

# **Momentum i fodbold**

Et psykologisk perspektiv



Carsten Hvid Larsen  
og Henrik Skov

# **Momentum i fodbold**

Et psykologisk perspektiv

Syddansk Universitetsforlag 2013

© Forfatterne og Syddansk Universitetsforlag 2013  
Sats og omslag: Donald Jensen, Unisats ApS  
Tryk: Narayana Press, Gylling  
ISBN 978-87-7674-709-1

Forsideillustration: Trine Niebuhr/AGF Talent

Udgivet med støtte fra:  
ESAA, Elite Sports Akademi Aarhus

Mekanisk, fotografisk, elektronisk eller  
anden mangfoldiggørelse af denne bog  
er kun tilladt med forlagets tilladelse eller  
ifølge overenskomst med Copy-Dan

Syddansk Universitetsforlag  
Campusvej 55  
5230 Odense M

[www.universitypress.dk](http://www.universitypress.dk)

# Indhold

<b>FORORD</b>	7
Målgruppe	9
Tak	9
Bogens opbygning	10
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>MOMENTUM I FODBOLD</b>	13
Definition af momentum i fodbold	13
Flow – spillerens og trænerens oplevelse af momentum	18
Momentum-modellen	20
Afklaring af momentum i relation til teknik, taktik, fysik og psykologi	22
Momentum i relation til gruppepsykologi og mentale færdigheder	23
Hvordan svinger momentum i løbet af en kamp?	25
Momentum i forhold til modstanderholdet	30
Taktik og momentum i Superligaen	30
Miljøets betydning for momentum	32
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>KONTROL AF MOMENTUM</b>	37
Den enkelte spiller	38
Bevidsthed	38
Kontrol	42
Handling	44
Momentum i relation til spilpositioner på banen	46
Mentale færdigheder og udvikling af momentum	48
Motivation og engagement	50
Målsætninger	54
Konkurrencestrategi	60
Selvtillid	63
Life skills i talentudvikling	65
Hvad kan medføre, at den enkelte spiller mister kontrol af momentum?	67
Holdet	68
Kommunikation	69
Kommunikation har en betydning for læring	70
Relationelle færdigheder	75
Gruppesammenhæng og kohæsion	77
Trænerens betydning for momentum	81

<b>KAPITEL 3</b>	
<b>OPBYGNING AF MOMENTUM – FRA BUNDHOLD TIL GULDBOLD</b>	85
Beskrivelse af holdet og dets situation i slutningen af 2010	85
Beskrivelse af holdets resultater – vinter 2011 til sommeren 2012	88
Beskrivelse af momentum-forløb med U17-holdet	89
Skabe fundament	90
Beskrivelse af træningsøvelser og programmer, der kan sætte fokus på momentum	94
Evaluering og nye fokuspunkter	119
Kampaftaler	120
<b>KAPITEL 4</b>	
<b>OPSAMLING, PRAKTISK GUIDE OG GODE RÅD</b>	123
<b>EM-APPENDIKS – MOMENTUM VED EM 2012</b>	129
<b>LITTERATUR</b>	131

# Forord

For få år siden var sportspsykologi i Danmark kendetegnet ved en mangfoldighed af metoder og uden overordnet enighed om den faglige filosofi og strategier blandt konsulenter på området. I 2008 etablerede Team Danmark et sportspsykologisk team med det formål at forbedre kvaliteten og sammenhængen inden for sportspsykologi (Henriksen, Diment & Hansen, 2011). På baggrund af dette initiativ begyndte Dansk Boldspil-Union (DBU) og Team Danmark at arbejde med sportspsykologi omkring ungdomslandsholdene og kvindelandsholdet. Alle større danske klubber tilbyder i dag unge talenter gode muligheder for at udvikle sig (teknisk, taktisk og fysisk) samt for at kombinere skole og fodbold i ungdomsårene. Talentspotting og rekruttering har længe været et vigtigt område i fodbold, og klubberne forsøger tidligt at skrive professionelle kontrakter med talentfulde fodboldspillere med henblik på at skabe enten kommende superligaspillere eller profit i forbindelse med et senere spillersalg. Men kun få klubber leverer sportspsykologiske ydelser til unge såvel som professionelle fodboldspillere. Manglen på psykologi i dansk fodbold kan derfor også repræsentere et "hul" i dansk talentudvikling og en udfordring, da talentudvikling i fodbold er kendetegnet ved en intensiveret professionalisering, hvor flere klubber integrerer fysiologisk forskning, test og ernæringseksperter som en del af deres virke.

I 2010 satte vi os for at arbejde med psykologiske perspektiver i dansk talentudvikling i fodbold. Vi igangsatte et todelt forskningsprojekt, hvor fokus var at undersøge AGF som succesfuldt talentudviklingsmiljø og derudover at gøre klubbens U17-spillere bedre til at håndtere modgang på banen samt være i stand til at styre momentum til træning og i kamp.

Det blev samtidig aftalt som forudsætning for projektet, at den sportspsykologiske indsats i størst muligt omfang skulle ud af mødelokaler og omklædningsrum og ind i den daglige træning på banen. På denne måde ville vi sikre, at introduktionen af sportspsykologiske færdigheder ikke blot blev ved snakken, men hurtigt blev en del af praksis på træningsbanen, og en del af denne bogs omdrejningspunkt er netop fortællingen om, hvordan vi greb det praktiske arbejde an.

Momentum bliver som begreb jævnligt anvendt inden for fodbold og andre idrætsgrene. Blandt andet anvender tv-kommentatorer ofte udtryk som, at det ene hold har momentum i kampen, hvor betydningen ofte er ensbetydende med at have overtaget set fra observatørens perspektiv. Det gjorde tidligere U21-landstræner Keld Bordinggaard i kampen mellem Holland og Tyskland under EM 2012, da han sagde: "Det kan godt være, at Holland



At være i boldbesiddelse er ikke nødvendigvis det samme som at være i kontrol med kampen i momentum-øjemed, for her handler det i højere grad om den enkelte spillers tanker og adfærd på banen. Foto: Trine Niebuhr/AGF Talent.

har bolden, men det er Tyskland, der har kontrollen.” I denne forståelse handler det ikke nødvendigvis om boldbesiddelse alene, for at et hold har momentum. Endvidere bliver momentum også brugt i forhold til hold, der vinder mange kampe i træk og dermed har det mentale overtag i forhold til modstanderne over tid. Momentum bliver altså brugt i mange sammenhænge, men hvad betyder begrebet egentlig? Spørger man spillere, siger de én ting, trænere måske noget andet og eksperter noget helt tredje. I denne bog forsøger vi at forene disse tre synspunkter og give et overblik over, hvad momentum er, og hvordan man kan arbejde med det til træning og i kamp.

Lad os se nærmere på begrebet: Momentum varierer i tid. Du kan have momentum over en kort periode på fem minutter, over en halvleg, en kamp, flere kampe i træk, en sæson, og du kan have det i forhold til den enkelte modstander. Momentum er relateret til og påvirket af flere forskellige områder: (A) det handler om spilleren, (B) det handler om holdets dynamik, (C) det handler om ledelsen på holdet – hvordan lederne i kæ-



derne formår at implementere momentum i kampen, (D) det handler om taktikken og trænerens dispositioner, samt (E) det handler om kulturen og miljøet og derunder, hvordan der bliver trænet og kommunikeret om momentum, gruppedynamik og basale mentale færdigheder i klubben eller på holdet. Mange forskellige områder påvirker momentum, men i forhold til at arbejde med og ændre momentum handler det om, hvordan den enkelte spiller tænker og agerer på banen. Begge hold kan derfor godt have en oplevelse af at have momentum samtidig, for her handler det om, hvad træneren, den enkelte spiller og holdet har som taktisk fokus, og om de har tålmodighed til og tro på at føre planen og taktikken ud i kampen.

Formålet med bogen er derfor at beskrive, hvordan du som træner kan arbejde med at kontrollere momentum, og hvordan spillerne og træneren har en oplevelse af at have momentum (herunder deres evne til at holde fast i planen, udføre taktikken og bevare tålmodigheden). Det stemmer ikke nødvendigvis overens med, hvad tilskuere eller andre oplever i forhold til, hvilket hold der har momentum. Sportspsykologi er i fodboldverdenen ofte forbundet med skepsis. Vores andet ærinde er derfor at vise eksempler på, hvordan sportspsykologi kan integreres på banen i fodbold. Undervejs i bogen har vi inddraget flere forskellige eksempler til at belyse momentum og sportspsykologi. Der vil være teoretiske perspektiver, forfatternes erfaringer og praktiske beskrivelser, eksempler fra national og international fodbold, citater fra nationale og internationale fodboldspillere, landsholdspillere, tv-kommentatorer, nationale og internationale trænere og ledere og til sidst en beskrivelse af det lange udviklingsforløb med AGF's U17-fodboldhold. Tilsammen håber vi, at alle disse perspektiver bidrager til en mere komplet forståelse af begrebet momentum, og hvordan træneren kan omsætte dette til træningsbanen.

## **MÅLGRUPPE**

Bogen er skrevet til nuværende eller kommende trænere i såvel elite- som breddeklubber. Bogen er også relevant for underviseren, konsulenten, eksperten eller den studerende inden for idræt eller psykologi med interesse for fodbold, talentudvikling, mentale færdigheder eller sportspsykologi.

Bogen bidrager med viden om, hvordan træneren kan arbejde med momentum som en integreret del af træningen i klubben. Derudover giver bogen teoretisk indsigt i og praktiske øvelser til at arbejde med momentum i den daglige træning og i kamp.

## **TAK**

Bogen er støttet af Elite Sports Akademi Aarhus (ESAA). Vi vil derudover sige tak til Ole Keldorf, Mads Davidsen, Anders Møller Christensen, Henrik Clausen, William Kvist, Johnny Mølby, Morten Bruun, Martin Jørgensen, Tho-

mas Frank, Peter Rudbæk og Lars Knudsen for deres bidrag og perspektiver på momentum. Tak til AGF Fodbold, OB og de, der har stillet billeder til rådighed for bogen. Jeres hjælp har været med til at gøre bogen bedre.

## **BOGENS OPBYGNING**

Bogens omdrejningspunkt er fire kapitler, der beskriver og giver konkrete anvisninger til, hvordan træneren kan arbejde med momentum til træning og i kamp. I hvert kapitel er der praktiske eksempler og beskrivelser af momentum. Undervejs vil der være citater fra superliga-trænere og internationale trænere, superligaspillere, landsholdspillere og udlandsprofessionelle spillere, som alle giver deres perspektiv på momentum.

### **KAPITEL 1**

Som introduktion giver vi et praktisk eksempel på momentum i den danske Superliga. Derefter følger en beskrivelse af den teoretiske baggrund for momentum og en udfoldelse af begrebet i forhold til taktik, mentale færdigheder og gruppepsykologi. I dette kapitel bliver momentum-modellen ligeledes præsenteret. Denne model er både udgangspunktet og en arbejdsmodel for bogen.

### **KAPITEL 2**

Her handler det om at kontrollere momentum. I dette kapitel går vi i dybden med momentum-modellen og beskriver, hvilke mentale færdigheder vi finder vigtige for den enkelte spiller. Bevidsthed, kontrol og handling er de tre sammenhængende og afgørende faktorer for den enkelte spillers succes i forhold til at kontrollere momentum. Dernæst beskriver vi indgående andre væsentlige faktorer for holdets succes – gruppedynamik, ledelse, relationelle færdigheder og kommunikation.

### **KAPITEL 3**

Her giver vi en beskrivelse af et konkret projekt over to år med henblik på at skabe forudsætninger for at kontrollere momentum til træning og i kamp. Udgangspunktet er AGF's U17-ligahold. I dette kapitel beskriver vi konkrete træningsøvelser og udfordringer samt giver praktiske eksempler i forhold til at arbejde med momentum til træning og i kamp.

### **KAPITEL 4**

Vi samler op på bogens hovedpointer og giver vores anbefalinger til at begynde at arbejde med og implementere momentum som en del af træ-

ning og kamp. Samtidig runder vi bogen af og giver de sidste gode råd til trænerens kommende arbejde med momentum på banen.

## **EM-APPENDIKS**

Hvordan spillede momentum ind på kampene under fodbold-EM 2012 i Polen og Ukraine? I dette appendiks kigger vi nærmere på statistik over scoringer, possession og de farlige perioder før og efter mulige vendepunkter i kampene.