

Drøymer du om å bli fotballproff?

Har du ein levande draum om å ende opp som toppskårar på Manchester United? Eller er kanskje planen å reise til Lyon den beste fotballspelaren i slik verda, Ada Hegerberg, har gjort? Då er du ikkje åleine.

AV MAREN BØ | PUBLISERT 28 APR 2025

Ada Hegeberg (24): Byrja på det norske landslaget som 16 -åring. Speler for Lyon i Frankrike. Vann Gullballen som den beste spelaren i verda i 2018. Foto: NTB scanpix

Millionar av barn drøymer om ein proffkarriere. Likevel er det få som endar opp med å leve som fotballspelarar som vaksne. No har forskarar funne ut meir om kva som eigentleg skal til for å bli fotballproff.

Kva skal til for å bli fotballproff?

For å finne svar på så kompliserte spørsmål, må ein gjere store undersøkingar. Heile 745 unge elitespelarar var med i forskingsprosjektet ved Noregs idrettshøgskole, og mange landslagsspelarar vart intervjua.

Eit funn som ikkje var så uventa, er at det er viktig å trenre mykje. Vi veit jo alle at det vi gjer mykje av, blir vi gode på.

Å trenre mest er ikkje automatisk best

Eit endå meir spennande funn var at det ikkje nødvendigvis var dei som hadde trenre mest, som vart best. Måten ein fotballspelar trenar på, er også svært viktig, og då er ein flink fotballtrenar god å ha.

– Du blir ikkje automatisk best av å trenre mest. Det handlar også om kvalitet i treninga. Det hjelper ikkje med mykje trening med låg kvalitet, stadfestar ein annan som har forska på det same, Stig Arve Sæther ved Noregs teknisk-naturvitenskaplege universitet (NTNU).

Erling Braut Haaland (19), midt på biletet i gul/svart drakt: Byrja på det norske landslaget som 19 -åring. Speler for Borussia Dortmund i Tyskland. Vart kåra til «Årets spelar» i Austerrike i 2019.

Løkkefotball er bra

Både forskarane ved Noregs idrettshøgskole og Stig Arve ved NTNU har likevel funne ut noko spesielt med dei aller beste fotballspelarane: Dei hadde også trenre ekstremt mykje utanom dei faste treningsøktene! Dette kunne vere i hagen, på løkka eller til og med i stova.

Fordelen med å trenre på eiga hand og saman med venner, er at ein her bruker hjernen på ein annan måte. Her er det ingen trenar som fortel deg kva du skal gjere. Dermed må du tenkje ut heilt sjølv korleis du skal lure kompisene din, eller korleis du skal få skrudd ballen inn i høgre kryss. Slik blir du kreativ, og du finn kanskje på ei fintre som aldri før er utført.

Det skal vere gøy

Ein annan stor forskjell på organisert trening og det å spele fotball på løkka i fritida, er at løkkefotballen driv du med berre fordi du har lyst. Skal det vere morosamt, må du ha lyst.

Og motsett: Har du lyst, blir det som oftast morosamt. Når du og vennene dine avtaler å treffast for å spele litt, er det kanskje ikkje berre fotball det handlar om. Medan de spelar, kan de snakke om alt mellom himmel og jord. De blir betre venner, og nokon skaffar seg kanskje heilt nye venner. Slik får ein lyst til å spele meir og meir!

Mirakeloppskrifta

Dessverre fann ikkje forskarane nok a mirakeloppskrift på å nå draumemålet. Å jobbe seg mot eit liv som profesjonell fotballspelar er beinhardt, men heldigvis er det viktig å ha det gøy. Spelar ein fotball fordi ein elskar det, sluttar ein ikkje. Å trikse litt heime i stova er heller ikkje så dumt, sjølv om nokon vasar kan ende i tusen knas.

MAT OG HELSE KROPPSØVING

Meldinger ved utskriftstidspunkt 2 mai 2025, 11:50 CEST

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