Eiga börnin að byrja fyrr að spila 11 á móti 11?
-Grein eftir fræðslustjóra KSÍ-

Sumir eru þeirrar skoðunar að sniðugt sé að byrja að kenna börnum fyrr að spila 11 á móti 11. Helstu rökin fyrir því eru þannig mætti kenna börnunum fyrr leikfræðileg atriði (taktík), meiri vinnsla/hlaup yrðu á börnunum og betri leikskilningur kæmi fyrr o.s.frv. Þannig eru sumir þeirrar skoðunar að 7 á móti 7 sé ekki besta keppnisformið, heldur jafnvel 11 á móti 11 á minni velli. Þetta atriði var t.d. rætt nokkuð á nýlegri ráðstefnu KSÍ og ÍSÍ um þjálfun barna í knattspyrnu.
Í tilefni þessa, fór ég að skoða rökin með og á móti og fannst tilefni til að þýða nokkra hluta úr áhugaverðri rannsókn sem hefur verið gerð á þessu sviði.
Þýska knattspyrnusambandið í samvinnu við Íþróttaháskólann í Köln gerðu rannsóknir á árunum 1992-1995 og birtu í tímaritinu Success in Soccer í júnímánuði árið 1998 eftirfarandi niðurstöður (Lauslega þýtt).

Inngangur

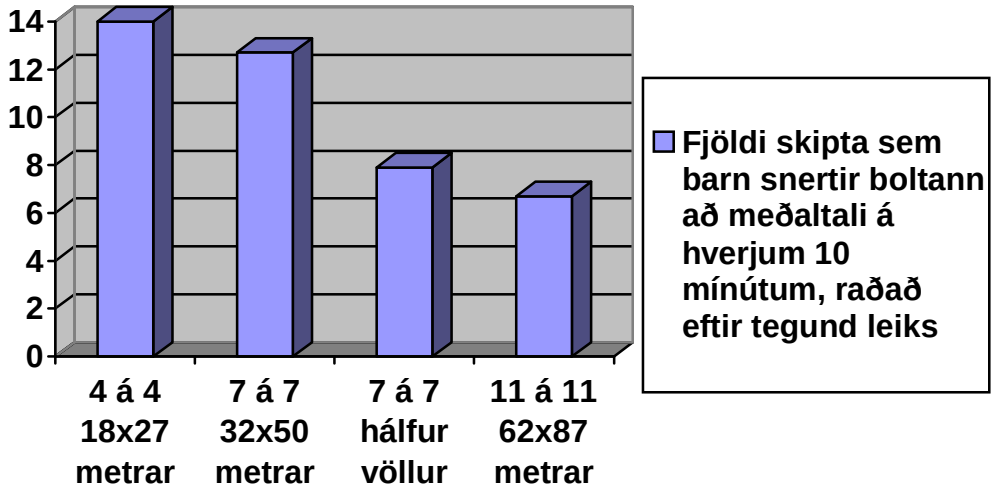
Margir þjálfarar í knattspyrnu kenna börnum á aldrinum 8-10 ára flókna leikfræði. Allt í einu eiga leikmenn sem ættu að vera að spila "barnaknattspyrnu" að geta skorað með taktík sem notuð er á HM á völlum sem eru alltaf of stórir fyrir þá. Börnin eru látin læra leikstöður áður en þau hafa lært nógu vel að taka á móti boltanum eða rekja boltann á meðan þjálfararnir skrá niður tölfræði sem hefur lítið að segja um hina sönnu reynslu barnana af því að leika knattspyrnu.
Við vitum núna að aldurinn 8-12 ára er besti aldurinn til að læra tækni og samhæfingu og við höfum tekið framförum í að miða þjálfun okkar við það. Samt sem áður eru margir þjálfara sem láta "fullorðinstaktík" ráða ferðinni í þjálfun sinni sem samræmist ekki getu og þörfum barnanna.

Markmið barnaknattspyrnu eru eftirfarandi:
Að bjóða börnunum upp á skemmtun og spennu
Að auka færni barnanna í knattspyrnu
Að gefa börnunum tækifæri til að ná árangri óháð getu þeirra
Að börnin fái viðfangsefni við sitt hæfi sem samræmist þroska og getu þeirra
(Margt fleira mætti telja upp hér)

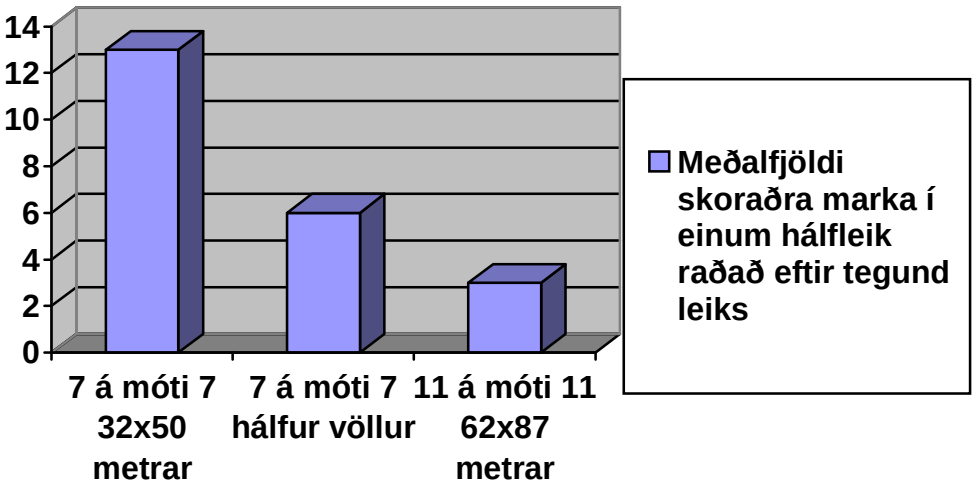
Rannsókn:
Knattspyrnuleikur barna 8-10 ára,
Fjöldi: 11 á móti 11
Stærð vallar: 62 x 87 metrar.
Leiktími: 2x25 mínútur.
Helstu niðurstöður:

- Hvert barn hljóp að meðaltali 3.9 kílómetra í leiknum sem samvarar 7 kílómetra hlaupi á 90 mínútum (mjög mikið).
- Hvert barn snerti boltann að meðaltali aðeins 38 sinnum í leiknum. Miðjumenn 70 sinnum, varnarmenn aðeins 20 sinnum!
- 11 á móti 11 á svo stóru svæði virkaði nánast eins og þolpróf fyrir börnin og mörg börnin snerta boltann afar sjaldan í þess háttar leik.
- Þjálfunarmarkmið fyrir þennan aldur (knatttækni/samhæfing og boltameðferð) nást ekki í gegnum svona leik.

Að sama skapi var skoðað 7 á móti 7 á hálfum fótboltavelli fyrir börn 6-10 ára og komist að þeirri niðurstöðu að það væri mun betra en 11 á móti 11 en samt ekki besti möguleikinn sem völ er á. Völlurinn er svona ennþá í stærsta lagi og börnin geta átt í erfiðleikum með að staðsetja sig. Flest mörkin voru skoruð eftir einstaklingsframtak, eftir útspark markmanns eða mistök andstæðingsins.



Þessar niðurstöður sýna að börnin ná flestum snertingum við boltann þegar þau spila 4:4, hins vegar er oft erfitt að koma þessu við vegna fjölda og plássleysis. 7 á móti 7 á fjórðung vallarins (hálfum vallarhelmingi) er næstum því jafngóð leið til að láta börnin spila sé markmiðið að leyfa þeim að fá að vera mikið í snertingu við boltann í leiknum og bæta knattmeðferð. Það sem vekur athygli er að 7 á móti 7 á hálfum velli eykur ekki stórkostlega snertingafjölda hvers barns frá 11 á móti 11 leiknum. Þegar komið er í 11 á móti 11 snerta börnin boltann mjög sjaldan og framfarir í knattmeðferð verða mjög litlar.



Hérna sést að langmest er skorað af mörkum þegar leikið er 7 á móti 7 á 32x50 metra velli. Á þessum aldri er mjög mikilvægt fyrir börnin að skora mörk og fá tækifæri til að skora, það þýðir meiri skemmtun, spenna og árangur fyrir börnin. Leikmenn fá því fleiri tækifæri til að æfa og nota grunnatriði knattspyrnunnar sem er góður undirbúningur fyrir 11 á móti 11 seinna meir.

Vonandi nýtast þessar upplýsingar ykkur vel í þjálfuninni!

Sigurður Ragnar Eyjólfsson
Fræðslustjóri KSÍ