

FYSIK: FOKUS PÅ TID & TEST

På vej mod EM-topform



EM
FINLAND
2009



Jeg er nærmest blevet afhængig af mine særlige træningsøvelser. Det føles helt forkert, når jeg har været forhindret i at få dem lavet, siger Camilla Sand fra Fortuna Hjørring.



SKAL DANMARK LEVERE ET GODT RESULTAT VED EM I FINLAND, er en god fysisk form en nødvendighed.

Derfor har det danske kvindelandshold i over et halvt år haft to fysiske trænere tæt knyttet til holdet. Nemlig Anders Poulsen og Peter Krstrup fra Institut for Idræt ved Københavns Universitet. Begge har rådgivet landsholdsspillerne siden trænings-turneringen i Algarve i marts måned.

De har løbende givet spillerne individuelle træningsprogrammer, og de har fortalt 3F-ligatrænere om intentionerne og vigtigheden af den nye træningsform: "Vores opgave er at få spillerne i den bedst mulige fysiske form. Vi skal have spillerne til at udnytte deres potentiale på fodboldbanen fuldt ud, og via test og kampanalyser er vi med til at lægge individuelle træningsprogrammer frem til EM-slutrunden," fortæller Anders Poulsen, der sammen med Peter Krstrup har hovedansvaret for den fysiske del af træningen. Anders Poulsen står for styrketræningen, der allerede blev sat i gang i december måned, mens Krstrup koncentrerer sig om den aerobe og anaerobe træning. Formålet med de øvelser er at forbedre spillernes evne til at klare de

mange intense og taktiske løb under en fodboldkamp.

SAMARBEJDE MED KLUBBEN

Peter Krstrup har studeret international kvindefodbold i 10 år, og han har siden EM i England i 2005 undersøgt kvindelandsholdets fysiske form, testning og træning.

Han understreger, at det fysiske aspekt har stor betydning for præstationen i internationale kampe mod topmodstandere:

"De internationale kampe er meget fysisk krævende. En god fodboldform forbedrer mulighederne for at vinde tætte kampe. På Algarve i marts måned var vi markant bedre end Norge og på højde med Tyskland, mens vi stadig var fysisk underlegne i forhold til amerikanerne. I kampen mod USA tabte vi mange vigtige løbedueller, og det er noget, vi helt konkret har arbejdet med", siger Peter Krstrup, der sammen med Anders Poulsen har været meget fokuseret på at få samarbejdet med 3F-ligaklubberne til at fungere optimalt:

"Det er i klubberne, at 90 procent af træningen foregår - og det er vigtigt, at der er en sammenhæng

mellem det, der arbejdes med på landsholdet, og det, der sker i 3F-ligaklubberne", siger Peter Krstrup.

POSITIVT FOR DAGLIGDAGEN

Hver enkelt spiller har arbejdet med udvalgte indsatsområder som en del af forberedelser til EM.

Det har eksempelvis været hurtighed og intervalarbejdsevne.

"Fodbold er en meget sammensat idrætsgren, hvor der er brug for mange forskellige fysiske, taktiske og tekniske færdigheder. Gennem kampanalyser, fysiske test og individuelle samtaler har vi udarbejdet de individuelle træningsprogrammer. Programmer, der skal optimere den fysiske form for hver enkelt spiller og samtidig forbedre landstrænerens taktiske muligheder i kamp", siger Peter Krstrup, der i sammen med Kenneth Heiner-Møller har lavet særlige anaerobe træningsøvelser med et individuelt teknisk-taktisk indhold.

Øvelserne er udleveret til spillerne og til klubtræner. En af de 3F-ligatrænere, som har fået introduceret den nye træningsform, er Axel Petersen fra Skovbakken. Han er meget begejstret for de individuelle træningsprogrammer, øvelserne og den råd-

De fysiske trænere Peter Krstrup og Anders Poulsen har hjulpet landsholdet med at målrette EM-træningen.

Hver spiller har fået en personlig plan, og om kort tid skal kurven gerne toppe i Finland.

Peter Krstrup og Anders Poulsen har personligt været med til at lære spillerne og deres klubtrænere, hvordan de særlige øvelser laves.



DBU, Team Danmark og Københavns Universitet har haft et mangeårigt samarbejdet, som blandt andet kommer kvindelandsholdet til gode i deres EM-forberedelser.



givning, som Peter Krstrup og Anders Poulsen tilbyder Skovbakkens landsholdsspillere:

“Jeg synes, at det er supervigtigt, at der er en sammenhæng mellem det, der sker på landsholdet, og det arbejde, vi laver med spillerne i klubberne. Jeg har desuden set det som noget positivt, at vi har kunnet integrere de nye tiltag med den fysiske træning i vores dagligdag”, siger Axel Petersen, der har været glad for at få mulighed for at støtte op om processen.

EFFEKTEN KAN MÆRKES

Spillerne selv har også taget godt imod de individuelle træningsprogrammer - også selvom det har betydet mere træning. Meget mere:

“Vi begyndte faktisk allerede med tre gange styrketræning om ugen i december og har siden fået vores individuelle mål tilføjet”, siger Camilla Sand fra Fortuna Hjørring.

Hendes personlige indsatsområder har blandt andet været at blive hurtigere på fødderne, bedre til at orientere sig, inden hun får bolden og hurtigere til at vende rundt på banen. Alle tre dele er forbedret væsentligt, føler hun:

“Jeg kan absolut mærke en forskel - og føler mig mere

parat til kamp. Det har en mærkbar effekt, så jeg synes også, at det er værd at bruge tid på”, siger Camilla Sand, der har været glad for træningen frem til EM-slutrunden. Forberedelserne er blevet kombineret med træningen i hendes klub, Fortuna Hjørring.

“Vores træner Flemming Nielsen har været god til at integrere de individuelle øvelser i vores klubtræning, og samtidig har han gjort det meget fodboldrelevant, og det virker motiverende for mig”, siger Camilla Sand, der sætter på, at formkurven toppe i Finland.

FORM-TOPNINGS FASEN

Om formkurven toppe i Finland, vil de næste uger afgøre.

De to fysiske trænere følger holdet tæt.

Under træningssamlingen i Vildbjerg i juli gennemførte spillerne en yo-yo-intervaltest til udmattelse, og testkampen mod Skotland bliver filmet og evalueret. De to fysiske trænere laver en grundig analyse af løbepensummet og vurderer succesen af de tekniske og taktiske øvelser. Det samme sker under kampene til EM i Finland:

“Man kan sige, at vi nu er nået ind i den sidste fase af

EM-forberedelserne. Først var der styrketræningsfasen frem mod Algarve i marts. Så var der formstabiliseringsfasen hen over foråret, og nu gælder det arbejdet frem mod en formtopning under EM. Den sidste fase er meget vigtig for spillernes evne til at arbejde intenst under kampene. Det er den, der gør dem i stand til at holde en høj intensitet og initiativ sidst i anden halvleg. I den fase er der fokus på det intense intervalspil og de individuelle løb, som er nødvendige for at få spillerne helt op i international topform”, siger Peter Krstrup, der personligt vil følge spillernes præstationer i Finland.

ORDBOG:

Aerobe træningsøvelser: øvelser, der øger kroppens og musklernes evne til at optage ilt, og som forbedrer spillernes udholdenhed og evne til at udføre gentagne intense løb under kamp.

Anaerobe træningsøvelser: øvelser, der øger musklernes evne til at producere energi uden ilt, og som forbedrer spillernes evne til at arbejde meget intenst i korte tidsintervaller og udføre gentagne intense løb under kamp.