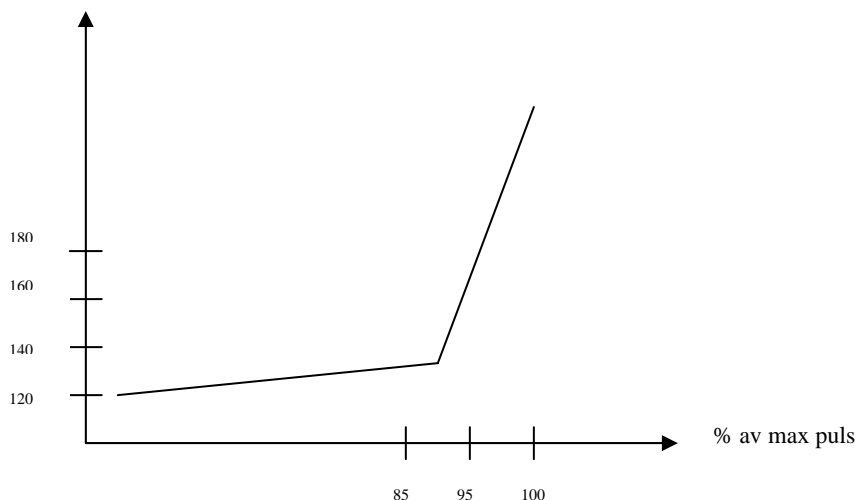




holefotball.no

## Utholdenhet i fotball

### Utholdenhet:



Forskningen viser at å ligge mellom 90-93% av max.puls gir klart best utvikling av utholdenhet.

Med tanke på øvelser så har de sammenlignet:

- Langkjøring - gir nesten ingen utvikling av fotballrelatert utholdenhet O2-opptak
- Anaerobe løp - gir nesten ingen utvikling av fotballrelatert utholdenhet O2-opptak
- 15:15 - gir øk utvikling, men det må løpes 50 drag!!!!!!
- 4x4 min løp - gir markant økning..... 0,5% økning i O2-opptak pr.økt!!!!

### Trening aerob utholdenhet i fotball:

Denne kan vi kjøre i dribbeløypa, men det er viktig at intensiteten ikke blir for høy i startfasen.

En kan jobbe parvis, der en er i løypa mens den andre fører ballen rolig inne i løypa på ledig flate. Starte på ulike punkter i løypa...

NB! Vi kjører en aktiv pause i 3 min!! (ikke sitte stille)

#### Eksempel på intervalløkt:

- 5-10 min oppvarming
  - 4 min, bruke 1-1,5 min på å nå "sonen"(ca 90% av max puls)
  - Aktiv pause i 3 min
  - 4 min, bruke ca 1 min på å nå sonen..... NB! viktig å ikke kjøre for tøffe drag.
- Osv – totalt 4 løp

En trenger nødvendigvis ikke bruke pulsklokker på spillerne.

En god målestokk kan være kraftig andpusten, der spillerne ikke klarer å snakke.

NB! En skal ikke stivne i muskulaturen

Forsøk viser at ved økt O2-opptak er det en sammenheng mellom:

- |                        |                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------|
| - Hvor langt du løper  | 1,7 km mer pr. kamp! ( 1 spiller mer på banen!!!!) |
| - Hvor mange sprinter  | Doblet antall                                      |
| - Hvor mye ballkontakt | Mye mer....!!                                      |

Bare spill ("Køsse" m/vegger 4:4) utvikler ikke O2-opptaket nevneverdig, men vi vil klare å få spillere på ok fotball O2-nivå (62-64).

Ønsker en å øke dette må det legges inn 4x4 min i dribbeløype.

**NB!** Dette kan kjøres på alle aldersgrupper...

(Celtic kjører dette med sine 7 åringer, men kaller det ikke utholdenhetstrening. Det blir da lek og ferdighetstrening som likevel forbedrer utholdenheten!)

### TESTEN:

- Kjøre dribbeløypa i 8 min, og måle opp hvor langt en er kommet.  
Løypa er 300 m pr. runde.
- Gj.snittlig tippeligadistanse er ca 1600 m, som er forsket på har O2-opptak på 62-63
- Testen bommer med +/- 2,5 ml. Kan brukes!!
- Kraftig andpusten - ikke stiv!

1300 m = ca 48

1400 m = ca 53

1500 m = ca 58

1600 m = ca 63

1700 m = ca 68

1800 m = ca 73

1900 m = ca 78

### **UTHOLDENHET KAN TRENES PÅ BANEN MED BALL:**

- **KØSSE 20X35 M MED VEGGER**
- **DRIBLELØYPE**

### **STYRKE MÅ TRENES UTENFOR BANEN**

Røyse 08.03.06

Ståle R

“Dribbleløype” for måling av oksygen opptak, eller kun ferdighetstrening. Ballen føres i pilens retning, og dras baklengs mellom punkt A og B. Hinder er ca 30 cm høye, eller bruk kjepler her også, og løft ballen over. 4 min løp.

