



Egentrening

Sommer 2023

Robert Rydningen, Petter Seljeskog
Fysiske trenere, Lillestrøm SK

Forslag treningsplan – fokus utholdenhet

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	FRI	TRENING Utholdenhet Langintervall 4x4 min	FRI	TRENING Utholdenhet Motorisk + spill 3v3+GK 6 x 3 min + 4 sprinter ~30 m	FRI	TRENING Utholdenhet Kortintervall 3 x 12 x 15s/15s	FRI
2	TRENING Utholdenhet Motorisk + spill 2v2+GK 8 x 2 min + 4 sprinter ~30 m	FRI	TRENING Utholdenhet Kortintervall 3 x 8 x 45s/15s	FRI	TRENING Utholdenhet / hurtighet Repetert sprint 20 min jogg + 3 x 5 sprinter	FRI	TRENING / FRI Valgfri trening – lav intensitet F. eks. Teknisk / styrke / rolig sykkeltur
3	TRENING Utholdenhet Langintervall 5 x 4 min + 5 sprinter ~30 m	FRI	TRENING Utholdenhet / hurtighet Repetert sprint 20 min jogg + 3 x 6 sprinter	FRI	TRENING Utholdenhet Motorisk + teknisk + spill 4v4+GK 7 x 3 min	FRI	TRENING / FRI Valgfri trening – lav intensitet F. eks. Teknisk / styrke / rolig sykkeltur

Forslag treningsplan – fokus hurtighet

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	FRI	TRENING Hurtighet Løpsteknikk + 8 sprinter ~30 m – 3 min pause	FRI	TRENING Utholdenhet Motorisk + spill 3v3+GK 6 x 3 min	FRI	TRENING Hurtighet Teknisk + 3 x 4 sprinter ~30m – 90s pause – 5 min seriepause	FRI
2	FRI	TRENING Hurtighet Løpsteknikk + 9 sprinter ~30 m – 3 min pause	FRI	TRENING Utholdenhet Teknisk + spill 2v2+GK 8 x 2 min	FRI	TRENING Hurtighet Motorisk + 3 x 4 sprinter ~30m – 90s pause – 5 min seriepause	FRI
3	FRI	TRENING Hurtighet Løpsteknikk + 10 sprinter ~30 m – 3 min pause	FRI	TRENING Utholdenhet Teknisk + spill 3v3+GK 8 x 2 min + 5 løp 90% av maks innsats	FRI	TRENING Hurtighet Teknisk + 4 x 4 sprinter ~30m – 90s pause – 5 min seriepause	FRI

Utholdenhet

Forbedret utholdenhet øker antall involveringer med ball, distanse løpt og antall sprinter i kamp

Langintervall

Oppvarming - 5-10 min jogg. 2 stigningsløp før hoveddel.

Hoveddel:

Arbeidstid	Pause	Antall drag	Intensitet
4 min	3 min	4-6	Høy
3 min	2 min	6-8	Høy
2 min	1 min	8-10	Høy

Intervall kan gjennomføres i dribbeløype med ball

Avslutning- 5-10 min gange eller rolig jogg

Smålagsspill

Spillform

- 1v1, 2v2, 3v3, 4v4, 5v5



Tid	Pause	Kamper	Intensitet
4 min	3 min	4-6	Høy
3 min	2 min	6-8	Høy
2 min	1 min	8-10	Høy

Kortintervall

Oppvarming - 5-10 min jogg. 2 stigningsløp før hoveddel.

Hoveddel:

Arbeidstid	Pause	Antall drag	Antall serier	Seriepause	Intensitet
45 s	15 s	8-10	3	3 min	Høy
30 s	15 s	10-12	3	3 min	Høy
15 s	15 s	12-15	3	3 min	Høy

Avslutning- 5-10 min gange eller rolig jogg

Repetert sprint

Oppvarming – 10-15 min jogg. 3 stigningsløp før hoveddel.

Hoveddel:

Lag	Lengde	Antall løp	Pauser	Antall serier	Seriepause
G13	30 m	6-8	25-30 s	2-3	3 min
G14	35 m	6-8	25-30 s	2-3	3 min
G16/G19	40 m	6-8	25-30 s	2-3	3 min

Gjennomføres med eller uten vending



Hurtighet

Sprint er den hyppigste aksjonen før mål og målgivende i profesjonell fotball

Lag	Distanse	Antall sprinter	Pause	Antall serier	Seriepause	Totalt volum
G13	30 m	4	90 s	4	5 min	480 m
G14	35 m	4	90 s	4	5 min	560 m
G16	40 m	4	90 s	4	5 min	640 m
G19	40 m	4	90 s	4	5 min	640 m

Økt 1

Oppvarming – 10-15 min jogg. 3 stigningsløp/sprinter før hoveddel.

Kan også gjennomføres med vending.



Lag	Distanse	Antall sprinter	Pause	Antall serier	Seriepause	Totalt volum
G13	30 m	8-10	3 min	1	-	240-300 m
G14	35 m	8-10	3 min	1	-	280-350 m
G16	40 m	8-10	3 min	1	-	320-400 m
G19	40 m	8-10	3 min	1	-	320-400 m

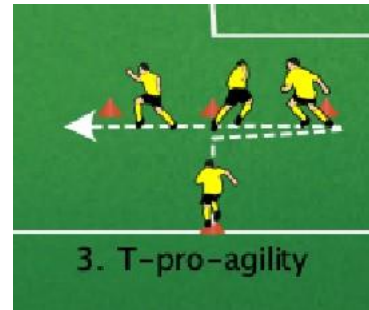
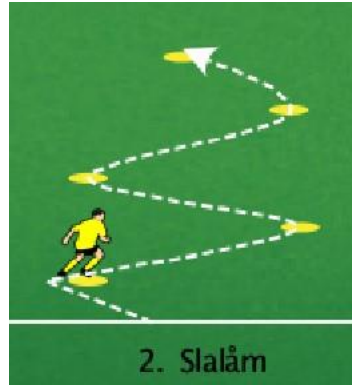
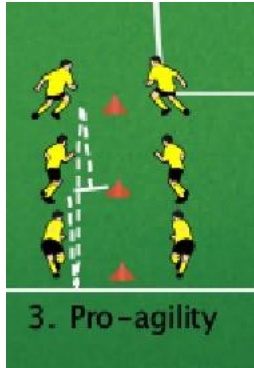
Økt 2

Oppvarming – 10-15 min jogg. 3 stigningsløp/sprinter før hoveddel.

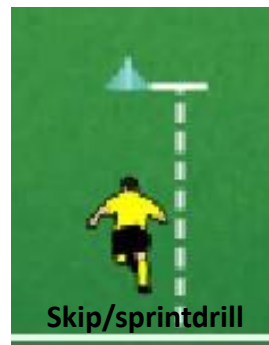
Kan også gjennomføres med vending.

Motorisk

Retningsforandringer / balanse / stabilitet



Lineær hurtighet / løpsteknikk



Løpehopp / sprunglauf

Teknisk

Dribling

- 1v1 – dribble og holde på ball
- Smålagsspill (1v1, 2v2, 3v3, osv.)
- Dribbleløype
- Føre ball i stor fart
- Øve på finter
- Beskytte ball 1v1

Pasninger

- Smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4, osv.)
- Pasninger 2 og 2 eller flere
- Langpasninger
- Ulike typer pasninger – utside, innside, vrist, begge bein
- Rondo / pasningsøvelser / possession



Førsteberøring

- Smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4, osv.)
- Mottak, pasning 2 og 2 eller flere (harde pasninger for å utfordre førstetouch)
- Touch og pasning rundt/forbi kjegle
- Ulike touch – utside, innside, cut, vende opp
- Motta og beskytte ball 1v1

Skudd / innlegg

- Smålagsspill (2v2, 3v3, 4v4, osv. med mål/keeper)
- 1v1 – komme til avslutning
- Innlegg-avslutning 2 og 2
- Pasning, touch, avslutning – ulike varianter
- Dribble/touch-innlegg
- Ulike innlegg/skudd – innside, utside, feil fot, i fart, stillestående