

Träna i huvudet

Du behöver inte nödvändigtvis gå till idrottsplanen för att träna. Genom att föreställa dig vissa rörelser eller handlingar på banan kan du lära dig med dina egna tankar.

Även om det låter lite konstigt först, använder många idrottare denna metod för att bli lite bättre. Mental träning kallas denna "mentala film", med hjälp av vilken man bara föreställer sig vissa handlingar på fältet istället för att faktiskt träna dem.

Du har antagligen redan använt denna "mentala film"! Till exempel, om en vän förklarar en väg för dig, går du genom rutten i ditt sinne och följer den väg som han förklarar för dig. I det här fallet har du redan "tränat" rutten i ditt sinne. När du går igenom det blir det lättare för dig att hålla dig på rätt spår.

Prova den här tekniken. Kanske sa tränaren dig något under det senaste träningspasset eller spelet som du behöver förbättra. Försök sedan förbättra dig själv inte bara under nästa träningspass utan också i din "mentala film". Hitta en lugn och mysig plats för detta där du kan koppla av. Två till tre minuter med slutna ögon räcker. Om du vill använda lite mer tid för din hjärnträning, ta en kort paus innan du går igenom ett träningspass i huvudet i två till tre minuter.

Rörelser

Du kan till exempel memorera vissa tekniker genom att bara föreställa dig dem noggrant. Du kan låta en övergång komma igång i ditt sinne. Om du gör det några gånger hjälper det dig efteråt att använda den här rörelsen också på bollen.

Du kan också föreställa dig en nick. Kom ihåg hur bollen flyger mot dig och du följer den med dina ögon. Du träffar bollen med pannan, halsmusklerna är spända och du stänger inte ögonen förrän du slår bollen.

Dueller

Föreställ dig att din motståndare dribblar mot dig. Tappa inte bollen ur sikte. Endast motståndaren kan spela finter, men bollen kommer inte att "ljuga" för dig - så du håller ett öga på bollen. Du går långsamt tillbaka och väntar tills motståndaren gör ett misstag. Om han lägger in bollen för långt har din tid kommit! Du reagerar omedelbart och vinner bollen.

Samspel

Föreställ dig hur du låter bollen rulla mellan dig och dina lagkamrater, hur du upprepade gånger söker nya ytor och gör dig spelbar. Gå igenom hur du vill få bollen till dig, vad du vill göra och vad du kan göra. Om du inte har möjlighet att hitta lämplig passning till medspelare kan du ofta spela tillbaka till målvakten. Kanske ser du utrymme och dribblar; men kanske gör du en väggpassning med en lagkamrat eller väntar på att han ska springa till toppen.

Översikt/Speluppfattning

Om du ofta är för hektisk i spelet, föreställ dig att du dribblar i lugn och ro och håller ett öga på hela spelområdet. Du dribblar mitt på fältet och tittar åt vänster och höger sida. Föreställ dig vad dina lagkamrater gör. Fortsätt ta ögonen från bollen och fortsätt titta vad som händer runt dig. Vem springer fritt, vem kan du spela och var är det utrymme för dig att dribbla?