

Her er noen nyttige råd og tips om hvordan du kan trene på egen hånd, for å bli bedre på utvalgte områder. Trening gir best fremgang dersom du trener systematisk, og over tid.

Dersom du for eksempel får beskjed om at du trenger å øve mest på å utvikle hurtigheten din, så sats på det! Sett av tid til dette et par ganger i uka i to - tre måneder i første omgang. Greier du å holde dette vil du garantert få fremgang, som du kan bygge videre på. Det er liten vits i å sette i gang målrettet egentrening, en gang i blant...

Husk at egentrening er en forutsetning for å utvikle seg på beste nivå, eller opp mot beste nivå i idrett. I barnefotballen er egentreningen for det meste lek.

Det er fint om du fortsetter med dette også i ungdomsfotballen, fra 13 - 16 år. For eksempel er det å spille fotball "på løkka", etter skolen, veldig positivt.

MEN: Egentrening er noe mer, vi snakker om også å trene målrettet for å utvikle noen ferdigheter.

Det kan være at du trener venstrebeinet ditt, mens du spiller på løkka, at du går inn for akkurat det mens du leker og har det gøy. Det kan være at du tar en økt med hurtighet, før du spiller med kamerater, eller at du tar en kondisøkt etter at du har lekt med ballen.

Det er dette vi mener med målrettet egentrening: Du trener deg selv, du vet hva du skal trene på, og hvordan. Dette kommer i tillegg til fellestreninger med laget og lek med gutta, og trenger ikke ta lang tid hver gang. Ikke minst er det viktig med egentrening i ferier, når det er pause fra trening med laget. Alle greier å få til økter med egentrening, selv om det er skolefri eller om man er på ferie. Det er jo gøy å trene, bruke kroppen, teste seg selv. Det skal mye til før du ikke får tak i en ball (ta med en!), finner en slette eller et sted hvor du kan løpe, selv når du har ferie. Du kan godt variere med svømming, ski eller annet både i ferier og ellers. Men du må trene, du må ha noen mål med treningen, som bygger opp under den idretten du satser på.

Øvelser for hurtighet

NB! Før all hurtighetstrening må du varme skikkelig opp (hele kroppen) et kvarters tid!

Skal du bli hurtigere må du huske at all hurtighetstrening er det vi kaller kvalitetstrening. Det vil si to ting: Du må utføre øvelsen nøyaktig, og du skal ha pauser mellom øktene for å kunne yte max i hver øvelse og omgang. Hurtighet handler mye om spenst, styrke og riktig løpeteknikk. Noen er "født" med hurtighet i kroppen, men alle kan bli hurtigere.

Øvelse 1: Hoppe/løpe i trapper (trinnene i trappa må ikke være for høye!)

Hoppe på ett ben til midten av trappa, skifte ben midtveis. Bruk fremre del av fotsålen, ikke hælen. 3 x 8-10 runder. To minutters pause mellom hver runde. Fem minutters pause, deretter: Løpe hurtig opp trappa, rask takt, på hvert trinn. Opp på tærne. 3 x 8 - 10 løp, et halvt minutt pause mellom løpene, to minutter mellom hver runde.

Øvelse 2: Løping i slak motbakke.

Finn en stigning på 30 - 40 meter, som gjerne blir litt brattere på slutten. Jogg 8 - 10 meter inn i bakken. Slå om til spurt i 8-10 meter, frem med overkroppen og opp på tærne. Spurt skikkelig, spark fra! Over i jogg 8-10 meter, før du avslutter med 8 -10 meter spurt igjen.. Vitsen her er taktskiftene, overkroppen frem og opp på tærne. Kjør 3 x 8 runder, gå rolig ned etter hvert løp og ta fire - fem minutters pause mellom rundene.

Øvelse 3: Løping på flatt underlag, 70 - 80 meter.

Jogg i gang, øk farten gradvis til du er kommet halvveis (2/3 tempo), slå om og spurt helt ut. Opp på tærne her også. 6 - 8 løp, tre minutters pause mellom løpene. Husk at du i denne øvelsen skal brenne alt kruttet du har! Du må være varm før du trener, og du må også huske å tøye ut. NB! Ikke kjør alle disse øvelsene på samme dag!! En eller to er nok, ellers blir det ikke kvalitetstrening.

Øvelser for kondisjon

Kondisjonstrening er enkelt: Du løper slik at du presser deg. Du skal bli sliten, og så fortsette på tross av dette. Vær obs på at kondisjonstrening med bare løping i ett tempo virker bra, men at kondisjon på fotballbanen også handler om start og stopp, det å variere tempo. Kondisjon handler om å utvide ytelsen, men det å orke mye sitter også i hodet. Noe av det viktigste med kondis på fotballbanen er at god kondisjon gir mer stabile prestasjoner i hele spillet.

Øvelse 1: Jogging i 45 minutter til en time, uten å stoppe.

Enkelt og greit. Finn en løype som du bruker en viss tid på første gangen. Deretter tar du fortsatt tiden på deg selv, eller få noen til å gjøre det. Press tiden ned. Angrip i løypa, tenk positivt mens du løper. Dersom du stagnerer eller går tilbake i treningsperioden, slapp av, det er helt normalt. Men over tid vil du make løypa langt raskere enn når du startet. Løp en til to ganger i uka. Får du stor fremgang, for eksempel at du løper ned tiden fra en time til 40 minutter, bør neste mål være å løpe løypa to ganger på en time...

Øvelse 2: Etter å ha varmet opp med jogging i 15 - 20 minutter, kan du trene kondisjon på følgende måte:

Finn en løype eller bane (eks fotballbane). Jogg rolig en runde, kjør den neste i 2/3 tempo, jogg en runde osv. Kjør 6 - 8 runder på denne måten. Når du får fremgang kan du kanskje spurte annen hver runde og jogge fortere?

Øvelse 3: Oppvarming (lett jogg) i 10 - 15 minutter.

Mål opp ca. 25 meter, og en strek/et punkt i hver ende. Løp frem og tilbake i ca. 12 - 14 minutter, i samme tempo. Stopp nesten helt opp hver gang du snur. Her får du fin trening i utholdenhet med start og stopp.

NB! En kondisøvelse om gangen er som regel nok. Men er du i fin fremgang kan du for eksempel kombinere øvelse 2 og 3, da tar du bare en oppvarming...

Øvelser for teknikk

Her spør det litt hva som er viktigst for deg, men for de fleste gjelder det å utføre mange repetisjoner, slik at du får stabil fremgang. Jogg lett i 10 minutter før teknisk trening.

Øvelse 1: Finn en vegg eller et nettinggjerd.

Slå ballen vekselvis med begge bein mot veggen, fang opp returen og slå tilbake. Kjør 2 - 3 x 10 minutter. Ta en liten pause mellom hver runde, finn ut hva du sliter med, og prøv mest på det. Slå med innside og vrist, her trener du også balanse og det å komme riktig med kroppen på ballen, i tillegg til treffpunkt på ballen. Varier med å slå direkte og dempe/motta ballen, før du slår igjen.

Øvelse 2: Før ballen med begge bein, gjør finter og vendinger du aldri før har prøvd!

Vipp ballen over hodet, snu deg, legg den ned. Før ballen i fart, stopp, vend og gå motsatt vei. Triksing er bra, men du må kunne kombinere triksing med det å være i bevegelse. Vi skal jo et eller annet sted med ballen... Hold på med dette i 20 minutter. Se om du kan få en finte eller to til "å sitte".

Øvelse 3: Spill med kompiser! Finn en flekk og spill mot et mål, eller i en firkant.

Lek med ballen, ikke vær redd for å prøve nye saker når du spiller slik heller. Dersom du bare gjør det du kan fra før, får du aldri bedre teknikk. Sett noen regler for deg selv når du spiller etter skolen, kanskje en for hver gang: En-touch, skyte bare med den "gjerne" foten, dribble mye, hælspark... Kort sagt: Sett noen mål for hva du skal øve på, også når du leker.

Etter all egentrening: Tøy ordentlig ut.

God egentrening!