

# **Egentrening:**

**Egentreningsprogram for spillere i BVH alderen 8 år til senior.**

**Vi understreker viktigheten av å følge helsenorges anbefalninger og ikke trene i grupper i perioden som er nå!**

**Det oppfordres til mye tekniske øvelser med ball, spesielt i barnefotballen.**

**Dette er også viktig i ungd./voksenfotballen, men her må man også løpe for å opprettholde fysisk form.**

# **Aldersgruppen 7 – 13 år:**

## **Triksing:**

- Trikse med strak vrist, ikke på tuppen av foten.

Utfordring 1: En på høyre, en på venstre fot. Så mange du klarer.

Utfordring 2: En på høyre, en på venstre, så opp på høyre lår og så venstre lår. Deretter ned på føttene igjen og repetere så mange du klarer.

Utfordring 3: En på høyre, en på venstre, så opp på høyre lår og så venstre lår, så opp på hodet og trikse to ganger, deretter ned på føttene igjen og repetere.

## **Føring av ball:**

- Føre med utside høyre fot, føre med utside venstre fot. Blikk på ball, blikk opp.

- Føre utside/innside annenhver på samme fot. Huske å trene begge.

- Føring av ball mellom bena, bena må ikke slenge fra side til side, men knær opp og ned.

- Føre med såle oppå ball både fremover og bakover.

- Føre med såle hvor man drar ball sidelengs, både høyre og venstre fot.

Inspirasjon: <https://youtu.be/bsSy3LUmZOM>

## **Pasninger:**

- Innside, utside, lavtliggende vrist, i luft med backspin, innside/utside luft.

## **Koordinasjon:**

- Diverse varianter i stige, har du ikke stige kan du bruke kjegler, pinner fra skogen eller lignende.

Inspirasjon: <https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8>

- Her kan det også legges til sprinter mot slutten av øvelsen, fokus på å gjøre alt på «tåballen»

- Ikke glem å gjøre øvelser der dere også må hoppe, gjerne over hindere, men også opp på og ny sats derfra.

# Aldersgruppen 14 – Senior

## Styrketrening BVH Fotball



## Styrke

**Dette styrkeprogrammet burde dere gjøre to ganger per uke.**

**Alle øvelser gjøres tre ganger, utenom:  
Øvelse 1: Dynamisk tøying x 2 (Oppvarming)  
Øvelse 6: Nordic hamstring x 1**

**Det burde også gjøres 1-2 mageøvelser  
E. ks. Situps, planken eller lignende x 3.**



### 1. Dynamisk tøying av bakre lårmuskel

Ligg på ryggen med bøyde bein. Ta tak i undersiden av låret og trekk kneet mot brystkassen. Vekselsvis strekk og bøy i kneleddet for aktiv tøying av bakre lårmuskel. Tøyingen vil være størst når kneleddet strekkes ut. Til smerten

Sett: 2 , Varighet: 30 sek



### 2. Seteleift 2

Plasser fotballene på gulvet og armerne ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktiver den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.

Sett: 3 , Reps: 10



### 3. Ettbens rumensk markløft

Stå på ett ben. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet samtidig som du bøyer overkroppen gradvis fremover. Bøy kneet noe på det benet du står på. Hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover. Du skal ta ut hele bevegelsen i hofteleddet. Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til startposisjonen

Sett: 3 , Reps: 10



### 4. Sildes: Hælstående utfall bakover

Fest blikket på et punkt foran deg. Trekk inn magen, plasser den ene foten på matten og skil bakover. Senk bakre kne mot gulvet og løft forfoten på benet som står igjen opp fra gulvet. Press den fremste foten ned mot gulvet, stram magen og dra det bakre benet tilbake til utgangspunktet.

Sett: 3 , Reps: 10



### 5. Lårcurl

Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i kneleddet, og senk rolig tilbake. Hold ankene bøyde under hele bevegelsen.

Sett: 3 , Reps: 10



### 6. Nordic hamstring

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.

Sett: 1 , Reps: 5-8

Maks to ganger per uke, må bare gjøres en gang pr økt



### 7. Sideplanka m/benløft

Ligg på siden og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matten igjen.

Sett: 3 , Reps: 8



### 8. Copenhagen Adductor

Ligg på siden med albuen ned i bakken. Aktiver magemuskulaturen og sørg for å ha en strak kropp. Løft deretter nederste ben opp opp mot taket, senk rolig ned.

Kan også gjøres med strikk eller med øverste benet på en stol.

Sett: 3 , Reps: 8



### 9. Pushup renegade

Still opp i vanlig pushup posisjon, ta en pushup. Når du er oppe i "stående" posisjon igjen, trekker du den ene armen til deg slik at hånden er på linje med kroppen. Senk armen ned igjen og repeter med den andre armen. Deretter tar du en ny pushups og repeterer.

Sett: 3 , Reps Så mange du klarer

# Aldersgruppen 14 – Senior

## Utholdenhet

**Husk å varme opp godt, F.eks: Golden 8, spilleklar osv.**

**Burde trene begge disse i løpet av en uke.**

### **Fotballsprinter:**

15m x 8stk x 4 Runder

*Hvordan? Du sprinter 15m, jogger tilbake og sprinter igjen. Dette gjør du 8 ganger.*

*Når sprintene er utført tar du 1,5min pause.*

*Etter pausen kjører du på med samme igjen.*

*Dette gjøres totalt fire ganger.*

### **4 x 4 intervaller:**

1. Løpe i 4 minutter med høy intensitet.

1. Pause 3 minutter rolig intensitet: Gåing eller rolig jogg.

2. Løpe i 4 minutter med høy intensitet.

2. Pause i 3 minutter rolig intensitet. Gåing eller rolig jogg.

3- Løpe i 4 minutter med høy intensitet.

3- Pause i 3 minutter rolig intensitet. Gåing eller rolig jogg.

4. Løpe i 4 minutter med høy intensitet.

4. Jogge ned, lav intensitet (Ca. 5-10 minutter)

## **Eksplisivitet / hurtighet**

### **Plyometrisk trening:**

**Inspirasjon1:** <https://www.youtube.com/watch?v=NQvZv3WKwaw&t=251s>

**Inspirasjon2:** <https://www.youtube.com/watch?v=mgolPSBgsMk>

**Inspirasjon3:** <https://www.youtube.com/watch?v=7mO2ybvKTzo>



# Aldersgruppen 14 – Senior

## **Triksing:**

- Trikse med strak vrist, ikke på tuppen av foten.

Utfordring 1: En på høyre, en på venstre fot. Så mange du klarer.

Utfordring 2: En på høyre, en på venstre, så opp på høyre lår og så venstre lår. Deretter ned på føttene igjen og repetere så mange du klarer.

Utfordring 3: En på høyre, en på venstre, så opp på høyre lår og så venstre lår, så opp på hodet og trikse to ganger, deretter ned på føttene igjen og repetere.

## **Pasninger:**

- Innside, utside, lavtliggende, i luft med backspin, i luft med innside skru, i luft med utside skru.

Har du en mulighet til å bruke en vegg eller en kasse?

Øve på ett-touch pasninger, mottak av ball:

- Mottak høyre til høyre, mottak v. til venstre, mottak v. til h. mottak h. til v, mottak med såle, utside

- Vending med ball: Vende med foten lengst unna kroppen, vende med foten nærmest kroppen.

## **Føring av ball:**

- Føre med utside høyre fot, føre med utside venstre fot. Blikk på ball, blikk opp.

- Føre utside/innside annenhver på samme fot. Huske å trene begge.

- Føring av ball mellom bena, bena må ikke slenge fra side til side, men knær opp og ned.

- Føre med såle opp på ball både fremover og bakover.

- Føre med såle hvor man drar ball sidelengs, både høyre og venstre fot.

Inspirasjon: <https://youtu.be/bsSy3LUmZOM>