

# Damerna först

Så var det i alla fall i mitt fall. Jag började min tränarkarriär som hjälptränare till damlaget i Ljusdal och i GIF Sundsvall (Sundsvalls DFF, idag). För fotboll är den mest fantastiska sporten som finns. När jag blev skadad och tvingades sluta som spelare redan som 23-åring ville jag fortsätta inom sporten. Det fick bli som tränare istället, något som jag knappast har ångrat.

**”Utmaningen med fotboll är att den kräver en helhet”**



Erik Hamrén

**”Din attityd avgör din prestation!”**

Utmaningen med fotboll är att den kräver en helhet, det räcker inte med att man är bra på en sak. Helheten består i att man har tekniken, fysiken och taktiken, men också klarar av det mentala. Det här skriver nog många under på. Men min uppfattning är att det dessutom krävs kost, vila och ett fungerande socialt sammanhang. Enkelt uttryckt: klarar man alla delar i helheten så blir man bra, om en del inte fungerar, så når man inte lika långt.

Kosten är väldigt central. Nittio minuter är väldigt krävande och för att klara hela matchen måste man äta rätt. Det är ingen slump att många matcher avgörs den sista kvarten. Trötta spelare tar fler felbeslut. Den som äter rätt orkar mer och gör alltså färre fel, så enkelt är det! Därför har vi nu en kostansvarig i herrlandslaget, med uppdrag att utbilda spelarna i vad de ska äta. Med rätt kost ska vi bli ännu bättre!

Som tränare är en del av mitt ansvar att se till att gruppkänslan utvecklas och att man har attityden att man vill bli bäst. Din attityd avgör din prestation! Positiv energi smittar (liksom negativ, men med mindre roliga konsekvenser) och det skapar en utvecklande miljö. Vi måste dessutom våga göra bort oss och våga göra fel för att utvecklas – därför har vi börjat dansa på landslagssamlingarna. Nu har det gått från små diskreta ”moves” till helt sanslösa – kan man skratta tillsammans, kan man också vinna tillsammans!



[www.efd.se](http://www.efd.se)

## ERIK HAMRÉN TIPPAR OMGÅNG 16

Hammarby IF DFF - Djurgårdens IF DFF	X	Tyresö FF - Sunnanå SK	1
AIK - Kopparbergs/Göteborg FC	2	Linköpings FC - LdB FC Malmö	2
Umeå IK - Kristianstads DFF	1	KIF Örebro DFF - Jitex BK	2