

Knattspyrnuþjálfun – Vinnugögn

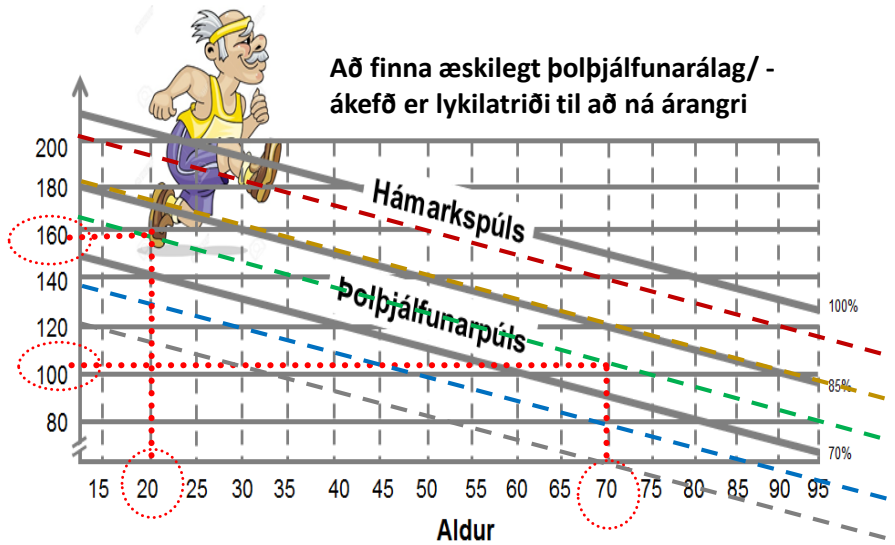
Þrepaskipt þjálfun
innan mismunandi tímabila í knattspyrnu



Janus Guðlaugsson PhD

Lykilspurningar varðandi þolþjálfun

- Hvaða tegund þolþjálfunar hentar fyrir knattspyrnu
- Hve oft?
- Hve lengi?
- Hve ákaft?



Hvar liggur ákefð í interval-þjálfun?

Hvar liggur þolþjálfunarálagið?

Hvar liggur álag fyrir endurheimt?

Hvar liggja mörkin milli loftháðrar og loftfirrtrar þjálfunar?

Hvar liggur fitubrennsluálagið?



Janus Guðlaugsson PhD

Hvert er þitt þolþjálfunarálag?

$$220 - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} \times 0,50 = \underline{\hspace{1cm}}$$

Formúla

$$\bullet 220 - \text{aldur} = \text{Tala} \times \text{Álag} = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$\bullet 220 - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} \times 0,60 = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$\bullet 220 - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} \times 0,70 = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$\bullet 220 - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} \times 0,775 = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$\bullet 220 - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} \times 0,85 = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$\bullet 220 - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} \times 0,90 = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$220 - \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} \times 0,95 = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$50\% = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$60\% = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$70\% = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$80\% = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$90\% = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$100\% = \underline{\hspace{1cm}}$$

4
Janus Guðlaugsson PhD



Hámarkspúls

- Hver er þinn hámarkspúls

- Dæmi:

- Hámarkspúls: 204

- Þjálfunarpúls við 75% ákefð
 - Hver er hann?
 - Svar: $204 \times 75 / 100 = 153$
 - Svar: $204 \times 0,75 = 153$

- Þjálfunarpúls við 85% ákefð

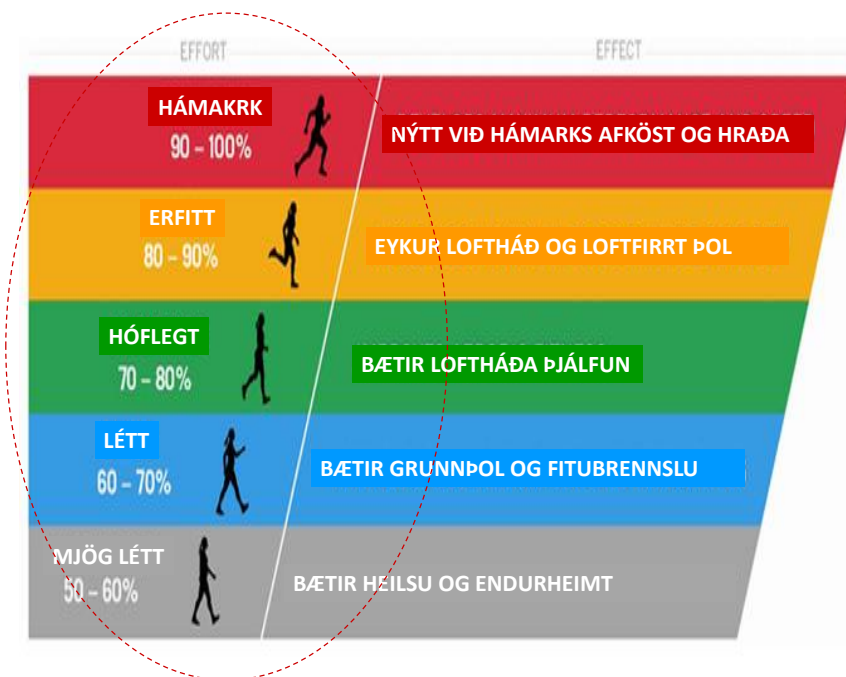
- Hver er hann?
- Svar: _____

- Þjálfunarpúls við 60% ákefð

- Hver er hann?
- Svar: _____

5
Janus Guðlaugsson PhD

Aðferð



Janus Guðlaugsson PhD

Aðferð



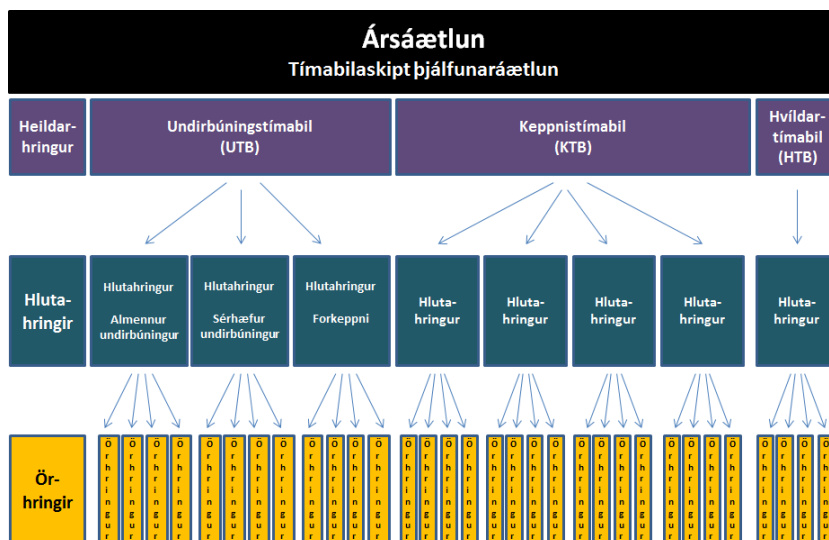
ATP-PCr 95–100% (<6 sek)	ATP-PCr og sykurofskerfið 80–95% (6–30 sek)	Sykurofskerfið 75–90% (½–2 mín)	Sykurofs og oxunarkerfið 70–85% (2–3 mín >)	Oxunarkerfið 50–80% (3–30 mín >)
Mikið álag – Mikil ákefð	Meðal álag – Meðal ákefð		Lítið álag – Lítil ákefð	

Janus Guðlaugsson PhD

Þjálfunarhringir



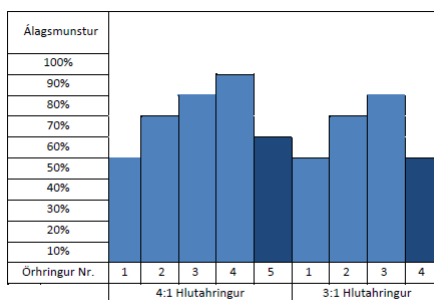
Aðferð



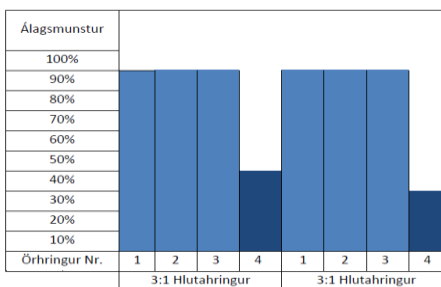


Þrepaskipt þjálfunarálag

- Heildarhringir
- Hlutahtingir
- Örringir



Mynd 8. Dæmi um 4:1 hlutahting og 3:1 hlutahting.

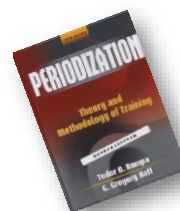


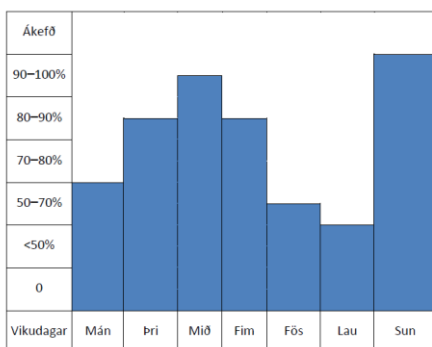
Mynd 9. Dæmi um átakahring með skipulaginu 3:1 hlutahting.

Við skipulagningu og útfærslu á örringjum í æfingaáætlun þarf að hafa nokkur atriði í huga að mati Bompa og Haff (2009)

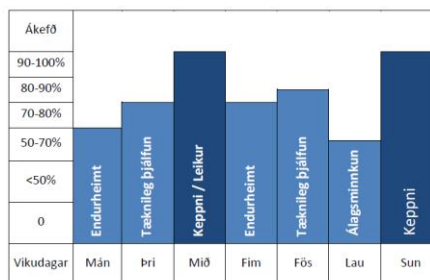


- **Æfingapættir:**
 - Hvað er verið að æfa og hvert er markmiðið?
- **Þjálfunarálag innan örringsins:**
 - Hvert er magn, tíðni og ákefð æfinga sem lagðar eru fyrir?
- **Aðferðir:**
 - Hvaða aðferðir á að notast við á æfingum?
- **Vikudagar og æfingatímar:**
 - Hvert er innihald á einstökum æfingadögum og í hverjum æfingatíma?
- **Æfinga- eða keppnisörringur:**
 - Hvenær og hvort um er að ræða keppni innan örringsins?
 - Þegar keppni er innan örrings ætti mesta þjálfunarálagið að vera þremur til fimm dögum fyrir keppni.





Mynd 12. Örringur með tveimur toppunum, þar sem seinni toppunin táknar keppni.



Mynd 16. Keppnisörringur með tveimur keppnum/leikjum á viku.

Min eigin æfingaáætlun

Nafn

Púls – R:	Púls – ER-1:	Púls – ER-2:	Púls – T-1:	Púls – T-2:	Púls – EXT:
NN: ~ 50-60%	~ 60-70%	~70-80%	~80-90%	~90-95%	~95-100%

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Samantekt

Min eigin æfingaáætlun

Nafn

Púls – R:	Púls – ER-1:	Púls – ER-2:	Púls – T-1:	Púls – T-2:	Púls – EXT:
NN: ~ 50-60%	~ 60-70%	~70-80%	~80-90%	~90-95%	~95-100%
110-120	120-140	140-160	160-180	180-185	185-195

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	
Styrkur	Þol	Styrkur eða hvíld	Þol	Styrkur	Þol	Hvíld eða gönguferð	

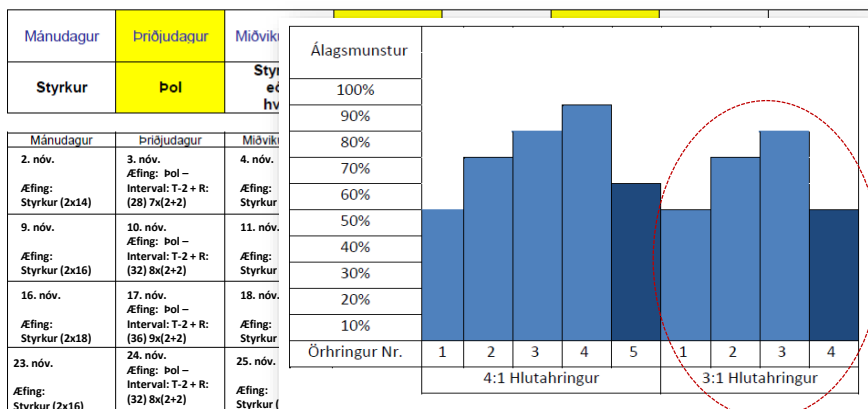
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Samantekt
2. nóv. Æfing: Þol – Styrkur (2x14)	3. nóv. Æfing: Þol – Interval: T-2 + R: (28) 7x(2+2)	4. nóv. Æfing: Styrkur (2x14)	5. nóv. Æfing: Þol – Interval: T-1 + ER1: (28) 4x(4+3)	6. nóv. Æfing: Styrkur (2x14)	7. nóv. Æfing: Þol – ER-1+ ER-2+ ER-1 (30) 1x(10+10+10)		
9. nóv. Æfing: Styrkur (2x16)	10. nóv. Æfing: Þol – Interval: T-2 + R: (32) 8x(2+2)	11. nóv. Æfing: Styrkur (2x16)	12. nóv. Æfing: Þol – Interval: T-1 + ER1: (35) 5x(4+3)	13. nóv. Æfing: Styrkur (2x16)	14. nóv. Æfing: Þol – ER-1+ ER-2+ ER-1 (36) 1x(12+12+12)		
16. nóv. Æfing: Styrkur (2x18)	17. nóv. Æfing: Þol – Interval: T-2 + R: (36) 9x(2+2)	18. nóv. Æfing: Styrkur (2x18)	19. nóv. Æfing: Þol – Interval: T-1 + ER1: (42) 6x(4+3)	20. nóv. Æfing: Styrkur (2x18)	21. nóv. Æfing: Þol – ER-1+ ER-2+ ER-1 (42) 1x(14+14+14)		
23. nóv. Æfing: Styrkur (2x16)	24. nóv. Æfing: Þol – Interval: T-2 + R: (32) 8x(2+2)	25. nóv. Æfing: Styrkur (2x16)	26. nóv. Æfing: Þol – Interval: T-1 + ER1: (35) 5x(4+3)	27. nóv. Æfing: Styrkur (2x16)	28. nóv. Æfing: Þol – ER-1+ ER-2+ ER-1 (36) 1x(12+12+12)		

Janus Guðlaugsson PhD

Min eigin æfingaáætlun

Nafn

Púls – R:	Púls – ER-1:	Púls – ER-2:	Púls – T-1:	Púls – T-2:	Púls – EXT:
NN: ~ 50-60%	~ 60-70%	~70-80%	~80-90%	~90-95%	~95-100%
110-120	120-140	140-160	160-180	180-185	185-195



Mynd 8. Dæmi um 4:1 hluthring og 3:1 hluthring.

Janus Guðlaugsson PhD

Mánaðaráætlun - Vikuáætlanir

Markmið mánaðar

Tækni
Leikfræði
Þrekþættir
Hugræn þjálfun
Félagslegir þættir
Næring

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Markmið							
Viðfangsefni Æfingar							

Vikan 24. – 30. nóv	24. nóv	25. nóv	26. nóv	27. nóv	28. nóv	29. nóv	30. nóv
Vikan	1. des	2. des	3. des	4. des	5. des	6. des	7. des
Vikan	8. des	9. des	10. des	11. des	12. des	13. des	14. des
Vikan	15. des	16. des	17. des	18. des	19. des	20. des	21. des

Janus Guðlaugsson PhD

Mánaðaráætlun - Vikuáætlanir

Markmið mánaðar

Tækni
Leikfræði
Þrekþættir
Hugræn þjálfun
Félagslegir þættir
Næring

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Markmið							
Viðfangsefni Æfingar	Endurheimt Tækni Séræfing	Tækni: Holland Þrek A: Fótavimna Þrek B: Sérhæft þol (2-2)	Tækni: Holland Þrek A: Hopp/Sprettir Þrek B: Sérhæft þol (4-4)	Tækni: Innanf.sp Þrek B: Sérhæft þol Leikfræði (3-3/5-5)	Tækni: Fyrirgjafir Sérhæft þol (8-8) Leikfræði (8-8/10-10)	Leikur	

Vikan 24. – 30. nóv	24. nóv	25. nóv	26. nóv	27. nóv	28. nóv	29. nóv	30. nóv
Vikan	1. des	2. des	3. des	4. des	5. des	6. des	7. des
Vikan	8. des	9. des	10. des	11. des	12. des	13. des	14. des
Vikan	15. des	16. des	17. des				21. des

Janus Guðlaugsson PhD

Pálmi Ingólfsson KÍ VII - Æfingaseðill					
Félag: NN	Flokkur: M.fl.ka.	Fjöldi iðkenda: 16-20	Þjálfari: NN		
Dagsetning og ár: 20.feb. 2014	Tími (kl): 19:00 – 20:30		Tími nr.: 2		
Áhöld: Boltar, mörk, keilur, = ÞJÁLFAVAR					
Markmið æfingastundar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fjölbreytt og sérhæft upphitun með áherslu á stuttar innanfótarsendingar til að auka möguleika á að halda bolta innan liðs. 2. Samvinna markmanns við varnarmann, færsla og leikskilningur þeirra í stöðunni 1:2 og 2:3 3. Halda bolta innan liðs og sérhæft knattspyrnuþol. 4. Varnarleikur/leikskilningur öftustu varnarliðu (og miðsvæðisleikmanna). 5. Leikæfing með áhersluatriðum. 					
Upphitun Markmið: <ul style="list-style-type: none"> • Hita líkama og sál. • Innanfótarsendingar og móttaka. Aðferð og æfingar: <ul style="list-style-type: none"> • Æfingar án bolta • Sendingar og móttaka Áherslur: <ul style="list-style-type: none"> • Tilbúinir í komandi átök. • Sendingartækni. Skipulag: Stuttar innanfótarsendingar og móttaka.	Aðalþáttur 1 Markmið: <ul style="list-style-type: none"> • Efla samvinnu varnarmanna. • Talandi markmanns. • Auka skilning á undirstöðuatriðum varnarleiks með áherslu á: 1:2 og 2:3 Aðferð og æfingar: <ul style="list-style-type: none"> • Leikæfing + markmenn Áherslur: <ul style="list-style-type: none"> • Stjórnun markmanns/talandi. • Hreyfing varnarmanna • Pressa/Völdun/Dýpt Skipulag: (50 x 40 m). Nr.1 rekur bolta að keilu og tekur skot á mark A. Nr.2 sæja 2:1 á mark B og fjúka sókn. Nr.3 sæja á 3m herja frá bolta álfur og sæja 3:2 á mark A.	Aðalþáttur 2 Markmið: <ul style="list-style-type: none"> • Halda bolta innan liðs. • Verjast strax eftir tapaðan bolta. • Sérhæft knattspyrnuþol. • Hreyfingu án bolta Aðferð og æfingar: <ul style="list-style-type: none"> • Leikæfing; 4:4 með böttum • Frjálst • 2 snertingar Áherslur: <ul style="list-style-type: none"> • Halda bolta innan liðs • Hröð ávarðanataka. • Nákvæm innanfótarspyrur • Hreyfing án bolta • Notað veggendingar Skipulag: (30x30) Vinna í 2 min/Hvöld í 2 min. Taka þús.	Aðalþáttur 3.1 Markmið: <ul style="list-style-type: none"> • Efla samvinnu öftustu varnarliðu og miðjumannna. Talandi varnarmanna. • Auka skilning á undirstöðuatriðum liðsamvinnu með áherslu á: <ul style="list-style-type: none"> • Hreyfingu öftustu varnarmanna Aðferð og æfingar: <ul style="list-style-type: none"> • Leikið 7:7 (8:8) + 2 markmenn Áherslur: <ul style="list-style-type: none"> • Efla samvinnu öftustu varnarliðu. • Talandi varnarmanna. • Halda liðu-dýpt • Frjálst Skipulag: Leikið á heilan völli (40x60m). Keilur 30m frá endalínunum	Aðalþáttur 3.2 Markmið: Undirstöðuatriði liðsamvinnu í varnarleik og halda bolta innan liðs þegar hann vinnst.	Niðurlag Markmið: <ul style="list-style-type: none"> • Endurheimt og teygjur. Aðferð og æfingar: <ul style="list-style-type: none"> • Skokk. • Slökun, teygjur á helstu vöðvum fótleggja og mjaðma Áherslur: <ul style="list-style-type: none"> • Hvers vegna NN stjórmar teygjum. Skipulag: Mynda hring. NN stjórmar teygjum.

0
15 min
30 min
50 min
60 min
80 min
90 min

Jónas Guðlaugsson PhD