



Fotbollsakademiens träning

En kvalitativ studie hur tränarna utvecklar spelare i
åldrarna 14-19 år

David Andersson & Ludwig Ahl

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete nivå på grundnivå: 72:2022

Ämneslärare inriktning specialidrott 2019-2024

Handledare: Jane Meckbach

Examinator: Ulrika Tranaeus

Sammanfattning

Syfte och frågeställning

Syftet med den här studien är att undersöka hur pojkfotbollsakademier arbetar med att utveckla sina spelare i åldrarna 14-19 år, med fokus på hur tränarna planerar, vilka övningar de använder sig av och hur de arbetar med målsättning. Våra frågeställningar är följande:

- Hur arbetar fotbollsakademier för att utveckla sina spelare i åldrarna 14-19 år?
- Vilka former av övningar och träningsupplägg använder sig tränarna av och varför?

Metod

I studien används en kvalitativ metod för att samla in information och för att kunna besvara syftet och frågeställningarna. Tre akademitränare från olika akademiklubbar valde att delta. Studiens teoretiska utgångspunkt tas i det sociokulturella perspektivet på lärandet.

Resultat

Resultaten visar att periodisering under kortare tid inte används i träningen, då varje vecka är lika mycket värd. I veckocyklarna används däremot periodisering och en formtoppning sker till matchdag. Under övningarna används SSG (small sided games) väldigt ofta och andra former av övningar med aktiva motståndare. Målformuleringen sker både för lag och individuellt. Det sker tre individuella möten mellan varje spelare och tränaren, där de bland annat diskuterar hur spelaren ska utvecklas.

Slutsats

Slutsatsen är att det finns tydliga likheter och skillnader mellan hur olika fotbollsakademitränare planerar träningen och arbetar med den. Enligt akademitränarna är det viktigt med en utvecklingsplan och att spelarna ska vara utvilade på matchdagarna.

Abstract

Aim

The purpose of this study is to get an insight into how boys' soccer academies work to develop their players aged 14-19 years, focusing on how the coaches plan, what exercises they use and how they work with goal setting. Our questions are as follows:

- How do football academies develop their players aged 14-19 years?
- What forms of exercises and training arrangements do the trainers use and why?

Method

The study uses a qualitative method to collect information and to be able to answer the purpose and the questions. Three academy coaches from different clubs chose to participate. The study is based on the socio-cultural perspective on the learning.

Results

The results showed that periodization over a short period of time is used, as each week is worth the same amount. However, in the weekly cycles, periodization is used and a peak of form until match day takes place. During the exercises, SSG (small sided games) and other forms of exercises with active opponents are used very often. Goal formulation takes place both as a team and individually. There are three individual meetings between each player and the coach, where they discuss, how the player should develop.

Conclusions

The conclusion is that there are clear similarities and differences between how different football academy coaches plan the training and how they work with it. According to the academy coaches, it is important to have a development plan and that the players should be well rested on match days.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
2. Bakgrund.....	2
2.1. Begrepp och definitioner	2
2.2. Problem.....	2
2.3. Fotbollsakademier	2
2.4. Teoretisk utgångspunkt.....	3
2.4.1. Sociokulturella perspektivet	4
2.5. Tidigare forskning	4
2.5.1. Periodisering.....	5
2.5.2. Övningsval och tester	5
2.5.3. Utveckling av spelare	6
3. Syfte och frågeställningar.....	7
4. Metod	7
4.1. Studiedesign.....	7
4.2. Urval	7
4.3. Procedur.....	8
4.4. Databearbetning	9
4.5. Apparatur och programvaror	9
4.6. Pålitlighet och trovärdighet	9
4.7. Etiska aspekter	10
5. Resultat.....	10
5.1. Tränarnas utbildning.....	11
5.2. Planering av säsong	11
5.3. Tränarnas övningsval.....	13
5.4. Målformulering.....	14
6. Diskussion	15
6.1. Tränarnas syn på planering.....	15
6.2. Tränarnas syn på övningsval	16
6.3. Tränarnas syn på målformulering.....	18
6.4. Metoddiskussion.....	19
6.5. Slutsats.....	19
6.6. Vidare forskning	20

Personuppgiftsbehandling	21
Referenser.....	22
Bilaga 1 – Litteratursökning	24
Bilaga 2 – Missivbrev.....	27
Bilaga 3 – Intervjuguide	29

1. Introduktion

Bakgrunden till uppsatsen är att få mer kunskap om hur fotbollsakademier för pojkar i åldrarna 14-19 år arbetar med sina spelare för att utveckla dem. Valet av att se på just pojkar inom akademier kommer ifrån att vi har arbetat och tränat just pojkar tidigare i våra liv och att vi ser oss själva fortsätta arbeta inom de området framöver.

Upplägg och träningsmetoder kan variera beroende på vilken akademi man frågar. Många av akademiklubbarna har samarbeten med gymnasieskolor där vissa spelare får möjligheten att träna under skoltid inom ramen för specialidrott på gymnasieskolor som är klassificerade som Nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU). Vi kommer i den här uppsatsen inte att fokusera på träningarna som sker under skoltid, då skolträningarna i exempelvis NIU inte alltid utförs med alla spelare som tillhör laget, eftersom vissa spelare kan gå i andra skolor.

Unicoach har gjort en rapport (*Robert Johansson*) år 2021 där de har listat alla certifierade fotbollsakademier. I rapporten återfinns en ranking från en till fem stjärnor där de går igenom hur alla klubbar kan få poäng som sedan blir stjärnor. Denna rapport är till för att analysera vad ”svensk talangutveckling” innebär och betyder, samt för att kunna ta lärdom från andra klubbar liksom sin egen från år till år. Områden som de kontrollerar i akademier är värdegrund och mål, spelarutbildning, ledarorganisation, faciliteter, skolsamverkan, samarbeten med andra klubbar samt de sportsliga resultaten. I dessa verksamhetsområden kan man få totalt 1500 poäng och utöver de maximala poängen kan man få fler poäng utifrån de sportsliga resultaten eller om man har spelare som spelar på en hög nivå (såsom division 1 eller högre, landslaget eller utomlands). (Johansson, 2020)

När man ser på vad som utvecklar spelare till att bli bättre så ingår väldigt många moment, allt från ledarskap till träningsupplägg. Vi kommer i denna studie att fokusera på vilka övningar som sker under träning för att utveckla spelarna samt vad för typ av träningsupplägg tränarna använder sig av. Det finns naturligtvis många fler moment och delar som gör att spelare utvecklas, till exempel kosten eller hur man arbetar med moral, men detta är moment som vi inte har valt att fokusera på i denna uppsats.

Problemområdet är att det inte finns något som säger hur fotbollsakademier bör träna för att utveckla sina spelare i åldrarna 14-19 år. Vi vill också ta reda på hur de går till väga och vad för typer av övningar som är bra för att kunna utveckla sina spelare.

2. Bakgrund

I denna del kommer vi att presentera begrepp och definitioner, problem, fotbollsakademier, teoretisk utgångspunkt samt tidigare forskning.

2.1. Begrepp och definitioner

Kvadraten: En form av övningar där spelarna står i en spelyta, där exempelvis fyra spelare försöker passa runt bollen, medan exempelvis två försöker ta bollen.

SSG: (small sided games): En form av spel där ytan oftast görs mindre och antalet spelare är färre. Exempelvis spelas fyra mot fyra på en yta som är 20 m x 20 m.

IUP: Individuell utvecklingsplan.

2.2. Problem

Att utveckla spelare kan vara komplext och vi vill få reda på hur tränarna väljer sina träningsupplägg, allt från periodisering till val av övningar och egen träning. Tränaren kan bara påverka hur spelarna tränar men under matchen måste spelarna fatta egna beslut som antingen är tagna från något som de har lärt sig från träningen eller fatta ett eget beslut i stunden. Därför är det intressant för vår studie hur de fyra stora fotbollsakademierna i Stockholm går till väga när det gäller att utveckla sina spelare och att få reda på vilka typer av träningsupplägg och övningar de använder sig av.

2.3. Fotbollsakademier

I Stockholm finns det många olika fotbollsklubbar som vill klassificera sig som en så kallad ”akademi” för att det både ska se bättre ut för klubben och för att försöka locka fler duktiga spelare till föreningen. Utbudet av akademier har blivit större i Stockholm och flera spelare har fått möjlighet att spela i en akademi. Breddklubbarna vill behålla sina spelare och använder beteckningen akademi i sina verksamheter för att de ska vara attraktiva och att spelarna ska välja att stanna kvar i klubben även om de inte spelar i akademien. Runt om i hela Sverige finns inte samma antal ”akademiklubbar”. De kallar det för ett Stockholmsfenomen. I till exempel Östergötlands fotbollsförbund finns inte samma utbud av akademiverksamhet som i Stockholm eftersom efterfrågan av akademier inte alls är lika stort. I Göteborg och Skåne är fotbollsverksamheten större än i småorterna men det finns bara ett fåtal storklubbar som har certifierade akademier. Utbudet av akademier är inte alls lika stort där som i Stockholm. (Svenska fotbollförbundet, 2021)

Stockholmsklubben AIK har en långsiktig plan för hur man ska utveckla spelarna i sin verksamhet. De har tagit fram en tydlig vision som de vill att alla spelare ska uppnå. Inom ramen för att lyckas nå deras vision har laget samarbeten med skolor vilket gör det möjligt att kombinera studier och fotboll. De samarbetar med en grundskola, Skytteholmsskolan, samt två gymnasieskolor; Solna gymnasium och Tibble gymnasium, vilka ligger i de norra delarna av Stockholm. (AIK, 2016)

Brommapojkarna, som också är ett Stockholmslag, har en framgångsrik ungdomsklubb där deras akademi är en selekteringsverksamhet där spelarna erbjuds välutbildade tränare. Klubben har tagit fram en mall för spelare och ledare om hur de ska utveckla sina spelare. I mallen framkommer det tydligt hur verksamheten är strukturerad allt ifrån baslag till elitförberedande utbildning för blivande yrkesspelare. (Brommapojkarna, 2021)

Djurgården är både en akademi- och breddklubb i Stockholm som har en beskrivning, Djurgårdsmallen, där det tydligt framkommer hur de vill arbeta med sina spelare. Djurgårdsmallen är en specifik plan för vad som gäller när det kommer till akademi och vad de fokuserar på. Dokumentet ska både hjälpa spelare, ledare och föräldrar att samarbeta för att utveckla spelarna både i och utanför föreningen. Skolor som Djurgården samarbetar med är en grundskola, Engelbrektskolan samt två gymnasieskolor, Stockholms idrottsgymnasium (främst för tjejer) och Sjölin's gymnasium. (Djurgården, 2020)

Hammarby är en av Stockholms akademier som bedriver sin verksamhet som både breddklubb och akademi. Det vi kan se är att de har en långsiktig plan med sin verksamhet när det kommer till akademiverksamheten. De har bland annat samarbeten med skolor som ligger i södra delen av Stockholm, en grundskola, Gubbängsskolan samt tre gymnasieskolor, Huddinge gymnasiet, Fredrika Bremer gymnasier och Midsommarkransen gymnasium. I klubben har de även tagit fram vad de kallar för BajenModellen där det står vad som ska ingå för alla olika åldersgrupper och hur de ska träna för att uppnå deras vision. (Hammarby Fotboll, 2022)

2.4. Teoretisk utgångspunkt

Den teoretiska utgångspunkten som studien utgår ifrån är det sociokulturella perspektivet på lärandet och utvecklingen.

2.4.1. Sociokulturella perspektivet

Det sociokulturella perspektivet handlar om att människan kan utveckla sina kulturella förmågor vilket kan leda till att man kan lösa problem, resonera abstrakt, läsa och så vidare. Lundgren & Säljö, 2017 nämner hur teoretikern Vygotski menar att människan behöver ha en triangel som illustrerar; mediering redskap, respons och stimuli. För att förstå omvärlden behöver man hjälp av de kulturella redskapen som finns i toppen av triangeln då man inte alltid kan förstå signaler från omvärlden. När man inte reagerar på signalerna (stimulis) tar man hjälp av de kulturella redskapen som finns för att sedan kunna få någon respons. Det blir viktigt att samarbetet i triangel fungerar då man behöver alla delarna för att kunna förstå varandra (Lundgren & Säljö, 2017).

Appropriering är viktigt för att kunna förstå och beskriva lärandet. Vygotski menar att vi lär oss genom till exempel det vardagliga språket, i lekar och aktiviteter. Detta innebär att man lär sig genom att det blir ett samspel mellan olika aktörer som leder till att man blir bekant med de kulturella redskap som ligger till grund för mediering. Detta kan även ses som en indirekt mediering vilket innebär att man lär sig utan någon särskild undervisning, eller implicit mediering, vilket är ett lärande som oftast sker i samspel med andra i en lärandesituation då man lär sig utav varandra (Lundgren & Säljö, 2017).

Lundgren & Säljö (2017) beskriver hur Vygotskij tar upp att det finns en proximal utvecklingszon (Zone of Proximal Development, ZPD) vilket innebär att det finns en tidpunkt där eleverna är extra känsliga för att lära sig. Den zonen uppstår när en uppgift blir så pass svår för en elev att den blir utmanande men går att klara av. Utvecklingszonen går att nå när eleven har förstått grundprincipen i uppgiften och därefter enklare kan nå till nästa steg. Till en början kan eleven behöva mer stöd i lärandet, men det minskar ju mer eleven lär sig. (Lundgren & Säljö, 2017)

2.5. Tidigare forskning

Det finns forskning om vilka övningar som akademier använder sig av runtom i världen men inte i Sverige (ACADEMY, 2015).

2.5.1. Periodisering

Det finns studier om periodiseringen i träningen, vilket är ett moment som vi vill ta reda på hur fotbollsakademierna väljer att arbeta med. Teixeira et al (2022) beskriver att man föredrar att dela upp sin ansträngning och inte ta ut sig för mycket inför match för att vara så pigg som möjligt under matchdagen. De ansåg att man använde sig utav en veckovis periodisering för att få en så kallad superkompensation fram till matchen. Det innebär att man tränar hårt (75-80 procent av hjärtfrekvensen) på två träningspass och på det tredje passet anstränger sig spelarna ännu mer (85-90 procent av hjärtfrekvensen) medan det fjärde är ett lugnare pass (Teixeira et al., 2022).

Om man ser till konditionsträningen, så finns det studier som jämför smålagsspel och konditionsträning. Hur bra är smålagsspel för konditionsträning istället för den klassiska träningen, där man går ut och springer i olika längder för att bättra på konditionen (Hill-Haas et al., 2011).

2.5.2. Övningsval och tester

Studier kring hur bra en passningsövning är eller varför man spelar smålagsspel istället för att spela Ajaxtriangeln (en passningsövning) finns det mindre utav. Detta delvis förmodligen för att det är svårt att jämföra resultaten om hur mycket bättre en spelares passningsspel har blivit utifrån specifika övningar.

Många fotbollsklubbar väljer att öva på olika sprintövningar för att spelarna ska bli snabbare både med och utan boll. Det finns många olika övningar för att träna på detta såsom att dribbla och springa runt koner, dribblingsteknik samt en mot en och mot en målvakt.

Övningarna var baserade på 30 meter och kunde variera ifall man sprang rakt eller i en båge och spelarna fick även dribbla genom 15 koner med sex olika tekniker.

Enligt Wilson et al. (2020) är dessa övningar bra för att spelarna ska kunna bli bättre när det kommer till matchsituationer. Det var tydligt att spelarna som sprang och dribblade i en båge var associerade med målframgång, det vill säga att de kunde dribbla bort sin motståndare och komma till avslut (Wilson et al., 2022).

Rodriguez et al. (2022) beskriver i sin artikel hur man kan öva på att passa, dribbla, skjuta och springa, vilket ska likna matchsituationer. Spelarna i studien började med att dribbla 20 meter,

göra en kort passning på 4,2 meter, en lång passning på 7,9 meter, träna på skottskicklighet och sprint på 15 meter. Dessa övningar gjorde de i två testomgångar och såg att det inte var någon skillnad mellan dem. Resultaten var bra i förhållande till vad de hade tänkt vilket tyder på att deras upplägg av övningar var genomtänkta (Rodriguez et al., 2022).

I en annan studie undersöktes hur utmattning påverkade spelares sätt att hantera bollen. Deltagarna var i 15-årsåldern. Testerna som de fick göra bestod av flera olika former av övningar, såsom skottövningar och pass- och dribblingsövningar (Russell et al., 2011).

2.5.3. Utveckling av spelare

Kelly et al. (2021) beskriver att de har undersökt ungdomslagen U9 upp till U16 där spelare blir uppflyttade och vad det finns för för- och nackdelar med det. Det de bedömde spelarna i var teknik/taktik, fysik, psykologi och social förmåga. Resultaten i teknik/taktik och social förmåga var att det fanns en skillnad mellan de spelare som hade blivit uppflyttade och de som inte hade blivit det eftersom de inte hade den förmågan som krävdes. Däremot var det ingen skillnad på resultaten mellan grupperna om fysik och psykologi. De är tydliga i studien på att man måste se helheten på spelaren, alltså ett holistiskt perspektiv, för att kunna hjälpa dem. Vissa färdigheter är naturliga såsom teknik/taktik och social förmåga jämfört med andra som behöver övas mer på vilket var tydligt för de spelarna som hade blivit uppflyttade (Kelly et al., 2021).

Mills et al. (2012) beskriver att miljöfaktorer inom fotboll har en stor betydelse för att kunna nå den professionella karriären. I miljöfaktorer ingår även medvetenhet, tillförlitlighet, målformuleringssegenskaper, sportspecifika egenskaper och intelligens. Inom de olika faktorerna som tas upp finns det underrubriker som har en stor betydelse för att kunna lyckas. Det gäller till exempel att spelarna är villiga till att lyssna, lära sig och framöver kunna utveckla det som tränaren har att säga. Om spelarna tar till sig det tränarna har sagt blir de själva medvetna om hur de kan utvecklas. Spelarna ska kunna hantera olika situationer oavsett ifall det är press under matchen, om de förlorar, om de tappar självförtroendet eller om de har en dålig attityd. Målformuleringen är viktig att alla förstår vad det innebär. Om hela laget ska arbeta tillsammans ska alla spelare kunna göra det. Om vissa spelare har andra mål måste man också acceptera det för att kunna bli professionell. Sportspecifika egenskaper och intelligens innebär att man ska kunna ta in den information som tränarna ger till spelarna och även kunna förstå både de andra spelarnas och tränarnas kompetenser. (Mills et al., 2012)

3. Syfte och frågeställningar

Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka hur pojkfotbollsakademier arbetar med att utveckla sina spelare i åldrarna 14-19 år, med fokus på hur tränarna planerar, vilka övningar de använder sig av och hur de arbetar med målsättning.

Frågeställningar

Våra frågeställningar är följande:

- Hur arbetar fotbollsakademier för att utveckla sina spelare i åldrarna 14-19 år?
- Vilka former av övningar och träningsupplägg använder sig tränarna av och varför?

4. Metod

I denna del kommer vi att gå igenom, studiedesign, urval, procedur, databearbetning, apparatur och programvara, pålitlighet och trovärdighet samt etiska aspekter. Vi har använt oss av en kvalitativ studie i form av intervjuer och databearbetning. För att kunna besvara vår frågeställning har vi tagit hjälp av det sociokulturella perspektivet på lärande och utveckling i studien.

4.1. Studiedesign

Studien har en kvalitativ ansats och som datainsamlingsmetod användes semistrukturerade intervjuer för att vi ville få så öppna och ärliga svar som möjligt. Vi intervjuade de stora fotbollsklubbarna i Stockholm genom att maila till tränare i fotbollsakademierna. Intervjuerna var frivilliga och vi skickade med ett missivbrev till dem som vi skulle intervjuas för att säkerställa att de kunde avbryta sin medverkan utan att berätta varför om de så önskade.

4.2. Urval

Vi ville undersöka hur akademitränare gör för att utveckla sina pojklagsspelare i åldrarna 14-19 år.

Valet av åldern 14-19 år berodde på att vi ville kunna se hur tränarna i akademierna väljer att lägga upp sina träningar för ungdomar. Därför valde vi bort yngre åldrar eftersom tränarna inte fokuserar lika mycket på periodisering och det kan skilja sig för mycket mellan en 11-årig spelare och en 19-årig spelare. Spelet och kraven är olika för spelare i de olika åldrarna och därför kan det vara svårare att jämföra en spelare som är 10 år jämfört med en som är

18 år. Kelly et al. (2021) beskriver tydligt att det är viktigt att fokusera på individuell utveckling jämfört med de spelarna som blir uppflyttade till nästa åldersgrupp/lag. Vi valde åldersspannet 14-19 år då vissa spelare blir uppflyttade, medan andra inte blir det, för att de antingen har utvecklats på ett bra sätt och anses behöva nya utmaningar eller för att träna mer på sina färdigheter. Vi kontaktade tio akademitränare via mail och telefon. Tre av dessa svarade och valde att delta i studien. Vi kontaktade dessa tränare för att de är tränare för en akademi i det åldersspannet som vi är intresserade av.

Våra respondenter blev till slut följande:

Akademitränare 1, en tränare för åldrarna 18-19 år.

Akademitränare 2, en tränare för åldrarna 14-15 år.

Akademitränare 3, en tränare för åldrarna 18-19 år.

4.3. Procedur

Vi skickade ut ett missivbrev (Bilaga 2) till tränarna för att de skulle kunna se syftet och frågeställningarna med studien innan de blev intervjuade. Vi skickade ut mail till alla tränare för Stockholms största akademiklubbar för pojkar i åldrarna 14-19 år. Vi fick svar från tre tränare utav tio stycken vilket kan bero på att det kan vara fel tidpunkt att få tag på alla tränare vid tillfället för vår studie då de börjar planera in för den nya kommande säsongen. Tränarna kan ha flera uppdrag än att bara träna ett akademilag vilket gör att det kan bli ännu svårare att få tag i dem. Vi genomförde våra intervjuer enligt intervjuguiden (Bilaga 3) digitalt via programmet Zoom då det var smidigast både för oss och tränarna som skulle bli intervjuade. För att intervjuerna skulle bli så bra som möjligt utgick vi ifrån Meckbachs studie *Mästercoacherna* med intervjufrågorna samt att vi lade till några egna frågor (Meckbach, 2016). När vi ansåg att intervjuguiden var klar genomförde vi en pilotintervju som skulle hjälpa oss att se ifall alla frågor var väsentliga. Det vi kunde se var att vi behövde justera några frågor som inte var tillräckligt tydliga eller syftade på fel sak. Tre akademitränare från olika akademiklubbar blev intervjuade för att vi ville få reda på hur de utvecklar sina spelare genom deras träningsupplägg. Under intervjuerna förde en av oss samtalet medan den andra bockade av frågorna och kontrollerade att vi inte missade något. När intervjuerna var klara började vi med att transkribera med hjälp av datorprogrammet Microsoft Word och började koda teman för våra intervjuer.

4.4. Databearbetning

Tillvägagångssättet för hur vi bearbetade studiens empiri var att vi använde oss av Microsoft Word som hjälp när vi transkriberade våra intervjuer eftersom det underlättade för oss. Vi laddade upp det inspelade materialet från intervjuerna till Microsoft Word som sedan transkriberade det åt oss. Detta ledde till att vi kunde lyssna och korrigera de fel som uppkommit av programmets automatiska transkribering. Det underlättade för oss eftersom tiden blev kortare jämfört med ifall vi skulle ha transkriberat alla intervjuer själva manuellt från grunden.

Vi analyserade transkriberingen med hjälp av den tematiska analysmetoden och markerade det som vi ansåg var viktigt med en annan färg för att snabbt kunna hitta det. Färgen blev olika för olika teman som vi hittade när vi hade analyserat intervjuerna. När vi hade tagit fram temana för alla intervjuer började vi sortera in de markerade texterna dit vi trodde de passade in för att sedan läsa igenom och fundera på om det hade blivit bra. För att underlätta denna process hade vi gjort radavståndet stort vilket gör att det blir enklare att läsa, lyssna och analysera ifall texterna från intervjuerna var på rätt plats under temat. Vi läste och lyssnade igenom det flera gånger för att se så att vi inte hade missat något från vad tränarna hade sagt för att samtidigt kunna sätta in det i rätt sammanhang. Detta gjordes för att få det så sanningsenligt som möjligt där vi kan se likheter och skillnader. När vi hade lyssnat klart kom vi fram till fyra olika teman vilka var utbildning, planering, övningsval och målformulering (Patel & Davidson, 2011).

4.5. Apparatur och programvaror

Vi använde oss utav det digitala verktyget Zoom för att kunna genomföra våra intervjuer. Detta gjorde vi för att det var enklast för tränarna som vi skulle intervjuas.

Vi använde oss utav Microsoft Word till transkriberingen.

4.6. Pålitlighet och trovärdighet

För att säkerställa att pålitligheten och trovärdigheten är god genomförde vi intervjuerna tillsammans genom att en av oss förde samtalet med den som intervjuades medan den andra kontrollerade att alla frågorna blev besvarade. Först genomförde vi en pilotintervju för att reliabiliteten skulle bli bättre då tillförlitligheten av frågorna ska bli så bra som möjligt.

Intervjuguiden som vi har gjort är till för att personer som vill kunna göra någon liknande studie ska kunna reproducera frågorna för att kunna få liknande svar.

För att andra ska kunna se hur trovärdigt vårt arbete är och hur vi gick till väga för att få fram all fakta och information i vår kvalitativa studie gjorde vi enligt följande;

Vi samlade in informationen genom att intervjua tränare från olika akademiklubbar och på så sätt få flera infallsvinklar på hur akademitränare utvecklar sina spelare.

Vi kan inte garantera att akademitränarna talade sanning om allt de valde att dela med sig av i intervjuerna, men vi kan se en likhet mellan flera av svaren, vilket ökar trovärdigheten.

Tränarna som blev intervjuade fick svara på öppna frågor vilket ska leda till att svaren ska vara så ärliga som möjligt. Därför valde vi just semistrukturerade intervjuer för att vi ville få så öppna och ärliga svar som möjligt. Detta gjorde vi för att intervjupersonen skulle kunna känna att de hade möjligheten att utforma sina svar inom ramen för temat som intervjun handlade om. Det ska även leda till att läsaren ska ges en bättre förståelse och bild av det som forskarna har tolkat utifrån intervjuerna då man försöker vara så nyanserad som möjligt.

(Patel & Davidson, 2011)

4.7. Etiska aspekter

De fyra etiska aspekterna som vi förhöll oss till är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att vi som utför studien informerar deltagarna på ett tydligt sätt vad syftet med denna studie handlar om. Samtyckeskravet innebär att deltagarna i undersökningen själva har rätt att bestämma över sin medverkan, det vill säga att de har rätt att avbryta sin medverkan när de vill ifall de så önskar. Konfidentialitetskravet innebär att alla uppgifter som vi samlar in kommer att behandlas på ett konfidentiellt sätt där bara vi som utför intervjuerna tar del av materialet och att vi inte sprider det vidare till obehöriga. Nyttjandekravet innebär att uppgifterna som samlats in om enskilda personer endast får användas för detta forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2017). Dessa fyra etiska aspekter tog vi hänsyn till under genomförandet av vår studie.

5. Resultat

I denna del kommer vi att presentera vårt resultat från intervjuerna som ska kunna besvara våra frågeställningar. Här tar vi upp temana som vi kodade fram efter intervjuerna och som

blev följande; tränarnas utbildning, planering av säsong, tränarnas övningsval samt målformulering.

5.1. Tränarnas utbildning

I en sammanställning av Unicoach redovisas den utbildning som tränarna bör genomföra och vad som krävs för olika åldersgrupper i spannet 14-19 år. Klubbarna kan få en till fem stjärnor (en stjärna är det lägsta och fem stjärnor är det maximala) beroende på vad för typ av utbildning de har. För att kunna få fyra till fem stjärnor har de beskrivit vad för typ av tränarutbildningar de behöver ha (Unicoach, 2020).

När vi hade utfört intervjuerna, hade respondenterna givit liknande svar angående deras utbildning och vad som krävs för att vara akademitränare.

Det alla tränare har gemensamt är utbildningen UEFA B som även Unicoach tycker att akademitränare bör ha. Respondenterna poängterade även att det inte var nödvändigt att ha någon speciell utbildning för att vara en akademitränare.

5.2. Planering av säsong

När det kommer till hur tränarna inom akademier väljer att lägga upp och planera en säsong ser det likadant ut i alla klubbar. De vill att spelarna blir starkare, piggare och utvecklas bättre under säsongen. Tränarna vill inte ha en försäsong med hög volym och intensitet för att sedan trappa ner under säsongen. De vill inte heller ha en större periodisering med en formtopp under en viss månad för att kunna bli starkare och bättre.

...eftersom vi måste vara bra varje helg. Vi måste vara bra varje gång vi tävlar, så finns det liksom ingen anledning till att formtoppa - Akademitränare 1

Alla tre akademitränarna använder sig dock av en form av periodisering och det är i veckocyklar.

De vill se till att spelarna är så pigga som möjligt under matchdag för att kunna prestera på topp under matcherna som i regel är på helgen. Även om det kan se lite olika ut i tränings schemat med vilken dag spelarna är lediga under veckorna, det varierar mellan onsdag och torsdag, så är upplägget detsamma. Detta gör att träningen med störst belastning är under tisdags- eller onsdagspasset eftersom de passen är så långt ifrån redan spelad match samt kommande matcher.

En vecka ser någorlunda lika ut mellan olika akademier. Den stora skillnaden är mellan de olika åldrarna. Veckan börjar med ett måndagspass som är ett lugnare pass för de äldre åldrarna 18-19 år, då det har varit en match under helgen. Under det passet spelas det en del fotboll och en del styrketräning. Under fotbollsdelen är det lite mer fokus på tekniska övningar. Det är fler bolltouch och det är även en längre vila mellan aktionerna för att minska belastningen. Akademitränare 3 nämner att det är mer fokus på relationsbyggande. Typiska övningar som kan ske under ett sådant pass är en så kallad rondo där 1-2 spelare jagar en boll som 4-6 spelare passar omkring på en liten yta.

I de yngre åldrarna, 14-15 år kan det även vara fokus på den allmänna rörelseförmågan. Akademitränare 2 nämner hur de använder sig av andra idrotter för att arbeta med att utveckla rörelseförmågan, såsom att spela basket. I dessa åldrar är det inte samma fokusering på återhämtning och veckocyklarna kan se annorlunda ut.

Vi försöker ju någonstans jobba med att alla passen ska vara liksom hög intensiva utifrån att deras återhämtning i de åldrarna och skaderisken är väldigt liten i form av att de inte har muskler på kroppen – Akademitränare 2

Under tisdagspasset är belastningen högre. I en akademi är tisdagens pass det tuffaste passet och ska jämföras med matchbelastningen, i en annan akademi är detta pass på onsdagen. I åldrarna 18-19 år använder sig akademitränarna av olika övningar för att öka belastningen. Akademitränare 1 använder sig av färre deltagare under övningarna och spelarna sätts en mot en i flera olika moment. Akademitränare 3 använder sig av ett större spel för att det ska bli så matchlikt som möjligt.

Nu jobbar vi större, nu går vi upp ännu mer i belastning. Större possession, kan vara omställningar på längre ytor där de kommer upp i högre hastigheter – Akademitränare 3

Akademitränare 3 som ofta använder sig utav mindre ytor i sina övningar väljer att använda sig av större ytor när det handlar om att uppnå en större belastning. Något som akademitränare 1 inte gör, vilket kan bero på att deras tyngre pass sker på mindre ytor.

5.3. Tränarnas övningsval

Frågan kring vilka typer av övningar respondenterna använder sig av var svår att förklara för dem, då det ständigt varierar i små moment. Oftast ställs man i en mot en situationer som spelare. Då förklarade tränarna att även fast det spelas fyra mot fyra eller två mot två, så blir det ständigt en mot en moment som spelaren får arbeta med. Detta gör att man kan använda sig av en progression i övningar på många olika sätt.

När akademitränarna pratar om en progression i övningar så nämnde samtliga att en progression som de använder sig av är att minska planytan och på så sätt öka svårighetsgraden för laget som har bollen. Andra sätt kan vara att lägga till spelare eller ta bort spelare för att påverka svårighetsgraden för vissa spelare och öka utvecklingen för dem. Det var tydligt hur det i de yngre åldrarna blir en tydligare förklaring utav övningarna för att de ska förstå grundprinciperna, för att sedan nå den optimala utvecklingszonen, som sker efteråt när de har förstått grundprinciperna (Lundgren & Säljö, 2017).

En övning som verkligen genomsyrar akademitränarna är olika former av SSG (small sided games) där spelarna får vara nära bollen konstant och det går att anpassa belastningen av träningen.

Klassiska passningsövningar är något som ingen av respondenterna använder sig av, alltså att Spelare 1 passar till Spelare 2 och sedan vidare till Spelare 3.

De vill oftast ha en försvarare i övningen som ska förstöra spelet på något sätt och anfallet får anpassa sig utifrån det, vilket gör att spelarna får arbeta med sin kognitiva förmåga.

Akademitränare 1 nämner hur det på en träning fokuseras extra på försvarsspel, vilket i sin tur gör att anfallsspelet måste utvecklas automatiskt för att klara av försvarsspelet som de tränar på.

Så att tisdagsträningen är nästan alla instruktionerna försvarsspel för att driva ett tempo i spelet. Genom att trigga ett försvarsspel från tränarhåll så blir anfallsspelet tvunget att bli bra för att kunna hävda sig. – Akademitränare 1

Detta visar på att även om man fokuserar på det ena inom träningen, så tränar man det andra samtidigt. Alla respondenter var tydliga med att man oftast tränar allt i samma övning exempelvis ett SSG (small sided game) som Akademitränare 3 var tydlig med.

Även i ett SSG, så tränar du ett liksom ett högt försvarsspel utifrån att du är första som pressar bollhållare. Medans blir du förbipasserad så är vi helt plötsligt inne i förhindra och rädda avslut. Även om ytan inte är en matchyta så är det ju liksom. Alla skeden finns med i det – Akademitränare 3

Akademitränare 2 tar upp hur deras övningsval ofta är inbyggda i olika former av SSG för att spelarna ska få utmanas i flera olika en mot en situationer. Enligt Akademitränare 2 behöver fokuset ligga på individerna även om man tränar ett lag. Inom en akademi vill tränarna utveckla alla spelare, men alla når inte professionell nivå.

5.4. Målformulering

De sista frågeställningarna i vår intervjuguide handlade om tränarnas målformulering med spelarna och laget.

Alla respondenterna arbetar på ungefär samma sätt. De har individuella möten med spelarna, där de diskuterar vad spelaren vill utveckla och vad spelaren har möjlighet att utveckla.

En tränare använder sig av en form av ett betygssystem, där de sätter en siffra på spelarens egenskaper och vad de vill att spelaren ska uppnå inom kunskaperna.

I de yngre åldrarna använder de sig av förebilder. De nämner sin fotbollsidol och sedan börjar en konversation om hur idolen spelar och vad spelaren kan utveckla för att nå dit.

De lägger även en tyngd på att lära känna spelarna och deras familjer mer, men även berätta vad de förväntar sig av spelarna, då allt är nytt för dem.

Ett mål som samtliga tränare använder sig av är kommunikation. Hur man kommunicerar och vad som händer när man kommunicerar på olika sätt, både för att utveckla spelarna, men också för att spelarna ska kunna förstå att de är ansiktet utåt för föreningen och att de ska lämna ett gott intryck av spelare och ledare till andra föreningar. Detta är en tydlig koppling till Vygotskijs tankar om hur kulturen påverkar utvecklingen. Kommunikationen med varandra är till för att skapa en form av kultur inom laget som i sin tur skapar utveckling. (Lundgren & Säljö, 2017).

6. Diskussion

I denna del kommer vi att diskutera tränarnas syn på planering, tränarnas syn på övningsval samt tränarnas syn på målformulering. Vi kommer även att diskutera studiens resultat med hjälp av tidigare forskning och det valda teoretiska perspektivet i de olika delarna.

Syftet med den här studien är att undersöka hur pojkfotbollsakademier arbetar med att utveckla sina spelare i åldrarna 14-19 år, med fokus på hur tränarna planerar, vilka övningar de använder sig av och hur de arbetar med målsättning. Att utveckla spelare kan vara komplext och vi vill få reda på hur tränarna väljer sina träningsupplägg, allt från periodisering till val av övningar och egen träning. Tränaren kan bara påverka hur spelarna tränar men under matchen måste spelarna fatta egna beslut som antingen är något som de har lärt sig från träningen eller fatta ett eget beslut i stunden. Därför är det extra intressant att undersöka hur de fyra stora fotbollsakademierna går till väga när det gäller att utveckla sina spelare och vad för typ av träningsupplägg de använder.

Det vi tydligt kunde se var att tränarna berättade att man inte behöver ha någon särskild utbildning för att kunna träna ett lag. Däremot hade alla tränare samma slags utbildning som heter UEFA B. Om man är tränare för en akademiklubb anser vi att det kan vara nödvändigt att ha ytterligare någon slags utbildning för att kunna utföra olika träningspass. Unicoach (2020) beskriver i sin rapport att deras krav är att alla har minst UEFA B utbildning som stärker det som vi anser är bra främst för spelarnas utveckling men också för tränarna själva. Erfarenheter kan vara bra i början av spelarnas utveckling men när de måste ta nästa steg kan det behövas en utbildning för att kunna göra övningsval som gynnar spelarna.

Det kan vara problematiskt att det inte finns några särskilda krav på utbildning för att vara akademitränare. Det finns inte riktigt någon måttstock på vilken tränare som är bättre för ungdomarnas utveckling. Att det inte finns något krav på utbildning kan göra att en tränare kan få ett jobb som akademitränare på ett politiskt sätt eller för att de har en relation med personen som anställer, inte utifrån kunskapskrav.

6.1. Tränarnas syn på planering

Ett tydligt samband som alla akademitränare nämner är att de använder någon typ av periodisering under säsongen. Ingen av tränarna använder sig av en längre form av periodisering, men de använder sig utav en längre planering av säsongen. En tränare valde att

delar upp året i fjärdedelar, medan en annan tränare delade upp planeringen i månader. Något som framkom var att samtliga tränare använde sig av kortare periodiseringar, i veckocyklar, där de i de äldre åldrarna ville se en formtoppning till matchdag. Detta används genom att planera veckan så att ansträngningen på träningen varierar för att spelarna på matchdag ska vara utvilade och under resterande tid kunna utvecklas (Teixeira et al., 2022).

Det man kan diskutera i deras val av periodiseringen är upplägget av träningsdagar. Ett lag hade onsdag ledig och de andra hade torsdag ledig. Detta gör att periodiseringen är lite annorlunda, även om de i teorin vill uppnå samma mål. Akademitränare 3 beskriver att han tycker att en trappa i hur ansträngande veckan ska vara är att föredra. Att den stegrar från, som han beskrev det, en 5 av 10 på måndagen till 6,5 på tisdagen och till 8,5 på onsdagen. Sedan torsdag ledigt och ett lugnare pass på fredagen.

Medan Akademitränare 1 beskriver sin vecka med en måndag, lugnare återhämtning och teknik. Tisdagen är ett otroligt hårt pass. Därefter onsdag helt ledig från träning. Torsdagen följs upp utav ett inte allt för ansträngande pass då det närmar sig matchdag och till slut fredagen med ett lugnare pass.

Om man ser på deras två upplägg så har de sina olikheter i vilka dagar de väljer att utföra träningarna. Men träningarna är väldigt lika i ansträngning.

Akademitränare 3 beskrev att tisdagsträningen var på samma ansträngningsgrad som Akademitränare 1 hade på torsdagsträningen. Det man kunde se var att alla akademilag gjorde på samma sätt och kan jämföra det mot vad Teixeira et al. hade kommit fram till. Det som skiljer dessa åt är att akademilagen använder sig utav en skala medan de andra använder hjärtfrekvensen som en referenspunkt. (Teixeira et al., 2022)

I de yngre åldrarna skedde det en större anpassning i veckoperiodiseringen kopplat till deras utvecklingskurva, då spelarnas fysiska utveckling kan skilja väldigt mycket ifrån varandra. Akademitränarna nämnde att de genom kommunikation mellan tränare och spelare, eller genom att notera att spelaren är trött, anpassade träningen så att just den individen kunde fortsätta sin utveckling i sin egen takt.

6.2. Tränarnas syn på övningsval

När tränarna berättade om hur övningarna gick till fanns det ett tydligt samband med att de ville att spelarna själva skulle få ta egna beslut vilket leder till att de förhoppningsvis kan göra samma sak under match. Detta kan vi koppla till hur appropriering fungerar genom att

spelarna lär sig i olika sammanhang när de själva är aktiva under övningarna (Lundgren & Säljö, 2017).

Övningsval som tränarna ofta tar upp är small side game där spelarna spelar till exempel fyra mot fyra med målvakter. Där kan det bli extra tydligt vilka spelare som är bättre än andra vilket man kan se genom vad för beslut de tar. Vygotski (2017) beskriver tydligt hur vissa spelare behöver hjälp av andra för att kunna bli bättre. Om man spelar med spelare som är lite bättre och som kan hjälpa de andra blir det en trygg punkt för dem att utvecklas i sin takt. Det kan vara att de får extra hjälp när de till exempel ska försvara, vilket kan vara bra för att lära sig. Tränarna valde small sided game för att de tycker att det blir mer matchlikt och de får då både öva på en mot en situation samtidigt som de får många korta upprepade sprinter på den ytan som de har valt (Lundgren & Säljö, 2017).

Vilka övningar tränarna använder sig av blev väldigt svårt att förklara för dem. De beskrev att det alltid måste ske en anpassning i övningarna. Ena dagen kan fem spelare vara sjuka och den andra kan spelare från de yngre åldrarna vara delaktiga i deras träning. Att be om exempel på vilka övningar som de använder sig av var nästan omöjligt. Något som alla tränare nämnde är att de oftast vill att det ska vara en försvarare med i övningen för att göra det så matchlikt som möjligt. De beskrev även en del övningar där de kan anpassa antalet försvarsspelare eller anfallsspelare för att utveckla spelarna och träna på det som är fokus på i just den övningen. Ett exempel av en enkel form av kvadraten där de kan ta bort eller lägga till spelare som pressar och försöker ta bollen. Detta för att både göra det svårare att behålla bollen för det anfallande laget och samtidigt minska påfrestningen på de försvarande spelarna, då de får tag i bollen snabbare och behöver springa mindre. Tränarna beskrev även hur de får anpassa spelytan för att öka svårighetsgraden. Genom att göra ytan mindre ökar svårighetsgraden för laget med bollen, då spelarna får mindre tid med att äga bollen vilket kan leda till att de måste fatta olika svåra beslut. Spelarna kan associeras med matchliknande situationer när man gör spelarytan mindre vilket kan leda till att de blir mer framgångsrika i vissa moment under en match (Wilson et al., 2022).

Av en tränare fick vi några konkreta övningar och vad man ska tänka på. Exempelvis en avslutningsövning där anfallaren ska komma till avslut efter att ha fått en passning i djupled. För att göra det matchlikt så blir han pressad av en försvarare bakifrån som försöker jaga i kapp honom. I stället för att tackla för att ta bollen så ska försvararen enbart lägga handen på

spelarens axel för att visa att han är ikapp. Detta gör att skaderisken minskar otroligt mycket och samtidigt får anfallaren det matchlikt. Spelarna ska kunna förstå att det man lär sig på träningen kommer att avspeglas på matchen och därför är det viktigt att man är noggrann. Genom att de får lära sig att använda de kulturella redskapen så kan de förstå omgivningen, att man göra allt för att till exempel försvara sitt eget mål under en träning men samtidigt tänker på att försöka undvika skador (Lundgren & Säljö, 2017).

6.3. Tränarnas syn på målformulering

Målformulering var en central del av tränarnas sätt att utveckla sina spelare. Tränarna använder sig utav en Individuell utvecklingsplan (IUP) där de går igenom med spelarna vad de anser behöver förbättras. Om tränaren och spelarna har kommit överens i deras IUP att de ska öva på att kommunicera får de öva på det under träningen vilket tränaren påminner spelarna om. För att alla spelare ska kunna förstå varandra kan man använda Vygotskis triangel som illustrerar mediering, stimulus och respons. Genom att få stimuli i form av en signal från tränaren eller lagkamraterna ska spelaren kunna ta emot informationen utifrån de kulturella redskapen och erfarenheterna som man tidigare har lärt sig och kunna förstå vad de menar. Därefter ska de antingen bara ta emot budskapet eller allra helst kunna ge respons genom att agera (Lundgren & Säljö, 2017).

Alla respondenterna har tre individuella möten med sina spelare för att kunna diskutera och förstå varandra bättre. En tränare berättade att målen som de väljer att använda sig av är till exempel att en spelare tar fyra djupledslöpningar bakom baklinjen per match, och målet blir då att öka det till möjligtvis åtta djupledslöpningar. Genom att ha ett individuellt mål ökar chansen för att förbättra sina egenskaper vilket även visades sig i Mills et al. (2012) studie.

Det är intressant att samtliga tränare nämnde att de arbetar mycket med kommunikation med spelarna, både med verbal och ickeverbal kommunikation. Ett exempel är hur man som spelare kan visa att man vill ha bollen med hjälp av kroppen, hur man ska röra sig för att visa vart man vill ha bollen och när man inte vill ha bollen. Men spelarna behöver även kunna kommunicera verbalt. Spelarna ska kommunicera med varandra för att på ett smidigt sätt kunna ställa krav på varandra utan att göra någon besviken eller ledsen. Allt detta för att skapa en utvecklande miljö för spelarna vilket man kan koppla till det kulturella redskapet som gör att man kan förstå omvärlden (Lundgren & Säljö, 2017).

6.4. Metoddiskussion

Intervjuerna och inspelningarna utav respondenterna genomfördes via Zoom. Den metoden visade sig fungera bra, då ljudet blev tydligt och vi kunde lyssna på intervjuerna flera gånger i efterhand, vilket vi också gjorde för att säkerställa att transkriberingen skulle bli korrekt. Detta ledde till att vi kunde använda oss av rätt information. Eftersom alla intervjuer gjordes på distans via Zoom kan det möjligtvis ha påverkat de svar vi fick på vissa frågor. Om vi hade träffats personligen hade vi kanske kunnat få demonstrationer av olika övningar, vilket inte kunde göras via Zoom.

Frågorna som vi använde oss av kunde ha utvecklats. Eftersom vi är nybörjare som intervjuare kan det skapas en osäkerhet kring vad för slags följdfrågor man ska ställa och när man kan ställa dem. Frågorna kring vilka övningar akademitränarna använder sig av kunde ha varit mer tydliga och specifika vilket kunde ha lett till att vi kunde ha fått tydligare svar. Det blev lite för öppet och tränarna svarade mer övergripande på hur de gör. Förutom det blev intervjuerna mer ingående på de andra punkterna där de kunde förklara väldigt utförligt och nyanserat.

6.5. Slutsats

Vi kan tydligt se likheter och skillnader på hur de olika akademitränarna väljer att lägga upp en träningsvecka. De använder sig av snarlika övningar för att utveckla spelarna.

Övningarna ska oftast bestå av någon form av försvarare som kan förstöra och göra övningen mer utmanande och matchlik. De vill uppnå många en mot en situationer i olika former av spel.

Vi kan se en tydlig koppling på hur tränarna väljer att arbeta med spelarna och det sociokulturella perspektivet, alltså hur de använder sig av flera olika metoder när de till exempel kommunicerar med varandra eller spelar ett SSG för att få progression i övningarna och för att kunna utveckla spelarna. Samtliga arbetar med kommunikation som ett tydligt mål, först mellan spelare och tränare för att sedan se hur spelare och spelare kommunicerar med varandra och hur detta kan utvecklas.

Samtliga akademitränare använder sig av tre olika individmötestillfällen för att ha en utvecklingsplan tillsammans med var och en av spelarna och lägga upp individuella mål.

Under dessa samtal hade spelarna ofta ganska liknande mål, men de kunde använda olika system för hur de visar vad spelarna har för kunskaper för stunden och vad de vill att spelarna ska utveckla.

6.6. Vidare forskning

Till vidare forskning kan man ha ett större urval av akademiklubbar vilket kan underlätta antalet intervjuer som man får respons från. Man kan gå mer djupgående på vad för typer av övningar tränarna väljer och varför de genomför träningarna på detta sätt. Det är också önskvärt att de kan motivera för- och nackdelar med övningsvalet och metodvalet. Enkäter skulle kunna skickas ut till samtliga akademiklubbar i Sverige där de får svara på frågor kring deras träningsverksamhet. Att intervjua olika akademiklubbar från olika län i Sverige skulle också vara intressant för att få se skillnader och likheter mellan verksamheterna.

Personuppgiftsbehandling

Vi fick godkännande från alla respondenter att de ville ställa upp i den här studien.

De godkände även att vi fick spela in intervjuerna som vi genomförde med dem.

Vi sparade ljudfilerna på ett konfidentiellt sätt så att bara vi som utför undersökning kan ta del av materialet och att vi intygade att vi inte sprider det vidare till obehöriga.

När uppgiften är färdig och vi får in våra betyg kommer allt material att raderas.

(Patel & Davidson, 2011).

Referenser

ACADEMY. (2015). *Soccer Journal*, 60(5), 14–53.

AIK. (19 December 2019). Verksamhetsplan.

<https://www.laget.se/AIK/Document>

Brommapojkarna. (December 2022). Bp-mallen.

<http://bpfotboll.se/dokument/>

Djurgården. (2020). Djugårdsmodellen.

<https://dif.se/om-oss/om-foreningen/dokumentbank>

Hammarby Fotboll. (2022). Bajenmodellen.

<https://www.hammarbyungdom.se/sida/?ID=126219>

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>

Johansson, R. Unicoach. (2020). *Certifiering*.

<https://unicoach.se/wp-content/uploads/2021/04/unicoach2020-v5.pdf>

Kelly, A., Wilson, M. R., Jackson, D. T., Goldman, D. E., Turnnidge, J., Côté, J., & Williams, C. A. (2021). A multidisciplinary investigation into "playing-up" in academy football according to age phase. *Journal of sports sciences*, 39(8), 854–864.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1848117>

Lundgren, U.P., Säljö, R. & Liberg, C. (red.) (2017). *Lärande, skola, bildning: En grundbok för lärare*. Stockholm: Natur & Kultur.

Meckbach, S. (2016). *Mästarcoacherna. Att bli, vara och utvecklas som tränare inom svensk elitfotboll* [Doktorsavhandling, Göteborgs universitet].

Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1593–1604. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.710753>

Patel, R & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Rodriguez-Giustiniani, P., Rollo, I., & Galloway, S. (2022). A preliminary study of the reliability of soccer skill tests within a modified soccer match simulation protocol. *Science & medicine in football*, 6(3), 363–371. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.19721>

Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). The Effects of Fatigue on Soccer Skills Performed During a Soccer Match Simulation. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 6(2), 221–233.

Svenska fotbollsförbundet. (9 augusti 2021). Akademiboomen i Sverige. <https://aktiva.svenskfotboll.se/nyheter/2021/07/akademiboomen-i-sverige/>

Teixeira, J. E., Branquinho, L., Ferraz, R., Leal, M., Silva, A. J., Barbosa, T. M., Monteiro, A. M., & Forte, P. (2022). Weekly Training Load across a Standard Microcycle in a Sub-Elite Youth Football Academy: A Comparison between Starters and Non-Starters. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11611. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811611>

Vetenskapsrådet. (2017). God forskningsssed. www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf

Wilson, R. S., Smith, N., Melo de Souza, N., & Moura, F. A. (2020). Dribbling speed predicts goal-scoring success in a soccer training game. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(11), 2070–2077. <https://doi.org/10.1111/sms.13782>

Bilaga 1 – Litteratursökning

Syftet med uppsatsen är att få mer kunskap kring hur fotbollsakademier i åldrarna 14-19 år tränar och utvecklar sina spelare. Vi kommer att inrikta oss på träningsupplägg och vilken typ av övningar de gör och varför.

Frågeställningar:

Hur gör fotbollsakademier för att utveckla sina spelare i åldrarna 14-19 år?

Vilka former av övningar och träningsupplägg använder sig tränarna av och varför?

Huvudbegrepp 1	Huvudbegrepp 2 på svenska	Huvudbegrepp 3 på svenska	Huvudbegrepp 4 på svenska
Huvudbegrepp 1 på engelska	Huvudbegrepp 2 på engelska	Huvudbegrepp 3 på engelska	Huvudbegrepp 4 på engelska

Huvudbegrepp 1 Fotboll akademi	Huvudbegrepp 2 Träning akademi	Huvudbegrepp 3 Periodisering fotboll	Huvudbegrepp 4 Fotboll övningar
-----------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------------

Databas:	Söktermer, ämnesord och kombinationer?	Filter, avgränsningar i databasen	Söksträng	Antal träffar
Pubmed	soccer youth academy periodization	2018-2022	S1 soccer youth academy periodization	5
Pubmed	soccer youth drills academy methods	2009-2022	S2 soccer youth drills academy methods	5
Sportdiscus	soccer periodization training	Peer reviewed	#1 soccer periodization training	4
Pubmed	Soccer drill	2008-2022	S3 Soccer drill	221
Sportdiscus	Soccer academy exercise	Peer reviewed	#2 Soccer and academy and exercise	353
Pubmed	soccer technical training	2008-2022	S4 soccer technical training	3174
Pubmed	soccer academy training	2008-2022	S5 soccer academy training	426
Sportdiscus	soccer academy drills or practice or simulation	Peer reviewed	#3 soccer academy drills or practice or simulation	34

Databas:	Söktermer, ämnesord och kombinationer?	Filter, avgränsningar i databasen	Söksträng	Antal träffar
Pubmed	soccer academy practice	2003-2022	S5 soccer academy practice	95

Kommentarer

Vi fick en rekommendation om en avhandling som tidigare skrivits vilken vår handledare hade varit handledare till tidigare.

Bilaga 2 – Missivbrev



Missivbrev

Hej!

Vi heter Ludwig Ahl och David Andersson och är två lärarstudenter på Gymnastik- och Idrottshögskolan. Vi läser en kurs vid namn Självständigt arbete där man ska skriva en uppsats på grundnivå..

Denna uppsats som är på grundläggande nivå, där vi förhoppningsvis kommer att intervjua ett par fotbollstränare i olika akademier för att kunna få information om hur träningarna och upplägget ser ut för att utveckla spelarna.

Intervjuerna gör vi för att få en bättre bild om hur träningarna och träningsupplägget ser ut i verkligheten.

Vi skulle helst vilja utföra intervjun under vecka 47-48, då vi får lagom med tid till att transkribera intervjun.

Uppgift

Syftet med uppsatsen är att få mer kunskap kring hur fotbollsakademier för pojkar i åldrarna 14-19 år tränar och utvecklar sina spelare. Vi kommer att inrikta oss på träningsupplägg och vilken typ av övningar de gör och varför.

Frågeställningen som vi har är följande,

- Hur gör fotbollsakademier för att utveckla sina spelare i åldrarna 14-19 år?
- Vilka former av övningar och träningsupplägg använder sig tränarna av och varför?

Frågorna kommer vara kopplade till den träningar och träningsupplägget, i syfte av att få en bättre kunskap om träningarna och upplägget. För att sedan kunna använda oss av det i vårt framtida yrke som tränare.

Vi har dessutom valt att utgå ifrån teorin sociokulturella perspektiv på lärande och utveckling.

Genomförande

Intervjun kan genomföras via e-mötesverktyg (Zoom) eller om annat mötesverktyg önskas. Intervjun beräknas ta ca 30 minuter, ni kommer att vara anonyma i redovisningsprocessen i form av vår uppsats. Om möjligt skulle vi vilja spela in men ni kan såklart neka att bli inspelade om ni inte är bekväma med det.

Om du har frågor och funderingar så tveka inte att kontakta oss.
Så hoppas vi att du vill delta och hjälpa oss med vår uppsats.

Med vänliga hälsningar Ludwig Ahl och David Andersson

Medgivandeintyg

Fotbollsakademiernas träning

Jag ger härmed mitt medgivande till att medverka i ovan nämnda studie.

- Jag har tagit del av informationen om studien.
- Jag vet att ingen obehörig får ta del av insamlade data och att data förvaras på ett sådant sätt att deltagarna förblir anonyma.
- Jag vet att insamlade data är avsedd för forskning och forskningsrelaterade verksamheter vid universitetet.
- Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ge något skäl.

Om du väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar dina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information skriv "Jag ger samtycke till min medverkan i studien" i svarsmailet.

Bilaga 3 – Intervjuguide

Uppvärmning:

Hur det är att vara tränare?

Har du någon favoritövning?

Huvuddel:

Hur ser träningsplaneringen ut inför exempelvis en säsong?

- Hur ser försäsongen ut och resten av säsongen?
- Sitter ni ner och diskuterar en månad i taget eller hur funkar det?

Hur skulle en vanlig träningsvecka se ut under tävlingssäsong?

- Kan du ge exempel på hur en vecka ser ut?
- Varför är en träningsvecka uppbyggd så?
- Hur ser träningen ut före och efter match?

Vad tränar ni mest på och varför?

- Hur gör du när nya övningar ska läras in?
- Anpassar ni övningar övningarna utifrån förmågan och inläringen?

Vad för typ av övningar använder du dig av?

- Kan du ge exempel på några övningar du föredrar. Varför föredrar du dom?
- Vad ska man tänka på när man planerar in övningar?
- Hur utvecklar ni övningarna för att öka förståelsen, svårigheten etc?
- Går det att se någon skillnad på deras utveckling beroende på vilken övning du använder dig av?

Hur arbetar du med målformulering?

- Vem formulerar målen för laget?
- Hur går målsättningsprocessen till?
- Påverkar målformuleringen din planering av träningen?
- Följer du upp målen?
- Arbetar du med individuell målsättning för enskilda spelare?

Avslutning:

Har jag missat något att ta med gällande planering och övningar?

Några andra tankar eller funderingar kring intervjun?