

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT

TIDIGARE NUMMER

ARKIV

PRENUMERERA

OM TIDNINGEN

ANNONSERA

KONTAKTA OSS

Fotboll som en dans

Fotboll och rytmer förknippas i regel med Brasilien. Men nu slår Conny Winge, tidigare Tipselittränare för Örgryte, på trumman för en ny träningsform - fotbollsworkout.

- Det här är ett sätt att träna både koordination och kondition samtidigt, säger han. Ett gäng killar och tjejer från IK Frejs ungdomslag har tagit inomhushallen vid Täby IP i besittning. De rör sig i takt till musiken och det hela påminner om ett vanligt aerobicpass, med en skillnad. Bollen.
- Kom igen! Bara sulor! Bara undersida fot! Sula in, sula ut! Upp med blicken, titta på tavlan!

Med pulsmätare

Conny Winge håller igång snacket, som aerobicsinstruktörer brukar göra. Den tavla han ber spelarna titta upp på visar pulsivån hos varje spelare. Deltagarna i passet bär pulsmätare från företaget Activio, som är delaktiga i den nya träningsmetoden. Alla kan följa sin puls upp på tavlan. Ansträngningsnivåerna är färgkodade. Röd färg står för 90-100 procent av spelarens maximala hjärtfrekvens.

Ett välbekant ansikte observerar träningspasset. Det är Paul Balsom, landslagets fysiolog, som också är kopplad till Activio.

- Nu är dom uppe på röd zon, fantastiskt. Du kan välja att huvudprioritera antingen teknik eller kondition under passet. Jag tror att det här är ett både roligt och effektivt sätt att utveckla sin teknik på.

Din avhandling granskade konditionseffekterna av smålagsspel i högt tempo. Slutsatsen var att den träningsformen var lika effektiv ur konditionssynpunkt som distanslöpning utan boll. Hur står sig fotbollsworkout i en sådan jämförelse?

- Det är fullt möjligt att komma upp i samma effekt, under förutsättning att tekniken inte blir en begränsande faktor som gör att tempot sjunker. Man får inte tappa iväg för många bollar om det ska bli en effektiv konditionsträning.

Är detta något du kommer ta med dig till A-landslaget?

- Möjligtvis som en kul grej dagen efter match, men det här är nog främst utvecklande för yngre spelare.

Matchlika övningar

Innovatören Conny Winge berättar entusiastiskt att deltagarna har uppåt 60 bollkontakter per minut och att de hela tiden växelvis använder höger och vänster fot.

Allt syftar till att passet ska bli så matchlikt som möjligt. Hans vision är att spelarna i anfallslägen ska bli bättre på att slå ut ett samlat och organiserat försvar. Något som kräver rytmik och teknik.

- Vi vill skapa oförutsägbara spelare. Även backarna ska kunna klara av olika tekniska nummer. När det gäller konditionsdelen så är det fascinerande att se hur musiken lurar hjärnan. Utan boll är det inte lätt att springa på så här höga pulsivåer. I Örgryte låg vi alltid i den röda zonen om det inte var dagen före match. Då kan man lägga sig i den blå zonen.



Conny Winge.

Foto: BILDBYRÅN

Fakta Fotbollsworkout

Varje pulsintervall symboliseras av en färg enligt följande:

- * Vit färg - 60 procent av maximal hjärtfrekvens
- * Blå färg - 70 %
- * Grön färg - 80 %
- * Gul färg - 90 %
- * Röd färg - 90-100 procent %
- * Ett antal videoband med totalt 48 övningar har tagits fram och planer finns på att börja utbilda ledare i fotbollsworkout, eventuellt i samarbete med gymkötörer.

Idrott & Kunskap 4/2007

© Idrott & Kunskap