



Fotballvideo.no

Bedre teknikk på 1-2-3



Tre punkter som forbedrer dine tekniske ferdigheter

Av Sverre

www.fotballvideo.no

Gjennom mange år har vi nå sett på fotballen som blir spilt rundt omkring, etterhvert legger man merke til at det ofte er de samme tingene som både imponerer og ergrer. Det spiller liten rolle om det er i ulike divisjoner eller på ulike alderstrinn. De samme egenskapene ser ut til å prege både forskjellige nivåer og aldersgrupper hos norske fotballspillere. Selv om man ikke kan skjære alle over en kam, må det være lov å si at norske spillere som oftest er veldig gode på innsats, organisering og utholdenhet. **Teknikkbiten er den delen hvor de aller fleste norske fotballspillere har mest å hente!.**

Vi har derfor laget denne fotballvideoen, slik at spillere kan ha muligheten til å tilegne seg tekniske ferdigheter på egenhånd.

Videoen sørger for at fotballspilleren får et større utbytte av tiden de bruker i bingen eller på løkka når de er ute og leker eller driver med egentrening. Hvis du leser dette dokumentet, ser videoen og øver på de tingene vi anbefaler, vil du komme til å **forbedre dine tekniske ferdigheter** betraktelig i løpet av relativt kort tid.



Fotballvideo.no

Noen av de tingene vi anbefaler vil kanskje gjøre noe med deg allerede nå, i dag. Andre mer tekniske detaljer i videoen, vil ta litt lenger tid og kreve litt lek med ballen. **Du kan velge å øve på alle tingene vi snakker om i videoen eller bare noen av dem, du kan gjøre det i den rekkefølgen du foretrekker og du kan leke/øve når det måtte passe deg.**

Lykke til

Sverre



Fotballvideo.no

1) Definer en målsetting, og ha delmål på veien!

Det er ofte interessant å se forskjellen på de som holder på med individuell idrett og de som er aktive innen lagidrett. De færreste utøvere innen lagidrett har satt seg konkrete **personlige** målsettinger med delmål, mens de aller fleste innen individuell idrett ser ut til å laget seg slike, som oftest skriftlig. Her har nok de fleste fotballspillere noe å lære av den individuelle idrettsutøveren.

- **Har du ingen målsetting, må du formulere en (med delmål).**
- **Har du en abstrakt og generell målsetting, må du konkretisere den.**

Å ha en konkret målsetting med delmål er veldig viktig, fordi dette vil være ditt 'veikart' hver gang du leker i bingen eller driver egentrening på 'løkka'.

En finte/målsetting som vi også tar for oss i videoen er **f.eks. 'Jeg skal lære meg oversteigsfinten skikkelig i løpet av sommerferien'**. For deretter å sette opp noen delmål, som i sum tar deg til ditt hovedmål. Delmål kan da feks være: 1) kunne dra finten både til høyre og venstre ubevisst/automatisk ettersom situasjonen krever det. 2) kunne dra den den dobbel/dvs trække over ballen to ganger. 3) Kunne gjøre den i høye hastighet f.eks 70 prosent av en full spurt eller 80 prosent av maksfart med ball. **Mester du dette i løpet av sommerferien vil høstsesongen bli noe å se frem til!**



Fotballvideo.no

Man kan også ha mer overordnede målsetninger, som **f.eks 'jeg ønsker å spille meg til fast plass på laget, og jeg ønsker å spille sentralt på midten'**. For deretter å lage seg delmål som tar deg dit. For eksempel, bedre ballkontroll, god passningsfot, overblikk og tre nye finter. **Dette blir også forklart stegvis og punkt for punkt i DVD'en.**

Selv om det er viktig at det hele **blir lek/lystbetont læring**, kan det likevel være en fordel med tidsbestemte frister for når de ulike delmålene skal nås. Slike tidfrister som f.eks semesteroppgaven skal leveres innen uke 49 etc. medfører ofte et ekstra stressmoment og kan virke negativt inn på lystene til å holde på. Det kan derfor være lurt å ikke være for streng med seg selv om ting skulle ta litt lenger tid, da for man heller forskyver tidfristen litt frem i tid. **Fordelen** med tidsfrister er allikevel at det blir lettere og måle fremgangen og se om man beveger seg i riktig retning mot sitt overordnede mål. F.eks Å bli en spiller som bidrar mer offensivt i laget, eller hva det måtte være du ønsker å ha som din målsetting.

Få det ned på papiret! Lag en plan over dine MÅLSETTINGER!!

Målsetting: (F.eks) Fast plass på sentral midtbane			
Delmål	Beskrivelse	Kommentarer	Tidsfrist
Dempe/ Føre	Slå ball i en vegg. Lett joggetur med ball	Automatisk legge ballen til rette på ett touch. Føre ballen med blikket opp.	30.Juni
Passninger	Dødballer og Passninger i fart.	8 av 10 treffe innenfor 'blinken'.	15.Juli
Finter	Overstegsfinten og Zidanefinten	Dra de begge veier og i høy fart.	1.Aug



Fotballvideo.no

2) Treningsprogram!

Fotballvideoen gir mange tips til ulike deler et treningsprogram kan bestå av. Når man skal komponere et treningsprogram er det mange hensyn å ta. I et optimalt treningsprogram vil man prøve å få inn all den trening som vil forbedre spillerens prestasjon. Med tanke på at dette selvfølgelig **skal være lek/morro, må skole, familie og organisert trening prioriteres først.** Man må derfor foreta enkelte valg der man bestemmer seg for å prioritere visse ting foran andre.

Som et utgangspunkt kan man si at 70 % av den tekniske treningen er i et mer rolig tempo, opptil 10 % er moderat og de resterende 20 % er mer intensiv trening. F.eks vil man ved innlæringen av overstegefsinten ha et rolig tempo i treningen til det sitter skikkelig, deretter øker man farten frem til man kan gjøre den i høy hastighet.

En av fordelene med å fordele de litt hardere øktene til den organiserte treningen, er at man da kan se frem til en litt **roligere og friere egen-trening.** Da vil man kunne glede seg til de gangene man skal ut og leke med kula på egenhånd, eller sammen med en kamerat.

Før man går i gang med å sette opp ett treningsprogram bør man starte med å skaffe seg et overblikk over uken i sin helhet, slik at man finner ut hvor det er rom for egentrening/lek. Det er viktig å **prioritere lekser (matematikk!!)**, og den organiserte treningen **før** man tar seg tid til å leke!!.



Fotballvideo.no

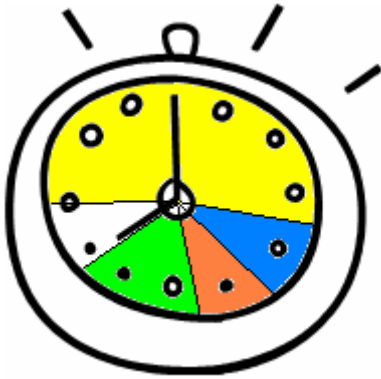
En **oversikt** over uken kan **f.eks** bli som følger (gitt to organiserte treninger i uken):

Kl.	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
08:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
09:00	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		
10:00	--"--	--"--	--"--	--"--	--"--		
.....		
14:00	--"--	--"--	--"--	--"--	--"--	FRI ?!	Kamp?!
15:00	--"--	--"--	--"--	--"--	--"--		
16:00	Middag?	Middag?	Middag?	Middag?	Middag?		
17:00	Lekser!! Matte?	Lekser!! Matte?	Lekser!! Matte?	Lekser!! Matte?	Lekser!! Matte?		
18:00	Organisert Trening?	Egen- trening!	Organisert Trening?	Egen- trening!	(Fotball- lek??)		
19:00							
20:00							



Fotballvideo.no

En annen måte å tilegne seg helikoptersyn på, vil være å ha et mentalt bilde av klokken lagret i hodet. Hvor man ser for seg hvordan man fyller opp dagen med ulike gjøremål, og (til slutt!?) **belønner seg selv med litt fotball...** ☺? F.eks kan hverdagene ha noe av denne inndelingen:



- ☺ Skole
- ☺ Middag/familie?
- ☺ **Lekser! (Matematikk?)**
- ☺ **Fotball!**

Jeg fikk selv lagret dette mentale 'bildet' i hodet via en god trener på ungdomsskolen. Etter det gikk både skolegang, foreldre og fotballen mer i takt og hverdagen ble lettere enn den hadde vært tidligere i tenårene. Dette er selvfølgelig bare et utgangspunkt og ikke en fastlåst plan som må følges slavisk. Men **en slik rettesnor kan være god ha som et mentalt bilde**, slik at dagens hendelser ikke bare blir tilfeldige eller styrt av andre. Man må samtidig huske på å være rund i kantene og snill med seg selv slik at man justerer dagen etter som den utvikler seg. Noen ganger vil man ha andre gjøremål som man må prioritere, og da må man selvsagt gjøre det. Men på 'normale' dager vil det kunne være en god veileder og ett godt bilde å ha.

På neste side finner du ett **forslag til hvordan ett treningsprogram kan se ut, basert på finter og andre tips fra videoen**. Her er hver økt på en time og hvor tre uker er satt av til å lære seg en finte tilfredsstillende. Halvparten av treningen går med til å lære seg finten, mens resten av tiden er satt av til andre morsomme ting som også blir omtalt i videoen.



Fotballvideo.no

Fordelt over ulike uker (satt opp mot målsetting og delmål)!

Uke	Tirsdag	Torsdag	tid
1	Oppvarming med ball (føre) Øve på dempinger Trene på overstegeffinten (øke farten gradvis). Avslutte med litt triksing.	Oppvarming med ball (føre) Øve på passninger Trene på overstegeffinten (øke farten gradvis). Avslutt med lett skuddtrening.	10m 10m 30m 10m
2	Oppvarming med ball (føre) Øve på headinger Trene på overstegeffinten (øke farten gradvis). Avslutte med litt triksing.	Oppvarming med ball (føre) Øve på å slå dødballer Trene på overstegeffinten (øke farten gradvis). Avslutte med straffespark.	10m 10m 30m 10m
3	Oppvarming med ball (føre) Øve på dempinger Trene på overstegeffinten (øke farten gradvis). Avslutte med frisparktrng.	Oppvarming med ball (føre) Øve på passninger Trene på overstegeffinten (øke farten gradvis). Avslutte med headinger.	10m 10m 30m 10m
4	Oppvarming med ball (føre) Øve på å slå dødballer Trene på Zidanefinten (øke farten gradvis). Avslutte med litt triksing.	Oppvarming med ball (føre) Øve på headinger Trene på Zidanefinten (øke farten gradvis). Avslutte med litt triksing.	10m 10m 30m 10m
5	Oppvarming med ball (føre) Ove på frispark over mur Øve på Zidanefinten (øke farten gradvis). Avslutte med litt lett skuddtrening.	Oppvarming med ball (føre) Øve på innlegg Trene på Zidanefinten (øke farten gradvis). Avslutte med litt straffespark.	10m 10m 30m 10m
6	Oppvarming med ball (føre) Øve på dempinger Trene på Zidanefinten (øke farten gradvis). Avslutte med litt headinger.	Oppvarming med ball (føre) Øve på passninger Trene på Zidanefinten (øke farten gradvis). Avslutte med litt triksing.	10m 10m 30m 10m



3) Helikoptersyn!

Noen ganger kan det være viktig å stå langt unna 'tavla' for å få et overblikk over helheten. Ikke minst kan det være en fordel å ha et helikoptersyn over hverdagen, slik at vi bruker mesteparten av dagen til å **jobbe mot våre overodnede målsettinger**. Det kan ofte være en utfordring å ha kontroll på de store linjene, når vi lever i en detaljstyrt hverdag, som (ubevisst?) er blitt fylt opp med ulike gjøremål.

Vær ikke sau – tenk selv. Dette 'mantraet' er ett av de beste man kan få, med tanke på personlig utvikling, enten det er innenfor fotballen eller i andre deler av livet. Ved å definere sine egne målsettinger (skriftlig?), har man allerede tatt det første skrittet på veien mot å bli mer selvstendig som person og fotballspiller. Dermed er man også i større grad herre over egen utvikling.

Det kan være vanskelig for trenere som har ansvar for mange spillere på ett lag å finne nok tid til å utvikle alle enkeltindividene. **Derfor tror jeg at det er nødvendig å være litt 'individuell idrettsutøver' oppe i det hele.** Man kan nok ikke kun møte opp på de organiserte treningene og forvente at dette vil gjøre en til Norges svar på Lionel Messi eller Maradona. Til det blir 'tid med ball' ofte for liten. Man er summen av sine valg, og hvis man velger/ønsker å bli en spiller med offensive kvaliteter så må man også i de fleste tilfeller **velge å ta ansvar for å utvikle denne tekniske biten selv. Her vil vår video kunne være en god veileder og inspirasjonskilde mot dette målet.**

Det er en god egenskap å tilegne seg evnen til å kunne sørge for ting selv uten at en trener/lærer/forelder nødvendigvis må tilrettelegge hele tiden.



Fotballvideo.no

Ser vi nærmere på fotballen kan vi jo ta en titt på den 'personlige kontekststen' til en typisk norsk fotballspiller. Er det noen **fellestrekk for gode norske fotballspillere?** Som tidligere nevnt, godt trent, god på organiseringsbiten, topp innsats osv. Tror det skulle være noen av de positive egenskapene norske fotballspillere ofte har.

Hvordan er så den norske fotballspilleren til å klare seg på egenhånd? Individuelle ferdigheter, skvisa i en situasjon hvor det ikke er mulig å gjøre det ultimate riktige her til lands nemmelig å slå ballen til en medspiller fortere en svint. En mot en, er vi like flinke der? Eller hva om laget har spilt seg opp mot motstanderens 16 meter og bare den befriende gjennombruds-passningen mangler. Hvem slår den? Eller hva om motstanderen har mange på riktig side av ballen, hvordan skape ubalanse ved å dra av ett par mann, hvem gjør det?. Ser man disse spillertypene i eliteserien er det litt bekymringsfullt at nesten alle har utenlandsk pass.

Vi trenger vel egentlig ikke å reise lenger enn til Danmark for å finne ett land som **produserer andre typer fotballspillere**. Men så tar de vel kanskje ting mer som det kommer der også. 'Det er deilig å være norsk i Danmark, to til hver...' Og jo lenger sørover man kommer jo bedre blir spillerne på individuelle ferdigheter (og jo mindre er hverdagen detaljstyrt?). Er det da slik at disse er født med god teknikk, og vi er født med ski på beina?. Jeg håper ikke det, aerobicinstruktør Kari Jaquesson kom med noen trøstens ord på tv en gang da hun uttalte: 'Man er ikke født med godt rytme bare fordi man har mørkt krøllete hår!'. Vi får håpe hun har rett, og at det er mulig å bli en god teknisk fotballspiller selv om man skulle ha lyst stritt hår, stå i ben og armer og komme fra Norge også. Eidur Gudjohnsen som var spiss på Chelsea og Barcelona for være alles håp.



Fotballvideo.no

Hvordan skal vi så bryte ut av Sami Hyppia (midtstopper Liverpool, rart han ikke er norsk) mønsteret?. Hvis man i det hele tatt ønsker å gjøre det, tror jeg man må **ta ansvar for det selv!**. Man kan ikke være sau og forvente at en trener som har ansvar for et helt lag vil ha muligheten til å utvikle individet og ha nok tid til enkelspilleres behov for inspill på den individuelle biten.

Ønsker du å bli en bedre offensiv spiller. Og ønsker du å bli bedre enn gjennomsnittet, må man nok vurdere å legge ned litt egeninnsats på siden. Det samme gjelder enten det er på skolebenken eller fotballbanen. Ergo sett av tid til egentrening/lek og **gjør noe mer ut av det enn bare å sette ny rekord i triksing eller å bare stå der og dælje en ball på mål. Her kan altså vår DVD hjelpe deg med akkurat dette!**

Dersom man klarer å **ha et helikoptersyn** hvor en evner å se utviklingen av de individuelle ferdighetene som **en viktig del av 'totalbildet'** som fotballspiller, vil det bli lettere å prioritere/vektlegge ulike type trening for å nå målet om å **bli det beste du kan bli**. Det blir da også lettere å avfeie kommentarer fra ulike hold som f.eks 'spell ballen', 'slutt å være så ego', 'du ække viktigere en laget' osv osv. Med ett helikoptersyn på plass, vet du selv hvor du er på vei, hvordan du skal komme deg dit og hva som er viktig. **Du stoler på deg selv, er selvstendig og tar ansvar for egen utvikling!**

Måtte dine tekniske ferdigheter i fremtiden bli ulastelige!

Lykke til

Sverre

© Fotballvideo.no - 2008