

Drømmer du om å bli fotballproff?

Har du en levende drøm om å ende opp som toppscorer på Manchester United? Eller er kanskje planen å reise til Lyon slik verdens beste fotballspiller, Ada Hegerberg, har gjort? Da er du ikke alene.

AV MAREN BØ | PUBLISERT 11. MAI 2020 | OPPDATERT 5. MARS 2025

Ada Hegeberg (24): Begynte på det norske landslaget som 16 -åring. Spiller for Lyon i Frankrike. Vant Gullballen som verdens beste spiller i 2018. Foto: NTB scanpix

Millioner av barn drømmer om en proffkarriere, likevel er det få som ender opp med å leve som fotballspillere som voksne. Nå har forskere funnet ut mer om hva som egentlig skal til for å bli fotballproff.

Hva skal til for å bli fotballproff?

For å finne svar på så kompliserte spørsmål, må man gjøre store under søkelser. Hele 745 unge elitespillere var med i forskningsprosjektet ved Norges idrettshøgskole, og mange landslagsspillere ble intervjuet.

Et funn som ikke var så uventet, er at det er viktig å trene mye. Vi vet jo alle at det vi gjør mye av, blir vi gode på.

Å trene mest er ikke automatisk best

Men et enda mer spennende funn var at det ikke nødvendigvis var de som hadde trent mest, som ble best. Måten en fotballspiller trener på, er også svært viktig, og da er en flink fotballtrener god å ha.

– Du blir ikke automatisk best av å trene mest. Det handler også om kvalitet i treningen. Det hjelper ikke med mye trening med lav kvalitet, bekrefter en annen som har forsket på det samme, Stig Arve Sæther ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

Erling Braut Haaland (19), midt på bildet i gul/svart drakt: Begynte på det norske landslaget som 19 -åring. Spiller for Borussia Dortmund i Tyskland. Ble kåret til «Årets spiller» i Østerrike i 2019.

Løkkefotball er bra

Både forskerne ved Norges idrettshøgskole og Stig Arve ved NTNU har likevel funnet ut noe spesielt med de aller beste fotballspillerne: De hadde også trent ekstremt mye utenom de faste treningsøktene! Dette kunne være i hagen, på løkka eller til og med i stua.

Fordelen med å trene på egen hånd og sammen med ven ner, er at man her bruker hjernen på en annen måte. Her er det ingen trener som forteller deg hva du skal gjøre. Dermed må du tenke ut helt selv hvordan du skal lure kompisen din, eller hvordan du skal få skrudd ballen inn i høyre kryss. Slik blir du kreativ, og du finner kanskje på en finte som aldri før er utført.

Det skal være gøy

En annen stor forskjell på organisert trening og det å spille fotball på løkka i fritiden, er at løkkefotballen driver du med bare fordi du har lyst. Skal det være morsomt, må du ha lyst.

Og motsatt: Har du lyst, blir det som oftest morsomt. Når du og vennene dine avtaler å treffes for å spille litt, er det kanskje ikke bare fotball det handler om. Mens dere spiller, kan dere snakke om alt mellom himmel og jord. Dere blir bedre venner, og noen skaffer seg kanskje helt nye venner. Slik får man lyst til å spille mer og mer!

Mirakeloppskriften

Dessverre fant ikke forskerne noen mirakeloppskrift på å nå drømmemålet. Å jobbe seg mot et liv som profesjonell fotballspiller er beinhardt, men heldigvis er det viktig å ha det gøy. Spiller man fotball fordi man elsker det, slutter man ikke. Å trikse litt hjemme i stua er heller ikke så dumt, selv om noen vaser kan ende i tusen knas.

Møt fire som elsker fotball



Les intervju med Thea (10), Alva (10), Levi (7) og Jonathan (7) som vi møtte på trening.

MAT OG HELSE KROPPSØVING

Meldinger ved utskriftstidspunkt 25. april 2025, kl. 10.24 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.