EXPLOSIVE · FORELDREGUIDE

Fartstrening for unge fotballspillere

Trygt, riktig — og hvordan du støtter uten å presse.

EXPLOSIVE COACH KIT · EXPLOSIVE.APP



Er fartstrening trygt for barn?

Ja — gjort riktig er det noe av det tryggeste de kan gjøre. Fart trenes med korte, maksimale drag med full hvile, aldri med tunge vekter eller lange, utmattende økter. Slik gjøres det riktig:

Små doser

10–15 minutter, to ganger i uka. Mer er ikke bedre — kvalitet er alt.

Full hvile

Minst ett minutt pause per 10 meter sprint. Trøtte bein lærer å løpe sakte.

Ingen vekter nødvendig

Kroppsvekt, hopp og sprint er hele verktøykassa før fysisk modenhet.

Måling gjør det gøy

Barn jager fremgang de kan SE. Explosive Start: baselinetest dag 1, retest dag 30 – med videobevis.

Teknikk foran alt

Korte kommandoer («tå opp», «eksploder ut») — aldri kjeft, aldri press.

Støtt innsatsen, ikke resultatet

Det viktigste du kan si etter en økt er ikke «ble du raskere?» men «jeg så at du ga alt». Barn som roses for innsats fortsetter å prøve; barn som måles av foreldrene sine slutter når kurven flater ut — og alle kurver flater ut innimellom.

Feir perser — kort

Koblet med barnets familiekode får du PR-klippet samme kveld. Se det sammen, gled dere, gå videre.

La treneren coache

Én stemme om teknikk. Din jobb er skyss, mat, søvn og entusiasme.

Spør om følelsen, ikke tallet

«Hvordan kjentes det ut?» åpner samtaler. «Hva fikk du?» lukker dem.

Flate perioder er normalt

Fremgang kommer i rykk. Retesten viser den store linja.

Trygghet i appen

Under den digitale samtykkealderen i landet ditt (13 år i Norge) er profilen alltid privat, og utøveren vises med initialer og uten bilde på offentlige lister. En forelder eller foresatt bekrefter kontoen – med e-postlenken eller i sin egen app – før innlegg og kommentarer låses opp. En forelder kan kjøpe Explosive Start til barnet. Ingen annonser, ingen salg av data.