Fysisk trening LYN 6-21 år

Aldersrelatert modell for trening

Fysisk trening i fotball

Hvordan vi trener er hva vi får

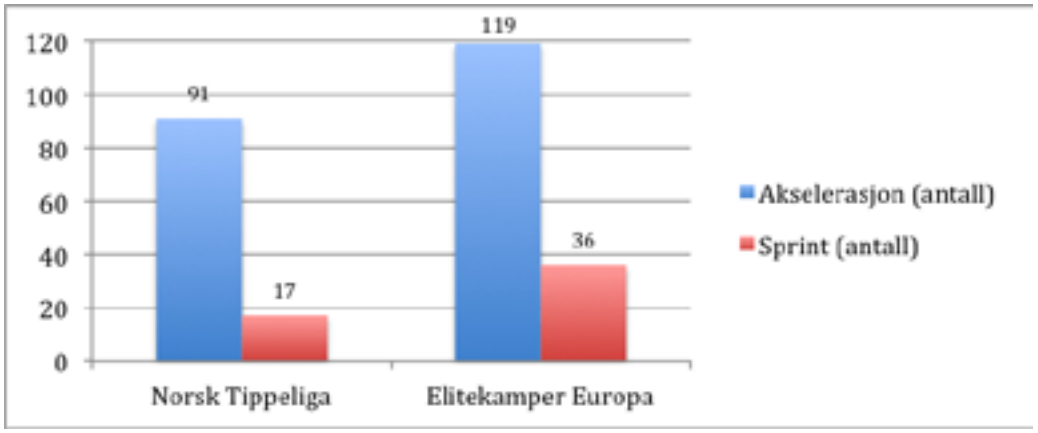
Spillet er utgangspunktet

Kampen og spillet er referansen for alt vi gjør:
- Toppfotball går fortere og fortere

I gjennomsnitt gjør en spiller en aktivitetsendring hvert fjerde sekund, noe som tilsvarer nesten 1500 aktivitetsendringer i løpet av en kamp. Det er kvaliteten, kraften og farten i disse bevegelsene som skiller gode fra mindre gode spillere.

Spillet består av ulike sammensatte fotball aksjoner av 2-4 sekunder:

- reaksjon, akselerasjon, retardasjon, hopp, landing, vendinger, retningsforandringer, rygging (5/6 %), spurting, fall (reise seg) med og uten ball – sidelengs forflytning (4-5 %)
- Motstand og hindringer
- Retningsforandringer
- Aktivitetsendringer

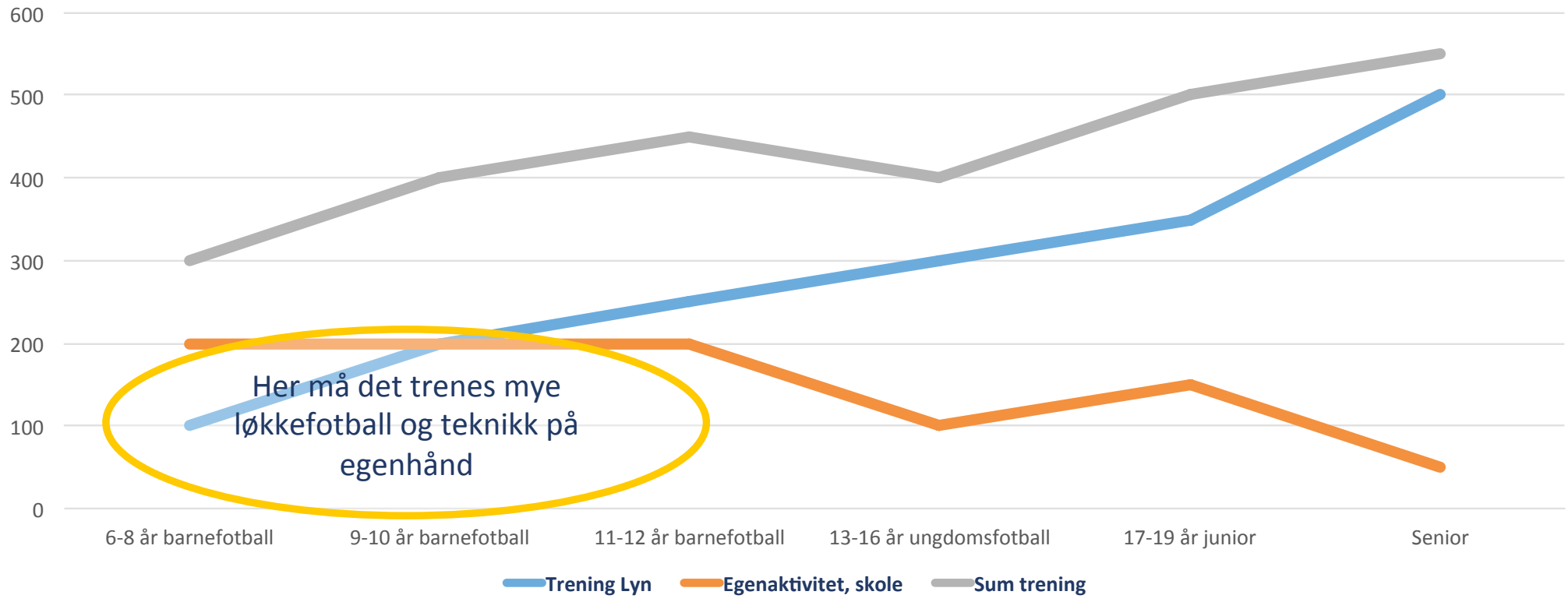


Antall akselerasjoner og spurter (> 25.2km×h-1) i kamp for spillere fra Tippeligaen sammenlignet med elitespillere i Europa.

Optimalt antall timer trening

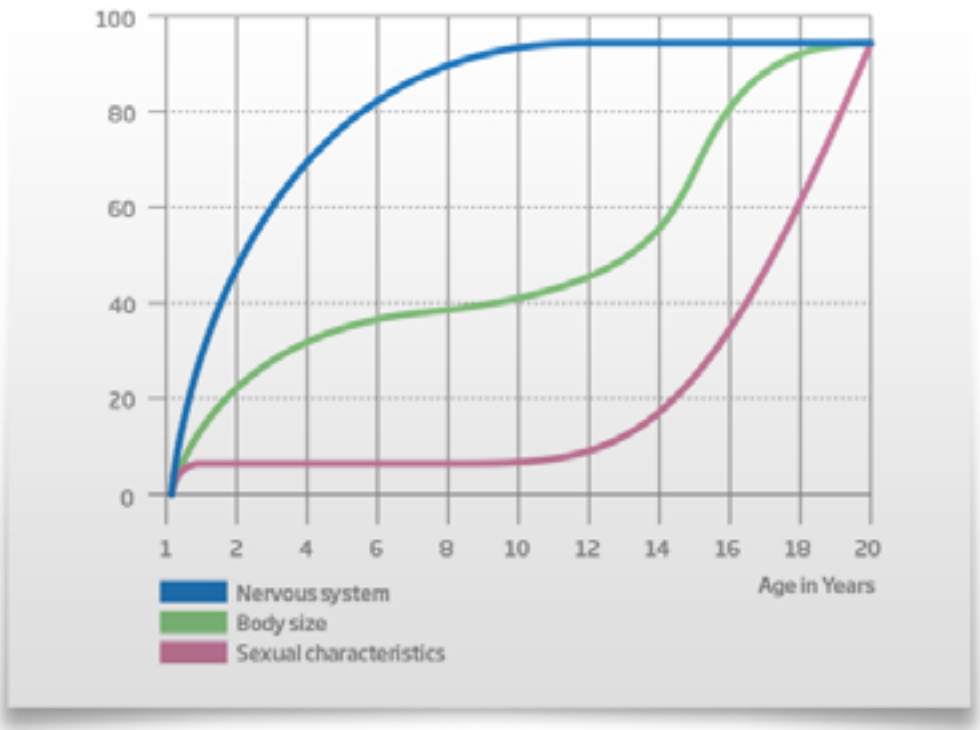
Estimert antall nødvendige timer som kreves uorganisert, på skole og i Lyn for å bli god

Det må stimuleres til mye egentrening og aktivitet i prepubertal alder. Både spillere og foreldre må vite hva som kreves.



Utvikling av nervesystemet

I den motoriske gullalderen må det trenes mye motorikk, koordinasjon og teknikk

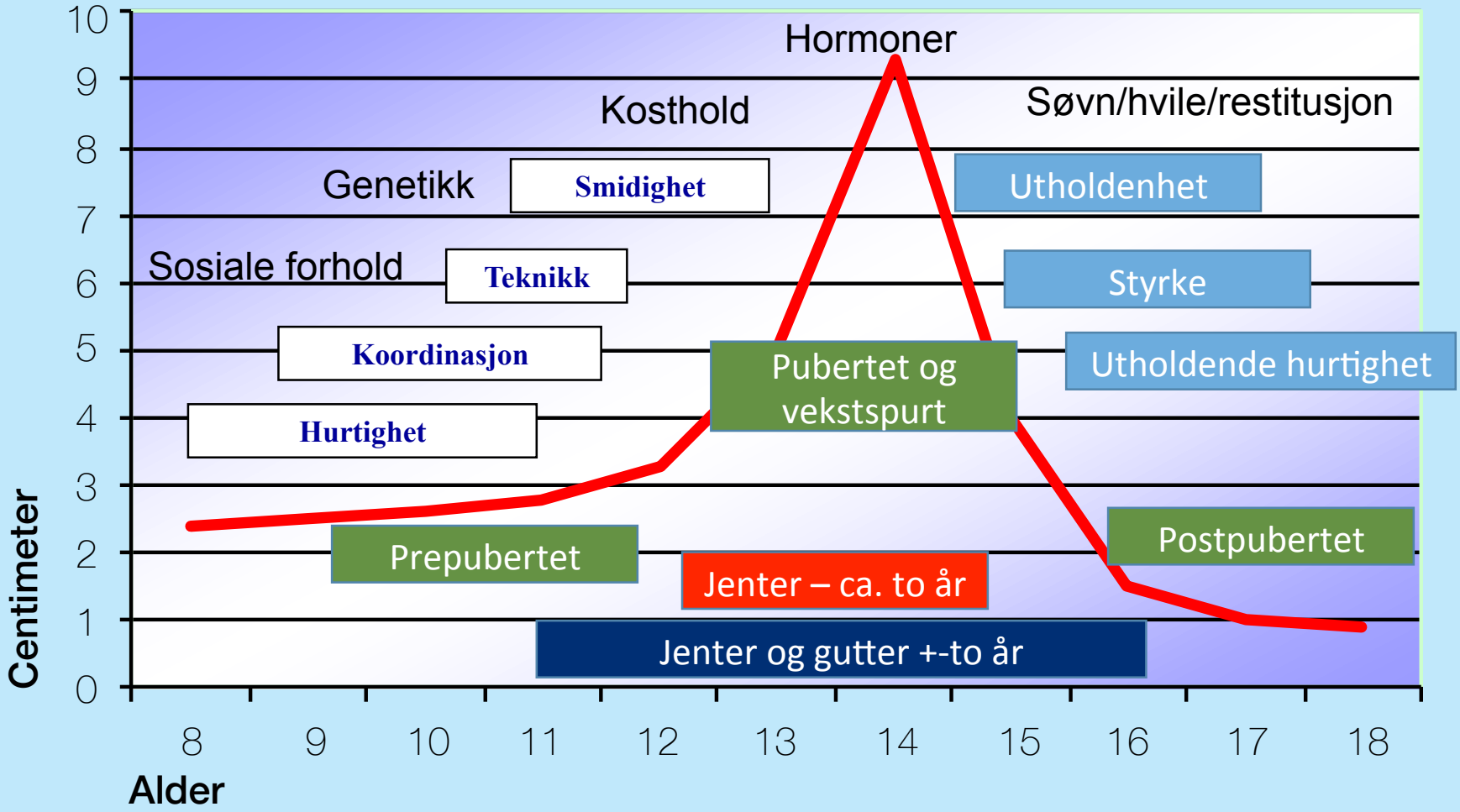


Nevrobiologisk utviklingsperiode 0-10/12 år:

- Grunnleggende følelser
- Motorikk
- Persepsjon
- Automatisk oppmerksomhet
- Språk

Velegnet vindu for «Multitasking»
(løse flere oppgaver samtidig)

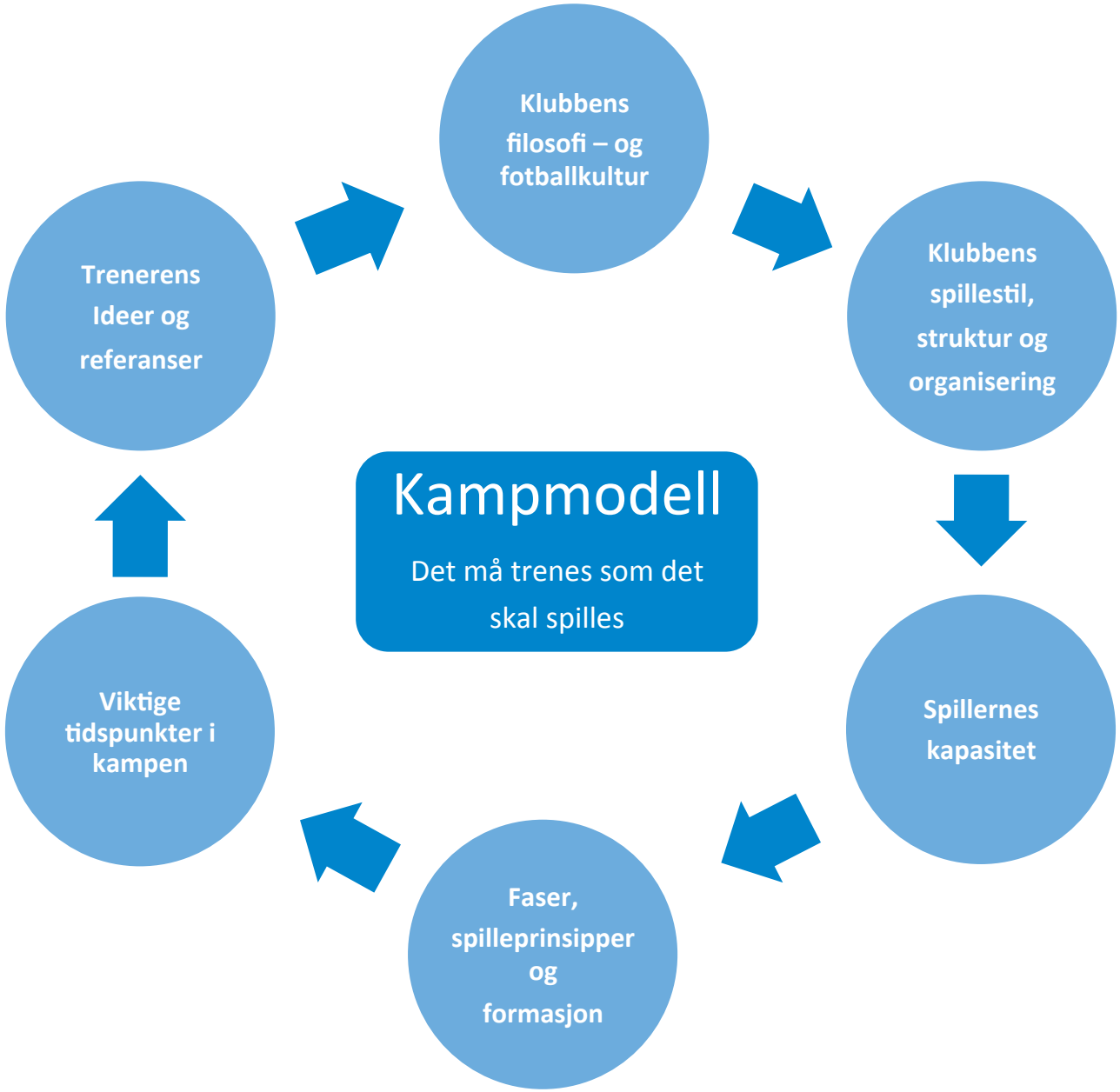
Mulighets – og kritiske faser relatert til vekstspurten

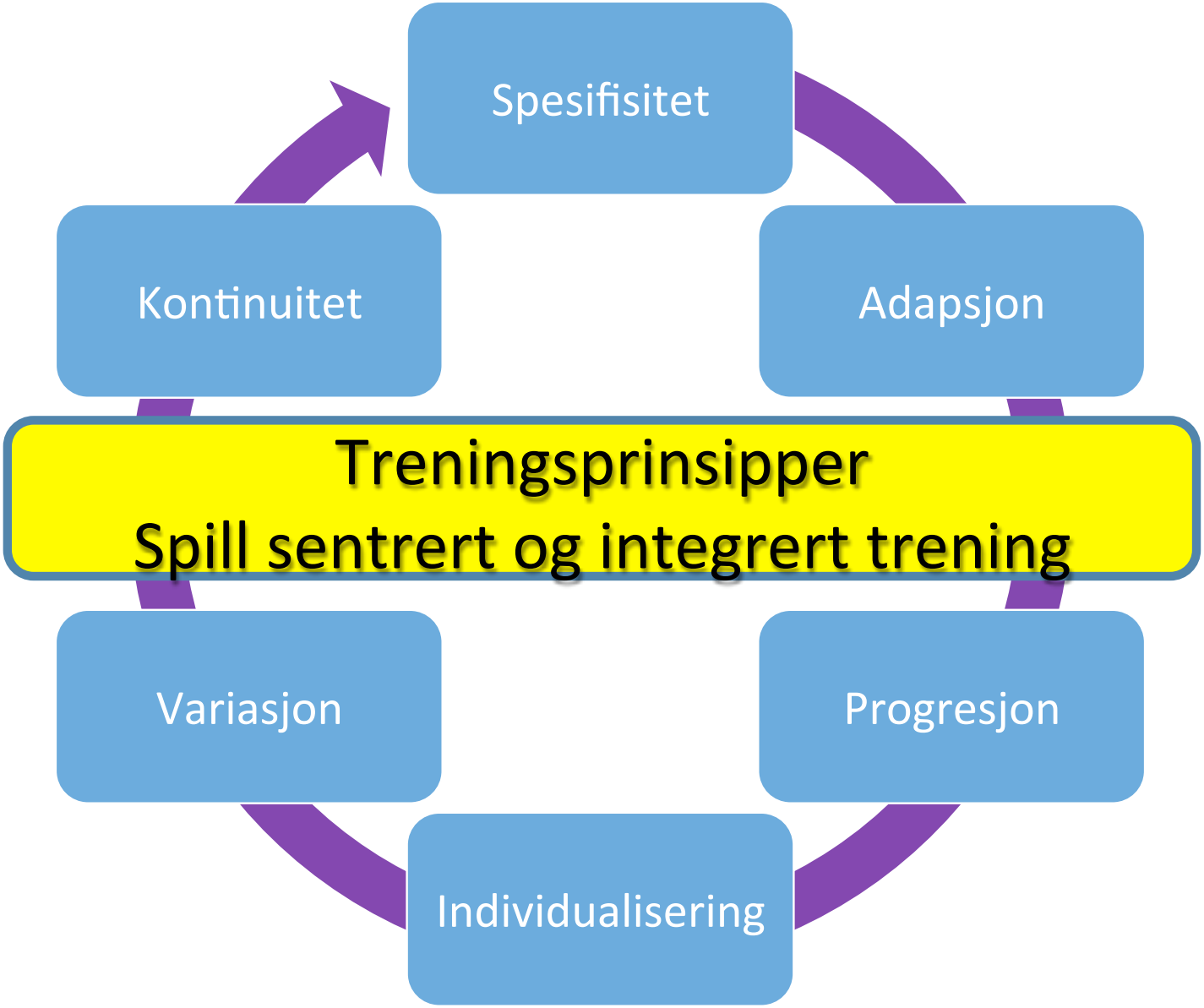


Modell for aldersrelatert trening

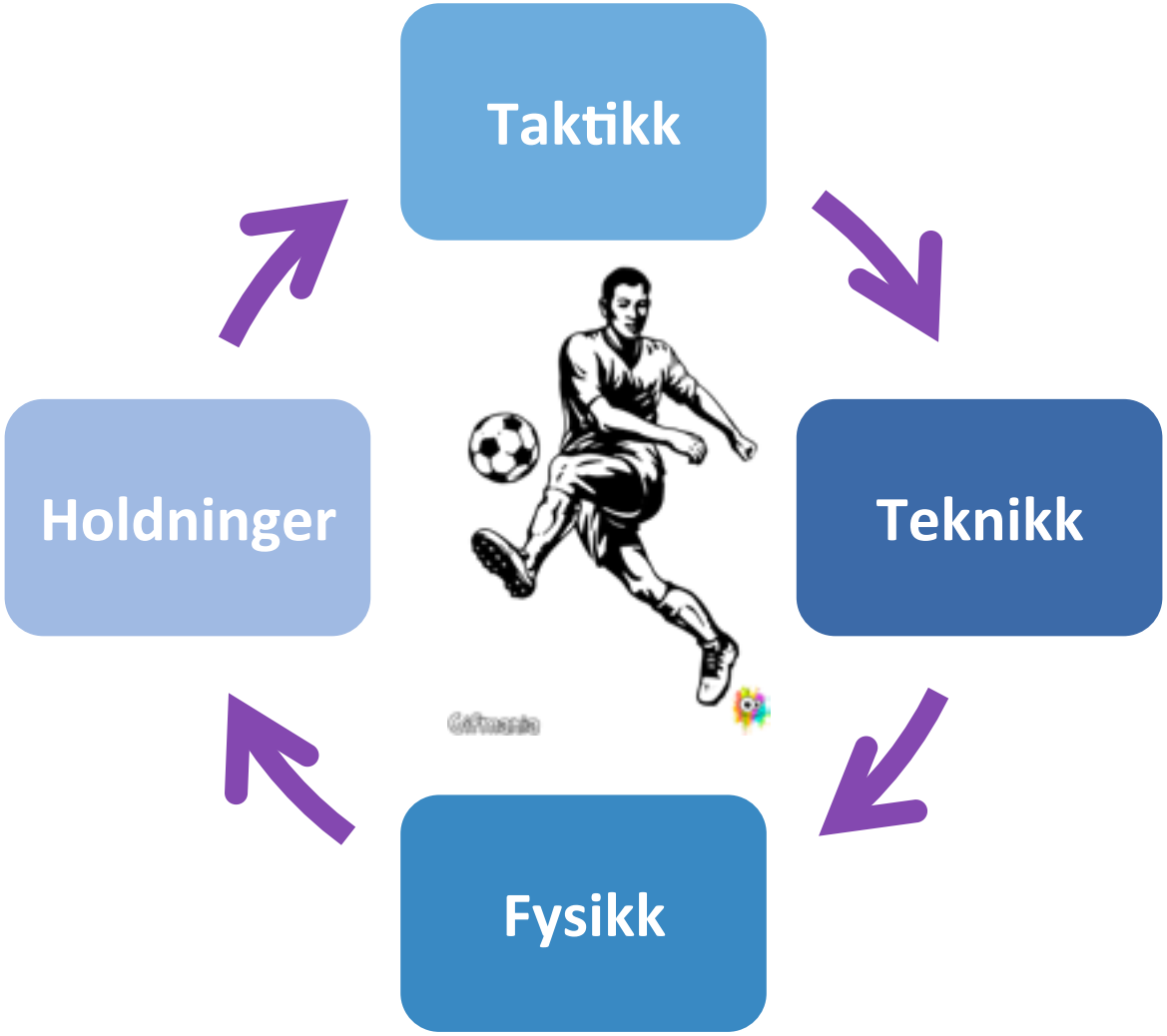
Alder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Koordinasjon	1		2					3		4						
Agility	1		2					3		4						
Løpeskolering	1			2					3			4				
Lek/bevegelse	1	2	3	4												
Hurtighetstr.					1		2			3			4			
Hurtige føtter																
Skadeforeb.				1	1			2				3		4		
Styrketrening			1			2				3			4			
Smidighet	1				2				3				4			
Dynamisk bev.				1			2					3			4	

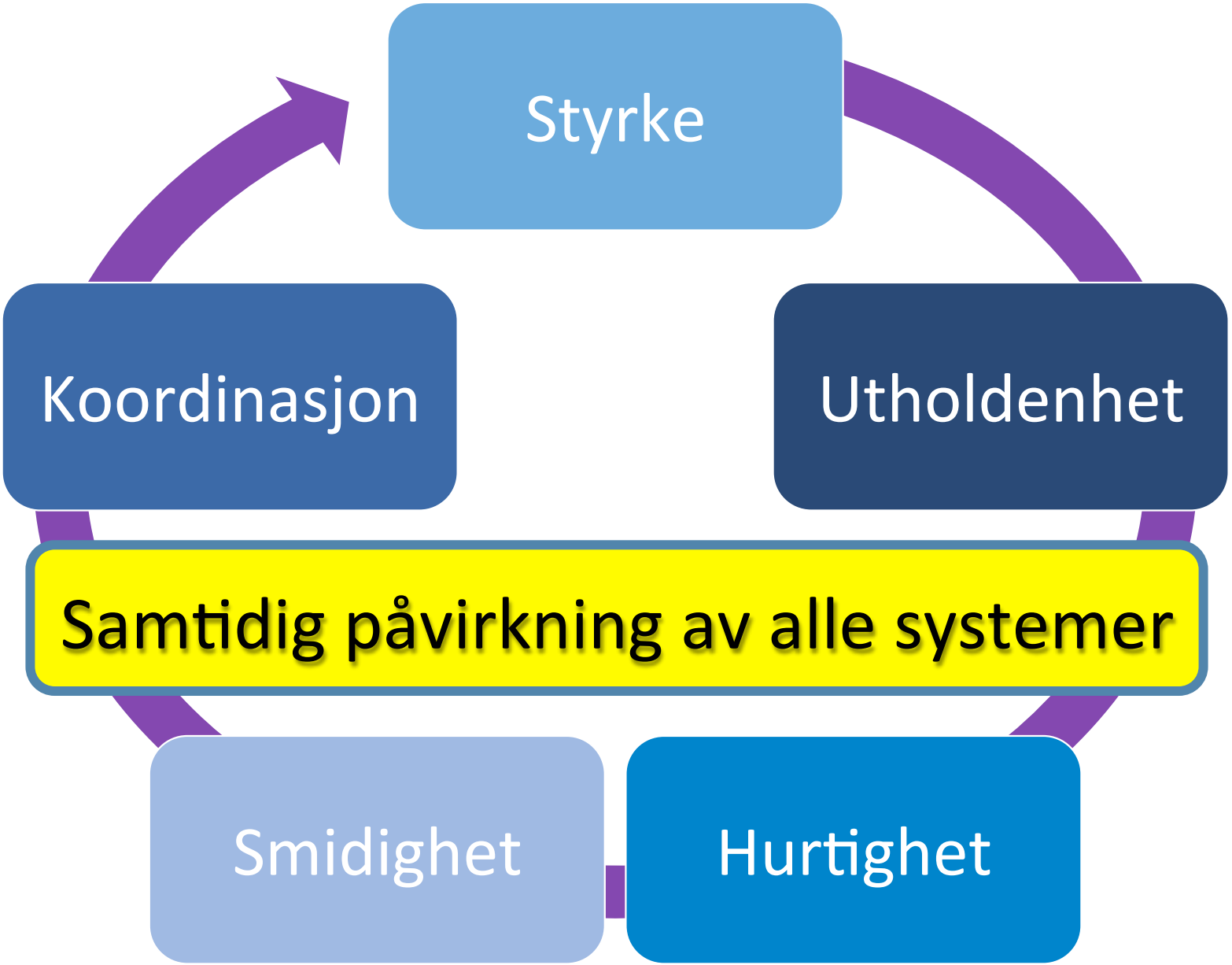
Fargetoningen angir hvor stor vekt man skal legge på det enkelte utviklingsområde. Jo mørkere farge, jo høyere prioritet. Tallforklaring: 1) spilleren presenteres for ferdigheten. 2) spilleren øver ferdigheten, 3) spilleren mestrer ferdigheten og 4) spilleren optimerer ferdigheten (kilde DBU)


Klubbens filosofi – og fotballkultur
Klubbens spillestil, struktur og organisering
Spillernes kapasitet
Faser, spilleprinsipper og formasjon
Viktige tidspunkter i kampen
Trenerens Ideer og referanser
Kampmodell
Det må trenes som det skal spilles


Spesifisitet
Adapsjon
Progresjon
Individualisering
Variasjon
Kontinuitet
Treningsprinsipper
Spill sentrert og integrert trening

Integrert trening




Styrke
Utholdenhet
Hurtighet
Smidighet
Koordinasjon
Samtidig påvirkning av alle systemer

Optimal ukesyklus

KAMP	Restitusjon		Oppkjøringsdager			Restitusjon	KAMP
				UTHOLDENHET			
				Spill stor bane 11 v 11, 8 v 8			
			STYRKE	Lang arbeidstid 2 x 35 (25)			
			Spill liten bane 3 v 3, 4 v 4	Min tre min over 95% av VO2 maks	**HURTIGHET**		
			Fotballfunksjonell styrke på feltet	Taktikk neste kamp	Spill lite motstand kamplike sits.	**AKTIVERING**	
		RESTITUSJON	Koordinasjon, styrke, hurtighet	Spillestil og Spillets faser	Sprinter med maks 2-4 sek	Kort eksplosiv Styrke bein	
		Teknikk Ballkoordinasjon	15 sek varighet 1/3 eller ½ (rolle)	Rolle og rollesituasjoner	Koordinasjon Valg og utførelse	Taktikk (video) Spillestil	
	FRI Søvn, hvile, mat	Basistrening (SF) Core, stabilisering	Tre serier à 10 -15 rep. = 30/40 rep	Så kamplikt som mulig	Basistrening (SF) Core, stabilisering	Dødballer	
	K + 1	**K + 2**	**K – 4**	**K – 3**	**K - 2**	**K - 1**	

Gode mikrosykluser (riktig dosering)

Kampen er alltid referansen:

- **Spilleren i sentrum**
- Utvikle autonome spillere
- Utvikling vs. resultat NB!
- Kvalitet vs. kvantitet
- Optimaliser hver trening
- Balanse mellom belastning
- og hvile
- Alt må skje fort!

Hver uke MÅ inneholde dette:

- **Èn full kamp i uka, maks 30/40 kamper i året**
- Restitusjon (en fridag i uka)
- Gode og ulike oppvarmingsøvelser (klok av skade/ teknikk og koordinasjon)
- Skadeforebyggende aktiviteter (bevegelighetstrening, hamstring og lysk)
- Basistrening (sentralstabilisering) x 2/uke
- Fotballfunksjonell styrketrening (utvikle kraft og fart)
- **Nok minutter i sone 5 (90-98%)**, høyintensiv anaerob trening i spill eller isolerte øvelser
- Nok sprinter med 100% innsats (30/40 rep.). Lag øvelser hvor koordinasjon, hurtighet og styrke trenes samtidig

Styrketrening for barn og ungdom

Variert og god styrketrening for **barn** reduserer skader, gjør dem sunnere og sterkere, forbedrer de motoriske ferdighetene og det gjør sener, leddbånd/bein og skjelett sterkere.

- Aktiviserer musklene for senere trening
- Bør inkludere alle muskelgrupper med vekt på kjernemuskulatur
- Vekt på riktig teknikkinnlæring
- Åpne og dynamiske øvelser
- Øvelser på en fot

Variert og god styrketrening for **ungdom** er skadeforebyggende, styrkebyggende og gjør man i stand til å tåle mer trening.

- Mer fokus på ytre motstand og vekter
- Øke treningen gradvis (progresjon)
- Vekt på riktig teknikk med vekter
- Åpne og dynamiske øvelser med vekt på kjernemuskulatur
- Øvelser på en fot
- Eldre ungdom kan trene isolert knebøy med tyngre vekter under kontrollerte former

Oppvarming:

Alle lag og spillere må være innom disse oppvarmingsprogrammene i løpet av en uke (prinsippet om variasjon):

- Skadefri: http://www.skadefri.no/idretter/fotball/
- Koordinative øvelser (rygge, vende, retningsforandringer)
- Teknisk repertoar
- Ballkoordinasjon

Skadeforebygging:

Alle lag og spillere må være innom enkel basistrening to ganger i løpet av en uke:

- Smidighet og dynamisk bevegelighetstrening
- Nordic hamstring
- Øvelser for lysk
- Sentralstabiliserende øvelser (mage, rygg, hofteleddsbøyerne)
- Enkel styrketrening overkropp

Forberedelse, adapsjon og taktisk periodisering

Makrosyklus år											
Forb. gen.	Forb. spes.	Konkurranse (sesong)									Alt.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Tilv.	Taktisk periodisering	Alt.

Makroplan J + G 13-19 år

Måned	Antall treninger pr. uke	Antall kamper pr. uke	Turnering	Kommentar
Januar	5	0	Futsal	Adapsjon/tilvenning
Februar	4	1		3 treninger i uke 8
Mars	4	1	Påsketurnering	+ forberedelser
April	4	1	Påsketurnering	+ forberedelser
Mai	4	1		Treninger i langhelg og helligdager
Juni	4	1		Treninger ut uke 26
Juli	Fri uke 27 og ½ 28	2 treningskamper	Gothia Cup	Adapsjon/tilvenning
August	4	2 treningskamper		Treninger fra uke 31/32
September	4	1		
Oktober	4	1	Helgeturnering	Trening X 3 i uke 40
November	4	0	Futsal	
Desember	4 til og med uke 49		Futsal	Alternative aktiviteter