

FÓTBÓLTUR

Ítróttur



Eina vika í La Coruna

Her greiðir Magni Mohr frá hvussu ein vika og ein dagur sær út hjá einum felagi í La Liga. Vikan tekur útgangsstøði í, at liðið spælir leygardagin og venjingin tekur útgangsstøði í, at talan er um venjing mitt í viku.

SUNNUDAGUR:

Vanliga ein frídagur, men onkuntíð eru nakrir til venjing

MÁNADAGUR:

Um mogrunin venja teir, sum ikki hava spælt um vikuskiftið, meðan alt liðið venur um kvøldið. Vanliga byrjar venjingin um 18 tíðina.

TÝSDAGUR OG MIKUDAG:

Hørð venjig við fokus á fysiskari venjing, sum Magni Mohr mangan stendur fyri

HÓSDAG OG FRÍGGJADAG:

Venjing við størri taktiskum atlit. Millum annað verða venjingar gjørdar, sum passar til spælistílin og uppgáurnar

LEYGARDAGUR:

Dystardagur
Til allar venjingar verður vant við GPS vesti og pulsmátara, sum síðani verður viðgjørt eftir hvørja venjing. Eisini verða blóðroyndir tiknar eina ferð um vikuna.

EIN VANLIGUR DAGUR:

KLOKKAN 10: Venjaratoymið mætist til morgunmat. Innleiðandi prát um venjingina

KLOKKAN 14: Venjaratoymið mætist aftur, og hefur gjøgnumgingið venjingina dagin fyri.

KLOKKAN 15: Koyra á venjingarmiðstöðina og eru har um 15.30 tíðina

KLOKKAN 16: Kanna hjá fysio og læknanum um nakrir trupulleikar eru. Javan er fundur undan venjingini aftur, har planlagt verður eisini hvør skal verða á hvørjum liði til venjingina.

KLOKKAN 18: Tá eigur venjingin at byrja, men vanliga er stuttur spælarafundur áðrenn. Vant verður í mesta lagi í 75 minuttir til 90 minuttir.

KLOKKAN 20: Venjaratoymið tekur samanum venjingina og leggur ætlan fyri venjingina dagin eftir, so allar hava ein ide um hvussu hon kemur at síggja út.



yvirhøvur. So tað er langt upp til toppin, staðfestur Magni Mohr.

Tá tað nú eru fleiri venjarar, so kundi ein hildi, at teir ikki gera annað enn fortelja spælarunum hvat teir skulu gera, eta og venja. Men soleiðis er ikki.

Talan er um spælarar, sum eru væl skúlaðir. Vit ganga ikki aftaná teimum, og fortelja teimum hvat teir skulu eta og drekka. Fyri ein stóran part venja teir eisini sjálviruttanfyri venjing, tí teir vita hvat teir skulu. Tað eru teir skúlaðir til, fortelur Magni Mohr og leggur afturat:

- Ein stórur munur er, at vit brúka fleiri tímar upp á at planleggja venjingarnar. Tað er einki roks, tá venjing er byrjað. Alt er planlagt og alt verður mált og allir kenna sína uppgávu, sigur Magni Mohr um uppsetingina hjá venjaratoyminum.

Nú er spurningurin hvar komandi uppgávan hjá Clarence Seedorf og Magna Mohr verður.

serliga t a ð tekniska og hvussu skjótt teir hugsa. Tí tað gongur so avbera skjótt fyri seg. Norðurlendskir spælara hava mangan trupult við at hugsa

nóg skjótt, meðan vit síggja at froysskir spælarar hava trupult við yvirhøvur at spæla í Superliguni

um og norðurlendskum fótboldi, og so Deportivo og La Liga. Tað er