



Teknisk

Taktisk

Skade-
forebygging

Total-
belastning

Posisjons-
trening

24/7

Mental-
trening

Styrke-
trening

Restitusjon

Ernæring

24/7

Hvem

- Nøye plukket ut av trener, instrutører og sportslig ledelse
- Har vist vilje og holdninger som appellerer til prosjektet

Hva

- En 24/-utøver er idrettsutøver 24 timer i døgnet, og tilpasser sin tilværelse etter det

Hvorfor

- Øke sin selvbevissthet og få eierskap til kompetanse og egen utvikling
- Styrke sitt etiske og moralske kompass
- Styrke idrettsgleden, mestring, fellesskapet og Fair Play
- Bli en den beste versjonen av seg selv og på vei til 24/7-utøver

Hvordan 24/7

- Motta impulser og verktøy fra ulike ressurser/miljøer
- Øve/terpe mellom samlingene/øktene
- Vise vilje og egeninnsats
- Være ærlig, presis og dedikert
- Bidra til fellesskap, samhold og idrettsglede for alle i gruppen



24/7



Teknisk og taktisk trening

Tekniske ferdigheter er grunnlaget for enhver fotballspiller

- Ballkontroll
- Pasninger
- Skudd
- Dribling

Taktisk forståelse er en viktig del av fotball. Spillere må vite hvordan de skal posisjonere seg på banen, både defensivt og offensivt.

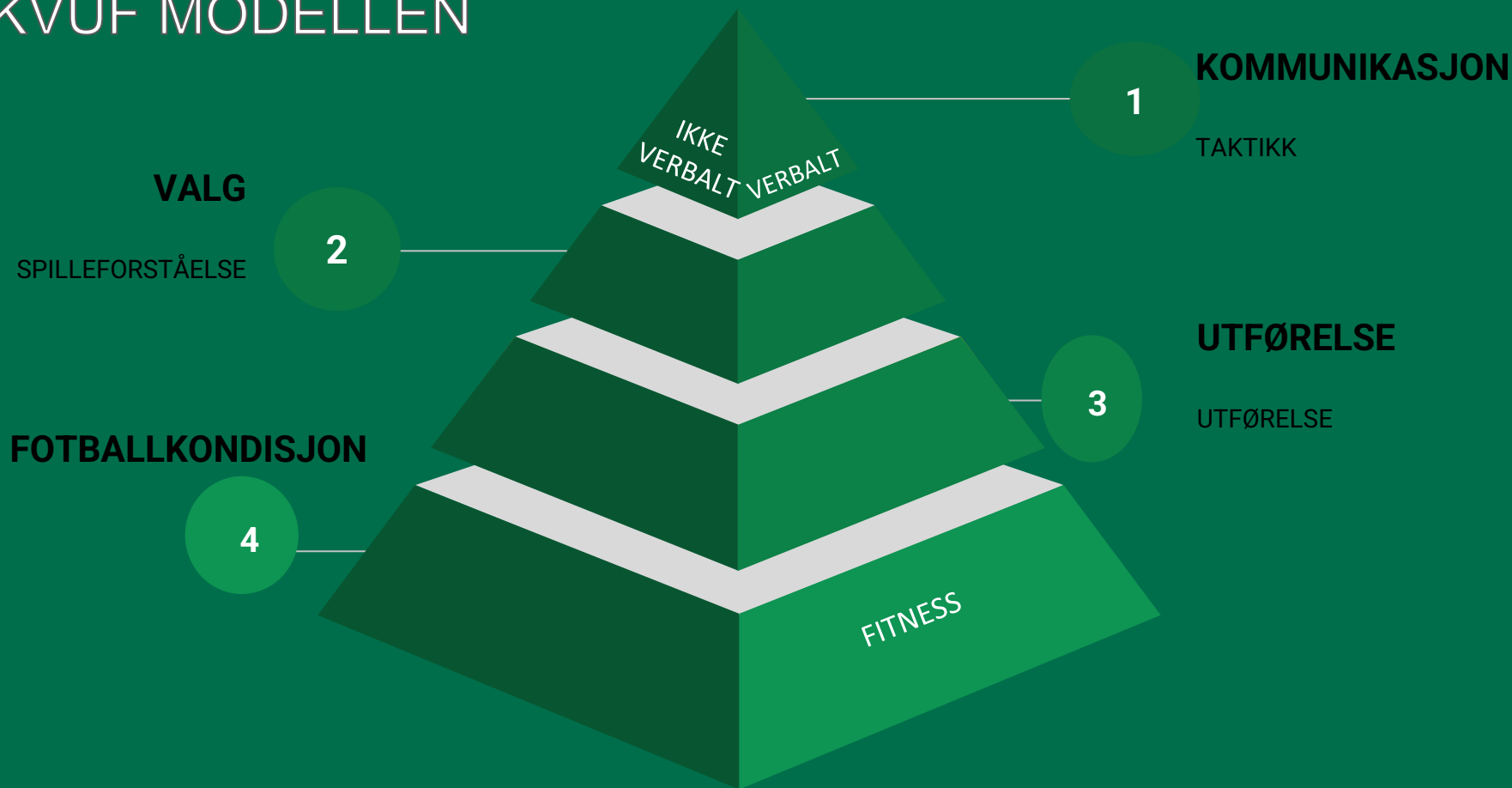
- Posisjonering
- Spillforståelse
- Kommunikasjon.



24/7



KVUF MODELLEN



KVUF MODELLEN

K-Trening: Kommunikasjon/Taktikk

Stor Gruppe

Spill-motspill (8 mot 8, 11 mot 11)

Oppspilløvelser

Overtall/Undertall

Kampforbredende

Krever mye kommunikasjon

Verbalt og non verbalt

Fokus på spilleprinsipper og rollekrav

9-12 minutter

3-4 intervaller



24/7



KVUF MODELLEN

V-Trening: Valg/Spilleforståelse



Mindre Gruppe
(Overlæring)
(4 mot 4, 5 mot 5, 6 mot 6)

Fokus på valg og spilleforståelse
Krever mindre kommunikasjon

Tid 3-5 minutter
5-6 intervaller
3 mot 2
Rondos
3 mot 3+4
Boks
Dobbel tysker



24/7



U-Trening: Teknikk



Små Grupper
(Overlæring)
(4 mot 2, 3 mot 2, 4 mot 3)

Fokus på utførelse av valg

Tid 1,5 -3 minutter

5-6 intervaller

Rondos

Angrep mot forsvar med omstilling

Dobbel tysker



24/7



Styrketrening for fotballspillere

- Bidrar til å utvikle **eksplosivitet, utholdenhet, hurtighet og forebygging av skader**
- **Tilpasset treningen** til hver enkelt spillers behov og posisjon på banen
- **Balansere** styrketrening med teknisk og taktisk trening, for å unngå overbelastning
- **Periodisering**; dele treningsåret opp i ulike faser, hver med sitt eget fokus
 - maksimal styrke i pre-season
 - vedlikehold og skadeforebygging i sesong



24/7



Styrketreningsøvelser

- **Knebøy**
Grunnleggende øvelse for å bygge styrke i bena (lår, hofter og legger)
Variasjoner: frontbøy og bulgarsk splittknebøy
- **Markløft**
Styrker kjernemuskulaturen, ryggen og beina.
- **Utfall**
Styrker bena og forbedrer balanse og stabilitet
- **Plyometrisk**
Eksplorative bevegelser som hopp og spensttrening, er essensiell for å utvikle eksplosivitet
- **Core/kjernemuskulatur**
Opprettholde balanse og stabilitet, spesielt under raske vendinger og dueller.



24/7



Skadeforebyggende trening

Disse øvelsene fokuserer på å styrke store muskelgrupper i kroppen, som ben, rygg, bryst og skuldre. Ved å styrke disse musklene kan man redusere risikoen for skader og forbedre kroppens stabilitet og balanse.

- Knebøy
- Markløft
- Push-ups
- Skulderpress
- Pull-ups



24/7



Maksimal styrketrening

- Er trening av muskelgruppe 2-3 ganger per uke, med 4-6 sett per øvelse og 1-5 repetisjoner per sett.
- Krever tilstrekkelig restitusjon og hviledager mellom treningsøktene.
- Har som hensikt å øke den maksimale muskelstyrken.
- Kan forbedre prestasjonsevnen i idretter som krever eksplosiv styrke
- Er øvelser som markløft, knebøy, benkpress og militærpress; muskler som tillater bruk av tunge vekter.



24/7



Tilpasning til ulike posisjoner

➤ **Forsvarsspiller**

Må ha styrke i fysiske dueller og utholdenhet til å følge raske angrepsspillere.

Viktige øvelser

Markløft, knebøy og utfall for å bygge styrke i underkroppen

Core for å holde balansen i taklinger

➤ **Midtbanespiller**

Kombinasjon av styrke, utholdenhet og hurtighet.

Viktige øvelser

Bulgarske splittknebøy, markløft og plyometrisk trening

Utholdenhetstrening for å opprettholde høy intensitet gjennom hele kampen.

➤ **Angrepsspiller**

Trenger eksplosivitet for å akselerere raskt og skyte med kraft.

Viktige øvelser

Plyometrisk trening, knebøy og olympiske løft for eksplosivitet.

Hurtighetstrening for å forbedre sprintkapasiteten.



24/7



Restitusjon

- Restitusjon er en **essensiell del** av styrketreningen
- Kroppen trenger tid til å **hvile og gjenopprette** seg etter intense treningsøkter
- Minst **én hviledag** per uke
- Ved høyt nivå innføres aktive **restitusjonsdager** som svømming, sykling, rolig gåtur osv.



24/7



Overbelastning og overtrening

- Oppstår når balansen mellom treningsbelastningen og tid til restitusjon blir ugunstig, og du ikke rekker å gjenvinne kreftene før du er i gang med nye tunge treningsøkter. Da kan det oppstå overbelastning og muligens overtrening.
- **Overbelastning** oppstår som et resultat av intens trening. Det er vist at det er mulig å gjenvinne prestasjonsevnen innenfor en 2-ukers periode.
- **Overtrening** er en mer vedvarende tilstand. Her vil tiden som behøves for å gjenvinne overskuddet, være mye lengre. Det kan ta både uker, måneder og i noen tilfeller år.



24/7



Forebygging av overtrening

➤ For å unngå overtrening bør styrketrening for fotballspillere være nøye planlagt med riktig **periodisering**, tilstrekkelig **hvile** og en **balansert belastning**.

1. Hviledager/restitusjonsdager
2. Variasjon i trening
3. Lytt til kroppen
4. Søvn
5. Ernæring
6. Gradvis progresjon



24/7



Ernæring og søvn

Riktig ernæring

Viktig for å gi kroppen drivstoff til trening og kamper. Fotballspillere trenger en balansert diett som inneholder **karbohydrater, proteiner, og fett**.

- Karbohydrater gir energi
- Proteiner bidrar til muskelreparasjon
- Fett gir langvarig energi

Spis før og etter trening for å fylle opp energilagrene og hjelpe kroppen med å restituere.

Søvn er en viktig del av restitusjonsprosessen

Reparere muskler og restituere etter fysisk aktivitet.

For å prestere optimalt på banen, sørg for å få nok søvn hver natt (mellom 7-9 timer).

God søvn vil også bidra til å forbedre mental skarphet og beslutningstaking på banen.



24/7



Mentaltrening

- **Visualisering**

Se for deg ulike situasjoner og forbereder deg mentalt på hvordan du vil reagere. Styrker selvtilliten.

- **Observasjon**

Filmer av dine beste prestasjoner på banen. Nyt og lær.

- **Meditasjon/avspenning/pusteøvelser**

Forbedrer fokus og tilstedeværelse på banen - bedre beslutninger i stressede kampsituasjoner. Forebygger stress.

- **Fokus på indre dialog**

Benyttes under alle situasjoner på trening og hverdagen hvor du trenger å føle deg bra eller tviler på egne ferdigheter.



24/7



Oversikt over totalbelastning

- Hver utøver i 24/7 skal føre en oversikt over sin ukentlige totalbelastning
- Sportslig utvalg/ressurspersoner tilbyr sparring og råd



24/7



Jevnlige møtepunkter

- Hver utøver får mulighet til jevnlig møter med gruppen og sportslig ledelse
- Ressursene rundt skal bistå og ivareta hele mennesket og bidra til å fremme idrettsglede, mestring og trivsel i prosessen med å jobbe mot maksimale prestasjoner.

Kontaktperson Trond Pettersen (sportslig leder)

Mobil 45 42 37 13



24/7

