

Til alle fotballdommere i Trøndelag

Dato: 29.03.2020
Sted: Trondheim

I påvente av at fotballsesongen 2020 skal starte opp, er det viktig at vi fotballdommere holder den fysiske formen godt vedlike. Derfor har jeg satt opp noen skisser til treningsopplegg du kan følge den kommende tiden. For å følge dette opplegget behøves verken en fotballbane eller styrkeapparater.

Aller først vil jeg anmode deg om å lese artikkelen [«Trening for fotballdommere»](#) som ligger ute på fotball.no. Artikkelen er skrevet av Gitte Madsen-Kaarød (fysisk trener for dommere, Idrettens Helsesenter/Norges Fotballforbund) og Christian Moen (fysisk trener NFF Akershus og fysioterapeut). Artikkelen er et meget godt utgangspunkt for å forstå hvilken fysisk form som kreves av deg som fotballdommer, og hvordan du kan trene målrettet for å bli bedre trent.

Jeg har skissert fire ulike typer treningsøkter. Alt avhengig av hvilke ambisjoner du har, og hva du ønsker å trene på, kan du variere mellom disse øktene:

1. Styrketrening
2. Utholdenhet (Høy intensitet)
3. Utholdenhet (Lav intensitet)
4. Hurtighetstrening

Oppvarming:

Før du begynner med hvilken som helst av disse treningsøktene, er det viktig at du gjennomfører god oppvarming. Anbefalt oppvarming er [FIFA 11+](#).

1. Styrketrening (Sirkeltrening)

Velg deg ut 9–12 øvelser som dekker de største musklene i kroppen. Sett de sammen i serier på 3 og 3 øvelser. For eksempel:

Knebøy – Planke (30–60 sek) – Armhevinger **x3**

Bulgarsk utfall (med stol) – Situps – Swimmer (rygg) **x3**

Høye kneløft (20 sekund) – Sideplanke (15–30 sek) – Dips (med stol) **x3**

Utførelse: Gjennomfør hver serie uten pause mellom de tre øvelsene, men med 1 minutt pause mellom hvert av de tre settene. Altså knebøy, planke og armhevinger uten pause imellom, men 1 minutt pause før du begynner med Knebøy igjen.

Antall repetisjoner per øvelse må du tilpasse til ditt nivå. Alt mellom 5 og 15 repetisjoner er fint.

En slik treningsøkt kan gjennomføres 1–3 ganger i uka.

2. Utholdenhet (høy intensitet)

Intervalltrening er den mest tidseffektive kondisjonstreningen. Intensiteten må være høy, slik til at du blir skikkelig andpusten. Har man en pulsklokke anbefales det å ligge over 80% av makspuls, gjerne litt høyere på korte intervaller. Høyere intensitet, krever lengre restitusjonstid.

Eksempler på intervalløkter:

- **Eksempel 1**
 - Intervall: 4x4min, hvile 2 minutter mellom intervallene.
- **Eksempel 2**
 - Pyramideintervall: 2–3–4–5–4–3–2 min. Pauser halvparten av forrige arbeidsperiode.
- **Eksempel 3**
 - Intervall: 2x6 min + 4x2 min Pauser halvparten av forrige arbeidsperiode.
- **Eksempel 4**
 - Pyramideintervall, kort versjon: 0,5–1–1,5–2–1,5–1–0,5 min, pause halvparten av forrige arbeidsperiode.
- **Eksempel 5**
 - Pyramideintervall: 1–2–3–4–3–2–1 min, pause halvparten av forrige arbeidsperiode.

Du kan gjennomføre en av disse intervalløktene 1 gang i uka.

3. Utholdenhet (lav intensitet)

Trening for økt kondisjon kan gjennomføres med både lav, moderat og høy intensitet. For å danne et godt treningsgrunnlag, må man gjennomføre trening på lav til moderat intensitet, over lengre tid. 80% av utholdenhetstreningen bør foregå på lav til moderat intensitet.

Eksempler på utholdenhetstrening med lav intensitet kan være en joggetur eller en sykkeltur. Varigheten kan være cirka 30–60 minutter.

En joggetur eller sykkeltur kan du gjennomføre så ofte du vil. Minst 1 gang per uke.

4. Hurtighetstrening

Ønsker man å bli raskere, er det vesentlig å løpe opp mot maksimal fart under hurtighetstrening. Varier lengden på løpene og antall ganger man løper. Husk at hurtighetstrening er krevende for muskulaturen i beina, noe som gjør god oppvarming og restitusjon ekstra viktig. Det er bedre å gjennomføre færre, gode løp, enn å gjennomføre veldig mange sprinter med dårligere kvalitet. Styrketrening bidrar også til økt hurtighet.

Eksempel på sprintøkt:

- God oppvarming, for eksempel [FIFA 11+](#).
- Stille lengde 4x4 (1–2 minutt pause mellom hvert sett) [Instruksjonsvideo](#).
- 3 stigningsløp
- Pyramidesprinter: 2x20 m, 2x30 m, 2x40 m, 2x30 m, 2x20 m. Gå rolig tilbake til start før ny sprint.
- Pauser mellom sprintene: 1 minutt etter 20 m sprint, 2 minutt pause etter 30 m sprint, 3 minutt pause etter 40 m sprint.

Denne økta kan du gjennomføre opptil 1 gang per uke.

Følg med på kommunen og myndighetene sine pålegg om hvor du kan trene. Fotballbanene i Trøndelag er per nå stengt, friidrettsanleggene i Trondheim kommune er stengt. Derfor må en slik økt gjennomføres på en sti, en gressplen eller annet egnet sted.

God trening!

Med vennlig hilsen

Sondre Dahle, fysisk trener NFF Trøndelag