

Det er en gammeldags opfattelse, at lange løbeture i træningsopstarten er vejen frem til at komme i god form. Spillerne gider ikke, og det er slet ikke nødvendigt. Bliv på banen med bolden og lav den fysiske træning der



TEKST: JANUS BLOND

Drop de lange løbeture

Dette indlæg er til inspiration for trænere, der ikke ønsker at tilhøre dinosaurerne. Det er for længst gået af mode at løbe lange ture på landevejen med samme tempo. Det er langt fra optimalt, også selv om det er sådan, du altid har gjort. Ligesom taktikken i fodbold ændres, så ændres tingene også inden for det fysiske område. Man kan faktisk lave alt fysisk træning på fodboldbanen, og det kan lade sig gøre med bold det hele. Det medfører flere fodboldlignende aktioner og forbedrer spillernes tekniske og taktiske formåen ud over den fysiske selvfølgelig. Læs videre og bliv klogere.

Vintertræningen er kold og mørk for de fleste, der ikke er fuldtidsproffer, og de må træne om eftermiddagen/aftenen. Motivationen kan nogle gange være i bund, når

FAKTA

Vil du på banen?

Har du et trænerrelevant emne, som du ønsker at dele med læserne af JYSK fodbold? Så kontakt redaktionen på bobg@dbujylland.dk.

man tager cyklen i regn eller slud til træning. Hvis man så møder træneren, der står pakket ind, og er klar til at sende dig ud på den klassiske løbetur "ned forbi biblioteket og opad bakken til rådhuset osv." så er det ikke alt for inspirerende. Samtidig er det langt fra den bedste og mest effektive måde at få konditionel fremgang på. Det svarer ikke kun til at sparke til en, der ligger ned, men også at urinere spilleren op af ryggen. For den fysiske træning kan laves sjov, det er dit ansvar som træner. Du må ikke springe over, hvor gærdet er lavest. Bliv på banen og lav den fysiske træning der – og helst med bold.

Kroppen er så smart indrettet, at hvis man presser den, adopterer den til arbejdsbyrden. Derfor arbejder man meget med intervaltræning, da man på den måde kan få den samlede arbejdstid med høj intensitet op i forhold til en kontinuerlig tur på stien.

Intervaltræning er den bedste metode

Alle tale om intervaltræning. Er det virkelig så effektivt? Svaret er kort og præcist; JA. Intervaltræning er den mest effektive måde at få formfremgang på. Intervaltræning kan laves på banen med og uden bold. Intensiteten er nøglen til fremgan-

gen. Hvis man eksempelvis arbejder i tre minutter, så skal der være højt tempo igennem alle tre minutter. Derefter er det vigtigt, at spillerne får noget pause til at restituere. Derved kan kvaliteten og tempoet opretholdes igennem øvelsen. Jo bedre konditionel form, jo hurtigere er din restitutionstid. Derfor vil arbejds/pauseforholdet samt antallet af sæt, være anderledes i starten af sæsonen (januar) i forhold til senere (februar/marts).

For dig som træner er forskellen mellem formelt løb og spil i forhold til fysisk træning: At formelle løb er nemme at styre, hvor fysisk træning med bold er sværere, men ofte mere motiverende for spillerne – og for dig som træner.

Det er meget vigtigt, når man skal lave fysisk træning med bold, at spillerne arbejder med den intensitet, du som træner ønsker, øvelsen skal afvikles med. Vi har som trænere alle arbejdet med typer, der altid arbejder hårdt, men også med dem, der skal have pisken. Disse to forskellige typer spillere vil ofte ikke få det samme ud af et fysisk træningspas med bold. Hvad gør man så? Man sætter de spillere, der ikke har opretholdt den ønskede in-

"Slå koldt vand i blodet og acceptér, at dit hold skal bruge tid på at komme i form."

Janus Blond, fysisk træner i SønderjyskE:

tensitet til at arbejde formelt. Her skal man arbejde med samme arbejds/pauseforhold, mens resten rydder op eller går i bad. Næste træning vil man ofte kunne se en forbedret attitude hos spillerne.

Nøglen ligger i motivationen

I opstarten kan det være en god idé at lave en kombination af formelt løb og spil, da spil med stor træthed er svært at styre i forhold til skader. Det kunne være et træningspas med 6 x (3+2), hvor sæt nr. 5 og 6 blev lavet formelt.

Motivation er nøglen i fysisk træning. Hvordan får du som træner spillerne over på din side, når der skal arbejdes fysisk? Som træner skal du kunne overbevise spillerne. Du skal kunne forklare vigtigheden af fysisk træning. Spillerne skal forstå, at når og ikke hvis, man arbejder med den side af fodbolden, så har man større mulighed for succes. Kvaliteten af træningen bliver optimeret. Restitutionen forlænges, og det medfører mindre risiko for skader, som igen forbedrer holdets mulighed for point.

Fysisk træning er en vigtig del for holdet, spilleren og dig som træner. Man må aldrig give spillerne et indtryk af, at det er noget, der skal overstås eller er et nødvendigt onde. Fysisk træning skal omtales som et konkurrenceparameter i truppen på lige fod med taktik, sparketeknik og overblik. Er du som træner positiv omkring fysik træning, vil spillerne langsomt også blive det. Omtal fysisk træning i positive vendinger og gør træningen inspirerende. Når der er en mulighed for at drage paralleller mellem resultater og fysisk form, skal det gøres. Både for holdet, men også med den enkelte spiller og gerne i plenum. Et eksempel herpå er at kunne dominere det sidste kvarter, eller at en kant/back bliver ved med at tage

lange dybe løb. Dette skal påpeges. På den måde sår du som træner små frø, der kan høstes i kommende opstarter.

Test af spillerne er altid motiverende og et godt værktøj for en træner. Det er også vigtigt, at spillerne kan se, at den træning, du har lavet i opstarten, har rykket dem.

Tålmodighed og høj intensitet

Det er af stor vigtighed, at du som træner ikke bliver for ivrig i starten. Specielt i vinteropstarten skal man passe på sine spillere. Alt for mange trænere starter enormt tidligt med hård fysisk træning fra dag 1.

Hvis man ser på de ni punkter (til højre), så er mit spørgsmål til mange trænere; Hvorfor har I så travlt? Spillerne bliver overbelastede og må sidde ude fra træningen. Det kommer man ikke i bedre form af. Af alt hvad der står i denne artikel, er dette her udsagn det vigtigste: "En skadet spiller kommer ikke i bedre form". Essensen af ovenstående er, slå koldt vand i blodet og acceptér, at dit hold skal bruge tid på at komme i den ønskede form. En trup med få skader medfører; Godt humør hos den enkelte, kvalitet i træningen, øget konkurrence, samt mulighed for at spille andet end syv mod syv.

Budskabet er som følger: Sørg for at træningspassene bliver afviklet med høj intensitet, så behøver man ikke at træne i to timer. Du skal søge at gøre alle områder så inspirerende som muligt. Ikke mindst de områder, der kan være lidt tunge for spillerne – som eksempelvis fysisk træning. Brug bolden når det kan lade sig gøre. Det er motiverende for spillerne, og de vil arbejde på et højere niveau, end hvis de løb på "stien". Du vil også selv føle en glæde ved, at spillerne smiler, når de arbejder hårdt. ■

Huskeliste:

- 1) Spillerne har været på ferie, hvor sandsynligheden for formnedgang er stor
- 2) Spillerne har måske løbet, men de har ikke lavet fodboldbevægelser som acceleration, sprint, retningsskift og spark
- 3) Brug de første tre træninger på at lade spillerne vænne sig til underlag, bold og bevægelser
- 4) Jeg vil foreslå, at man har mellem fem og otte træningspas før den første træningskamp
- 5) Vær opmærksom på, at mange accelerationer, sprinter, vendinger og opbremsninger, belaster muskulaturen ekstremt meget de første to uger.
- 6) Gem den hårde træning til uge to, så spillerne ikke både er trætte fysisk og skal vænne sig til nye bevægelser
- 7) Tag individuelle hensyn. Du skal aldrig presse en spiller der er øm eller har ondt
- 8) Første træningskamp skal man maksimalt spille 45 min.
- 9) Sørg for at spillerne er friske til kamp og til fysisk træning. Spillerne skal bygges op, og ikke rives ned af selskabet "Træner A/S"

Kontinuerlig løb/spil: Her er man kun i stand til at opretholde meget høj intensitet i en kort periode, derefter falder intensiteten stødt. Det er jo derfor, man ser, at efter en spiller har haft en trættende aktion, skal han bruge lidt tid, før han kan igen.

Interval løb/spil: Her arbejder man kort med høj intensitet efterfulgt af en kort pause, hvor man så kan komme op på samme intensitet igen.
