

# FYSISK TRÆNING TC / U-Landshold

**Aldersgruppe:** 11-19 år

**Formål:** At gå fra tilvænning til fysisk udvikling hos ungdomsspillere, så de kan klare de stigende belastninger der følger med den øgede træningsmængde.

## Styrketræning

U13 1-2 pas i ugen / 1-2 grundtræning A+B (+ egen krop, motorik)

U15 2-3 pas i ugen / 1-2 let vægttræning B+C / 1-2 grundtræning A+B

U17 3-4 pas i ugen / 2 vægttræning C+D / 1-2 grundtræning A-D  
(Enkelte kan lave specifik styrketræning og plyometri)

U19 3-4 pas i ugen / 2 vægttræning E / 1-2 grundtræning træning A+D  
(Derudover bør spillerne lave specifik styrketræning og plyometri)

**Opbygning:** Programmet er opbygget i trin  
Vægttræning A - introduktionsprogram til fysisk træning  
Vægttræning B - begynderprogram  
Vægttræning C - begynderprogram  
Vægttræning D - let øvet program  
Vægttræning E - øvet program  
Grundtræning A-D, A-B begynder, C-D øvet.  
Sommertræning

**Grundtræning** kan benyttes i opvarmningen og er en vigtig del i den skadesforebyggende træning. Det kan benyttes i skadesperioder, i sommertræningsperioder og i perioder uden boldtræning. Øvelserne i venstre spalte er stabiliserende og skadesforebyggende øvelser. Højre spalte er koordinations- og forberedende øvelser der fører til plyometri. Programmerne kan deles op, så de gennemgås i løbet af en uges træning i opvarmningen. Øvelserne kan også benyttes til U13. Der kan dog laves en hel del med leg også. Hold fokus på ryg, mave, skuldre og ben.

**Plyometri og Specifik styrketræning** er ikke beskrevet, da det forventes at spillerne er i et miljø, hvor plyometri og træning ud fra 1RM er en naturlig bestanddel. Der indgår dog en del plyometri i grundtræningen.

**Sommertræning** er et program med fokus på skadesforebyggelse og grundform. Det kan bruges fra U15 og op.

**Forbehold:** Programmerne er udtryk for forslag der sikrer en hensigtsmæssig opbygning af fysisk træning. Urutinerede spillere bør styrketræne under opsyn, og der bør ALTID trænes 2 og 2. Der skal tages hensyn til den enkeltes træningsniveau, træningsintensitet (antal træninger pr uge) samt vækst. Der er ingen bevis for, at fysisk træning skader eller hæmmer børns vækst, så længe man bruger den sunde fornuft.

**Restitution:** Der skal være én dag mellem hver styrketræningsenhed, medmindre man træner forskellige regioner.

**Skader:** Skadede spillere kan med stor gevinst træne ikke-skadede regioner. Ved træning af skadede regioner (skulder, springerknæ, ryg) benyt øvelser der er smertefrie og med mange gentagelser (3x20-30). Kontakt fysioterapeut ved spørgsmål.

**Testparametre:** For at kunne følge udviklingen er træningen lavet progressiv. Dvs at der hele tiden øges i vægt og belastning, så man kan spore en udvikling. Derudover kan der benyttes følgende parametre for at følge udvikling:

Jump and reach (Det der betyder noget)  
Overbelastningsfrekvens (Ingen skader er godt tegn!)

**Spørgsmål** Sven-Erik Lauridsen  
26843658

[se.lauridsen@esenet.dk](mailto:se.lauridsen@esenet.dk)