



Flicklaget fick riktig specialisthjälp av tillslagstränaren Eija Feodoroff. Foto: Ida Lindkvist

Proffsträning för IFK:s flicklag

Publicerad: 17 november 2015

Författare: Ida Lindkvist

Tillslagsspecialisten Eija Feodoroff är på besök hos IFK:s flicklag för att hjälpa de med tekniken. På knä justerar hon handgripligen deras fötter för att de ska få känna hur foten på rätt sätt ska träffa bollen.

Eija Feodoroff är tillslagsspecialist och har figurerat som coach de senaste 21 åren. Hennes enorma kunskap, stora engagemang och brinnande intresse för fotbollen, har lett till att hon tränat alltifrån riktiga fullblodsproffs ute i Europa, som 12-åriga tjejer här i Lindesberg. Men sin egen fotbollskarriär startade hon i ung ålder och spelade i Örebro, KIF, Vivalla och Axberg var tre lag som hon hann med innan hon drog vidare.

– Förut tränade jag i ÖSK, men nu frilansar jag och är överallt. Jag har precis haft en camp i Turkiet, så jag är både i Sverige och ute i Europa, berättar Eija.

Det är IFK:s flicklag som fått äran att coachas av Eija den här tisdagskvällen, och de går med liv och lust in för de uppgifter som Eija ger dem. Eija står till stor del på knä, tacksam att de är inomhus vilket inte är en självklarhet på alla ställen, och instruerar. Hon vrider deras fötter, visar och förklarar.

– Hon får de så fokuserade, konstaterar tjejernas tränare Kenneth Hedblad med blicken fäst på det som sker på planen.

En boll far iväg, långt ifrån såsom det var tänkt. Med det gör ingenting, man hämtar tillbaka bollen, Eija visar ännu en gång och bollen träffas och far iväg i rätt riktning.

– Ta upp bollarna, vi behöver jobba med studsande bollar, instruerar Eija, kastar upp en boll som en beredd tjej i kön genast tar.

– Känner du att foten var kvar där?, undrar Eija.

Instruktionerna, tipsen och råden varvas med frikostigt beröm. Det är tempo och tiden utnyttjas väl.

– Nice!, ropar hon när tekniken justerats och bollen prasslar till i nätet.

De samlas i en ring och Eija vill prata lite mental träning innan de rundar av träningen.

– Jag är ju också tjej, så jag vet hur vi tjejer tänker, och vi har en förmåga att sänka oss själva. Ute på planen, det är inte tränaren som sänker oss, det är inte mamma och pappa som sänker oss, det är vi själva, säger Eija och ser på tjejerna som nickar igenkännande.

– Träningen idag: supersupersuperbra!, berömmar Eija till sist och gruppen reser sig för att ta ett lagfoto innan de till sist hämtar sina vattenflaskor och ska bege sig hemåt.

– Det var jättekul! Hon har varit runt lite överallt och tränar olika personer i olika åldrar, berättar Anna Sandberg, 12 år, som tränat för Eija flera gånger tidigare.

– Idag fick vi lära oss att skjuta lite bättre, släppa stödfoten och hur vi ska tänka och passa och lite sådant där. Jag brukar träna med henne, jag har varit på läger med henne förut och så brukar hon komma hit någon gång per år, säger Anna.

Anna uppskattar träningen för Eija väldigt mycket, framförallt då Anna får den bästa hjälpen för att nå sina framtidsmål.

– Jag ska bli fotbollsproffs, så nu när vi tränar försöker jag ta in så mycket som jag kan!