

# ØHIL Extra gutter 2024/25 (for 2012-2009)



ØHIL inviterer til ekstratreninger kl 19.00-20.30 på onsdager fra 20.november 2024.

Tilbudet er også åpent for spillere fra andre klubber. Klubben må da sende mail til [bjorn.frode@ohil.no](mailto:bjorn.frode@ohil.no) og godkjenne at spilleren deltar på dette.

Første periode varer fra 20.november til og med 18. desember 2024 (5 økter).

Oppstart etter jul er onsdag 8.januar og varer til 9.april (13 økter etter at onsdag i vinterferien er tatt bort).

Prisen tar utgangspunkt i 156 kr per økt, og man betaler ved påmelding.

Det blir fire trekk på 700 kr pr mnd (trekk ved påmelding, 15.jan, 15.feb og 15.mars).

## Mer info om tilbudet

Vi ønsker å ivareta de som ønsker å bli enda bedre, og et av tiltakene er enda mer individuell oppfølging. Den iboende drivkraften til å trene best mulig selv er den viktigste, men vi kan tilrettelegge og gi gode tips til hvordan ta nye steg hele veien.

Oppløggjet ledes av ØHILs sportssjef Bjørn Frode Strand, ansatte trenere i ØHIL og gjestetrenere. Det vil være fokus på utvikling i de ulike spillfasene i fotball, og på videreutvikling av teknikker som 1) tilslag på ballen (skudd, pasning, heading), 2) føring, dribling og vending og 3) mottak, medtak og nedtak av ballen (ta imot ballen). På noen treninger vil vi ha foredrag inne på klubbhuset. Øktene vil være på Ferd Arena Hosle (Bispeveien 69, 1362 Hosle) hver onsdag kl. 19. Oppmøte vil være 18.45 på nierbanen ved siden av, der vi starter skadefri og [skadeforebyggende styrketrening](#) (husk gode hansker for kaldt og vått underlag). De gangene det er foredrag møter spillerne enten kl 17 eller 17.30 på klubbhuset.

Alle trener i mørkt tøy (svart eller mørkeblått). Gjerne i ØHIL-tøy dersom man har.

Vi har med keepertrener Andreas Lund på øktene. De fleste treningene vil keeperne jobbe med Andreas, og noen ganger vil Andreas også jobbe med keepere og spisser for å trene begge parter.

## Plan for de fem øktene før jul

Dato	Klubbhuset først?	Mentalt tema	Fotball-tema
20.nov	Nei (klubbhuset opptatt)	Mental tilstedeværelse – hvordan gjenskape finaleinnsats på trening	Skadeforebyggende styrketrening Verne om ballen/ta vare på – som individ og som lag
27.nov	Ja, kl 17.30	Målsetting: Hva vil jeg, og hva gjør jeg med det – hver dag Video av Ødegaard som ung	Skadeforebyggende styrketrening Hvor fort behandler du ballen? (Ødegaard) Vi jobber i roller
4.des	Nei	Prioriteringer i spillet	Skadeforebyggende styrketrening Scorings og hindre mål fasen
11.des	Ja, kl 17.30	Håndtere motgang	Skadeforebyggende styrketrening Scorings og hindre mål fasen
18.des	Nei, men vi spiser kveldsmat på klubbhuset etterpå.	Kos med høy kvalitet	Skadeforebyggende styrketrening Vi spiller med finalekvalitet

## Eksempler på noe vi vil jobbe med fremover:

Flere av de mentale temaene er hentet fra kurs med Geir Jordet, en av de fremste idrettspsykologene i verden. Han er professor på Norges Idrettshøgskole og har blant annet jobbet med norske og internasjonale toppklubber i over 20 år, samt har hatt individuell rådgivning med over 100 profesjonelle fotballspillere.

### Effektiv læring

Vi skal snakke om hvordan de fremste er opptatt av læring og utvikling. Hvordan kan vi beholde leken og at det er gøy kombinert med at vi stadig ønsker å lære. Det er mange læringsblokkeringer. De ønsker vi å komme forbi. Vi har videoer av hvordan Martin jobbet i ungdomstiden.

Faren min har aldri snakket om å vinne eller bli best. Det har alltid handlet om utvikling.

Å bli litt bedre, hele tiden. Det skulle være moro. Ikke noe stress.

Han snakker alltid om at det IKKE er noe problem å gjøre feil. Han vil at jeg gjør feil. Og prøver igjen.

(Martin Ødegaard, Josimar, 2014)

Tre viktige elementer i vår trening.

- 1) Alltid med ball.
- 2) Alltid med tempo. Quick feet. frekvens.
- 3) Orientering.

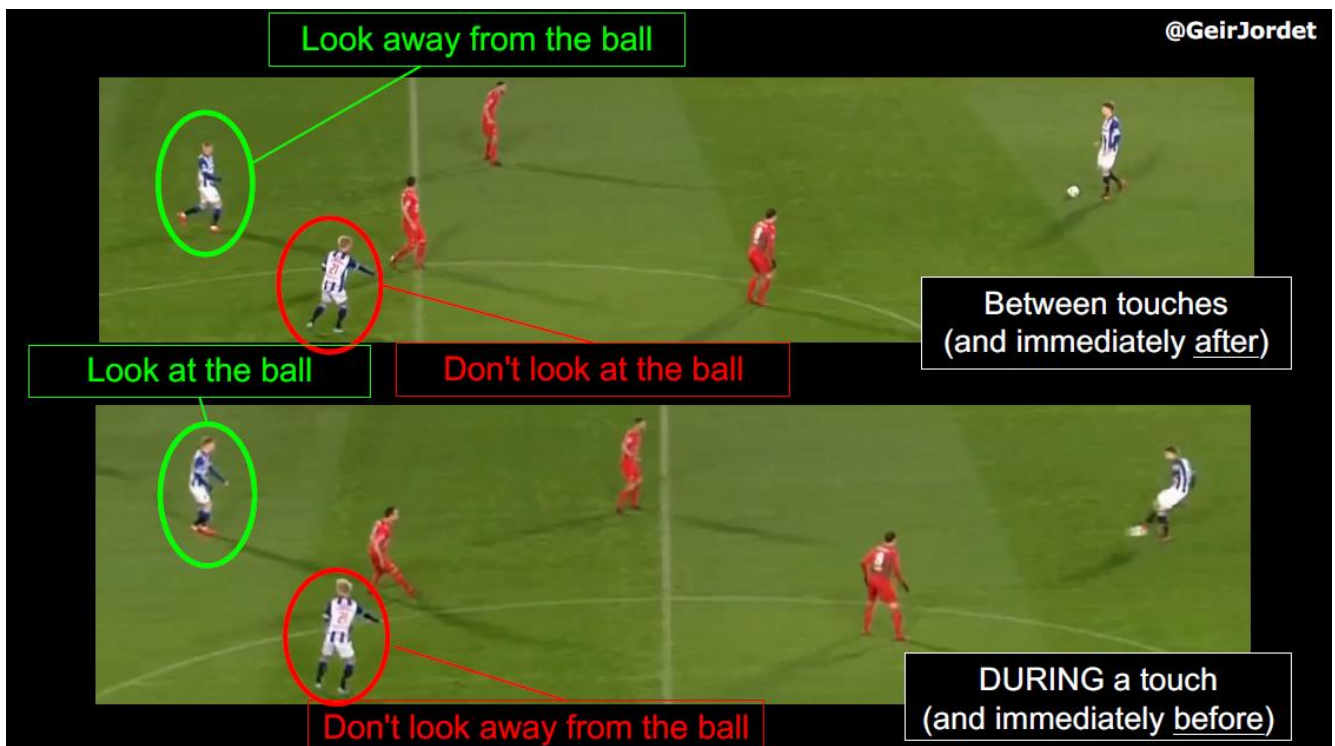
Vi har jobbet masse med orientering. Du må vite hvor du har med- og motspillere. Vi begynte med dette da Martin var åtte år.

(Hans Erik Ødegaard, Nettavisen, 2015)

@GeirJordet

### Orientering

Vi skal jobbe med orientering. For å kunne ta gode beslutninger, så må man se rundt seg, oppfatte det, vurdere og deretter beslutte hva du gjør. Timing for når du gjør dette er avgjørende. Se illustrasjon om dette fra Geir Jordet nedenfor der Martin Ødegaard er spilleren øverst til venstre (da han spilte i Heerenveen)



## Mestre motgang:

Her er et **selvrapporterings skjema** laget av Geir Jordet, en av de fremste idrettspsykologene som finnes, og som har laget dette for norske toppklubber. Mestre motgang er et tema vi vil se på etter jul.



Mestrer motgang		Aldri	Av og til	Ofte	Svært ofte	Alltid
<b>Jeg er en spiller som ...</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.	... fortsetter å spille opp mot mitt beste selv om jeg har gjort en eller flere grove feil, som for eksempel fører til mål i mot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	... fortsetter å spille opp mot mitt beste selv om jeg har gjort flere pasningsfeil på rad i kamp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	... fortsetter å spille opp mot mitt beste selv om jeg har hatt flere dårlige kamper på rad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	... fortsetter å jobbe hardt og fokusere på trening selv om nivået er litt for høyt for meg, slik at jeg ikke spiller spesielt bra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	... er i stand til å fortsette å fokusere og spille selv om jeg har små smerter og plager (når de ikke vil føre til større skader).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	... jobber hardt med meg selv i trening for å bli fort frisk etter sykdom og skade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>(Mestrer motgang på banen)</b>						
7.	... jobber knallhardt med meg selv og det jeg kan gjøre noe med når jeg er plassert på benken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	... jobber knallhardt med meg selv og det jeg kan gjøre noe med når jeg er plassert på benken, selv om jeg skulle føle at treneren ikke behandler meg fair.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	... opprettholder mine prestasjoner selv om treneres feedback og støtte i perioder skulle utebli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>(Mestrer lite spilletid)</b>						
10.	... opprettholder mine prestasjoner selv om jeg i perioder sliter hjemme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	... opprettholder mine prestasjoner selv om jeg i perioder ikke har det så bra utenfor banen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>(Mestrer motgang utenfor banen)</b>						
12.	... tar tak i det JEG kan kontrollere i motgang, og er mindre opptatt av det jeg ikke kan kontrollere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	... fokuserer på meg selv og det JEG kan gjøre i motgang, og unngår å skylde på andre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	... bruker motgang til å motivere meg selv til å gi mer energi, fokus og hardt arbeid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	... tar ansvar og bidrar positivt inn i spillergruppa når laget har tapt mye eller ligger dårlig an på tabellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	... oppsøker trenere og andre i støtteapparat for å få hjelp når jeg sliter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	... oppsøker folk utenfor banen når jeg sliter, når de kan hjelpe meg til å jobbe hardere med meg selv og fokusere mer på det jeg kan kontrollere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	... UNNGÅR, når jeg sliter, å høre på folk som gir meg «feil» fokus (ved at de får meg til å skylde på andre og tenke på ting jeg ikke kan kontrollere, og mindre på det jeg kan gjøre noe med).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Robusthet)

@GeirJordet

## Tips etter dårlige opplevelser, for eksempel etter dårlige kamper:

### Hva kan du gjøre etter dårlige kamper?

1. **Feilkorrigerig.** Korrigerer noe som kunne vært bedre. Finn (*raskt*) ut NOE KONKRET du kan hente fra en dårlig kamp, noe du kan gjøre bedre, noe du kan lære... Men så er du ferdig med det!!!
2. **Selvomsorg.** En dårlig kamp kan gi deg et mentalt «sår». Hvordan behandler du et fysisk sår? Gjør det samme med mentale sår... Etter noen dårlige kamper; tillat deg å være EKSTRA god mot deg selv! Praktiser og øv på selvaksept og selvomsorg!
3. **Du er den samme!** Du beholder alle dine grunnleggende kvaliteter (f eks spilleforståelsen din, duellkraften, hurtigheten, evnen til å tenke raskt, og touchet på ball) selv om du har spilt noen dårlige kamper!
4. **Naturlig del av din vei.** Kan du finne en RO i deg og din tro på framtiden, som gjør at du kan se på motgang som en naturlig del i en prosess på veien mot ditt mål?
5. **Nå!** Når du har gjort deg ferdig med siste kamp, lev her og nå: hver dag gir nye muligheter til å komme nærmere ditt mål, nye oppgaver!
6. **Bygg energi.** Hent energi ved å: tenke positivt og være snill med deg selv, fokusere på hverdagens oppgaver, gjøre noe du liker, meditasjon!

@GeirJordet