Uppsala 2024-05-20

# Extraträning VP 2024

Ofta talas det i idrott om talanger. ”Den unge talangen NN har skrivit på för klubben XX!”

Vad menar man egentligen med ordet talang?

Hur duktig man blir på något beror grovt på tre saker 1) Vilken fallenhet man har för aktiviteten, alltså hur naturligt lättlärd man är. 2) Hur mycket man tränar och 3) Med vilken kvalitet man tränar.

1 har främst med medfödda egenskaper att göra medan nummer 2 och 3 hänger nära ihop med hur lustfylld man upplever aktiviteten, alltså hur roligt man tycker att det är men också vilket inre driv man har för att bli bättre, eller kanske till och med BÄST.

När vi talar om talanger som Zlatan och Ronaldo så kanske deras största talang har varit viljan att bli bäst och att göra ALLT som krävs för att nå dit.

## Olika färdigheter

Som fotbollsspelare behöver man en mängd olika egenskaper och färdigheter. 1) Man behöver vara snabb, stark, explosiv men samtidigt uthållig—det vi kallar **fysik**. 2) Man behöver kunna behandla bollen med hela kroppen och i hög hastighet (passa, ta emot, skjuta mm) —**teknik**, och man behöver fatta rätt beslut utifrån bilden man får av spelet—**speluppfattning.**

På lagets träningar försöker vi tränare få in moment som förbättrar alla egenskaper men det blir såklart en kompromiss. Eftersom lagträningar är det enda tillfället att träna matchlika situationer och kollektiva färdigheter (hur flera spelare samarbetar i försvar eller anfall) hamnar fokus naturligt på övningar som tränar just detta med speluppfattning.

## Teknik /individuella färdigheter

Som ung spelare stannar man i utveckling om man inte ständigt strävar efter att förbättra sin teknik i allt från skott, passningar och dribbla till följsamma försvarsfötter och att bryta och vinna boll.

Min tanke med dessa träningar är att ge alla unga spelare i VP, som har ett eget driv att förbättra sina färdigheter en chans att göra det tillsammans med andra spelare med driv.

## Förutsättningar

Förutsättningarna är att jag, som tränare, tillsammans med Moses och Tomas:

* Planerar passens innehåll
* Kommunicerar ut övningarna till er spelare innan träningspasset
* Finns på plats för genomgång av övningar, fokuspunkter samt hjälp med tekniska instruktioner

Deltagande spelare ansvarar för att:

* Läsa på inför passet vilka övningar som ska ingå
* Vara på plats 15 min innan träningsstart
* Hämta material (koner, bollar mm)
* Ha fullt fokus vid genomgångar och se till att skiften mellan övningar sker snabbt och sömlöst
* Vara öppen för att ta emot instruktioner
* Framför allt—ha inställningen att **genomföra varje moment lite bättre än gången innan!**

Träningarna ska inte vara tungt fysiskt belastande.

Träningarna ligger helt utanför all statistik på träningsnärvaro.

Vi tränare tar gärna emot förslag och synpunkter som kan göra träningarna ännu bättre!

Väl mött!

Andreas Nyström