

# Møte

## Fysisk testing og trening



**Kvalitetsklubb**

Sandnessjøen IL  
28. november 2017



# Testing

- Testbatteri med 3-4 fotballspesifikke fysiske tester:
  - Bevegelighet/Mobilitet:
    - Sit and reach (back-chain)
    - PSMT(tar vekk hamstrings, rygg-mobilitet)
  - Agility/Hurtighet: 30 m løp med vendinger
  - Utholdenhet: Beep-test
  - Spent: Denne testen vurderes
- I tillegg:
  - Tekniske ferdigheter i form av NFFs ferdighetsmerkeprøver



# Testing

Bevegelighet/Mobilitet:

- Sit and reach (back-chain)



- Rygg-mobilitet (isolerer hamstrings)



# Testing


Agility/Hurtighet: 30 m løp med vendinger

- <https://www.facebook.com/1528676854069534/videos/1945837725686776/>



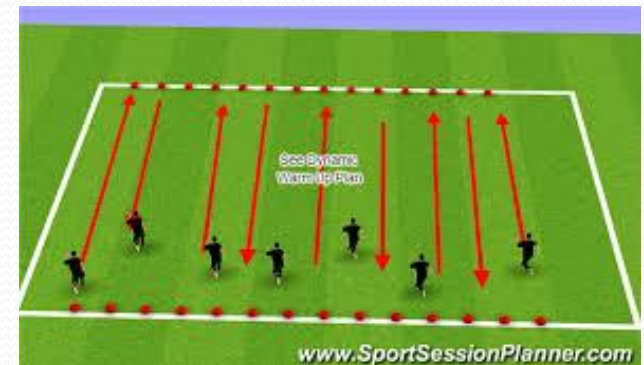
# Testing

## Utholdenhet: Beep-test



The diagram shows a 20m distance between two orange cones labeled 'A' and 'B'. A stick figure is running between the cones. Above each cone is a 'Beep' icon. A red double-headed arrow below the line indicates the 20m distance.

Run in time with the beeps  
Speed increases 0.5kmh every 60 seconds  
Miss the beep three times and you're out



# Testing

Spent: Denne testen vurderes





# Trening

Utvikle treningsøker som utvikler følgende egenskaper:

- Balanse og koordinasjon
- Utholdenhet
- Agilitet/hurtighet
- Bevegelighet/mobilitet
- Spenst
- Styrke



**Amongst all unimportant subjects, football is by far the most important.**



# Egentrening

- «TALENT» = EIERSKAP TIL EGEN UTVIKLING

HARD WORK  
**BEATS  
TALENT**  
WHEN TALENT  
DOESN'T  
WORK HARD.





# Trenere = Veiledere

Følgende trenere er ansvarlige for dette:

- Stian Theting
- Svein Arne Monsen
- Stein Ludviksen
- Vegard Theting
- Kenneth Karlsen

