben omkring Lyngby BK's succesfulde Superliga mandskab, hvor han har fungeret som assistent analytiker for performanceanalytiker Stephen Foyston. Derudover er Thomas David Sørensen også assistenttræner for Lyngby BK 1921's U15 Øst 2 hold. I begge jobs er videoanalyse en central del af hverdagen.

"Mine primære opgaver, i forbindelse med superligaen, har været på kampdage hvor jeg har til opgave at indsamle data og video på spillernes, og holdets, præstationer og individuelle actioner."

På trods af to vidt forskellige set-ups har det dog ikke afholdt Thomas David Sørensen fra at implementere videoanalyse på hans U15 hold, hvor der hverken er samme midler eller muligheder som i Superligaen:

"Det program jeg bruger til U15 holdet koster ca. 2.000 kr. om året, hvor det vi bruger i Superligaen er tættere på de 100.000. Jeg benytter desuden blot et kamera samt stativ, som kun har kostet en brøkdel af det vi bruger i Superligaen."

Blev inspireret af konen

Tobias Ambs-Thomsen, i dag træner for Brødskov IF's serie 3 hold, har i en længere periode gjort brug af videoanalyse som redskab i sin trænergerning. Først på sit tidligere hold FC Udfordringen og i dag for Brødskov.

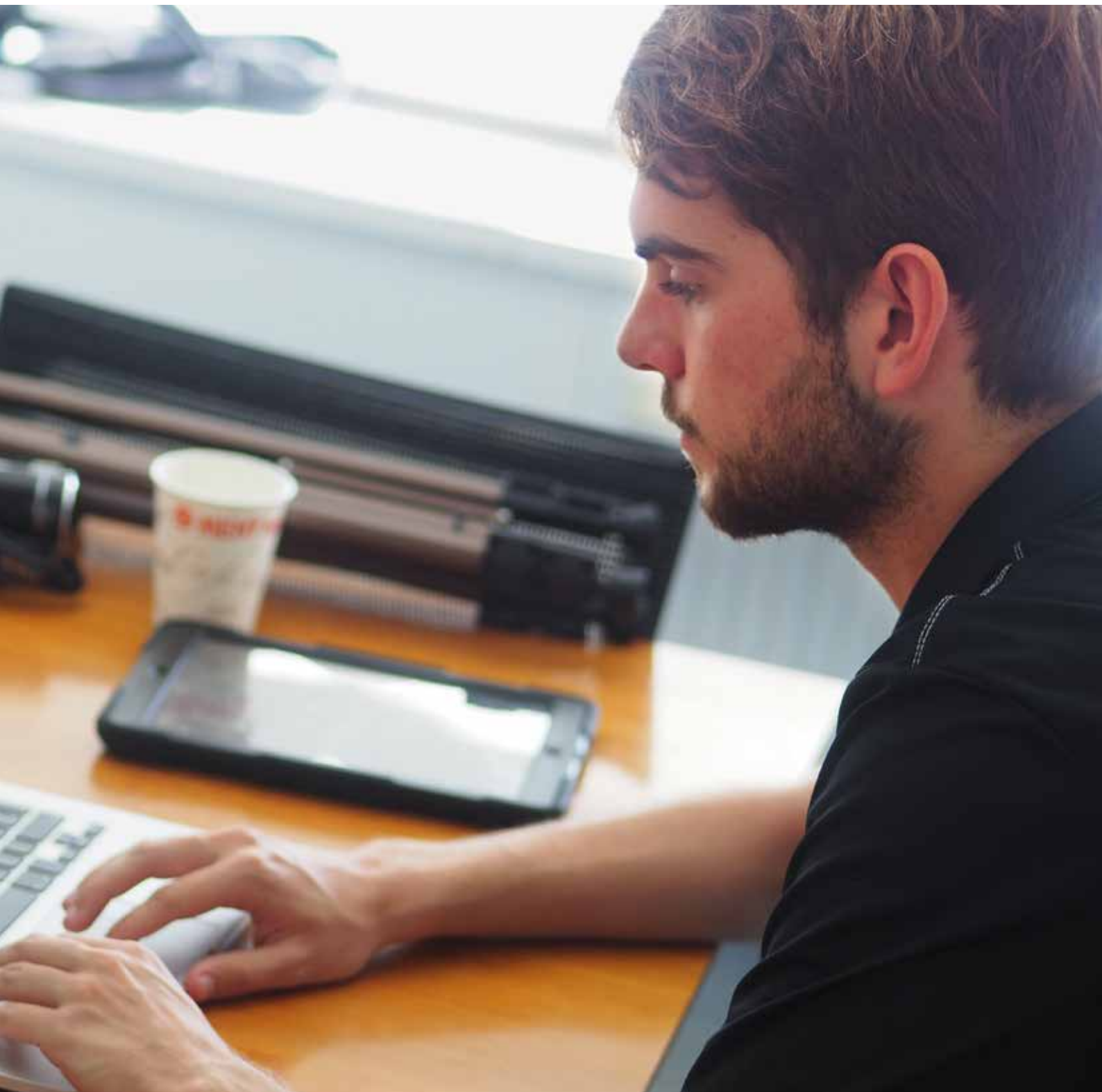
"Jeg husker tydeligt min første videoanalyse, i FC Udfordringen, hvor vi samlede drengene i vores lille stue, foran et meget lille fjernsyn. Jeg havde vel brugt 3-4 timer på at klippe en video til, og det har set kønt ud med så mange store gutter samlet i et lille rum, skul-



”

Mine primære opgaver, i forbindelse med superligaen, har været på kampdage hvor jeg har til opgave at indsamle data og video på spillernes, og holdets, præstationer og individuelle actioner.

Thomas David Sørensen, Lyngby Boldklub





”

Jeg husker tydeligt min første videoanalyse, i FC Udfordringen, hvor vi samlede drengene i vores lille stue, foran et meget lille fjernsyn.

Tobias Ambs-Thomsen, Brøndskov IF

der imod skulder for bare at kunne fornemme fjernsynet”, griner Tobias Ambs-Thomsen.

Tobias Ambs-Thomsen fik ideen til at implementere videoanalyse af sin kone:

”Min kone er erhverspsykolog og har givet mig en forståelse for hvorfor to personer typisk oplever samme situation på to forskellige måder. Derfor tiltalte tanken med at kunne minimere subjektivitet, og analysere ud fra et objektivt grundlag mig meget.”

Thomas David Sørensen begrundede yderligere brugen af videoanalyse: ”Man danner typisk en historie om kampen inde i hovedet, men der er da mere end en gang hvor jeg har kunnet se på videoen at historien og virkeligheden ikke altid har stemt overens.”

”Hvad vil vi?”

Thomas David Sørensen og Tobias Ambs-Thomsen er ikke i tvivl om, hvad der er vigtigst når man vil i gang med videoanalyse, og det er hverken udstyr, teknisk snilde eller økonomi.

”Det vigtigste er at man ved hvad man vil med videoen, og at man kender sine spilprincipper. Det er samtidig vigtigt at man kan relatere analysen til træningen, således at man kan forbedre de ting man analyserer på og implementerer i sin træning”, forklarer Thomas David Sørensen.

Tobias Ambs-Thomsen uddyber: ”Man er selv nødt til at blive skarpere på sit spilkoncept og sin spillestil, og sige til sig selv, hvad vil vi?”

Udstyr skal der dog til, og spørger man de to trænere kan man komme langt med et nogenlunde kamera, en bænk og et stativ:

”Vi har i den her sæson lånt et kamera af en forælder, og så bruger jeg bare min egen computer og det gratis program jeg kunne finde til at klippe i videoen. Vi har vel et kamera der kan købes brugt for 1.000 kr. og et stativ til 400 kr”, siger Tobias Ambs-Thomsen.

Til sammenligning gør Thomas David Sørensen i sit videoanalyse-udstyr brug af en Ipad han står med på sidelinjen under kampen, og et licenseret program til 2.000 kr. om året, og der er således stadig



Opstart af videoanalyse i 5 trin

1. Bliv klar over hvad formålet med videoanalysen er.
2. Start småt. Lån eller køb et brugt kamera (ca. 1000 kroner) og lad være med at filme hver kamp. Film ikke i 'full HD', da filerne bliver for tunge.
3. Involver forældre, tilskuere, udskiftere eller stab omkring holdet i at filme kampe.
4. Find eventuelt et program til at arbejde og kvalificere videosekvenser (ca. 2000 kroner)
5. Overvej hvor meget du vil dele med spillerne, så de ikke bliver overbebyrdede. Vær forberedt på at nogle spillere vil det mere end andre. Gør det muligt for dem at se klippene derhjemme.



langt til de knap 100.000 kr. som en superliga klub hurtigt får brugt på udstyr til videoanalyse. Selve opsætningen er heller ikke mere besværlig end som så, som Thomas David Sørensen forklarer:

"Jeg finder typisk et sted til kameraet når vi opvarmer, og jeg vil gerne have det så højt som muligt, helst så det filmer hele banen. Så beder jeg typisk en forælder eller måske endda en udskifter om at være 'kamera-mand', og nogle gange skiftes de også."



Mine kone er erhverspsykolog og har givet mig en forståelse for hvorfor to personer typisk oplever samme situation på to forskellige måder.

Tobias Ambs-Thomsen, Brødskov IF.

Positiv respons

"Jeg oplever, og har gjort det fra starten, at mine videoanalyser bliver taget rigtig godt imod. Det giver utrolig meget at kunne vise spillerne hvad de gør rigtigt, og forkert, og det er helt sikkert med til at de lærer hurtigere. Derudover viser det jo engagement og seriøsitet, at man har siddet og kigget kampen igennem igen, og det betyder også noget for spillerne", svarer Tobias Ambs-Thomsen adspurgt om de positive effekter af videoanalyse.

Thomas David Sørensen oplever ligeledes mange positive effekter ved videoanalysen:

"Det giver mulighed for at arbejde med progression i træningen og kamp. Samtidig ved vi at man lærer godt visuelt, og det er også klart min oplevelse at de fleste spillere lærer rigtig godt af video. Det giver også mulighed for at give individuel feedback, og det tager drengene rigtig godt imod. Samtidig er jeg selv blev bedre til at formidle, hvad jeg gerne vil have på banen, og jeg er blevet mere taktisk stærk."

Bare kom i gang

De to trænere har begge lært at bruge videoanalyse ved at kaste sig ud i det, som Tobias Ambs-Thomsen udtrykker det: "Nu tager vi kameraet og filmer, så går det nok". Thomas David Sørensen mener heller ikke man skal være bange for at gå i gang:

"Det er ikke helt vanvittigt og man skal ikke blive skræmt. Man kan komme rigtig langt med at gå i gang og gøre sig nogle erfaringer. Det er ikke så avanceret når man først går i gang. Man er nødt til at starte et sted, og så lærer man løbende."

Der er dog flere gode råd som de to trænere gerne deler ud af, så andre trænere kan komme i gang med videoanalyse:

"Start småt, man behøver for eksempel ikke at filme hver eneste kamp. Start også gerne med noget billigt udstyr, det er rigeligt til at starte på, og lad for guds skyld vær at optage i Full HD, det giver nogle kæmpe filer at bokse med."

Thomas David Sørensen har også nogle råd til nybegyndere der vil i gang med videoanalysen:

"Find ud af hvilket program du gerne vil bruge til at kvalificere videoen. Det er ikke så svært at komme i gang. Involver nogle til at hjælpe under kampen. Tænk over hvor meget du vil dele med spillerne, det er vigtigt ikke at overbebyrde dem. Samtidig synes jeg man bør give spillerne frihed til selv at kunne se forskellige sekvenser, så de også har adgang til dem derhjemme. Gør dig klart at nogle spillere vil det mere end andre, og der vil være nogle der lærer bedre af videoanalyse end andre."

De to trænere er ikke i tvivl om at videoanalysen er et redskab som langt de fleste trænere vil have gavn af at benytte, og at den tid man investerer i videoanalysen er "givet godt ud", som Thomas David Sørensen udtrykker det.

Tobias Ambs-Thomsen går hele vejen, når han skal karakterisere sin brug af videoanalyse og hvad det betyder for ham: "Det er i dag et af mine vigtigste værktøjer som træner". •



”all in” Klubben der er gået på uddannelse

I følge DBU Sjællands seneste opgørelse fra 1. november 2015 til 31. december 2016 er der afholdt 508 kurser med i alt 6800 deltagere. Ofte kommer kursisterne fra Skjold Birkerød Fodbold, der i 2015 traf en afgørende beslutning om at alle børne- og ungdomstrænere skulle være uddannet eller i gang med en uddannelse.

Tekst og foto: Casper Boe Jensen

Med sine 1.180 medlemmer og 100 år på bagen er Skjold Birkerød Fodbold ikke hvilken som helst fodboldklub. Faktisk er klubben Sjællands 6. største fodboldklub, og for halvandet år siden traf bestyrelsen en beslutning, der yderligere skiller Birkerød ud fra de andre breddeklubber på Sjælland ved at sætte uddannelse som et krav.

”Vi tegner i 2015 en vision for vores U5-U9 og U10-U14, og i den vision er det beskrevet at samtlige børne- og ungdomstrænere i klubben skal være uddannet eller i gang med en uddannelse. Visionen kommer på baggrund af nogle værdier vi har formuleret i klubben, og Mads Toft (træner i klubben red.) og jeg selv bygger således visionen på baggrund af de her kerneværdier, med udvikling i fokus fremfor ensidet fokus på resultater”, fortæller Søren Steendahl, bestyrelsesmed-

”

Samtlige børne- og ungdomstrænere i klubben skal være uddannet eller i gang med en uddannelse.

Søren Steendahl, børne- og ungdomsansvarlig i Skjold Birkerød Fodbold.

lem og børne- og ungdomsansvarlig i Skjold Birkerød og uddyber:

"Helt grundlæggende handlede det om at vi ville gøre alle trupper større, og være en klub der kunne tilbyde noget både til de allerbedste, men også dem der ikke besidder samme talent. Vi vil være en klub for alle uagtet niveau", opsummerer Søren Steendahl.

Tog snakken med forældrene og de nuværende trænere

I mange klubbers øre kan det lyde utopisk, grænsende til naivt at sige til sine frivillige trænere at de skal tage en uddannelse, for hvad nu hvis nogle siger nej. Søren Steendahl forklarer om deres tilgang:

"Vi havde en plan fra starten, som vi kunne lægge frem til trænerne. Der stod både om visionen, men også om hvorfor vi anså det som centralt at alle vores trænere var uddannede."

Dernæst forhørte de trænerne, og der var 30 af de eksisterende trænere der sagde ja til tilbuddet om uddannelse, velvidende at der ventede 60 timers C-licens uddannelse foran dem. Der var meget få der meldte pas.

Langt de fleste kunne godt se formålet, og med klubbens opbakning i ryggen og en vision, skulle der ikke så meget overtalelse til fortæller bestyrelsesmedlemmet.

"Vi har i dag 30 trænere der enten er i gang eller har fuldført en C-licens uddannelse, og det har for at være helt ærlig været

'pisse-fedt'. Både klub, den enkelte træner og i sidste ende spillerne, har mærket positive effekter."

"Hvad er det egentlig vi skal med træningen?"

Sådan kunne Mogens Christiansen, træner for "Skjold" Birkerøds U7 drenge, nogle gange stå og tænke inden en træning.

"Jeg har ikke selv spillet specielt meget fodbold, og da jeg startede i klubben fik vi bare et net bolde, nogle toppe og blev peget i retning af, hvor vi kunne træne. Jeg kunne da godt nogle gange stå og tage mig selv i at tænke, hvad skal spillerne kunne? Hvad er det egentlig vi skal? Hvordan får vi lavet nogle fodboldspillere ud af de drenge her?", fortæller Mogens Christiansen.

Derfor sagde Mogens Christiansen også ja, da han fik en mail fra klubben omkring uddannelse. Selvom der selvfølgelig lige skulle gøres nogle overvejelser med at finde de 60 timer som uddannelsen krævede.

"Uddannelsen har til fulde stået mål med mine forventninger, og vores træninger er i dag meget mere strukturerede, og med en helt klar plan for drengene og træningen. Udover den viden jeg har fået, har jeg også fået et meget større netværk igennem de mennesker, jeg har mødt på uddannelsen. Specielt internt i klubben er vi trænere blevet meget tættere, og der har på den måde også været et stærkt socialt element."

Jeg fik rygsækken fyldt godt op

Henrik Sloth, årgangsleder for klubbens U12 årgang, ville gerne have endnu flere værktøjer til hvordan specielt de mindst talentfulde kunne udvikle sig.

"Jeg synes at uddannelsen i høj grad var anbefalelsesværdig, det burde faktisk næsten være et krav for alle ungdomstrænere med en uddannelse", siger årgangslederen og tilføjer:

"Personligt ville jeg gerne have mere fylde på min viden, og jeg føler, jeg fik min rygsæk fyldt godt op. Så selvom det var en sej periode, med at tage hele uddannelsen i klubben på 4 måneder, så synes jeg jo nu, at det var fantastisk at komme igennem så hurtigt."

”

Vores træninger er i dag meget mere strukturerede, og med en helt klar plan for drengene og træningen.

Mogens Christiansen, træner for U7 drenge i Skjold Birkerød Fodbold.

"Læg en plan, og invester".

I Skjold Birkerød Fodbold er de ikke i tvivl. Uddannelse har været en styrkelse af klubben uden lige. Både på og udenfor banen.

"Jeg vil klart opfordre andre, både trænere og klubber til at komme i gang", siger Henrik Sloth.

Søren Steendahl kommer med nogle gode råd til andre klubber, der vil i gang med at tilbyde deres trænere uddannelse:

"Det er vigtigt at man som klub, eller enkelt træner, lægger en plan for forløbet, og tænker over hvordan man kommer igennem. Dernæst skal man beslutte at man vil investere i sine trænere, og bruge de ressourcer det kræver, både af tid og økonomi. Men så får man også nogle trænere der klædt ordentlig på, og som kan være med til at udvikle ikke bare de bedste, men også dem i det næste lag og det er en kæmpe værdi at have i klubben." •



Søren Steendahl (t.v.), Henrik Sloth (ved tavlen) og Mogens Christiansen (t.h.).

Når klubben er et **HOLD**

Hvert eneste år popper der nye klubber op på Sjælland. Ofte består de nye klubber af et enkelt seniorhold og er drevet af ambitioner, et kulturelt interessefællesskab og et ønske om selv at sætte dagsordenen. Vi har undersøgt tendensen med 1-holdsklubber.

Tekst og foto: Casper Boe Jensen

Der findes mange typer fodboldklubber, og ikke to fodboldklubber er ens. De kan adskille sig på punkter som medlemmer, klubbens formål, handlinger og alt muligt andet. Der findes dog forskellige nogenlunde faste typer af fodboldklubber. Det kan være rene kvinde- eller herreklubber, klubber udelukkende med fokus på ungdom, eller det som i daglig tale betegnes som 1-holdsklubber, også selvom klubben i perioder kan have mere end et hold.

Sidstnævnte kategori er en særlig type fodboldklub, som man ofte vil kunne støde på i turneringen under DBU Sjælland, faktisk er der i skrivende stund mere end 50 af slag-sen under DBU Sjælland. Klubrådgiver Jacob Poulsen kender fænomenet ganske godt.

"Det vi betegner som en 1-holds klub er jo, som navnet antyder, en klub med et enkelt eller måske to hold. Det er typisk nogle mennesker der mødes om et interessefællesskab, det kan være en flok venner som er brudt ud af en anden klub, eller har været væk fra fodbolden, som har tænkt det nemmeste har været at starte noget selv."

Liria FK, 1-holds klub siden 1989

På Klausdalsbrovej i Herlev, på et anlæg de deler med Hjorten IF, ligger fodboldklubben Liria FK. Det har den gjort siden 1989, hvor klubben blev stiftet. Mahi "Buffon" Fazila, der var med til at stifte klubben i 1989, fortæller om klubbens baggrund:

"Klubben blev stiftet af en gruppe, som mig selv, med albanske rødder. Baggrunden

for at vi startede klubben var at skabe et fællesskab om vores fælles kultur, og for at bruge klubben som et sted, hvor vi i fællesskab kunne bevare vores tilknytning til rødderne."

Efter i mange år at have spillet længere nede i serierne nåede klubben en skillevej, da flere af dem der havde været med til at stifte klubben efterhånden var blevet nogle år ældre, og det kneb lidt med at finde nye medlemmer. En problemstilling 1-holds klubberne ofte møder.

"Det der sker med mange 1. holds klubber er at de typisk efter en årrække kommer til et punkt, hvor mange af dem der har etableret klubben måske flytter eller simpelthen er blevet ældre og måske ikke kan være med mere. Så ser vi typisk at klubben enten udvider og bliver til en større klub, eller at klubben lukker og spillerne finder en ny klub at spille i", fortæller Jacob Poulsen.

Skillevejen for Liria FK kom efter et nederlag i en kamp på udebane i Vallensbæk i Serie 4. Betim Haliti, der er formand for klubben, fortæller om samtalen der skabte grundlaget for klubbens fortsatte eksistens:

"Vi, "Buffon" (Mahi Fazila red.) Venhar (Sarbani red.) og jeg, blev der i omklædningsrummet enige om at det var tid til at nogle af de yngre kræfter overtog klubben, og samtidig ville vi forsøge at sammensætte et hold der kunne spille os op igennem rækkerne."

I dag har Liria FK to seniorhold, i henholdsvis serie 3 og Sjællandsserien, og det er ikke usædvanligt med 300 tilskuere til hol-



dets hjemmekampe. Og står det til formand, Betim Haliti, går der ikke længe før at klubben også har et hold på ungdomssiden.

FC Djerdap, 1-holdsklub fra 1974-2015

I Serbisk Forening Djerdap, havde man siden 1974 haft et fodboldhold under navnet FC Djerdap, og da klubben var på sit højeste kunne man fylde en bus til hver udekamp med tilskuere. Men i 2015 lukkede foreningen sit fodboldhold. Dragan Mikulovic, nuværende formand i Serbisk Forening Djer-



Gode råd til andre 1-holds klubber

! "Få alle i klubben til at bidrage til fællesskabet. Selvom der kun er en formand, er det vigtigt at alle bidrager." *Betim Haliti, formand, FK Liria.*

"Det er vigtigt at holde sig for øje at der er nogle rent administrative ting der følger med at starte sin egen klub, fremfor at melde sig ind i en etableret klub."

Jacob Poulsen, klubrådgiver, DBU Sjælland.

"Tænk over klubbens fremtid, og sørg for at få lært de næste op, så klubben ikke stopper når enkelte personer stopper."

Betim Haliti, formand, FK Liria

dap, fortæller om hvad der førte til klubbens endeligt.

"Vi blev efterhånden færre til kamp og træning, og nogle af dem der havde spillet i klubben i mange år nåede lidt op i årene. Så vi blev stille og roligt færre, men samtidig så vi at mange af de unge med jugoslaviske rødder meldte sig ind i andre klubber", forklarer han og tilføjer:

"Det var jo fra starten af vores ambition med klubben at bruge den til at hjælpe hinanden ind i det danske samfund, og det mål

lykkedes vi med. Faktisk så meget at mange af vores tidligere spillere i dag har meldt sig ind i andre klubber, hvor de spiller med deres danske venner."

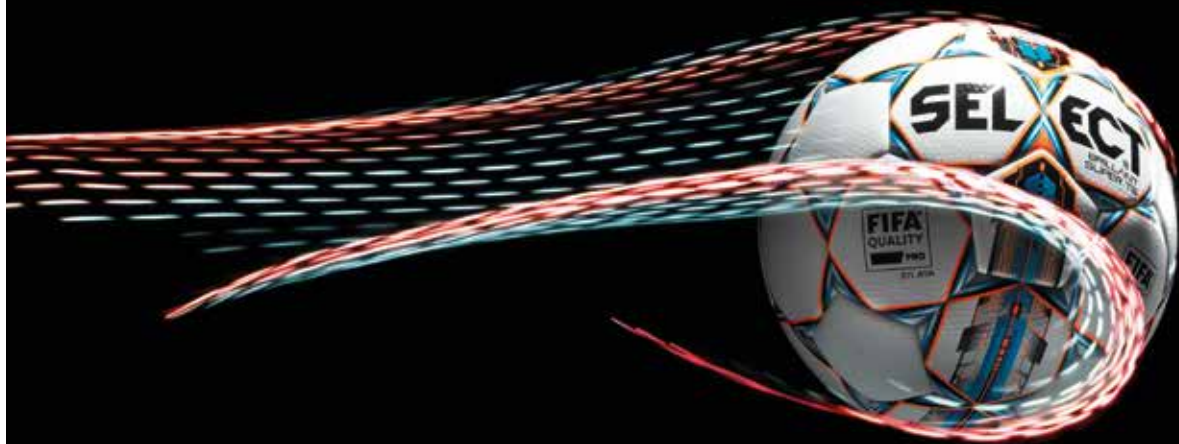
Det var derfor med en ambivalent følelse at Dragan Mikulovic i 2015 meldte FC Djerdap ud af DBU Sjælland:

"Jeg er i dag enormt stolt af at vi jo lykkedes med vores ambitioner. Så selvom det var lidt ærgerligt at måtte lukke for fodboldsiden af foreningen er det jo samtidig en succeshistorie." •



BRILLANT SUPER TB

Outstanding quality. Controlled bounce. Extreme durability.
Full control and stability. Optimal roundness. Perfect touch.



select-sport.com/da