



# Fotbollsspelare

## Tips om hur du kan bli bättre i fotboll

---

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

Så blir du bättre och utvecklar dig som fotbollsspelare. 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 sidledsförflyttningar. Fötter och knän ska peka rakt fram. Med rätt balans och kroppshållning blir du snabbare, skjuter bättre och står lättare pall i närkamper och tacklingar. Titta på hur stora fotbollsspelare rör sig.

#### TIPS 5

- **Magmusklerna.** Att låta de inre magmusklerna vara med i allt du gör på planen ökar din styrka och förebygger skador. Magmusklerna är redan starka i sig men det är viktigt att man lär sig hitta dem och använda dem. Med bra magstöd springer du fortare, skjuter bättre skott, förbättrar balansen – nästan allt du gör på planen mår bra av ett riktigt magstöd. Bara att känna av var de finns är ett bra inslag i uppvärmningen innan match. OBS: de inre magmusklerna tränas inte av sit-ups.

#### TIPS 6

- **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



# Fotbollsspelare

## Tips om hur du kan bli bättre i fotboll

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.

### TIPS 7

- **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 8

- **Ät bra mat.** Du måste få i dig mer energi än du gör av med. Ät av alla sorterna, grönsaker, kött, bröd, potatis, frukt. Mycket fibrer och fullkorn, gröna ärtor, brocolli och andra fiberrika grönsaker. Ät ungefär två timmar innan matchen. Och drick vatten före, under och efter matchen. Och få i dig en frukt, fruktdryck eller liknande inom en halvtimme efter matchen eller träningen, då får du större nytta av träningen.

### TIPS 9

- **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 10

- **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 11

- **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 12

- **Titta inte boll.** För att kunna stoppa motståndarna måste du ha koll på var dom är och hur dom springer. En spelare som bara tittar på bollen blir snabbt överspelad.

### TIPS 13

- **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.



# Fotbollsspelare

## Tips om hur du kan bli bättre i fotboll

### TIPS 14

● **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 15

● **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 16

● **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 17 • 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 18

● **Identitet.** Det är aldrig fel att kaxa till sig lite grann för att stärka sin identitet som spelare. En fräck frisyr, fotbollsskor som sticker ut, färgad tejp för benskydden, ett handledsband – det behöver inte vara så mycket men kan bidra till att stärka din identitet på planen. Men teknik och vilja är alltid viktigast för självförtroendet.

### TIPS 19

● **Uppvärmning.** Värm upp hela kroppen inför match och träning. Armar, hjärta och överkropp måste också "startas upp".

### TIPS 20

● **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 21

● **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 22

● **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.



# Fotbollsspelare

## Tips om hur du kan bli bättre i fotboll

### TIPS 23

- **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.