

Att tänka på:

- Ju mer tid du lägger ned på egen träning, ju större chans har du att utveckla din teknik.
- Titta mycket på internationell fotboll.
- Hitta din förebild bland duktiga fotbollsspelare
- Försök härma en duktig teknisk fotbollsspelare
- Tävla mot dig själv – slå nytt ”pers”
- Tävla mot en kompis.
- Träna en stund varje dag.



”värt att veta om fotboll”



**Östergötlands
Fotbollförbund**

SISU Östergötland
Idrottsutbildarna

Östergötlands
Fotbollförbund
013-20 33 00
www.svenskfotboll.se/ostergotland

SISU
Idrottsutbildarna
013-20 33 00
0141-210730
011-102999
www.sisu.nu

”Värt att veta om fotboll” för Östgötalagens spelare



Egenträning

**Östergötlands
Fotbollförbund**

Egenträning

Ett smart sätt att förbättra sin egen teknik är att träna själv eller tillsammans med någon kompis, sk egenträning. Ett bra sätt att tänka när du tränar själv är att sätta upp ett mål för vad du vill uppnå med din egenträning. Då har du ett mål med träningen och det blir lättare att koncentrera dig och ju oftare du tränar själv desto lättare får du att koncentrera dig på träning.

Tips

Trixa – bolljonglering med fot, knä och huvud. Gärna i rörelse framåt –bakåt – åt sidan. Variera bollbanan.

Finta – dribbla, gärna mot ett föremål. Härma gärna någon ”bra” dribbler.

Boll – löpning driv bollen i olika tempo med riktningförändringar, start/stopp. Försök titta så lite som möjligt på bollen.

Plankboll –om du har tillgång till plank eller lämplig vägg kan du träna skott, nick, passning, mottagning/vändning. Dessa övningar går utmärkt att träna med en kompis.

Nickboll – kasta upp bollen och träna på att nicka i olika riktningar, stående och med upphopp. Är ni två så kan ni träna på att hålla bollen i luften så länge som möjligt med olika avstånd.

Ned – och medtagning sparka eller kasta upp bollen – ta med bollen i farten och lägg gärna in en fint före, och efter bollnedtagningen. Avsluta gärna med ett skott mot ett mål eller plank.

Bollkänsla – spring lugnt runt i olika former och låt fötterna ”smeka” bollen. Använd in- och utsida av foten samt sulan. Försök att titta så lite som möjligt på bollen – lyft blicken.

Tänk på att du i din egenträning med fördel kan träna tillsammans med en kompis. Ett roligt och smart sätt att förbättra din teknik och det kan vara skoj att tävla mot varandra i de olika moment ni tränar. Allt eftersom du blir bättre på de olika momenten är det bra om du kan göra finter, bollöpnings och ned- och medtagningen i så matchlik fart som möjligt.



Kom ihåg att det är lättare att vara koncentrerad om du sätter upp mål med din egenträning.

Ett annat smart tips är att du försöker vara avslappnad när du tränar teknik.

Tänk gärna i lugn och ro igenom de moment du tänker träna innan du börjar. Ett tips, lägg dig på sängen med någon bra musik i bakgrunden, blunda och se dig själv göra teknikövningarna på ett sånt sätt du själv önskar. Gå sedan ut och träna.

Använd din fantasi, hitta på nya övningar, träna en stund varje dag.

Lycka till



”Positiv självbild, SISU Idrottsböcker
”Prestationspsykologi i praktiken”, SISU Idrottsböcker
”Instruktionsbok i fotboll”, Sv. Fotbollförbundet