

# Talentsamling 5.mai 2019

## jenter og gutter 2007 og 2008

### Jenter:

Lotte Lühnensloss Steen

Herman Berg

### Gutter:

Fredrik Tronslin

Marius Lystad

Bjørn Frode Strand

# Program

*10.00-10.40: Hvordan trener de som har nådd lengst? Hvordan trente de som har blitt best da de var 10-12 år?*

*10.45-12.00: Økt der vi øver på å trene som de ivrigste*

*12.05-12.30: Lunsj (serveres av 110%-jentene)*

*12.30-13.25: Evaluering av første økt, inkludert video der vi ser oss selv trene. Hva er gapet til dem som har nådd lengst? Vi jobber i grupper.*

*13.30-15.00: Økt 2*

*15.00-15.30: Evaluering*

# Hva er aller viktigst?

Gøy

Hvis du ikke liker fotball, så er det veldig vanskelig å bli god

# Hva er et talent?

Er det de som er best når de er 10-12 år?

Er det som trener hardest og best når de er 10-12 år?

De som:

trener mest

trener best

tåler mest trening

tåler motgang

har det gøy med fotball

Talentsamling er for de som vil mest, ikke de som er best.

Kan man bli god i ØHIL?

Andreas Hanche-Olsen



ØHIL kommer til å tilby mer for de fremste fremover



**Være tilstede**





**Fokusert**

# Hvordan trener de som har nådd lengst?

## Trene mye

- 15-20 timer hver uke
- 2-4 treninger med laget/akademiet og to timer ekstra hver dag

## Hva skal man trene på?

- Spille smålagsspill (3v3) med ivrige venner
- Trene på skudd/pasninger pluss medtak/mottak på en vegg eller med en venn (harde tilslag)
- Drible, føre og vende – høyt tempo og se opp

## Hvordan trene?

- Vær konsentrert. Glem alt det andre. Vær i fotballen.





# Tempo og nøyaktighet på lagstrening

# Eksempel på å sette seg mål:

Mål til Mads: Spille for Liverpool når han er 25 år

På lagstrening: Bli bedre på orientering og førstetouch fremover. Håndtere motgang.

Ekstra hver dag: Øve på tilslag med begge bein:

50 langpasninger

100 skudd med ulik form (volley, halvsprett)

40 headinger



## Fokusert på egentrening



## Egentrening i garasjen

# Hva skjer når det kommer motgang?

- Vi taper kampen
- Jeg får det ikke til
- Treneren er dårlig
- Dommeren er dårlig
- **Hva kan du gjøre med det?**
- **Fokus på oppgaven du skal gjøre**
- **Gjøre det som er best for laget ditt**

**Da går vi ut og trener som de beste gjør**