

BARMARKSTRENING 13-15 ÅR

GENERELLE RETNINGSLINJER

Istrening	Kamper	Barmark	Annen idrett
4-6 økter pr. uke	40-50	3-4 økter pr. uke	20 %

Hovedmål:

«Utvikle evnen til og gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Gjennom en målrettet treningshverdag skal de fysiske, tekniske og taktiske egenskapene videreutvikles»

Generelle retningslinjer:

- Videreutvikle alle fysiske egenskaper (bevegelighet, hurtighet, styrke og utholdenhet)
- Individualisering (ta hensyn til vekst og utvikling)
- Spesielt fokus på styrke og stabilitet rundt sentrale ledd (skadeforebygging)

Treningsinnhold og mengde:

In-season:

- 1-2 Styrkeøkter (helst 2)
- 1-2 Hurtighetsøkter
- 1 x Utholdenhet/ballspill

Off-season:

- Kombinasjonsøkter ?? (fasiliteter)
- 2-4 x Styrkeøkter
- 2-4 x Hurtighetsøkter
- 2-3 x Utholdenhetsøkter

BARMARKSTRENING 13-15 ÅR

GENERELLE RETNINGSLINJER

Bevegelighet:

- Daglig stimulering i oppvarming

Styrketrening:

- Fokus på teknikk og stabilitet. Med økende fokus på muskelstyrke
- Funksjoneller flerleddsøvelser for hele kroppen
- Forsiktig og langsiktig progresjon i kompleksitet (øvelser), volum og ytre belastning

Hurtighet:

- Videreutvikle frekvens og hurtighet gjennom korte sprinter (med eller uten retningsforandring)
- Spenst trening med fokus på teknikk og stabilitet i take-off/landing
- Progresjon i intensitet (belastning i take-off/landing) og kompleksitet

Utholdenhet:

- Intervaller med høy intensitet og korte arbeidsperioder
- Unngå mye volum på kontinuerlige joggeturer (evt. egentrening)
- Prioritering i in-season avhenger av treningsmengde og intensitet på istreninger

Treningsinnhold og mengde:

In-season:

- 1-2 Styrkeøkter (helst 2)
- 1-2 Hurtighetsøkter
- 1 x Utholdenhet/ballspill

Off-season:

- Kombinasjonsøkter ?? (fasiliteter)
- 2-4 x Styrkeøkter
- 2-4 x Hurtighetsøkter
- 2-3 x Utholdenhetsøkter