

Årsplan i fotball (Carlsen, K.H. 2008. Oslo: KC Print. 2. utgave)

Innhold

- 1) Generell periodisering
- 2) Konkret årsplan
- 3) Viktige bemerkninger
- 4) De viktigste faktorene

Generell oppbygning for prioriterte ferdigheter

- 1) Vedlikehold – hypertrofi, koordinasjon, to spilløkter innendørs i uka med bra tempo og eventuelt teknisk trening (november). Dette gjelder for lag som ikke deltar i E-cup.
- 2) Hypertrofi og proprioseptiv trening (november og desember, unntatt friuke i uke 52).
- 3) 1RM med RFD og aerob base (uke 1-3).
- 4) 1RM med RFD, hurtighet og lagtaktisk innføring (uke 4 og 5).
- 5) VO₂max og relasjonell ferdighet (uke 3 og 6-7), samt 1RM med RFD og hurtighet.
- 6) Intensiv fotballutholdenhet, samt 1RM med RFD og hurtighet (uke 7-10)
- 7) Fosfatkapasitet og kollektiv ferdighet, samt eksplosiv styrke og hurtighet (uke 11-14).
- 8) Sesong (uke 14-42, men ferie uke 28 og oppkjøring i uke 29). En ren utholdenhetsøkt i uke, samt to dager styrke hvor en dag er eksplosiv styrke og en dag er 1RM med RFD. I tillegg legges det inn uker med hypertrofi.

2.0 Konkret årsplan

Periode	Måned	Uke	Prioritert ferdighet	Belastning
Avkobling, men vanlig for lag som deltar i E-cup	November	44-48	Styrke ¹ – hypertrofi/base, koordinasjon, to spilløkter innendørs i uka med bra tempo og eventuelt teknisk trening (generell)	Lett, men tempo i spilløkt
Forberedelse	Desember	48-51	Styrke – hypertrofi/base, proprioseptiv trening ² /koordinasjon på balansebrett, teknikk (rolle) og spill	Styrke: Lett, middels, hard, hard (uker). Resten: Lett

		52	Friuke med kun en spilløkt pluss egentrening	Superlett
	Januar	1	Proprioseptiv trening, styrke – 1RM ³ med RFD og utholdenhet – aerob base ⁴	Styrke: Lett Resten: Lett
		2	Proprioseptiv trening, styrke – 1RM + RFD og utholdenhet – aerob base	Styrke: Middels Resten: Lett
		3	Styrke – 1RM + RFD, spill ⁵ og VO2maks ⁶	Tung
		4	Styrke – 1RM + RFD, hurtighet ⁷ og lagtaktisk innføring	Lett
	Februar	5	Styrke – 1RM + RFD, hurtighet og treningskamp	Middels
		6	VO2maks, relasjonell ferdighet og litt mindre styrke – 1RM/RFD og hurtighet ⁸ og treningskamp	Tung
		7	VO2maks/intensiv fotballutholdenhet ⁹ , styrke – 1RM/RFD, relasjonell ferdighet og treningskamp	Tung
		8	Styrke – 1RM + RFD, intensiv fotballutholdenhet og relasjonell ferdighet	Lett
	Mars	9	Styrke – eksplosiv, intensiv fotballutholdenhet, hurtighet spill og treningskamp	Middels/tung
		10	Styrke – eksplosiv, hurtighet, intensiv fotballutholdenhet og treningskamp	Middels
		11	Kollektiv ferdighet og fosfatrening ¹⁰	Lett
		12	Styrke – eksplosiv, treningssamling med to treningskamper, to restitusjonsøker og en økt med fosfatrening/sprintutholdenhet	Tung

		13	Styrke – eksplosiv, kollektiv ferdighet, fosfattrening og spilltrening på kamptidspunkt	Lett
Konkurransen 1	April	14	Kollektiv ferdighet og spilltrening på kamptidspunkt. Seriestart 04.04.	Middels
	April, mai og juni	15-27	Serie- og cupkamper, restitusjonstrening, og relasjonell- og kollektiv ferdighet. Blokker med hurtighet og fotballutholdenhet etter behov. To økter styrke i uka.	Middels/tung, men med lette restitusjons økter
Sommerpause og oppkjøring	Juli	28	Ferie med minimum fem økter egentrening – utholdenhet og styrke	Superlett
		29	En økt med VO2maks, så to økter med kollektiv ferdighet og hurtighet, samt en treningskamp	Middels
Konkurransen 2	August, september og oktober	30-45	Serie- og cupkamper, restitusjonstrening, og relasjonell- og kollektiv ferdighet. Blokker med hurtighet og fotballutholdenhet etter behov. To økter styrke i uka.	Middels/tung, men med lette restitusjons økter

1. Se eget program for trening av de ulike styrkeferdighetene.
2. Se eget program for proprioseptiv trening/koordinasjon på balansebrett.
3. Her kan det være rom for å individualisere noe. For eksempel kan de som trenger mer utholdenhet trene mer utholdenhet, mens de som trenger mer styrke trener mer styrke. Imidlertid mener jeg at alle bør gjennomføre styrketreningen før jul. Dette med tanke på både styrke, hurtighet og ikke minst skadeforebygging.
4. Trening av aerob base vil si omtrent 40-60 minutters langkjøring på 70 % av HFmaks. Disse øktene fungerer også godt som restitusjonsøkter for spilløkter, styrketrening og eventuelt VO2maks trening.
5. En uke med mye spill med til dels høy tempo. Dette både for med tanke på utvikling av fysiologiske og relasjonelle ferdigheter, men også for motivasjon og glede.

6. VO2maks kan trenes ved å kjøre intervall på 4 minutter inkludert en innkjøring på 1 minutt. Sistnevnte skyldes at en ikke når VO2maks før etter ca 1 ½ til 2 minutter. 4-5 drag, med 3-4 minutter aktiv pause mellom dragene. VO2maks kan også gjennomføres som tradisjonell 17/13 trening med 2 serier av 20 repetisjoner med 2-4 minutters pause mellom seriene, eller ved hjelp av fotballspesifikke utholdenhets øvelser/spill. Sistnevnte blir det samme som intensiv fotballutholdenhet. Poenget med både ren VO2maks trening og intensiv fotballutholdenhet er å trene i intensitetssone (IS) fem. Imidlertid er det enklere å ha riktig intensitet ved intervalltrening, samt at det kan være vanskelig å komme like høyt i intensitet ved spill og spilløvelser. Uansett må intensive fotballutholdenhet trenes i IS fire og fem.
7. Hurtighetstrening bakes inn i den vanlige fotballøkta tirsdag, onsdag og fredag. Eksplosiv styrke bør trenes tidlig i uka, men etter en hviledag/lett dag. Eksplosiv styrke kan også kombineres med lett hurtighetstrening, men ved tunge hurtighetstreninger bør det gå to dager mellom eksplosiv styrke og hurtighetstreningen. I hurtighetstreningen bør en prioritere fotballhurtighet. Det vil si korte spurter (3-20 meter) og total løpslengde per treningsøkt bør være 100-500 meter. 1-200 meter = lett økt, 4-500 meter = tung økt. Pauser kan være fra 20-60 (100) sekunder per sekund sprint.
8. Det kan være nødvendig å prioritere litt mer fotballferdighet og noe mindre styrketrening fram mot sesong start. Uansett bør det gjennomføres 2-3 styrkeøkter og minimum 2 hurtighetsøkter i uka i hele oppkjøringen. Samtidig er det mulig å ta 40 minutters styrketrening etterfulgt av 60 minutters vanlig fotballtrening. I tillegg kan det være at eksplosiv styrketrening er virkningsfull for å få opp ”sprut” og overskudd i litt tunge perioder. Videre kan både hurtighet og styrke vedlikeholdes med spensttrening. Spensttreningen kan bestå av 3-5 serier x 5-10 hopp med 3 minutters pause mellom seriene. Det er viktig med maksimal mobilisering ved denne type trening, så bruk gjerne målbare lengder for å kvalitetssikre. Spenst trening må gjennomføres tidlig i økta. Samtidig bør en fokusere på horisontal spenst siden dette korrelerer med akselerasjonshurtighet. I tillegg bør en trene en del hurtighet med korte distanser (3–20 meter) og ikke for mange repetisjoner (<100 meter total distanse). Som oftest bør denne treninga legges tidlig i økta. Imidlertid kan en noen ganger legge det inn når en er noe utslitt, siden det også er viktig for fotballspillere å kunne mobilisere maksimalt mot slutten av kamper. De ukene hvor det er fosfattrening trenger en ikke å trene spenst eller vanlig hurtighetstrening.

9. Intensiv fotballutholdenhet kan for eksempel trenes ved spill eller spilløvelser med 1, 2, 3 eller 4 på hvert lag og med høy intensitet. Innsats/pause ratio på 2:1, eller 1:1 ved kort innsats, fra 1 til 10 minutter innsatsperiode og 2-8 serier. En mye brukt øvelse i RBK og som ga mest tid innenfor intensitetssone 5 er som følger: 5 mot 5 pluss keeper, banestørrelse 40 x 20 meter, 4 omganger på 10 minutter og med 2-3 minutter pause mellom omgangene. I tillegg har hvert lag en innbytter som bytter inn slik at alle spillerne får 2 x 1 minutt pause per omgang. Denne type trening bør også gjennomføres i serien når det bare spilles en kamp per uke. I tillegg kan det være fornuftig at de som ikke spilte kampen gjennomfører denne type trening på første trening etter kamp.
10. Fosfatrening/repeated sprint training/sprintutholdenhet = sprinttrening med lengre løp og kortere pauser enn vanlig hurtighetstrening. En vanlig metodikk nå er å løpe 5 sek sprint etterfulgt av 25 sek pause x 6-8 reps x 3 serier med 4 minutters pause mellom seriene. Nybegynnere eller dårlige trenet bør trolig starte med bare en serie og så gradvis øke antall løp totalt.

3.0 Viktige bemerkninger

Nivå:

Planen er i utgangspunktet designet for norsk toppnivå, og som vanligvis har 8-11 treninger pluss eventuelt kamp per uke. Når det gjelder antall treningsøkter per uke, kan følgende retningslinjer være fruktbare: I november holder det med 4-5 treninger per uke, i desember 5-8 treninger per uke, i januar 6-10 treninger per uke, og så stort sett 8-11 treninger pluss eventuelt kamp for resten av sesongen. For å få tilstrekkelig restitusjon og overskudd kan det i noen uker være hensiktsmessig å redusere antall treninger for å lette belastningen. Generelt kan det være lurt å ha en noe lettere uke hver 3-4 uke.

Teoretisk fundament:

Årsplanen er fundert i biologisk adaptasjon til trening, fysiologisk teori og blokkmetoden. I tillegg er den basert på praktisk erfaring både på topp- og bredde nivå i inn- og utland. Det betyr at planen fokuserer på det å være fysisk i stand til å gjennomføre lagets spillestil og til å spille fotball på det nivået en ønsker. Ulike ferdigheter/ressurser prioriteres til ulik tid, og belastes ut over utgangsnivået. På den måten tilpasser organismen seg denne påførte økte belastningen, og spillerne utvikler disse ferdighetene/ressursene. Deretter blir det viktig å

vedlikeholde nevnte ferdigheter/ressurser. Vedlikehold krever 1/3 av varigheten som å utvikle en ferdighet/ressurs. Oppbygningen baserer seg på først å utvikle styrke, etterfulgt av hurtighet, så utholdenhet og deretter bevegelsesintensitet på fotballbanen. Innenfor styrke er periodiseringen hypertrofi, så 1RM + RFD, og så eksplosivitet og RFD. For utholdenhet er rekkefølgen aerob base, så VO2maks, og så eller i kombinasjon med intensiv fotballutholdenhet. Samtidig er jeg åpen for at det finnes mer effektiv trening for å øke både bevegelsesmengden og bevegeshurtigheten i kamp enn tradisjonell VO2max trening. Samtidig er det en del utfordringer for å klare å trene på intensitet tilsvarende VO2maks. Til slutt er det planlag noe fosfatrening/sprintutholdenhet, for på den måten å øke bevegelsesintensiteten i kamp.

Ut over sesongen blir det viktig å prøve å vedlikeholde/øke styrke, hurtighet og utholdenheten. Samtidig bør en trolig fortsette å utvikle intensiv fotballutholdenhet og fosfatkapasitet. Dette faller noe naturlig siden et stort antall kamper er med på å utvikle dette. Det bør gjennomføres minimum en ren løpsøkt på 30-40 minutter, to hurtighetsøkter og to styrkeøkter. En styrkeøkt med eksplosiv styrke og en økt med 1RM + RFD.

I tillegg er det viktig med høy grad av spesifisitet. Det er viktig å trene under betingelser som tilsvarer de tid og rom forholdene spillerne møter i kamp. Imidlertid er det tjenelig av og til å trene på små områder for å bli vant til høyere tempo og mindre tid og rom, samt å lære seg og ha ro med ball. Videre er riktig progresjon avgjørende. Det bør være en gradvis økning i intensitet og varighet for de ulike prioriterte ferdighetene. Imidlertid vil den totale belastningen være relativt lik i store deler av sesongen. Unntakene er i avkoblingsperioden og i starten av forberedelsesperioden, hvor den totale belastningen er lavere enn i resten av sesongen. Så selv om det er satt opp en variasjon i belastning mellom lett, middels og tung, kan belastningen i virkeligheten bli mer lik. En må bare huske på at det er meget fornuftig å legge inn lette restitusjonsøkter når spillerne er slitne og etter kamp/harde økter. I tillegg bør minimum 60 % av all trening være lett. Lett trening er genialt og etter mitt syn bedre enn ingen trening. Jeg mener fotballspillere kan trene selv om de er slitne. Det er bare om å gjøre å trene lett nok. Samtidig må mye spesifikk spilløvelser og spill foregå med så høy intensitet og høyt tempo som mulig. Så får en heller variere varigheten på innsatsperiodene ut fra om det skal være en lett, middels eller en tung økt. Imidlertid kan en del overtallspill og spill gjennomføres med lav intensitet og betingelser i spill. Her må det også understrekes at intensitet i en øvelse eller del av/hele økta bør være enten lett eller tung. Jeg har liten tru på å

trene på halv (middels) intensitet. Dette henger sammen med biologisk adaptasjon og hva som skjer fysiologisk i kroppen ved trening. Imidlertid kan en variere mellom lette og tunge faser i løpet av en treningsøkt/uke, slik at summen av økt/uken blir middels.

Innhold:

Selv om planen virker meget detaljert og variert i henhold til innhold, blir treningene relativt like hele sesongen. Mesteparten av de prioriterte ferdighetene kan gjennomføres i løpet av 10-30 minutter på en vanlig treningsøkt, hvor aktivitet med ball og spill er viktigst. Unntakene er overgangsperioden, styrketrening og aerob base trening.

I overgangsperioden er det etter alt å dømme fordelaktig å koble av litt. Imidlertid er det utrolig dumt å kutte ut all trening og slippe seg for langt ned i form. Undersøkelser indikerer at to kvalitetsøkter per uke er nok til å vedlikeholde formen over en periode på en måned. Derfor kan en i denne perioden prioritere alternative og morsomme aktiviteter, generell koordinasjon, eventuelt teknikk, samt gjennomføre for eksempel to spilløkt med bra tempo innendørs. Det er ofte motiverende for spillerne og sikrer variasjon.

I styrkeperioden i desember og januar blir også treningsukene noe forskjellig fra resten av sesongen. For at styrketrening skal ha noen særlig effekt bør en gjennomføre minst to økter per uke. Imidlertid kan en av styrkeøktene ha relativt kort varighet (30-40 minutter) og etterfølges av 60-90 minutter fotballtrening. Ukeplanen i overgangsperioden kan se ut som følger:

Tab. 1: Forslag på ukeplan i overgangsperioden. Færre økter i november enn i desember. I tillegg vil spillerne få 2-3 uker ferie med egentrening eller frivillig lagstrening. Det må settes opp et nøyaktig program for egentrening.

Dag	Økt 1	Økt 2
Søndag	Fri	
Mandag	Styrke 1 – hypertrofi + basistrening (90 min)	Frivillig hurtighetstrening. Gjelder for desember.
Tirsdag	Fotballtrening innendørs + koordinasjon + skadeforebygging/proprioseptiv trening (90 min)	Frivillig styrkeøkt.
Onsdag	Styrke 2 – hypertrofi + basistrening (90 min)	Restitusjon + fotballtrening og teknikk utendørs (90 min) (i desember).

Torsdag	Fotballtrening innendørs + koordinasjon + skadeforebygging/ proprioseptiv trening (90 min)	
Fredag	Styrke 3 – hypertrofi + basistrening (60 min)	
Lørdag	Fri	

I januar er det trolig fordelaktig å bygge opp litt generell utholdenhet gjennom det jeg kaller for aerob base. I tillegg er det fordelaktig å fortsette med 2-4 økter styrketrening i denne perioden. Følgelig blir det lite vanlig fotballtrening de to første ukene i januar. Imidlertid kan en også her legge inn litt spill sammen med en styrkeøkt eller etter en langkjøring. For eksempel kan ukeplanene i oppkjøringsperioden se slik ut:

Tab. 2: Forslag på ukeplan i tidlig oppkjøringsperiode. Treningen bør individualiseres, samt at antall økter og innhold kan variere litt fra uke til uke. For eksempel aerob base de to første ukene og så to uker med VO2maks.

Dag	Økt 1	Økt 2
Søndag	Fri	
Mandag	Styrke 1 – 1RM/RFD + basistrening (90 min)	Utholdenhet – aerob base/VO2maks (60 min)
Tirsdag	Restitusjon + fotballtrening + koordinasjon + skadeforebygging/ proprioseptiv trening (90 min)	Frivillig styrkeøkt.
Onsdag	Styrke 2 – 1RM/RFD + basistrening (90 min)	Utholdenhet – aerob base og bevegelighet (60 min)
Torsdag	Restitusjon + fotballtrening + koordinasjon + skadeforebygging/ proprioseptiv trening (90 min)	Utholdenhet – aerob base/VO2maks (45-60 min)
Fredag	Styrke 3 – 1RM/RFD + basistrening (60 min)	
Lørdag	Fri	

Tab. 3: Forslag på ukeplan i oppkjøringsperioden fram mot seriestart.

Dag	Økt 1	Økt 2
Søndag	Sykling + lett og eksplosiv trening på beina (35 min) eller fri	Kamp + restitusjon eller fri
Mandag	Restitusjon + mental trening eller utholdenhet – aerob base (60 min)	
Tirsdag	Lett rolletrening (60 min)	Styrke 1 – eksplosiv/RFD + fotballhurtighet + teknikk (105 min)
Onsdag	Restitusjon + basistrening og bevegelighet (60 min)	Utholdenhet – aerob base/VO2maks/ fosfatkapasitet/fotballutholdenhet (60 min)
Torsdag	Styrke 2 – eksplosiv/RFD	Restitusjon + formasjonstrening (120 min)
Fredag	Styrke 3 – 1RM med RFD + rolletrening (105 min)	Lett relasjonell trening (75 min)
Lørdag	Lett formasjonstrening (60 min)/fri	

For resten av sesongen vil mesteparten av treningen, bortsett fra styrke, forgå på fotballbanen som tradisjonell fotballtrening. Da er det god plass for både koordinasjon, teknikk/handlingsvalg, valg, relasjonell ferdighet og kollektiv ferdighet. Imidlertid vil innholdet variere i forhold til prioritert ferdighet, skader/sykdom/overtrening, antall og tidspunkt for kamper, tabellsituasjon, spesielle behov eller utfordringer, salg av spillere, trenerskifte, treningsforhold og/eller manglende framgang. Ukeplan i sesong kan se slik ut:

Tab. 4: Forslag på ukeplan i sesong for et norsk topplag som spiller kamp på søndag (lørdag/mandag).

Dag	Økt 1	Økt 2
Søndag (dag 1)	Sykling + lett og eksplosiv trening på beina 4,5 timer før kampstart (35 min)	Kamp + restitusjon
Mandag ⁶ (dag 2)	Restitusjon + basistrening + mental trening (75 min) eller kamp for 2.laget ⁷	
Tirsdag (dag 3)	Restitusjon + basistrening og bevegelighet (60 min)	Utholdenhetstrening med 30 min løpetur og spillintervall (90 min)

⁶ Mandags treningen bør foregå på treningsstudio og gruppen bør deles opp for å få litt ”sosial pause”.

⁷ 2.laget trener mandagsøkta på tirsdag, økt en onsdag sammen med resten og økt to tirsdag flyttes til økt to på onsdag. Styrkeøkta på onsdag treners torsdag morgen. Resten av uka er lik, men de kan trene ekstra på lørdag.

Onsdag (dag 4)	Lett rolletrening (60 min)	Styrke 1 – eksplosiv/RFD + fotballhurtighet ⁸ + teknikk (105 min)
Torsdag (dag 5)		Restitusjon + formasjonstrening på kamptidspunkt (120 min)
Fredag (dag 6)	Styrke 2 – 1RM med RFD + rolletrening (105 min)	Lett relasjonell trening på kamptidspunkt (75 min)
Lørdag (dag 7)	Lett formasjonstrening (60 min)/fri	

Tab. 5: Forslag på ukeplan i sesong for et norsk topplag når de spiller kamp både onsdag og søndag.

Dag	Økt 1	Økt 2
Søndag	Sykling + lett og eksplosiv trening på beina 4,5 timer før kampstart (35 min)	Kamp + restitusjon
Mandag	Restitusjon + basistrening + mental trening (75 min) eller kamp for 2.laget	
Tirsdag		Restitusjon + lett formasjonstrening på kamptidspunkt (60 min)
Onsdag	Sykling + lett og eksplosiv trening på beina 4,5 timer før kampstart (35 min)	Kamp + restitusjon
Torsdag	Restitusjon + basistrening + mental trening (75 min)	
Fredag	Styrke – 1RM med RFD + rolletrening (105 min)	Lett relasjonell trening på kamptidspunkt (75 min)
Lørdag	Lett formasjonstrening (60 min)/fri	

Teori versus praksis:

Det er viktig å være klar over overstående plan bare er et teoretisk utgangspunkt og at virkeligheten kan utarte seg til dels meget forskjellig. I forrige avsnitt kom det fram ulike faktorer som kan innvirke på treningsplanen og treningene. Blant annet har erfaringene fra kamper stor betydning for hva en fokuserer på i løpet av en treningsuke. Dette medfører at treningsplanleggingen i fotball til tider kan virke planløs og tilfeldig. Men siden innholdet på trening i så stor grad er en funksjon av lagets prestasjon i kamp, må nødvendigvis

⁸ Litt lett hurtighetstrening bør som nevnt gjennomføres flere ganger per uke. For eksempel tirsdag og fredag. I tillegg bør det være en mer intensiv økt med fotballhurtighet en gang per uke slik som skissert her (onsdag).

treningsplansarbeidet bli preget av noe spontanitet. På bakgrunn av denne spontaniteten er det avgjørende å være fleksibel i gjennomføringen av planen. Dette gjelder både på lag- og individ nivå. Samtidig mener jeg at det er lettere å være fleksibel og improvisere dersom en har et solid og planmessig utgangspunkt.

Sosialt og mentalt:

Det bør sannsynligvis legges inn noen sosiale aktiviteter for å øke samholdet i gruppen. En må bare passe på at det ikke blir for sosialt og for lite konkurranse mellom spillerne. Samtidig er det muligens fornuftig å gjennomføre noe sosialt sammen ganske tidlig i sesongen for på den måten å bli bedre kjent med hverandre. Uansett blir jo treningsleir også en sosial samling.

Mental spesifikk trening bør prioriteres. Det vil si å trene på mental ferdighet på feltet i spill og spilløvelser. Personlig ville jeg prioritert følgende tiltak: 1) Frivillig progressiv avspenning for bedre restitusjon, 2) trene på å ta igjen og trygge en ledelse, 3) trene på å takle en håpløs dommer, 4) spille 10 mot 11 og 11 mot 10, 5) lettere motstand i nest siste/to siste treningskamp(ene), 6) bruke øvelser spillerne kjenner og gjennomfører med bra kvalitet de siste 3-4 ukene før sesong start, 7) gode konkurranserutiner, 8) både trenere og spillere fokuserer på å gi mye positiv tilbakemelding, 9) trene på grundighet og nøyaktighet under enkle tekniske øvelser, 10) trene på ro med ball i overtallspill og spillformer, 11) jobbe med innsats og vilje i spill hele tiden, 12) gode rutiner og disiplin, og 13) alltid jobbe med fokus og nullstilling.

Motivasjon for egentrening:

Det er avgjørende at spillere driver egentrening i pausene. For å motivere til egentrening kan en si følgende: *”For å gjennomføre vår spillestil kreves det stor fysisk kapasitet av spillerne. Tilfredsstill du ikke disse kravene tror jeg at det er andre spillere som gjør det. Følgelig blir det opp til deg å trene slik at du er fysisk i stand til å få spille fast”. ”Dere som ikke hadde fast plass i denne sesongen eller vårsesongen har nå i pausene en gyllen mulighet til å spille dere til fast plass. For dersom dere opprettholder god form, og de som spilte fast ikke gjør det, kommer dere rett inn på laget”.*

Testing:

Jeg er ikke så opptatt av så mye testing bortsett fra at det er helt avgjørende å vite HFmaks. I tillegg ville jeg testet hurtighet i uke 50, 12 og 29, samt fosfatkapasitet/sprintutholdenhet i uke 11 og uke 31. Dessuten ville jeg testet VO2maks en gang hvert år i januar. Ut over dette får det være opp til hver enkelt hva og hvor mye en ønsker å teste.

4.0 De viktigste faktorene

Selv om planen ovenfor egentlig er veldig enkel, vil den sannsynligvis virke noe komplisert og omfattende for noen. Samtidig har jeg erfart at mange trenere henger seg opp i feil ting når de trener fotballag. Uansett hva en holder på med gjelder det å være best på de faktorene som har størst betydning. Så får de som ikke ønsker å planlegge trening så nøye, eller jobbe så mye med spillestil og oppspillsvarianter etc, har jeg følgende tips:

- 1) Det må være gøy å være på fotballtrening og spille kamper.
- 2) Få godt oppmøte og fokus på trening.
- 3) Få intensitet og høyt tempo under spill og spillrelaterte øvelser.
- 4) Jobb med å forebygge og redusere antall skader.
- 5) Prioriter individuell oppfølging av fysiologiske ferdigheter/ressurser.
- 6) La spillere ofte spille i de posisjoner de gjør i kamp på trening, og sammen med de spillerne de spiller sammen med i kamp.

Litteraturliste

- Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football. A scientific Approach*. Bagsvaerd: HO & Storm
- Bangsbo, J. (1996): Physiology of training. In: *Science and Soccer*, (eds T. Reilly). London: F & N Spon, 47-58
- Brady, K., Maile, A. & Ewing, B. (1997). An investigation into the fitness of professional soccer players over two seasons. In: *Science of Football III*, (eds. T. Reilly, J. Bangsbo and M. Hughes). London : E & FN Spon, 118-123
- Bompa, T.O. & Carrera, M.C. (2005): *Periodization training for sports*. Champaign, Ill. : Human Kinetics
- Bompa, T.O. & Carrera, M.C. (1990): *Theory and methodology of training : the key to athletic performance*. Dubuque, Iowa : Kendall/Hunt
- Eggen, N.A. (1999). *Godfoten: Samhandling - veien til suksess*. Oslo: Aschehoug
- Enoksen, E. & Gjerset, A. (1997). *Treningsplanlegging. Prinsipper – Metoder. Trenersudiet 2. år*. Kompendium til internt bruk. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Gjerset, A. (red., 1992). *Idrettens Treningslære*. Oslo: Universitetsforlaget
- Gjerset, A., Haugen, K. & Holmstad, P. (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal Undervisning
- Hallén, J. (red. 2008). *Fysisk trening i toppfotball*. Oslo: Ailles
- Kirkendall, D.T. (2000): Physiology of soccer. In: *Exercise and sport science*, (eds. W.E. Garrett & D. T. Kirkendal). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Matveyev, L. (1992). Modern procedures for the construction of macrocycles. *Modern Athlete and Coach*, 32 (3), 12-16
- McArdle, D.W, Katch, F.I. & Katch, V.L. (2007). *Exercise Physiology*. Lippincott Williams & Wilkins (sixth edition)
- Verhoshansky, Y. (1993). Principles of the organization of training for high performance athletes. *Modern Athlete and Coach*, 31 (2), 3-7
- Verhoshansky, Y. (1999). The end of "periodisation" in the training of high performance sport. *Modern Athlete and Coach*, 37 (2), 14-18
- Wisløff, U., Salveson, R. & Sigmundstad, E. (1998). *Prestasjonsutvikling i fotball*. Oslo: Universitetsforlaget