

# DAFF20 SKADESFØREBYGGENDE OPVARMNINGSPROGRAM

DAFF20 er et skadesforebyggende program udviklet ud fra det anerkendte FIFA11+ program men justeret, så den er specifik til de fysiske krav i amerikansk fodbold. Programmet kan bruges som opvarmning inden en træning, og den findes også i en komprimeret udgave (15 min). For at opnå den fulde skadesforebyggende effekt bør man udføre det lange program (20 min).

Målgruppen for programmet er spillere på U14, U16, U19 og Senior.

<b>DAFF20 prevention programme 20 minutes total after familiarization Exercises</b>	<b>Repetitions (reps) or Seconds (sec)</b>
<b>Running exercises – 8 minutes</b>	
Running, straight ahead	2 reps
Running, hip out	2 reps
Running, hip in	2 reps
Running, circling	2 reps
Running and jumping	2 reps
Running, quick run	2 reps

<b>Strength, plyometrics, balance – 10 minutes</b>	
<b>Push up:</b>	
Level 1: On knees	2 x 30 sec
Level 2: On toes	2 x 30 sec
Level 3: On toes, with shoulder taps	2 x 30 sec
Static side plank with perturbations	
Level 1: On elbow	4 x 5 sec on each elbow (4 directions)
Level 2: On elbow	4 x 10 sec on each elbow (4 directions)
Level 3: On hand	4 x 5-10 sec on each hand (4 directions)
<b>Nordic hamstring</b>	
Level 1	3-5 reps
Level 2	7-10 reps
Level 3	12-15 reps
<b>Copenhagen Adduction</b>	
Level 1	3-5 reps
Level 2	7-10 reps
Level 3	12-15 reps

<b>Single leg balance</b>	
Level 1: Holding ball	2 x 15 sec each leg
Level 2: Throwing ball with partner	2 x 15 sec each leg
Level 3: Testing partner	2 x 15 sec each leg
<b>Squats</b>	
Level 1: With heels raised	2 x 30 sec
Level 2: Walking lunges	2 x 30 sec
Level 3: One leg squat	2 x 15 sec each leg
<b>Jumping</b>	
Level 1: Vertical jumps	2 x 30 sec
Level 2: Lateral jumps	2 x 30 sec
Level 3: Box jumps	2 x 30 sec

<b>Running exercises – 2 minutes</b>	
Bounding running	2 reps
Running and cutting	2 reps
Manual neck holds	While resting in the 2 exercises above, perform 1 x 15 sec (4 total) static neck holds with manual resistance. Do 4 different directions (forward, backwards, left and right).

<b>DAFF20 prevention programme COMPRESSED EDITION 15 minutes total after familiarization</b>	
Exercises	Repetitions (reps) or Seconds (sec)
<b>Running exercises – 6 minutes</b>	
Running, straight ahead	2 reps
Running, circling	2 reps
Running and jumping	2 reps
Running, quick run	2 reps

<b>Strength, plyometrics, balance – 7 minutes</b>	
Level 2: On knees	1 x 30 sec
Level 2: On toes	1 x 30 sec
Level 3: On toes, with shoulder taps	1 x 30 sec
<b>Static side plank with perturbations</b>	
Level 1: On elbow	4 x 5 sec on each elbow (4 directions)
Level 2: On elbow	4 x 10 sec on each elbow (4 directions)
Level 3: On hand	4 x 5-10 sec on each hand (4 directions)
<b>Nordic hamstring</b>	
Level 1	3-5 reps
Level 2	7-10 reps
Level 3	12-15 reps
<b>Copenhagen Adduction</b>	
Level 1	3-5 reps
Level 2	7-10 reps
Level 3	12-15 reps
<b>Squats</b>	
Level 1: With heels raised	1 x 30 sec
Level 2: Walking lunges	1 x 30 sec
Level 3: One leg squat	1 x 15 sec each leg
<b>Jumping</b>	
Level 1: Vertical jumps	2 x 30 sec
Level 2: Lateral jumps	2 x 30 sec
Level 3: Box jumps	2 x 30 sec

<b>Running exercises – 2 minutes</b>	
Bounding running	2 reps
Running and cutting	2 reps

Mens den hvide sektion bør udføres inden træningen, kan den grå sektion også udføres i slutningen af træningen, uden at den skadesforebyggende effekt reduceres.

I denne kortere, komprimerede udgave af DAFF20 har vi fjernet følgende:

- 2 løbeøvelser, hvor man bevæger sin hofte
- 1 stabilitetsøvelse for benet
- 1 styrkeøvelse for nakken
- Halvdelen af gentagelserne i 'Push up' og 'Squats'

Hvis du gerne vil lave et opvarmningsprogram selv, som minder om DAFF20 i sin opbygning, men er kortere eller indeholder andre øvelser, så kan nedenstående tabel måske hjælpe dig. Her har vi brudt programmet ned, og forsøgt at forklare de overordnede komponenter som programmet består af.

### DAFF20 BESTÅR AF 3 KOMPONENTER:

#### 1. Løbeøvelser – 6-8 minutter

I den første blok af opvarmningen er der fokus på at få hævet kropstemperaturen og bevæge kroppen godt igennem, uden at intensiteten bliver for høj. Her kan man gøre brug af forskellige løbeaktiviteter, mindre spil, lege, løbe ruter, øve sig på sine teknikker ift. amerikansk fodbold, osv. Kun fantasien sætter grænser! Det er blot vigtigt, at intensiteten ikke bliver alt for høj for tidligt.

2. Man kan øge intensiteten gradvist igennem de 6-8 minutter. Det er også vigtigt, at spillerne får bevæget sig 'forskelligt' – der må rigtig gerne være flere forskellige retninger og noget variation, så det ikke bare er at løbe ligeud.

#### Styrke/hop/balance-øvelser – 7-10 minutter

- a. Denne blok har to forskellige målsætninger – her skal vi både varme yderligere op og have presset musklerne, men vi skal også bygge en større kapacitet på den lange bane. Den øgede kapacitet vil udmønte sig i en lavere forekomst af skader og måske endda bedre performance på fodboldbanen.

#### 3. Løbeøvelser – 2 minutter

- a. I den sidste blok har vi igen fokus på at løbe, men nu skal intensiteten helt i vejret. Stigningsløb, spurter og forskellige retningskift, men også at løbe fades, at lave et get off fra stance eller juke nogle dummies er eksempler på aktiviteter, der kunne være relevant her.

Komponent	Dosering
Løbeaktiviteter – fx småspil, ruter, lege, osv.	Ca. 6-8 minutter. OBS: Pas på med for høj intensitet her. Skru op for intensiteten undervejs!
Styrketræningsøvelser rettet mod forlår – fx lunges, squats, osv.	Ca. ½-1 minut aktivt.
Styrketræningsøvelser rettet mod baglår – fx Nordic hamstring, hamstring bridge, osv.	Hvis Nordic hamstring, max 15 gentagelser. Ellers ½-1 minut aktivt.
Styrketræningsøvelser rettet mod overkrop - fx push ups, partner rows, osv.	Ca. ½-1 minut aktivt.

Styrketræningsøvelser rettet mod nakken – fx static neck holds, bear crawl, osv.	Ca. ½-1 minut aktivt. OBS: Husk flere retninger. Fx fremad, venstre, højre, bagud.
Styrketræningsøvelser rettet mod lysken – fx Copenhagen Adduction, lateral lunges, osv.	Hvis Copenhagen Adduction, max 15 gentagelser. Ellers ½-1 minut aktivt.
Stabilitets- og balanceøvelser på ét ben – fx kast med bold, påvirkninger fra makker, osv.	Ca. ½-1 minut aktivt.
Plyometriske øvelser, forskellige hop – fx CMJ, pogo jumps, lateral bounds, osv.	Ca. ½-1 minut aktivt.
Løbeaktiviteter – fx stigningsløb, inkludér meget gerne retningsskift.	Ca. 2 minutter. OBS: Ram høj intensitet, tæt på 100%.

Figur 4. Motivation for skadesforebyggende træning ift. modningsalder.

Taget fra Team Danmarks ATK 2.0.

