

Fodbold og fysiske aspekter

Teoretisk forløbsprøve

Navn: _____

Energiomsætning i fodbold

3 point. Udfyld skemaet. Du har følgende valgmuligheder: 90%, 40%, 65%, 80%

Principper for aerob træning	Gennemsnitspuls (% af maksimal pulsfrekvens)
Aerob lav intensitetstræning	
Aerob moderat intensitetstræning	
Aerob høj intensitetstræning	

1 point. Hvad er arbejde:pause forholdet ved aerob højintensitetstræning? ____:____

3 point. Udfyld skemaet. Du har følgende valgmuligheder: 1:1, 1:2, 1:3+, 1:5+, 1:7, 1:10

Principper for anaerob træning	Arbejde:Pause forhold (ca.)
Hurtighedstræning	_____ : _____
Hurtighedsudholdenhedstræning - produktionstræning	_____ : _____
Hurtighedsudholdenhedstræning - tolerancetræning	_____ : _____

1 point. Hvad kaldes disse former for anaerob træning også? "Hurtighedstræning" og "Hurtighedsudholdenhedstræning – produktionstræning"? (Det er samme navn) _____

1 point. Hvad karakteriser helt overordnet den aerobe energiomsætning? _____

1 point. Hvad karakteriser helt overordnet den anaerobe energiomsætning? _____

Taktik i fodbold:

Opbygningsspil:

3 point. Nævn hvordan man skaber og udnytter frit rum på i fodbold (brug 3 af de begreber vi har gennemgået).

Afslutningsspil:

3 point. Hvilke områder er gode at løbe til når man laver løb i boksen ved afslutningsspil?

1. _____
2. _____
3. _____

2 point. Der laves et indlæg – det er et cut back. Hvor spilles bolden fra? Hvor spilles bolden hen?

1. _____
2. _____

2 point. Nævn 1 taktisk formation som ofte er anvendt i fodbold (svaret indeholder 3 tal som fx ?-?-?). Beskriv hvor spillerne fordeler sig (hvor mange i forsvaret, på midten og i angrebet).

1. ____-____-____
2. _____
