

TRENINGSPROGRAM FOR PERIODEN UTEN FELLESTRENING

KORONAPERIODEN

Følgende programmer er laget for å gi en anbefaling og veiledning for egentrening i denne perioden hvor vi ikke har fellestreninger i LSK. Merk at de som har individuelle program også kan trene dette, eller bruke disse anbefalingene. Det er viktig å få trent alle deler (fotball, styrke/spenst/hurtighet og utholdenhet) minst 2-3 ganger ukentlig.

Imidlertid er det viktig for både å opprettholde, videreutvikle kapasitet samt skadeforebygging at dere trener i denne perioden. Så langt det lar seg gjøre ønsker vi selvsagt at dere trener mye med ball, i tillegg til styrke, spenst, hurtighet og utholdenhetstrening.

Merk dog at vi ikke ønsker at dere trener sammen. Bruk fornuft og tren så godt som mulig!

Ved spørsmål ang. programmet, ikke nøl med å ta kontakt.

Mvh

Trenerne i akademiet

G13	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG / SØNDAG
FOTBALL-SPESIFIKK	FOTBALLSPESIFIKK: Trening for å forbedre tekniske ferdigheter avhengig av dine utviklingsmål. Og for å få opp pulsen og vedlikeholde fotballspesifikke bevegelser og belastning. FÅ OPP PULSEN OG BLI SLITEN I BEINA F.eks. i hagen hjemme, i kjelleren eller andre steder hvor du kan trene alene. Trene på touch, pasningsferdigheter osv.					
FYSISK TRENING	STYRKE / SPENST: Styrke (ingen til lett vekt) <i>Utfall bak med kneløft</i> 8-10 rep x 3 sett <i>Step up m/kneløft (eks trapp)</i> 8-10 rep x 3 <i>Tåhev med strakt bein</i> 10-15 reps x 3 <i>Spensthopp opp (vertikal)</i> 6 hopp med max innsats x 3-4 sett <i>Beinhev</i> 10 reps x 3 sett Pushupsposisjon m/ raske kneløft 30-60 sek x 3	UTHOLDENHET: Forslag: Velg en av disse <i>Rep sprint i hagen: 20-30m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2 runder 2min pause mellom hver runde Bakkeløp: 20 m 6-8 sprinter med max innsats 2 runder 2min pause mellom hver runde Doggieser i hagen: 5m+1+1+1m 10 runder med max innsats Start hvert minutt. Sykling eller tredemølle: - 4 min x 4-6 runder (1-2min pause mellom) - 2 min x 8-12 runder (1-1,5 min mellom) - 45 sek og 15 sek hvile 8-15 runder - 20 sek maks innsats 10 sek hvile x 8 2-3 runder.		STYRKE / SPENST: Styrke (ingen til lett vekt) <i>Utfall frem</i> 8-10 rep x 3 sett <i>Bulgarsk utfall (eks trapp)</i> 8-10 rep x 3 sett <i>Tåhev med strakt bein</i> 10-15 reps x 3 sett <i>Spensthopp frem (horisontal)</i> 6 hopp med max innsats x 3-4 <i>Beinhev</i> 10-15 reps x 3-4 sett <i>Supermann</i> 8-15 reps x 3	UTHOLDENHET: Forslag: Velg en av disse <i>Rep sprint i hagen: 20-30m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2 runder 2min pause mellom hver runde Bakkeløp: 20 m 6-8 sprinter med max innsats 2 runder 2min pause mellom hver runde Doggieser i hagen: 5m+1+1+1m 10 runder med max innsats Start hvert minutt. Sykling eller tredemølle: - 4 min x 4-6 runder (1-2min pause mellom) - 2 min x 8-12 runder (1-1,5 min mellom) - 45 sek og 15 sek hvile 8-15 runder - 20 sek maks innsats 10 sek hvile x 8 2-3 runder.	SKADEFOREBYGGENDE: * OBLIGATORISK! Øvelser: - <i>Nordic hamstring</i> - <i>Nordic quadriceps</i> - <i>Copenhagen adduktor</i> - <i>Balanseøvelser</i> 4-6 repetisjoner x 2 runder (!) Gjør en runde av alle øvelsene, og deretter gjennomfør 1 runde til. ----- Aerob utholdenhetstrening
VIDEO-ANALYSE	ETTER AVTALE MED TRENERNE OG LÆR PRINSIPPENE FOR 1 MOT 1 – DEFENSIV (LIGGER NEDERST I DOKUMENTET)					

QR-Koder for å se øvelser og inspirasjon til trening.
 Åpne kameraet på iphone og sikt på koden for å åpne link til youtube.
 Android: last ned qr-code app og bruk denne.



Koordinasjonsøvelser



Fleksibilitetsøvelser



Øvelsesbank link 1



Øvelsesbank link 2



G14	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG / SØNDAG
FOTBALL-SPESIFIKK	FOTBALLSPESIFIKK: Trening for å forbedre tekniske ferdigheter avhengig av dine utviklingsmål. Og for å få opp pulsen og vedlikeholde fotballspesifikke bevegelser og belastning. FÅ OPP PULSEN OG BLI SLITEN I BEINA F.eks. i hagen hjemme, i kjelleren eller andre steder hvor du kan trene alene. Trene på touch, pasningsferdigheter osv.					
FYSISK TRENING	STYRKE / SPENST: (lett til middels vekt) <i>Utfall bak med kneløft</i> 8-10 rep x 3 sett <i>Step up m/kneløft (eks trapp)</i> 8-10 rep x 3 sett <i>Tåhev med strakt bein</i> 10-15 reps x 3 sett <i>Spensthopp opp (vertikal)</i> 6 hopp med max innsats x 3-4 sett <i>Beinhev</i> 10 reps x 3 sett Pushupsposisjon m/ raske kneløft 30-60 sek x 3	UTHOLDENHET: Forslag: Velg en av disse <i>Rep sprint i hagen: 30m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde Bakkeløp: 20-30 m 6-8 sprinter med max innsats 2 runder 2min pause mellom hver runde Doggieser i hagen: 5m+1+1+1m 10-12 runder med max innsats Start hvert minutt. Sykling eller tredemølle: - 4 min x 4-6 runder (1-2min pause mellom) - 2 min x 8-12 runder (1-1,5 min mellom) - 45 sek og 15 sek hvile 8-15 runder - 20 sek maks innsats 10 sek hvile x 8 2-3 runder.		STYRKE / SPENST: (lett til middels vekt) <i>Utfall frem</i> 8-10 rep x 3 sett <i>Bulgarsk utfall (eks trapp)</i> 8-10 rep x 3 stt <i>Tåhev med strakt bein</i> 10-15 reps x 3 stt <i>Spensthopp frem (horisontal)</i> 6 hopp med max innsats x 3-4 <i>Beinhev</i> 10-15 reps x 3-4 sett <i>Supermann</i> 8-15 reps x 3	UTHOLDENHET: Forslag: Velg en av disse <i>Rep sprint i hagen: 30m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde Bakkeløp: 20-30 m 6-8 sprinter med max innsats 2 runder 2min pause mellom hver runde Doggieser i hagen: 5m+1+1+1m 10-12 runder med max innsats Start hvert minutt. Sykling eller tredemølle: - 4 min x 4-6 runder (1-2min pause mellom) - 2 min x 8-12 runder (1-1,5 min mellom) - 45 sek og 15 sek hvile 8-15 runder - 20 sek maks innsats 10 sek hvile x 8 2-3 runder.	SKADEFOREBYGGENDE: * OBLIGATORISK! Øvelser: - <i>Nordic hamstring</i> - <i>Nordic quadriceps</i> - <i>Copenhagen adduktor</i> - <i>Balanseøvelser</i> 6-8 repetisjoner x 2 runder (!) Gjør en runde av alle øvelsene, og deretter gjennomfør 1 runde til. ----- Aerob utholdenhetstrening
VIDEO-ANALYSE	ETTER AVTALE MED TRENERNE OG LÆR PRINSIPPENE FOR 1 MOT 1 – DEFENSIV (LIGGER NEDERST I DOKUMENTET)					

QR-Koder for å se øvelser og inspirasjon til trening.
 Åpne kameraet på iphone og siakt på koden for å åpne link til youtube.
 Android: last ned qr-code app og bruk denne.



Koordinasjonsøvelser



Fleksibilitetsøvelser



Øvelsesbank link 1



Øvelsesbank link 2



G16	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG / SØNDAG
FOTBALL-SPESIFIKK	FOTBALLSPESIFIKK: Trening for å forbedre tekniske ferdigheter avhengig av dine utviklingsmål. Og for å få opp pulsen og vedlikeholde fotballspesifikke bevegelser og belastning. FÅ OPP PULSEN OG BLI SLITEN I BEINA F.eks. i hagen hjemme, i kjelleren eller andre steder hvor du kan trene alene. Trene på touch, pasningsferdigheter osv.					
FYSISK TRENING	STYRKE / SPENST: Med ekstra vekt <i>Utfall bak med kneløft</i> 6-8 rep x 3- 4 sett (eksplosivt opp) <i>Step up m/kneløft (eks trapp)</i> 6-8 rep x 4 (eksplosivt opp) <i>Tåhev med strakt bein</i> 10-15 reps x 4 (eksplosivt opp) <i>Step-up hopp (vertikal)</i> 6-8 hopp med max innsats x 3-4 sett <i>Beinhev</i> 12-15 reps x 4 sett <i>Supermann</i> 10-15 reps x 3-4 + OVERKROPP	UTHOLDENHET: Forslag: Velg en av disse <i>Rep sprint i hagen: 30m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde <i>Bakkeløp: 25-30 m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde <i>Doggieser i hagen: 5m+1+1+1m</i> 12-15 runder med max innsats Start hvert minutt. <i>Sykling eller tredemølle:</i> - 4 min x 4-6 runder (1-2min pause mellom) - 2 min x 8-12 runder (1-1,5 min mellom) - 45 sek og 15 sek hvile 8-15 runder - 20 sek maks innsats 10 sek hvile x 8 2-3 runder.		STYRKE / SPENST: Med ekstra vekt <i>Utfall frem</i> 6-8 rep x 3-4 sett <i>Bulgarsk utfall (eks trapp)</i> 6-8 rep x 3- 4 stt <i>Tåhev med strakt bein</i> 10-15 reps x 4 sett <i>Step-up hopp sideveis</i> 6-8 hopp med max innsats x 3-4 <i>Beinhev</i> 12-15 reps x 3-4 sett <i>Supermann</i> 8-15 reps x 3 + OVERKROPP	UTHOLDENHET: Forslag: Velg en av disse <i>Rep sprint i hagen: 30 m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde <i>Bakkeløp: 25-30 m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde <i>Doggieser i hagen: 5m+1+1+1m</i> 10-15 runder med max innsats Start hvert minutt. <i>Sykling eller tredemølle:</i> - 4 min x 4-6 runder (1-2min pause mellom) - 2 min x 8-12 runder (1-1,5 min mellom) - 45 sek og 15 sek hvile 8-15 runder - 20 sek maks innsats 10 sek hvile x 8 2-3 runder.	SKADEFOREBYGGENDE: * OBLIGATORISK! Øvelser: - <i>Nordic hamstring</i> - <i>Nordic quadriceps</i> - <i>Copenhagen adduktor</i> - <i>Balanseøvelser</i> 6-8 repetisjoner x 3 runder (!) Gjør en runde av alle øvelsene, og deretter gjennomfør 2 runder til. ----- Aerob utholdenhetstrening
VIDEO-ANALYSE	ETTER AVTALE MED TRENERNE OG LÆR PRINSIPPENE FOR 1 MOT 1 – DEFENSIV (LIGGER NEDERST I DOKUMENTET)					

QR-Koder for å se øvelser og inspirasjon til trening.
 Åpne kameraet på iphone og sikt på koden for å åpne link til youtube.
 Android: last ned qr-code app og bruk denne.



Koordinasjonsøvelser



Fleksibilitetsøvelser



Øvelsesbank link 1



Øvelsesbank link 2



G19	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG / SØNDAG
FOTBALL-SPESIFIKK	FOTBALLSPESIFIKK: Trening for å forbedre tekniske ferdigheter avhengig av dine utviklingsmål. Og for å få opp pulsen og vedlikeholde fotballspesifikke bevegelser og belastning. FÅ OPP PULSEN OG BLI SLITEN I BEINA F.eks. i hagen hjemme, i kjelleren eller andre steder hvor du kan trene alene. Trene på touch, pasningsferdigheter osv.					
FYSISK TRENING	STYRKE / SPENST: Med ekstra vekt <i>Utfall bak med kneløft</i> 6-8 rep x 3- 4 sett (eksplosivt opp) <i>Step up m/kneløft (eks trapp)</i> 6-8 rep x 4 (eksplosivt opp) <i>Tåhev med strakt bein</i> 10-15 reps x 4 (eksplosivt opp) <i>Step-up hopp (vertikal)</i> 6-8 hopp med max innsats x 3-4 sett <i>Beinhev</i> 15 reps x 4 sett <i>Supermann</i> 10-15 reps x 3-4 sett + OVERKROPP	UTHOLDENHET: Forslag: Velg en av disse <i>Rep sprint i hagen: 30-40 m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde <i>Bakkeløp: 30 m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde <i>Doggieser i hagen: 5m+1+1+1m</i> 15 runder med max innsats Start hvert minutt. <i>Sykling eller tredemølle:</i> - 4 min x 4-6 runder (1-2min pause mellom) - 2 min x 8-12 runder (1-1,5 min mellom) - 45 sek og 15 sek hvile 8-15 runder - 20 sek maks innsats 10 sek hvile x 8 2-3 runder.		STYRKE / SPENST: Med ekstra vekt <i>Utfall frem</i> 6-8 rep x 3-4 sett <i>Bulgarsk utfall (eks trapp)</i> 6-8 rep x 3- 4 sett <i>Tåhev med strakt bein</i> 10-15 reps x 4 sett <i>Step-up hopp sideveis</i> 6-8 hopp med max innsats x 3-4 <i>Beinhev</i> 15 reps x 3-4 sett <i>Supermann</i> 10-15 reps x 3-4 sett + OVERKROPP	UTHOLDENHET: Forslag: Velg en av disse <i>Rep sprint i hagen: 30-40 m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde <i>Bakkeløp: 30 m</i> 6-8 sprinter med max innsats 2-3 runder 2min pause mellom hver runde <i>Doggieser i hagen: 5m+1+1+1m</i> 15 runder med max innsats Start hvert minutt. <i>Sykling eller tredemølle:</i> - 4 min x 4-6 runder (1-2min pause mellom) - 2 min x 8-12 runder (1-1,5 min mellom) - 45 sek og 15 sek hvile 8-15 runder - 20 sek maks innsats 10 sek hvile x 8 2-3 runder.	SKADEFOREBYGGENDE: * OBLIGATORISK! Øvelser: - <i>Nordic hamstring</i> - <i>Nordic quadriceps</i> - <i>Copenhagen adduktor</i> - <i>Balanseøvelser</i> 6-8 repetisjoner x 3 runder (!) Gjør en runde av alle øvelsene, og deretter gjennomfør 2 runder til. ----- Aerob utholdenhetstrening
VIDEO-ANALYSE	ETTER AVTALE MED TRENERNE OG LÆR PRINSIPPENE FOR 1 MOT 1 – DEFENSIV (LIGGER NEDERST I DOKUMENTET)					

QR-Koder for å se øvelser og inspirasjon til trening.
 Åpne kameraet på iphone og sikt på koden for å åpne link til youtube.
 Android: last ned qr-code app og bruk denne.



Koordinasjonsøvelser



Fleksibilitetsøvelser



Øvelsesbank link 1



Øvelsesbank link 2



ØKT FOT LINEÆR HURTIGHET

DEL 1

Oppvarming
& utnyttelse
av kapasitet

Oppvarming

Oppjogg og driller for akselerasjon og topphastighet:



DEL 2

Utnytte
&
øke
kapasitet

1. Teknisk
fokus

2. Høy til
maksimal
Innsats

Sprintteknikk med høy til maksimal innsats - Velg en øvelse:

Alt. 1: Akselerasjon fra stillestående, knestående, mageliggende eller etter en retningsendring (Fra 0-100 %)

10-30m

Alt. 2: Akselerasjon og topphastighet (flying start fra 50 til 100 %)
30-50m totalt (10m flying start + 20-40m med høy til maksimal innsats).

Alt. 3: Sprint med slede / eller strikk

10-20m sprint med høy til maksimal innsats, med god teknisk utførelse.

Alt. 4: Bakkeintervall

20-30m sprint med høy til maksimal innsats, med god teknisk utførelse.

Utførelse:

Hver øvelse gjennomføres med fokus på god teknikk og deretter høy til maksimal innsats.

Hver øvelse gjennomføres **6-8 ganger med gode pauser (3-5min pause)**. Slik at kvaliteten ikke synker, men vedlikeholdes.

Bakkeintervall kan derimot kjøres med 1-2min pause dersom sprintutholdenhet er målet for økta.



DEL 3

Øke
kapasitet

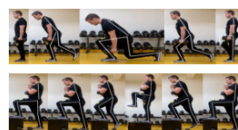
1. Teknisk
fokus

2. Maksimal
innsats

RFD - Tung belastning / langsom hastighet (velg en øvelse):

Alt. / Nivå 1:

Step-up eller utfall bak uten vekt eller med vekt



Alt. / Nivå 2:

Ettbeins beinpress



Alt. / Nivå 3:

Halvknebøy eller halvmark



Repetisjoner og sett:

Nivå 1: 8 x 3-4 (høy vekt)

Nivå 2: 6 x 3-4 (veldig høy ekstra vekt)

Nivå 3: 4 x 4 / 3 x 5 (ekstrem høy ekstra vekt)

RFD - Lett belastning / høy hastighet (velg en øvelse): (plyometri)

Alt. / Nivå 1:

Ettbeins spenst fra knestående (frem og/eller sideveis) u/m vekt



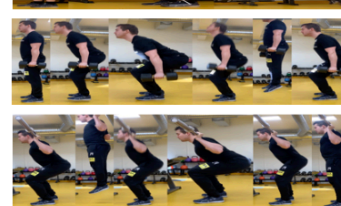
Alt. / Nivå 2:

Horisontal spenst
To og ettbeins spenst frem, eller opp trapp



Alt. / Nivå 3:

Knebøyhopp / spenst u/m vekt



Repetisjoner og sett:

Nivå 1: 4 x 3-4

Nivå 2: 5 x 3-4

Nivå 3: 6 x 3-4

Tekniske prinsipper for sprint i fotball



Sprint i fotball

Tyngdepunkt

- Fra akselerasjon til topphastighet. Bekken og overkropp tiltes frem for å skape fremdrift og optimal akselerasjon.
- Bekken og overkropp tiltes tilbake i en mer oppreist stilling jo nærmere spilleren kommer topphastighet eller ønsker å vedlikeholde hastighet.



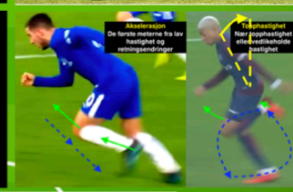
Kroppsstilling

- Bekken og overkropp holdes optimalt sammen som en enhet, i et lineært forhold.
- Åpne opp i brystet for å ikke falle frem med skuldrene og krumme ryggen.
- Hold rumpa fram i fraskyvet.



Svingfase

- I akselerasjonsfasen (de første meterne) løftes kneet og foten frem. Foten løftes ikke like høyt opp mot rumpa som i topphastighetsfasen.
- Akselerasjonsfasen – Stempelbevegelse**
- Toppastighetsfasen – Sirkulær bevegelse**



Kontaktfase

- Kraft utvikles best ved å lande skyve med tåballene.
- Foten settes hurtig ned med mye kraft under bekket, rett bak tyngdepunktet.

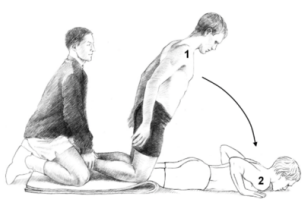


Peder Lindsetmo

Skadeforebyggende

- Øvelser for redusert skaderisiko



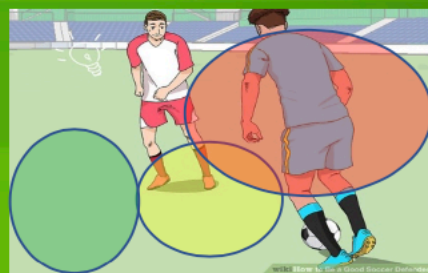
Øvelse:	Reps x sett	Utførelse
Nordic hamstring 		- Strak hofte, stram rumpa og magen. - Senk rolig ned. Løft også opp men hjelp med armer om nødvendig.
Copenhagen adductor Level 1  Level 2  Level 3 	Offseason: 2 ganger ukentlig <i>Uke 1-3:</i> 4 reps x 2 (oppvarming /etter trening) <i>Uke 4-7:</i> 6reps x 2 (oppvarming/etter trening) <i>Uke 8-12:</i> 8reps x 2 (etter trening) Sesong: 1 gang ukentlig 4-6 repetisjoner x 2 (før eller etter trening)	- Nederste ben arbeider i øvelse Level 1 - Øverste ben arbeider primært i øvelse level 2-3 - Senk rolig ned. Kontrollerte bevegelser, unngå rykk og napp – jevnt tempo.
Nordic quadriceps 		- Hold rumpa fram (strak hofte i hele bevegelsen, unngå å bøye i hofteleddet). - Senk rolig og kontrollert tilbake så langt man kommer. Og løft seg rolig opp igjen med forsiden av lårene



1v1 - Defensiv

#1 Posisjonering «riktig sted til riktig tid»

- Prøve å kom deg **tett på angrepsspilleren, ca en til to armlengders avstand.**
- Posisjoner deg slik at **du stenger rommet hvor du ikke ønsker angriperen, og åpne opp for å lure angriper i ønsket rom.**



#2 Rotasjon «for å vise hvor»

- Din kroppslige rotasjon er viktig for å stenge rom og lede angrepsspilleren i ønsket rom. Vær tydelig på hvor du vil ha angrepsspilleren, men også stå rotert slik at du er klar til å gå begge veier.



#3 Kroppsholdning «for å være klar»

- Atletisk grunnposisjon med optimal posisjonering (#1) og rotasjon (#2) for å kunne reagere rasket og vær klar til å løpe i alle retninger.
- Trippe på tærne for rask kroppslig reaksjon.



#4 Ta ballen «til riktig tid»

- Vær tålmodig. Har du spillere i støtte kan du presse angriperen hardere. Men husk at du først og fremst skal beskytte rommet bak deg. Unngå å bli passert dersom du ikke har støtte bak deg.
- Se på ball og unngå å gjør første «trekk» når angrepsspilleren har god kontroll på ballen.
- Tiden for å takle er når angrepsspilleren gjør en lang touch eller mister kontrollen på ballen.
- Vurder hvilken fot du bruker, og **BRUK KROPPEN!**



#5 Bestemt og fokusert – «Gi alt»

- Alltid vær bestemt. Det er du som skal være sjefen i duellen, ikke angrepsspilleren.
- Vær tøff, bruk kroppen. Men med «fair play»

