

Konditionsträning för fotbollsspelare.

1. Ingen konditionsträning bör utföras i form av kontinuerlig träning.
2. Konditionsträning bör i största möjliga mån utföras med boll.
3. När syftet är att förbättra konditionen hos spelarna bör man hålla intervallerna under 4 minuter vid spel och 2 minuter vid andra övningar.
4. Hög intensitet ger bättre träningseffekt än lägre intensitet om det totala arbetet är det samma förutom för spelare som inte har tränat på en längre tid.
5. Om spelarna tränar mer än 4 gånger per vecka är det viktigt att man hela tiden håller koll på vilken belastning spelarna utsätts för och att man även har en plan för de närmsta veckorna.
6. Anaerob träning där man jobbar flera sekunder med förhöjda mjölksyranivåer är mycket krävande träning och bör endast utföras av vältränade individer, detta innebär oftast att spelarna är på elitnivå
7. När träningen är anaerob och bygger upp mjölksyra kommer den att kräva längre återhämtning både mellan intervallerna och mellan träningspassen.
8. Det är viktigt att man hittar ett bra sätt att uppskatta intensiteten på en övning. Bangsbo och Balsom ger bra tips i sina böcker men bara för att det har mätts att en viss övning leder till en medelpuls på 80 % så betyder inte det att samma övning kommer leda till samma resultat för dig när du tränar dina killar/tjejer. Man måste vara förbered på att anpassa övningen snabbt för att på så sätt uppnå den träningseffekt man vill åt.