

# MIN BAKGRUNN

- Trent alle aldre – bortsett fra junior lag
- Kretslag
- Mjøndalen



# FORBREDENDE INFO

- Det er mange veier til Rom
- Vi tror jo det vi har gjort er best – hvis ikke hadde vi jo gjort noe annet
- Jeg vil skryte av Martin. Er både hans største kritiker og fan, så dere får ta det for det det er.
- Martin er i starten på sin karriere og ikke i mål

# HVORDAN BLI GOD?

- Trene
- Trene
- Trene
  
- (Flaks)

# HVORDAN BLI GOD?

- Trene – mye
- Trene – godt
- Trene - riktig

# TRENE MYE

- Martin - veldig få (om noen) uker under 20 timer
- Allsidighet ofte vært nødvendighet for å få nok timer i Norge
- Kan stimulere utøveren – men dette er opp til utøveren selv
- Martin har fortsatt 4-6 økter ekstra for seg selv
- Det er en trenings sak å tåle mye trening

# TRENE GODT

- Alltid med kvalitet
- 100 % innsats
- 100 % konsentrasjon  
Enormt mye å hente hos mange. Utrolig fremgang i teknikk / ferdigheter ved å «være tilstede» på treningene.
  - Joakim Solberg Olsen, Mif
  - Martin Rønning, Sif
- Jobb med detaljer og perfeksjoner
- Trener kan påvirke gode vaner – opp til spilleren selv

# TRENE RIKTIG – BAKGRUNN

- Vinter min. 25 % av tiden – kan ikke trene så mye vi vil
- Vi er få – 5 mill
- Dårlig liga
- Ingen topplag lenger som gir referanse (RBK)
- Velstandsamfunn – konkurrer med mye / mangel på sult?
- (Sosialdemokratisk tankegang)

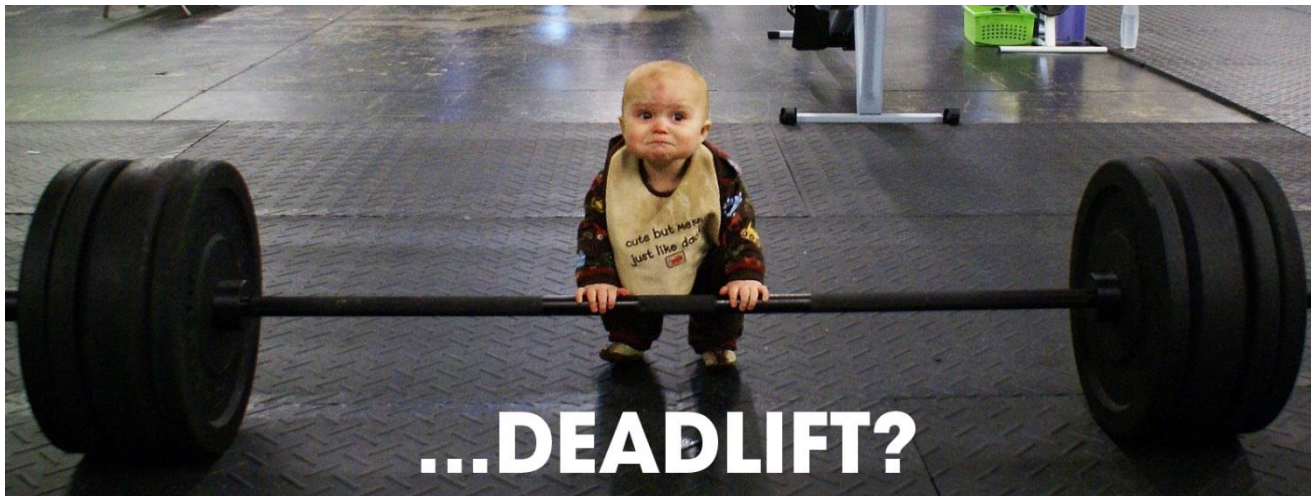
# TRENE RIKTIG - BAKGRUNN

- Vi har dårlig tid – må optimalisere alt vi gjør for å konkurrere med alle andre



# MIN TRENINGSFILOSOFI

- DU BLIR GOD PÅ DET DU TRENER PÅ
- Prioritere tida



## TRENE RIKTIG – (HVORDAN ER MARTIN BLITT GOD)

- Ferdigheter med ball (matte – antall touch på ball).
- Snabba steg
- Orientering
- Forståelse
- Fokus - mål
- Mentalt
  
- ALT DREIER SEG OM UTVIKLING

# FERDIGHETER MED BALL

- Føringer, vendinger, finter. (Tett og kjapp ballføring, opp med blikket)
- Enormt mye trening mottak/medtak
  - ta av press
- Tilslag (stram fot)
- Pasninger
  
- Alltid ville ha ball, søke riktig rom, motsatte bevegelser, ny bevegelse etter en aksjon
  
- Ikke vært opptatt av få touch – tvert i mot – men skal være med tempo

# SNABBA STEG

- Små kjappe steg
- Fotballrask – mye retningsforandring
- Tempo i beina - inn og ut av situasjoner
- Gjennomført på hver eneste trening
- Ta tempo på høyere nivå

# ORIENTERING

- Tempo er det som hovedsakelig skiller nivåene.
- Strukturert trening fra 7-8 års alder med Martin
- Se hva som skjer rundt deg – reagere på det du ser
- Øvelser med bror – Martin og jeg
- Sterkt fokus på det

# FORSTÅELSE

- "Analysere" kamper / treninger han har spilt. Diskutere hva han skulle gjort / ikke gjort
- "Analysere" kamper vi har sett
- Youtube etc
- Utvikle smartness
- Modenhet i spillet
- Se medspillere - (ikke første bevegelse)

# FOKUS - MÅL

- Før hver trening og kamp så har vi fokusert på hva han skal gjøre
- Nye finter,
- Alltid ville ha ball
- Aggressiv
- Styre de rundt deg så du kan få ball
- Har alltid et mål "ekstra"
- «Tvinge» Martin til å prøve ut i kamp det han har lært på trening.

# ”MENTAL” TRENING

- Alltid vri ting til noe positivt. Mannsmarkert – trene på motsatte bevegelser, orker mer enn motstander
- Snu skuffelse til noe bra
- Spenning før kamper
- Ikke bli fornøyd / mett – søke nye mål
- «Forstyrrelser» utenfra
- ”Alltid ville ha ball – ikke være redd for å gjøre feil”



# COACHING - FEEDBACK

- Hva er fokuset (smalt fokus)?
- Hvordan trene på det?
- Progresjon i øvelsene
- Løfte det ut i trening og kamp – det er der gjelder
- Følge opp fokuset og gi masse feedback på det
- Ris kun når spiller ikke prøver – ellers høy toleranse (risikovurdering er også en del av læringen) og skryt
- All kommunikasjon mellom oss har vært muntlig. Aldri skrevet ned noe som helst. Noen lange samtaler, men som regel veldig kort og enkle beskjeder / dialoger

## 2 VIKTIGE SPØRSMÅL

- HVA – kan du gjøre for å påvirke spillerne best mulig (klubbtrener, kretstrener, landslagstrener, spillerutvikler etc)
- HVORFOR – trener vi på det vi gjør

# LAGSTRENING 5'er

- Oppvarming med ballføringer, finter
- Snabba steg
- Spill
  
- Fokus: gå på, gå på, gå på  
kontroll på ball

# LAGSTRENING 7'ER

- Føring, finter (Pasningsøvelser)
- Snabba steg
- Spill
  
- Fokus gå på, gå på, gå på  
balltempo

# LAGSTRENING 11'ER

- Pasningsøvelser
- Snabba steg
- Keep ball
- Spill
  
- (Taktikk – på tavla i forbindelse med kamp)
  
- Fokus:        Press på ballfører – vinn ball balltempo

# HVA – SOM KRETSTRENER

- Skape trygghet og moro for nervøse gutter.  
Helgesamlinger med sosialt, «disse» engelske favorittlag
- Taktisk skolering, relasjoner, tekniske øvelser, «snabba steg», FEEDBACK – info på hva som må til for å bli bedre
- Etter treninger samtalte vi med minimum 2 spillere hver gang
- Etter hver kamp fikk alle skriftlig tilbakemelding (kopi til bylagstrener og klubbtrener)

# GENERELT VIKTIG I TRENING

- Utnytt tiden effektivt – flest mulig touch på ball
- Alle har hver sin ball
- Aldri kø øvelser
- Bruk tid på å lære bort teknikker / øvelser ordentlig
- Spill alltid med tempo – på småbaner (får alt gratis)
- Progresjon i det dere gjør
- Spillere med (ball) ferdigheter tar nye nivåer raskt

# TRENER TIPS

- Bruk tiden på ball, ball, ball (oppvarming)
- Jo yngre spillere – jo mindre variasjon i øvelser. Tar tid å lære nytt. Eldre spillere – viktig med variasjon
- Hvorfor gjør du det du gjør? Hvorfor spille 2 touch? (Husk – du blir god på det du trener på)
- Kommuniser enkelt. Spillerne skal forstå – du skal ikke vise spillere / foreldre hva du kan
- Viktig med struktur, disiplin for å få med alle (særlig de yngste)
- Du har en oppdrager rolle. Hvilke verdier er viktig?
- Hvor godt kjenner du spillerne dine? Ting utenfor fotballen som påvirker oppførsel etc.
- Utvikling er viktigere enn resultater. Utviklingen god – resultatene kommer
- Spillerne skal tørre å prøve – akseptere feil
- FOTBALL SKAL VÆRE MORO



# OPPSUMMERING

- DU BLIR GOD PÅ DET DU TRENER PÅ - FOKUS
- DU HAR «DÅRLIG TID»
- STIMULERE UTVIKLINGEN – FØLG OPP OG ROS.

# AVSLUTNING

- Finn din vei til Rom
- HVA – kan du bidra med  
HVORFOR – gjør du det du gjør
- Sunn fornuft
- Moro
- «Normal trening gir normale resultater»
- ALLTID VILLE HA BALL – ALDRI VÆRE REDD FOR Å FEILE