



FLODA BOIF



Du kan bli bättre i fotboll

Talang, träning och vilja - tre saker som skapar stora fotbollsspelare.

Du som vill bli ännu bättre och utveckla dig som fotbollsspelare kan göra det på egen hand. Våra tips för att bli bättre i fotboll ersätter ingen träning och tar inte över något som din tränare säger. Tipsen är dina egna, de hjälper dig att förstå och utveckla dig själv och din insats på planen i laget.

TIPS 1 • Utrustningen. Var alltid noga med utrustning och kläder. Du ska känna dig bekväm och stark. Kolla alltid en extra gång att du har med allt du vill ha till matchen och träningen. Skosnören i reserv, benskydd, rätt skor för underlaget.

TIPS 2 • Förberedd. Kom alltid i god tid till match och träning. Då visar du dina lagkamrater att du tar träningen och matchen på allvar. Att komma för sent utan någon speciell orsak visar det motsatta, att du inte tycker det är så noga med laget. Men stressa inte, stress får dig att tappa fokus på matchen.

TIPS 3 • Spelförståelse. Träna din spelförståelse. Du lär dig spelförståelse bäst genom att spela fotboll, men du kan öva upp den och öka din egen beslutsförmåga när du ser bra lag på TV eller video. Försök följa hur de bästa spelarna rör sig utan boll, hur de gör sig spelbara, tar in fria ytor, löpvägar. Veva tillbaka videon och titta hur hela laget rör sig i ett anfall. "Ta beslut" för spelarna – vem ska de passa, vilka alternativ har de, ska de skjuta, dribbla?



TIPS 4 • Balans. Ha koll på hur du springer och rör dig. Stå och spring så att du har bästa möjliga balans med tyngdpunkten strax under navlen. Korta steg ger bättre acceleration, bättre balans, särskilt i sidledsflyttningar. Fötter och knän ska peka rakt fram. Med rätt balans och kroppshållning blir du snabbare, skjutet bättre och står lättare pall i närkamper och tacklingar. Titta på hur stora fotbollsspelare rör sig.

TIPS 5 • Ta besluten själv. Låt inte ledare eller lagkamrater dirigera dig i spelsituationer. Än mindre pappa eller farfar vid kanten. Under en match måste du ta egna beslut, alla typer av order eller direktiv om vad du ska göra med bollen kommer för sent för att du ska hinna uppfatta och utföra dem. Ditt beslut om vad du ska göra måste du fatta själv och det måste du helst göra innan du fått bollen. Bästa sättet att hjälpa en lagkamrat att fatta rätt beslut är att visa var du är och att du är beredd att ta emot ett pass eller göra en löpning.



FLODA BOIF

TIPS 6 • Ge järnet på träning. Gör maximal insats i alla övningar och spelmoment på träningen. Använd samma energi, hårdhet och fart på träning som du använder på match. På det sättet får du själv mer ut av träningen. Och du sprider också ut energi till dina lagkamrater.

TIPS 7 • Tänk positivt. Ta med dig de bra sakerna du gjort under en match eller träning till nästa match. Skriv upp dom på en lapp, lägg till det som du också är bra på och bär med dig den bilden när det är dags för match igen.

TIPS 8 • Bolltempo. De riktigt stora spelarna slår hårda och snabba passningar. Träna på att vara bestämd i ditt passningsspel. Träna med two touch-spel, en touch för mottagningen och en för att passa vidare. Och försök lära dig att göra så utan att stanna upp.



TIPS 9 • Split vision. Träna upp din split vision. Lär dig hur dina lagkompisar springer, vilka löpvägar de brukar ta. Om du vet var dina lagkamrater är eller vart de är på väg innan du får bollen kan du snabbare få iväg bollen till den fria yta din medspelare är på väg mot, eller direkt till den medspelare som har bäst läge att driva spelet framåt och mot mål.

TIPS 10 • Energi. Bli en positiv kraft i ditt lag. Se till att du ger energi till dina lagkamrater genom att vara positiv, uppmuntra, passa bollen, berömma. På så sätt får du energi tillbaka från laget. Det omvända, att du sänker dina lagkamrater, tar energi från dem genom att gnälla och klaga, gör hela laget och dig själv sämre.

TIPS 11 • Du bestämmer. Det är alltid bara du som bestämmer vem som har bäst målchans när du har bollen nära mål. Alla målgörare är individualister i situationen framför mål, det måste man vara. Alla andra alternativ, t ex att någon annan tar beslutet åt dig innebär en fördröjning och oftast en missad målchans.

TIPS 12 • Liten vändradie. Träna på att ha så liten vändradie som möjligt. Du ökar ditt speltempo genom att vända och få med dig bollen i vändningen utan att stanna och utan att springa runt i en vid cirkel.

TIPS 13 • Visa uppskattning. Kom ihåg att de flesta mål inte bara är målskyttens förtjänst. Visa alltid uppskattning för ett bra pass eller spelupplägg som leder fram till ditt mål.

TIPS 14 • Träna själv. Alla stora fotbollsspelare tränar på egen hand. Skjut frisparkar, straffar, skott, hörnor och allt annat som är svårt att få in som effektiva moment i den vanliga träningen. Din målvakt kanske vill träna att ta frisparkar medan du tränar att slå dem.

TIPS 15 • Uppvärmning. Värm upp hela kroppen inför match och träning. Armar, hjärta och överkropp måste också "startas upp".



FLODA BOIF

TIPS 16 • Skjutförmåga. Lär dig skjuta med hela kroppen. Explosiviteten i ett bra skott kommer inte bara från fotens rörelse utan är en bra tajmad kraftutlösning med alla muskler i hela kroppen inblandade.



TIPS 17 • Enkelt spel. Om ditt spel inte fungerar och du har kommit fel in i matchen, återgå till enklast möjliga spel med enkla raka pass till närmaste medspelare. Fokusera på din huvuduppgift så som coachen formulerat den eller din position visar.

TIPS 18 • In med bollen i mål. Se möjligheten, inte hindret. Oavsett hur långt från mål du är så är alltid nätet större än målvakten. Fokusera på nätet, hålet, och inte på hindret, målvakten.

TIPS 19 • Se rörelserna. Det är alltid lättare att dribbla av en back eller överlista en målvakt om man väljer den yta motståndaren är på väg ifrån. Om målvakten är på väg åt vänster, skjut i hans högra hörn, om backen är på väg åt höger, dribbla av honom på hans vänstra sida.