

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	4
Læsevejledning	8
Spillerens modningsalder og amerikansk fodbold	9
Årgangsspecifikke anbefalinger	16
Progressionsskema - Intro	24
Progressionsskema – Special teams	25
Progressionsskema – Offense	27
Progressionsskema – Defense	33
Typiske problemstillinger	38
Styrketræningsprogram for Mikro til Development	40
Styrketræningsprogram for Development til Senior	43
DAFF20 skadesforebyggende opvarmningsprogram	55
Links til nyttige ressourcer	61

INDLEDNING

I drættens verden er over tiden blevet mere kompleks. Der stilles flere og større krav fra spillere, forældre og frivillige om høj kvalitet til produktet, der leveres i en forening. Den samme tendens ser vi også i DAFF, og derfor er der behov for at kigge nærmere på, hvordan vi sammen kan skabe den høje kvalitet i vores foreninger.

Den høje kvalitet i en forening kan komme mange steder fra, men kernen for vores klubber bør handle om det produkt, der leveres på træningsbanen. Derfor er det DAFFs ønske at kunne understøtte udviklingen af de gode træningsmiljøer gennem fokus på Aldersrelateret træning (AT).

Formålet med DAFFs AT er, at give trænere på alle niveauer de bedste forudsætninger og værktøjer til, at skabe de gode træningsmiljøer der tiltrækker, motiverer og fastholder spillerne. Både dem der har drømmen om elite, og dem der gerne vil spille amerikansk fodbold, men ikke nødvendigvis har ambitioner om, at det skal blive til NFL.

Ved at tilbyde en så korrekt og aldersrelateret træning som muligt, giver det basis for at spillerne udfordres på et niveau, der svarer til deres modningsalder, og der ved har de mulighed for at udvikle sig optimalt og indfri deres fulde potentiale. Denne træning gør også, at de får den bedste mulige oplevelse ved at træne og spille amerikansk fodbold – og derved gør vi det mere interessant for dem at blive i sporten.

Aldersrelateret træning handler kort sagt om, at spillerne skal træne de rigtige ting på de rigtige tidspunkter ud fra deres alder og udvikling. Samtidig skal AT danne grundlag for den langsigtede udvikling, der skal til for, at spillerne kan udvikle sig optimalt og derved opnå deres potentiale.

Hvis en spiller oplever, at der stilles krav og forventninger, der slet ikke modsvarer deres alder og udvikling, så er der stor risiko for at spilleren ikke kommer igen – både når udfordringerne er for nemme, og når udfordringerne er for svære. Derfor er det vigtigt, at træningen tilpasses til den enkelte spiller.

Materialet er udviklet med udgangspunkt i Team Danmarks og Danmarks idrætsforbunds ATK 2.0, Football Canada og deres Long Term Athlete Development. DAFFs AT er tænkt som et praktisk værktøj, der skal bruges i den daglige træning ude i klubberne, som anbefalinger for trænere og ledere i deres bestræbelser på, at give deres medlemmer de bedst mulige forhold.

Vi vil i materialet komme med anbefalinger til optimal træning af spillere i amerikansk fodbold. Anbefalingerne er udarbejdet på baggrund af forskning og viden om børn og unges biologiske og mentale udvikling, samt viden og forskning om den mest hensigtsmæssige træningspraksis i et langsigtet udviklingsperspektiv.

AT skal ses som et værktøj med flere elementer, derfor bør man som træner også prioritere at opkvalificere sin viden gennem DAFFs uddannelser, hvor AT principperne vil være gennemgående.

I DAFFs AT materiale vil du finde følgende:

- ATK 2.0
- Træningsanbefalinger for Mikro, Mini, Kadet, Development, Junior og Senior
- Årgangsspecifikke teknik progressionskemaer
- Fysisk træningsprogram fra Mikro til Senior
- Online øvelseskatalog
- Træningsplaner(kommer efterår 2021)

Vi ønsker at gøre det klart, at anbefalingerne i DAFFs AT er generelle og overordnede og, at der ikke er taget højde for de aktuelle og særegne forhold, der er i hver enkelt klub. Det kan forventes, at der skal foretages tilpasning af anbefalingerne til de faktuelle forhold – fx kan der være så få spillere i en periode på en given årgang, at det af praktiske årsager kan være nødvendigt, at flere årgange træner sammen. Det kan være en nødvendighed ude i nogle klubber, og det er noget vi må acceptere, men i de tilfælde er det endnu vigtigere, at trænere og ledere er bekendt med DAFFs AT og dens anbefalinger, så de kan tilpasse træningen på bedste vis ud fra de givne forudsætninger. På den måde kan de optimale nødvendige forholdsregler træffes, så alle spillere oplever, de bliver udfordret på et passende niveau med gode oplevelser ved at gå til amerikansk fodbold.

God fornøjelse og god træning!

Lars Carlsen, Direktør
DAFF – Dansk Amerikansk Fodbold Forbund

TAK TIL

Vi vil gerne sige stort tak for bidraget til udarbejdelsen af dette materiale.
En særlig tak skal lyde til:

Bidragydere

Troels Kjeldsen
Nanna Holmegaard
Simone May Agger
Victor Andersen
Niels Roest
Simon Rasmussen
Jukka Rysgaard
Marco Rysgaard
Daniel Lassen
Henrik Schwarz
Nikolaj Kæseler
Islam Abzorov
Simon Sonnesen
Thomas Zinck Thellufsen
John Hansen
Johnny Hansen
Asbjørn Viller
Danmarks Idrætsforbund

Redaktion

Lars Carlsen
Kasper Skyum Bolmgren
Louise Bakkøl
Jonathan Slotsø Olsen

Design

DAFF
Formegon

Billeder

Mikkel Bo Rasmussen - 1st Down Photo

Oplag 1, version 1.

UDDANNELSER I DAFF OG ATK

"Adapt or die". Tankegangen for at skabe udvikling bør for træneren være det konstante fokus på at udvikle og styrke de nødvendige kompetencer til at gøre en forskel i en spillers liv. Derfor er DAFF fokuseret på at skabe uddannelser, der kan være med til at opkvalificere trænerens kompetencer på flere niveauer. For DAFF er træneren en af de vigtigste brikker, når det kommer til at sikre spillerens udvikling og fortsættelse i amerikansk fodbold. Træneruddannelserne i DAFF bygger på principperne bag ATK 2.0 og DAFFs AT-materiale. Derfor kan trænere prioritere at tage på uddannelse og forvente at blive klædt endnu bedre på til deres træningsgerning og lære, hvordan værktøjerne i DAFFs AT-tilgang kan være med til at styrke deres trænings- og idrætsmiljø.

DAFFs-uddannelser er for alle uanset niveau, og som deltager kan du forvente at få værktøjer og sparring med udgangspunkt i din egen praksis og aldersrelateret træning.

A-træneruddannelse

Træner A har til formål at gøre den erfarne træner mere reflekterende omkring sin egen praksis. Dette gøres for at klæde træneren endnu bedre på til arbejdet med målgrupper, der arbejder i et præstationsmiljø. Kurset vil fortsat tage udgangspunkt i trænerens filosofi, og hvordan denne hænger sammen med det omkringliggende miljø, herunder fokus på bl.a. spillerudvikling, sportspsykologi og træningsoptimering. For at færdiggøre træner A skal du ligeledes gennemføre DIF Træner 2 kursus, samt alle positionstrænerkurser.

B-træneruddannelse

Træner B skal give den erfarende træner et udvidet kendskab til værktøjer, der skal være med til at fremme det gode idræts- og træningsmiljø. Både på teoretisk og praktisk niveau. Uddannelsen vil centreres om trænerens filosofi. Herunder fokus på værdier, drømme, handlinger og pædagogisk indsats. Derigennem vil trænerens egen praksis skulle undersøges med henblik på en større indsigt gennem dialog og diskussion.

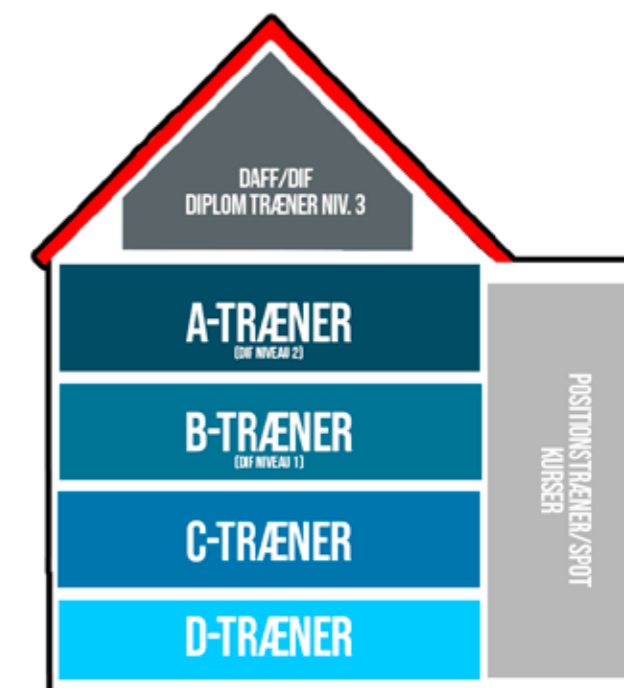
For at færdiggøre træner B skal du ligeledes gennemføre DIF Træner 1 kursus samt tre positionstrænerkurser.

C-træneruddannelse

C-træner giver grundlæggende værktøjer til trænergerningen og giver forståelse for, hvordan trænerens egen filosofi har indflydelse på trænings- og idrætsmiljøet i klubben. Du vil blandt andet skulle arbejde med trænerfilosofi, pædagogiske overvejelser, sæson- og træningsplanlægning samt praktisk gennemførelse på banen.

D-træneruddannelse

Kurset har fokus på de pædagogiske overvejelser, du som træner skal have for at lave 'den gode træning'. Du vil blandt andet få viden om det gode træningsmiljø, trænerrollen og træningsprincipper. Derudover vil der være fokus på spillet og træningsopbygning og med udgangspunkt i det, vil du lære, hvordan du som hjælper kan være med til at understøtte træningen gennem konkrete øvelser og mindset.



LÆSEVEJLEDNING

DAFFs Aldersrelateret træning er udarbejdet med et fokus på at gøre det så praktisk anvendeligt som muligt. Du finder altså ikke et teoretisk opslagsværk med en masse snørklet forklaringer omkring børn og unges udvikling. Materialet kan derfor også tilgås på flere måder. Du kan enten vælge at læse hele materialet, eller du kan gå direkte til de afsnit, der interesserer dig mest. Træningsanbefalingerne er tænkt som materiale, træneren kan have med på banen. Derudover kan det resterende materiale være med til at understøtte klubberne og trænerens arbejde med at skabe gode træningsmiljøer.

I DAFFs AT-materiale vil du finde følgende:

ATK 2.0 – DIF og Team Danmarks ATK-anbefalinger er vores teoretiske ballast. Her kan du læse mere i detaljen omkring, hvorfor vi anbefaler den type træning, som vi gør.

Træningsanbefalinger – er DAFFs anbefalinger for hvordan træning for Mikro, Mini, Kadet, Development, Junior og Senior bør se ud med henblik på træningsmiljø, sportspædagogik, teknik-, fysisk- og mentaltræning.

Årgangsspecifikke teknik progressionskemaer – er DAFFs anbefalinger til hvordan færdigheder bør prioriteres for Mikro, Mini, Kadet, Development, Junior og Senior

Fysisk træningsprogram - er DAFFs eksempler på, hvordan styrketræning for Mikro til Senior kan se ud.

Skadesforebyggende opvarmningsprogram – er DAFFs anbefaling til, hvordan spillere fra Kadet til Senior kan varme op med et fokus på at forebygge skader. Programmet er udarbejdet med udgangspunkt i FIFA 11+.

Online øvelseskatalog – er DAFFs onlinedatabase med eksempler på øvelser til alle positioner.

SPILLERENS MODNINGSALDER OG AMERIKANSK FODBOLD

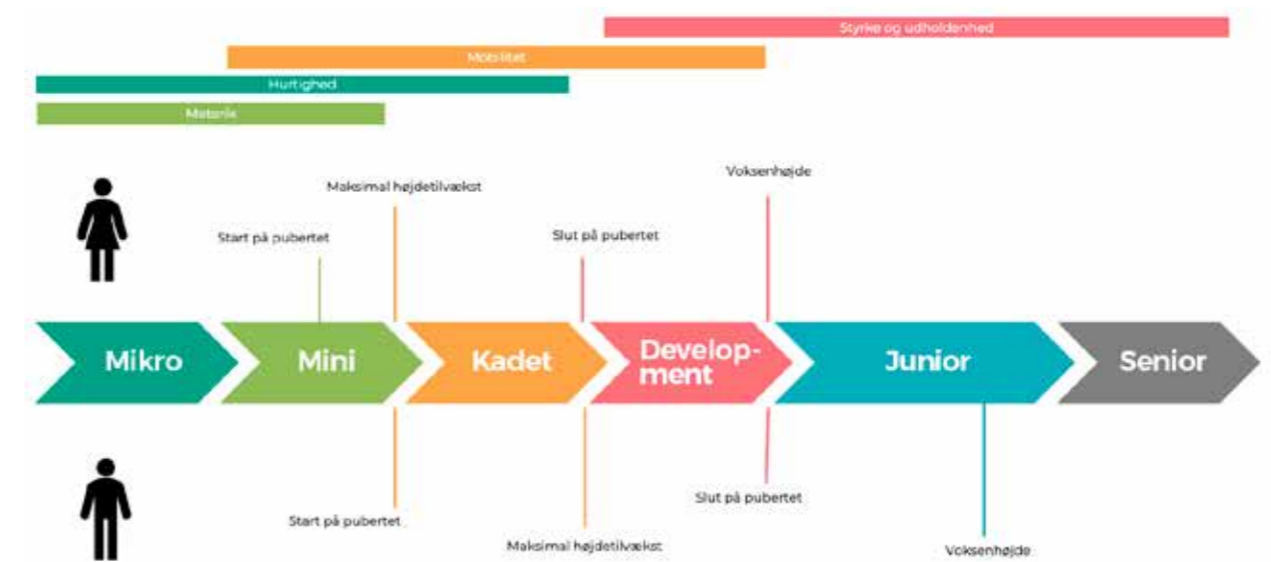
Børn og unges udvikling kan overordnet beskrives på to måder. Den kronologiske alder og biologiske alder. Disse to begreber er noget af det, der ligger til grund for den Aldersrelateret træning. For hvordan kan træneren strukturere sin træning, hvis han har en ide om noget, men det reelt er noget andet, der sker.

I barndommen og teenageårene gennemgår kroppen en enorm udvikling, både fysisk og mentalt. Højdetilvæksten er et væsentligt element i denne proces, men også et vigtigt pejlemærke for, hvor langt barnet er i den biologiske modning. I spædbarnsalderen og den tidlige barndom sker der en stor højdetilvækst, efterfulgt af en stabil og mindre vækst resten af barndommen. Senere sætter pubertetsvækstspurten ind som en vigtig indikator for, at puberteten for alvor er i gang (andre indikatorer omfatter svedproduktion under armene, kropsduft, osv.). Denne vækstspurt starter som regel, når barnet er mellem 9 og 14 år og starter gennemsnitligt to år tidligere for piger end for drenge. Derfor ses det ofte, at pigerne i en kort overgang overhaler jævnaldrende drenge i højde. Under vækstspurten indtræder den maksimale højdetilvækst på 8-9 cm om året for piger og 10-15 cm om året for drenge.

Efter vækstspurten aftager højdetilvæksten gradvist og den endelige voksenalder nås gennemsnitligt ved 16 år for piger og 18 år for drenge.

Under puberteten stiger produktionen af hormoner i kroppen markant, hvilket har en stor indflydelse på responsen for fysisk træning. For eksempel giver træning af fundamentale kropslige færdigheder (generel motorik og koordination) et stort udbytte inden puberteten, mens udholdenhedstræning har størst effekt efter puberteten. Det kognitive niveau, herunder evnen til at tænke abstrakt, er også afhængigt af modningsalder, hvorfor øvelser skal være simple og overskuelige for børn før puberteten, og kan være mere komplekse under og især efter puberteten. Af disse grunde er det vigtigt at vide, hvornår puberteten indtræder, så man kan planlægge spillerens træning optimalt.

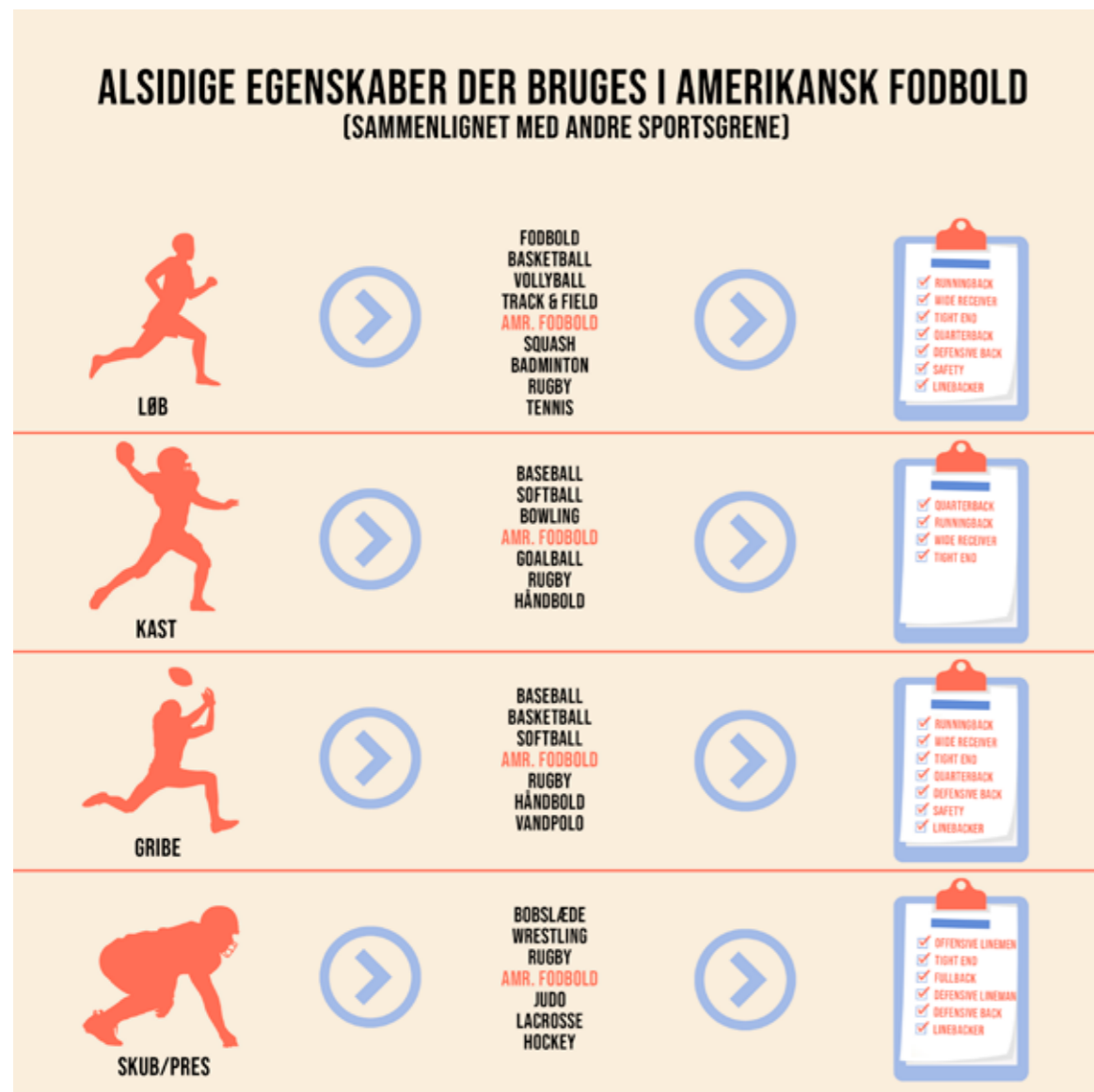
Figur 1. Gennemsnitlig modningsudvikling for hhv. piger og drenge



Denne planlægning besværliggøres dog af stor individuel variation i den biologiske udvikling. F.eks. forekommer det, at piger er udvoksede ved 14 år, og at drenge først er det, når de er 20-22 år. Det er derfor vigtigt at forstå, at kronologisk alder ikke er det samme som modningsalder. Man kan have en spiller på et ungdomshold, som går tidligt i puberteten, og derfor er større og stærkere end sine holdkammerater. Dette giver træneren en række udfordringer. F.eks. når træneren skal opsætte kon-

taktøvelser, så det sker på en måde, hvor alle føler sig sikre og samtidig tilstrækkeligt udfordrede på trods af store forskelle i styrke og vægt. Samtidig vil den tidligt udviklede spiller hurtigt forstå taktiske principper (fx Zone Blocking), sammenlignet med de sent udviklede. Derudover skal træneren undgå den typiske faldgruppe, hvor den tidligt udviklede spiller favoriseres ift. spilletid og opmærksomhed på bekostning af andre spillere, især de sent udviklede. En anden mulig faldgruppe er såkaldt "tidlig specialisering". Et eksempel på dette er, at en stor Mini spiller udelukkende bliver trænet i linjemands-teknik pga. spillerens størrelse og umiddelbare talent. Men hvis spilleren ikke også er "en af de store", når spilleren bliver seniorspiller, kan han alligevel ikke præstere på højt niveau, trods de mange timers arbejde på positionsspecifik teknik. Dertil er der større risiko for at "brænde ud" og derfor droppe sporten samt en større risiko for at få skader, hvis man specialiserer sig i en enkelt sport og en enkelt position i en tidlig alder, hvilket både er dårligt i elite og bredde-perspektiv. Man bør altså først udvælge eller specialisere spillere ved eller efter slutningen af puberteten, såkaldt "sen specialisering". Dertil bør det også overvejes, hvordan det gøres muligt, at spillerne før puberteten også kan afprøve andre idrætsgrene i perioder, hvor det giver mening. Det kan f.eks være at en spiller dyrker en indendørsidræt om vinteren.

Figur 2. Fundamentale motoriske færdigheder leder til en bred motorik som gør spilleren i stand til at deltage i mange sportsgrene og spille flere positioner. Fra Football Canadas Long Term Athlete Development.



Som træner er man nødt til at tage beslutninger om træningens opbygning og indhold, som ikke altid kan tilpasses den enkelte spiller. DAFFs AT tilgang giver generelle anbefalinger, der kan understøtte træneren til at tage et valg på baggrund af den gennemsnitlige spiller i en specifik årgang. I tabel 1 ses retningslinjer samt det optimale træningsvindue for de enkelte færdigheder, der er vigtige for en spiller i amerikansk fodbold. Det optimale træningsvinduer udgør et "vindue" i tid under spillerens modning, hvor en given færdighed bør trænes, da det menes at være afgørende for, at spilleren kan udvikle færdigheden optimalt. Det betyder dog ikke, at man ikke også kan få stor effekt ved at træne færdigheden udenfor det optimale træningsvindue.



OVERSICHTSSKEMA

ÅRGANG	Mikro	Mini	Kadet	Development	Junior	SENIOR
Udviklingsstrin	FUNDAMENTALS	Lær at Træne	Træn for at træne	Lær at konkurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere
Kronologisk alder (år)	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
Antal positioner pr. spillere (uden special teams)	Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2
Gennemsnitlig modningsalder	3-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	ungdoms-uddannelse	Videregående/Arbejde
Optimalt træningsvindue	Præ-pubertet	Start pubertet	Pubertet	P: Slutpubertet D: Pubertet	P: Postpubertet D: Slutpubertet	Postpubertet (voksen)
Højdetilvækst (slutning af årgang)	Stabil vækst	P: Vækstspurt	P: Vækstspurt D: Vækstspurt	D: Vækstspurt	D: Voksenhøjde	Stabil højde
Optimalt træningsvindue	ÅPC	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/POW/HUR	STY/JUDH	STY/JUDH
PÅ BANEN						
Specialisering	Prøveår	Prøveår	Begyndende specialisering	Specialiseringsår	Investeringsår	Investeringsår
Teknisk træning	FMF	FMF (+ specifik motorik)	FMF + specifik motorik	Specifik motorik + specifik teknik	Teknik	Perfektionering af Teknik
Taktisk træning	Basale situationer og regler	Basale situationer og regler	Basal spilforståelse	Udvid spilforståelse + SPT	Specifik taktik	Perfektionering af specifik taktik
Sportspædagogik	Leg, tillid, proces	Leg, tillid, proces	Leg, proces, rollemodel	Proces, udfordre, rollemodel	Udfordre, rollemodel, målrettet	Facilitator, målrettet, gode relationer
Mental træning	Læring- og sociale færdigheder	L + S + Life skills	L + S + LS	L + S + LS + Præstationsfærdighed	L + S + LS + P	L + S + LS + P
Feedback	Positiv og konstruktiv	Positiv og konstruktiv	Positiv og konstruktiv, aftagende eller forsinket	Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)	Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)	Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)
Træningsmiljø	Sjov, leg, udfordrende, støttende	Sjov, leg, udfordrende, støttende	Involverende og udfordrende	Udviklende	Udviklende, optimerende	Udviklende, optimerende
UDENFOR BANEN						
Sportsernæring	Sund varieret kost + vand til træning	Større kostbehov + vand til træning	Større kostbehov + vand til træning	Større kostbehov + vand til træning	Sund varieret kost + evt. kosttilskud	Sund varieret kost + evt. kosttilskud
Sportsmedicin	Lille skadesrisiko - start SFT	Lille skadesrisiko - start SFT	Moderat skadesrisiko - øg SFT	Moderat skadesrisiko - øg SFT	Større skadesrisiko - prioriter SFT	Større skadesrisiko - prioriter SFT
Forældre	Centrale medspillere	Centrale medspillere	Centrale medspillere	Medspillere	Medspillere	(Frivillighed)
OVERSICHTSSKEMA	Code vaner, løfte teknik, styrke	Code vaner, løfte teknik, styrke	Code vaner, løfte teknik, styrke	Teknik, muskeltilvækst, power, styrke	Teknik, muskeltilvækst, power, styrke	Teknik, muskeltilvækst, power, styrke



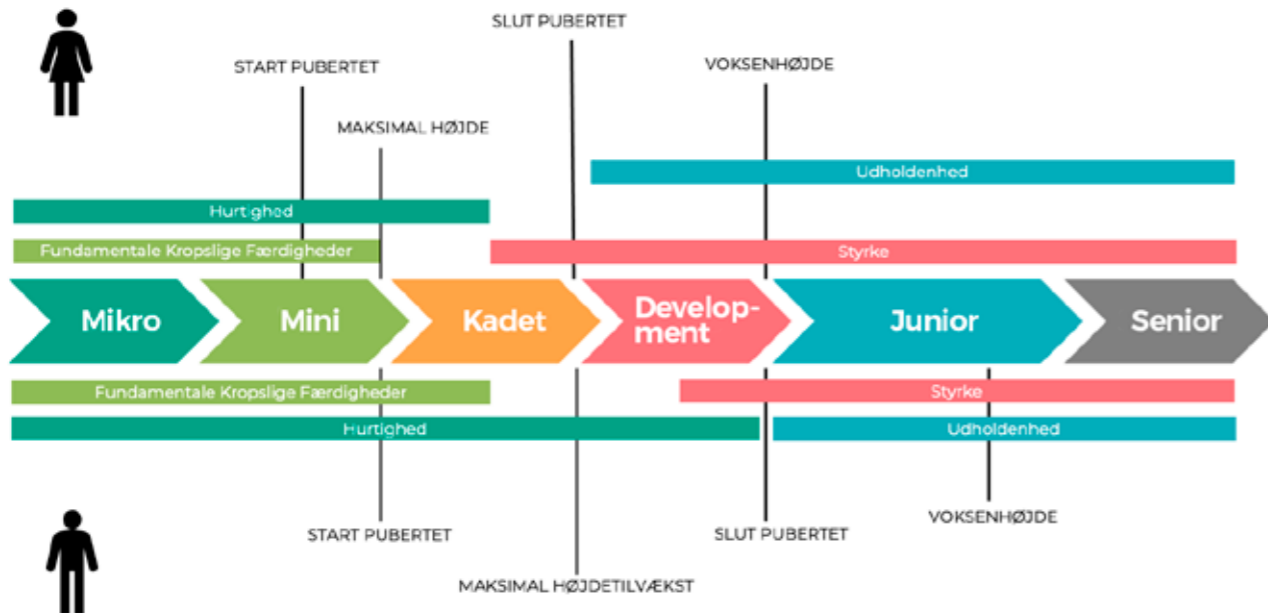
Tabel 1. Retningslinjer for træning af fysiske færdigheder i relation til kronologisk alder og modningsalder. Alle færdigheder kan trænes i alle aldre, men i det optimale træningsvindue er det afgørende for atletens udvikling, at den pågældende færdighed trænes, da det har indflydelse på det endelige niveau i en given færdighed.

Fysiske færdigheder	Optimalt træningsvindue	Trænerbarhed af denne evne	Noter
Hurtighed	Mikro, Mini, Kadet, Development	Bør især trænes i OTV, men skal trænes i alle aldre. I det præ-pubertære OTV har hurtighedstræning en stor effekt grundet den motoriske og neurale udvikling. I det pubertære OTV sker der ændringer i musklerne som konsekvens af naturlig modning, som forbedrer hurtighed.	Sørg for at denne træning foregår igennem leg og spil, så træningen er sjov og motiverende, især hos de yngste spillere.
Fundamentale motoriske og koordinations færdigheder	Mikro, Mini, Kadet	Under præpuberteten skal fokus ligge på at udvikle disse færdigheder. Motorikken vil forringes under vækstspurten, men det er vigtigt, at den vedligeholdes så vidt muligt ved træning. Især på Kadet er FKF fortsat en vigtig del af træningen.	Fundamentale kropslige færdigheder inkluderer, men er ikke begrænset til: Løbe, springe, hoppe, sparke, kaste, gribe, skubbe. Når disse færdigheder er på plads, kan man bygge de sportsspecifikke færdigheder ovenpå. Man kan ikke forvente, at en spiller kan lære korrekt kasteteknik, hvis de ikke først kan dreje rundt, lave en kastebevægelse med armen og kontrollere kropstammen.
Styrke	I slutningen af og efter puberteten Development, Junior, Senior	Styrketræning med vægte kan med fordel introduceres allerede inden puberteten, da dette giver en række fordele såsom, at fremme motorik og give grundlæggende teknik som fremmer udviklingspotentialer. Styrketræningen bør intensiveres ved udgangen af puberteten. Styrketræning kan også være kropsvægtsøvelser under træningen.	Kan med fordel introduceres før eller tidligt i puberteten, hvor hovedfokus bør være teknik og sikker udførsel, ikke muskel-tilvækst. Børn bør dog ikke presses til at styrketræne, hvis de ikke har lyst. Det skal være sjovt! Under puberteten kan der trænes med tungere vægte, men kun hvis spilleren har lært den korrekte teknik. Efter puberteten er styrketræning med høj intensitet afgørende for, at spilleren når sit fysiske potentiale.
Udholdenhed	Efter puberteten Development, Junior, Senior	Klassisk anaerob (3) træning bør ikke prioriteres før puberteten grundet lille effekt. Børn får tilstrækkelig udholdenhedstræning gennem leg og høj-intense øvelser i træningen.	Høj-intens intervaltræning giver atleter i amerikansk fodbold den udholdenhed, de har brug for. Klassisk aerob2 træning er ikke nødvendigt. Efter puberteten bør man lave anaerob tolerancetræning (4) og produktionstræning (5).



- 1: Hurtighedstræning: Træning af kroppens evne til at reagere hurtigt og udvikle så stor en kraft som muligt så hurtigt som muligt (eksempelvis 40 yard dash eller L-Drill).
- 2: Aerob træning: Forbedring af evnen til at kunne udvikle kraft i lange perioder ved brugen af ilt (eksempelvis langdistanceløb).
- 3: Anaerob træning: Forbedring af evnen til hurtigt at udvikle kraft uden iltomsætning (eksempelvis sprint-arbejde).
- 4: Tolerancetræning: Træning af anaerob kapacitet forbedrer evnen til at arbejde nær-maksimalt i længere tid. Trænes ved 30-100 % af maksimal intensitet (eksempelvis "Suicides").
- 5: Produktionstræning: Træning af anaerob effekt forbedrer evnen til at arbejde maksimalt i kort tid. Trænes ved 60-100 % af maksimal intensitet (evt. maksimal løbehastighed).

Figur 3. Gennemsnitlig modningsudvikling for hhv. piger og drenge og optimale træningsvinduer. Det er en vigtig pointe at færdighederne også kan trænes udenfor OTV, men at der bør være ekstra fokus på disse under OTV.



ATK 2.0

DAFFs Aldersrelateret træning, tager sit teoretiske udgangspunkt i Team Danmarks og Danmarks Idrætsforbunds aldersrelaterede træning ATK 2.0.

Vi har trukket de mest væsentlige informationer ud, du skal bruge for at skabe de bedste træningsmiljøer for dine spillere. Du kan finde informationen under træningsanbefalinger.

Skulle du alligevel være interesseret i at læse mere detaljeret omkring de enkelte områder, kan du finde hele bogen her på dette link:

Download PDF: https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1667/atk-20_low.pdf?



ÅRGANGSSPECIFIKKE ANBEFALINGER

DAFFs-årgangs specifikke anbefalinger er udarbejdet med afsæt i viden om gode træningsmiljøer for børn og unge samt erfaringer for vores trænere rundt omkring i forbundet. Anbefalingerne skal give trænere, ledere og forældre en mere detaljeret indblik i, hvordan træningen bør tilrettelægges Mikro, Mini, Kadet, Development, Junior og Senior, så spillerne får de bedste vilkår for udvikling og trivsel.

Udover de overordnede rammer, så er der udarbejdet konkrete eksempler på, hvordan de enkelte områder kan gennemføres i en praktisk kontekst.

Inden du dykker ned i anbefalingerne, er her et kort overblik over, hvilke områder du vil blive præsenteret for og deres betydning.

Til Træneren

Giver en kort beskrivelse af hvad træneren bør være opmærksom på i forhold til den givende målgruppe. Anbefalingerne tager udgangspunkt i konkrete adfærd, træneren bør forholde sig til.

DAFF

Giver en kort beskrivelse til DAFF's holdning til den pågældende målgruppe, samt hvilket fokus der bør være med i trænerens overvejelser. For mere info se DAFF sportslige målsætninger for alle rækker her.

Træningsmiljøet

Giver træneren indsigt i de omkringliggende principper og handlinger, en spiller bør opleve i forbindelse med deltagelsen i en træning. Heri vil der være en kort beskrivelse af de vigtigste overvejelser, træneren og klubben bør være fokuseret på for at skabe det mest optimale træningsmiljø for den specifikke årgang. For mere info læs kapitel: "Introduktion til talentudvikling" i ATK 2.0.

Sportspædagogik

Giver en kort beskrivelse af de vigtigste pædagogiske overvejelser, træneren bør være fokuseret på. Sportspædagogik er læren om teori og praksis i relation til udvikling af værdier, viden og kunnen for at tilrettelægge sportslig udvikling. For mere info læs kapitel: "Sportspædagogik" i ATK 2.0

Teknik Træning

Giver en kort beskrivelse af de vigtigste tekniske overvejelser, træneren bør være fokuseret på, når det kommer til udviklingen af den specifikke årgangs motoriske og koordinatoriske færdigheder, både generelt og specifikt i forhold til amerikansk fodbold. For mere info læs kapitel: "Motorisk og Tekniks udvikling og træning" i ATK 2.0.

Fysisk Træning

Giver en kort beskrivelse af de vigtigste overvejelser, træneren bør være fokuseret på, når det kommer til fysisk træning af den specifikke årgang. Herunder hvordan styrketræning bør prioriteres og struktureres. For mere info læs kapitel: "Fysiologisk udvikling og Fysisk træning" i ATK 2.0.

Mental Træning

Giver en kort beskrivelse af de vigtigste overvejelser, træneren bør være fokuseret på, når det kommer til mentaltræning af den specifikke årgang. Herunder hvordan mentaltræning som bl.a. læringsfærdigheder, visualisering og Life skills bør prioriteres. For mere info læs kapitel: "Sportspsykologi" i ATK 2.0.

MIKRO (9-10 år) "FUNDamentals"

Træningen skal være sjov, og færdigheder skal udvikles gennem leg og spil. Fokus for udvikling af spilleren skal primært være på motoriske færdigheder. Træningsmiljøet bør være med fokus på trivsel, tryghed og udvikling.

TIL TRÆNEREN	DAFF	ALLOKERING AF TID I TRÆNING	ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING		
<p>Du er her for børnenes skyld, og alt hvad du foretager dig, både på og udenfor banen vil blive kopieret. Sørg bl.a. for at bruge et ordentligt sprog og kropssprog.</p> <p>Tjek din egen mentale status inden, at du træder ind på banen. Når fløjten kommer på, kommer træneren frem. Husk positiv attitude, tempo og en masse interaktion med spillerne.</p> <p>Trivsel gennem positiv interaktion med spillerne.</p> <p>Tryghed gennem gengangere af de samme trænere.</p> <p>Udvikling gennem fokus på opgave og mestring, fremfor resultatet.</p>	<p>Spilleren bør træne alle positioner på både offense og defense.</p> <p>Træningsmængden bør være afstemt efter spillerens koncentrationsniveau.</p>	<p>FÆRDIGHED</p> <p>TEKNISK → 60%</p> <p>TAKTISK → 15%</p> <p>FYSISK → 20%</p> <p>MENTAL → 5%</p>	<p>Generel motorik</p> <p>80%</p> <p>Specifik motorik</p> <p>20%</p> <p>Teknik</p> <p>0%</p>		
<p>TRÆNINGSMILJØET</p> <p>Snak med alle spillere i løbet af en træning omkring ting i og uden for sporten. Både i øjenhøjde som, hvordan har du det? Hvad var det bedste i skolen i dag? – Men også i kontekst til træningen som, "husk at vi stopper når fløjten lyder" osv.</p> <p>Svar grundigt og omsorgsfuldt, når spillerne stiller spørgsmål.</p> <p>Forklar grundigt hvorfor I laver de øvelser, I gør.</p> <p>Hav en formaliseret start og slutning på træningen.</p>	<p>SPORTSPÆDAGOGIK</p> <p>Hold træningen og øvelserne simple – hav fokus på få ting af gangen (opgave) som f.eks. at kaste eller gribe.</p> <p>Vær vokal i og mellem øvelserne – brug high fives og positive tilråb med fokus på indsatsen som, "hvor er det fedt at se, du gør dig umage".</p> <p>Sørg for at vise øvelserne og vejlede spilleren med fokus på deres indsats.</p>	<p>TEKNISK TRÆNING</p> <p>Fokuser primært på udvikling af generelle motorik og koordination gennem leg og sjov. Der kan laves varianter af fangelege til at styrke spillerens evne til at lave retningsskift.</p> <p>Tænk gerne i helheder og flere kombineret bevægelser. F. eks skubbe øvelser med bevægelse (funktionel).</p> <p>Lav den "tekniske" træning i mindre grupper.</p>	<p>TAKTISK TRÆNING</p> <p>Børns evne til abstrakt tænkning er ikke færdigudviklet endnu, og derfor er den taktiske sans ikke særligt udviklet i denne aldersgruppe.</p> <p>Lav små spil hvor spilleren kan forholde sig til bl.a. dybde, vinkler, tempo – f.eks. kan forskellige typer af fangelege bruges.</p> <p>Brug øvelserne til at lære spillerne omkring de mest basale regler. Hvor når et spil er slut, holding osv.</p>	<p>FYSISK TRÆNING</p> <p>Fokuser på alsidighed og lad det komme til udtryk gennem leg og øvelser du sætter op. F.eks. en WR kan arbejde med sprints i de ruter, der skal løbes. Sprint er fordelagtige i denne aldersgruppe.</p> <p>Have fokus på generel motorik og koordination. F.eks. kan der laves små brydelege samt hoppe og kravlelege.</p>	<p>MENTAL TRÆNING</p> <p>Arbejd med fairplay og positivt syn på andres præstationer. Fokus bør være på at lade de andre spillere rose en spiller, der gør noget godt.</p> <p>Giv plads til, at der kan prøves nye teknikker af og anerkend spilleren for deres forsøg på at prøve noget nyt. F.eks. "jeg kan virkelig se, at du prøver. Bliv bare ved, så skal det nok lykkes".</p>



MINI (11-12 år)

Lær at træne

Træningen skal være sjov, og færdigheder skal udvikles gennem leg og spil. Udvikling af spilleren skal primært være motorisk og koordinations færdigheder. Træningsmiljøet bør være med fokus på trivsel, tryghed og udvikling.

TIL TRÆNEREN

Du er her for børnenes skyld, og alt hvad du foretager dig, både på og udenfor banen vil blive kopieret. Sørg bl.a. for at bruge et ordentlig sprog og kropssprog. Tjek din egen mentale status inden, at du træder ind på banen. Når fløjten kommer på, kommer træneren frem. Husk positiv attitude, tempo og en masse interaktion med spillerne.

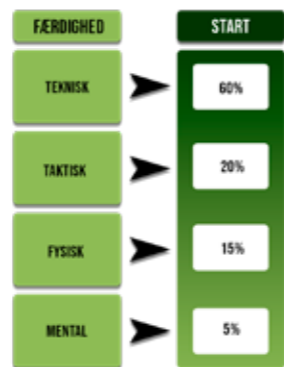
Vær konkret i din formidling med en tydelig og genkendelig struktur. Brug gerne "buzzword" i din feedback.

DAFF

Spilleren bør træne alle positioner.

Træningstid og mængde bør være afstemt efter spillerens koncentrationsniveau.

ALLOKERING AF TID I TRÆNING



ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING



TRÆNINGSMILJØET

Snak med alle spillere i løbet af en træning omkring ting i og uden for sporten. Både i øjenhøjde som, hvordan har du det? Hvad var det bedste i skolen i dag? – Men også i kontekst til træningen som, "husk at vi stopper når fløjten lyder" osv.

Skab en stabilitet og genkendelighed i træningen ved f.eks. at have en formaliseret start og en formaliseret slutning på træningen.

Svar grundigt og omsorgsfuldt, når spillerne stiller spørgsmål.

Forklar grundigt hvorfor I laver de øvelser, I gør.

SPORTSPÆDAGOGIK

Hold træningen og øvelserne simple – hav fokus på få ting af gangen (opgave) som f.eks. at kaste eller gribe.

Vær vokal i og mellem øvelserne – brug high fives og positive tilråb med fokus på indsatsen som, "hvor er det fedt at se, du gør dig umage".

TEKNISK TRÆNING

Fokuser primært på udvikling af den generelle motorik og koordinations gennem leg og sjov. Lav f.eks. varianter af fangelege til at styrke spillerens evne til at lave retningsskift mm.

Brug få elementer for den specifikke motorik og koordinations, men introducer gerne basale ting som stance og starts. Tænk gerne i helheder og flere kombinerede bevægelser som f.eks. skubbe øvelser med bevægelse (funktionel).

Lav gerne den tekniske træning i mindre grupper.

TAKTISK TRÆNING

Børns evne til abstrakt tænkning er ikke færdigudviklet endnu, og derfor er den taktiske sans ikke særligt udviklet i denne aldersgruppe.

Lav små spil hvor spilleren kan forholde sig til bl.a. dybde, vinkler, tempo – f.eks. kan forskellige typer af fangelege bruges.

Brug øvelserne til at lære spillerne omkring de mest basale regler. Hvornår et spil er slut, holding osv.

FYSISK TRÆNING

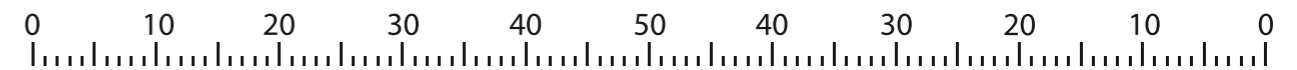
Fokuser på alsidighed i både, styrke, sprint mm. og lad det komme til udtryk gennem leg og de øvelser du sætter op. F.eks. WR arbejder med sprint i de ruter, der skal løbes. Sprint er fordelagtig i denne aldersgruppe.

Have fokus på generel motorik og koordinations. F.eks. kan der laves små brydelege samt hoppe og kravlelege.

MENTAL TRÆNING

Lad spilleren målsætte sin egen præstation – på en skala fra 1-5, hvor god var du så til at komme lavt mm.

Arbejde med fairplay og positivt syn på andres præstationer. Fokuser f.eks. på at lade andre rose en spiller, der gør noget godt.



KADET (13-14 år)

Træn for at træne

Tilgangen til træningen skal stadig være legende, men træningen bør i højere grad indeholde elementer af målrettet amerikansk fodbold færdigheder.

Udvikling af spilleren skal være med fokus på opgave- og mestringstilgang.

Træningsmiljøet bør være med fokus på trivsel, tryghed og udvikling.

TIL TRÆNEREN

Spilleren ser dig mere som en rollemodel. Det er derfor vigtigt, at du hele tiden har klare spille-regler for træningen. Du bør være italesætte hvordan I gør tingene. Træningen bør have en klar progression i, hvad du gerne vil have, spillerne skal opnå. Spillerne har behov for at se, at de udvikler sig. Husk positiv attitude, tempo og en masse interaktion med spillerne. Vær konkret i din formidling med en tydelig og genkendelig struktur. Brug gerne "buzzword" i din feedback.

DAFF

Spilleren bør træne et minimum af fire forskellige positioner. Træningstid og mængden bør være afstemt efter spillerens koncentrationsniveau. Fokus på spillerens overgang bør være i fokus. Udarbejd en konkret plan for, hvorledes spilleren kommer ind på holdet. F.eks. kan der laves træninger på tværs af holdene i og udenfor sæsonen.

ALLOKERING AF TID I TRÆNING



ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING



TRÆNINGSMILJØET

Kom forberedt med en klar plan for dagen. Træningen kan f.eks. have et konkret fokus som openfield tackling.

Snak med alle spillere i løbet af en træning omkring ting i og uden for sporten. Både i øjenhøjde som, hvordan har du det? Hvad var det bedste i skolen i dag? – Men også i kontekst til træningen som, "husk at vi stopper når fløjten lyder". Forklar grundigt hvorfor I laver, de øvelser I gør, og hvad de skal være med til at opnå.

Lad gerne konkurrence være en del af de legende elementer – men hav hele tiden fokus på opgaven fremfor resultatet. F.eks. kan der også trænes på tværs med Development årgangen.

TAKTISK TRÆNING

Arbejdet med spillernes taktiske forståelse gennem hvorfor I gør, som I gør på et givent spil. Der bør sættes tid af til at gå forskellige spil igennem til en træning.

Arbejd med øvelser der tydeliggør effekten af forskellige taktiske valg. F.eks. kan der arbejdes på at læse blokeringerne for en running back.

Tag spillerne med på råd til at skabe nye spil til jeres playbook.

SPORTSPÆDAGOGIK

Vær vokal i og mellem øvelserne – brug high fives og positive tilråb med fokus på indsatsen som, "hvor er det fedt, at se du gør dig umage".

Giv feedback på hvordan spilleren kan optimere "legen" med simple begreber. F.eks. kom lavt eller kør fødderne. Derudover kan det være styrkende for spilleren, at de selv er med til at finde en løsning ved at spørge, "hvordan føltes det" og "hvordan kunne du ellers gøre?".

Giv spilleren mulighed for at afprøve flere færdigheder i legen som at ændre på formatet – større eller mindre bane, flere restriktioner eller muligheder.

Anerkend spillerne for deres forsøg på at gøre noget nyt, som "jeg kan virkelig se, du prøver. Bliv bare ved, så skal det nok lykkes".

FYSISK TRÆNING

I puberteten kan spilleren begynde at træne med tungere vægt, hvis den rigtige teknik er indlært. Se Mikro til Development styrketræningsprogrammet.

Adskil gerne fysisk styrketræning fra den konkrete træning, så der kan sættes yderligere fokus på det andre steder.

TEKNISK TRÆNING

Fokus bør forsat være på motorik og koordinations, men træningen kan nu fokuseres mere omkring den specifikke motorik og koordinations.

Spillerens evne til at tænke mere abstrakt gør, at træningen kan være mere formel – altså mere opdelt.

F.eks. kan der godt være fokus på flere små del elementer som, at en tackling deles op i tracking og kropspostionering.

MENTAL TRÆNING

Lad spilleren målsætte sin egen præstation – "på en skala fra 1-5 hvor god var du så til at komme lavt mm."

Målsætning kan også være at spillerne forklarer, hvad en øvelse skal opnå – "hvorfor er det vi laver denne øvelse?" eller "er der nogen der kan huske, hvad vi arbejder med for tiden?".

Arbejd forsat med fairplay og positivt syn på andres præstationer.



DEVELOPMENT (15-16 år)

Lær at konkurrere

Tilgangen til træningen bør være med øgede elementer af målrettet amerikansk fodbold færdigheder. Udvikling af spilleren skal være med fokus på opgave og mestringer gennem et afsæt i konkurrencer. Træningsmiljøet bør være med fokus på trivsel, udvikling og konkurrence.

<p>TIL TRÆNEREN Spilleren ser dig som en rollemodel, det er derfor vigtigt, at du hele tiden har klare spilleregler for træningen. Du bør være den professionelle voksen, og italesætte hvordan I gør tingene. Træningen bør have en klar progression i, hvad du gerne vil have, spillerne skal opnå. Spillerne har behov for at se, at de udvikler sig.</p> <p>Husk positiv attitude, tempo og en masse interaktion med spillerne. Vær konkret i din formidling med en tydelig og genkendelig struktur. Brug gerne "buzzword" i din feedback. Giv spilleren plads til at dyrke flere sportsgrene og gerne som en koordineret indsats. Giv spillerne selvbestemmelse og indflydelse på træningen. Sæt fokus på sociale initiativer både på og udenfor banen.</p>	<p>DAFF Spilleren bør træne et minimum af tre forskellige positioner. Herunder bør minimum en position være på OL eller DL.</p> <p>Konkurrencer og kamp bør være fokuseret omkring opgave og mestring, og være en struktureret del af træningen. Italesæt hvad det er, I gerne vil opnå med kampen/konkurrencen fremfor bare at se på resultatet. F.eks. for et defense er fokus tracking i tacklinger. For offense kunne det være at spille med tempo.</p> <p>Fokus på spillerens transition.</p>
---	---

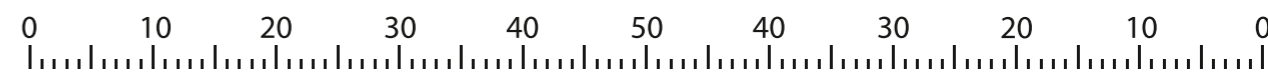
ALLOKERING AF TID I TRÆNING



ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING



<p>TRÆNINGSMILJØET Snak gerne med alle spillere i løbet af en træning. Både omkring ting i og uden for sporten. Både i øjenhøjde som, hvordan har du det? Hvad var det bedste i skolen i dag? - Men også i kontekst til træningen som, "husk at vi stopper når fløjten lyder" osv.</p> <p>Understøt og opfordre dine spillere til at prøve nye færdigheder, hjælpe hinanden og arbejde sammen som hold. Det kan være ved at lade spillerne arbejde i mindre grupper med en konkret teknik eller anden opgave.</p> <p>Lad gerne konkurrence være en del af træningen – men hav hele tiden fokus på opgaven fremfor resultatet. F.eks. kan der også trænes på tværs med Junior årgangen.</p>	<p>SPORTSPÆDAGOGIK Fokus på at anerkende spilleren for deres forsøg på at gøre noget nyt, som "jeg kan virkelige se, at du prøver. Bliv bare ved, så skal det nok lykkes".</p> <p>Husk at tydeligt italesætte, at alle spillere er en del af holdets succes.</p> <p>Træneren skal sikre sig, at alle spillere bidrager med noget vigtigt og, at de har en opgave på holdet.</p> <p>Italesæt gerne og fasthold fokus på de langsigtede mål og hav forståelse for at udviklingen fremfor resultatet.</p>	<p>TEKNISK TRÆNING Fokus på spillerens udvikling bør ske gennem en klar struktur med bevidsthed om, hvad de skal lære. Brug gerne progressionskemaet.</p> <p>Prioritering af specifikke motorik - og koordinationsøvelser bør være i fokus.</p> <p>På dette alderstrin er det vigtigt, at spillere får mulighed for at afprøve så meget som muligt – brug f.eks. 5 min. på at forklare en øvelse, for så at køre 5 min. med meget højt tempo, hvor der ikke rettes meget.</p>
<p>TAKTISK TRÆNING Fokus bør være på at inkorporere konkrete "reads" for den enkelte spiller til den enkelte position. F.eks. kan der arbejdes med en "defender key" for quarterbacks.</p> <p>Arbejdet med "reads" bør være støttet op om øvelser, der indeholder: stimuli – reaktion – respons. F.eks. kan træneren fungere som defender for at give en udvendig stimulus.</p> <p>Video bør inddrages i træningen og som en del af evalueringen af træningen.</p>	<p>FYSISK TRÆNING Spilleren bør prioritere at træne strukturet med sin fysiske træning. For spillere i denne alder kan man finde inspiration i to træningsprogrammer afhængig af spillerens modenhed, træningstilstand og teknik. Se Mikro til Development styrketræningsprogrammet.</p> <p>Adskil gerne fysisk styrketræning fra den konkrete træning, så der kan sættes yderligere fokus på det andre steder.</p> <p>Den motoriske udvikling bør stadig prioriteres i træningen. F.eks. kan der indlægges perioder, der skal sikre fokus på f.eks. hoppetræning.</p>	<p>MENTAL TRÆNING Spillerne er tit i et livsfaseskift (folkeskole til ungdomsuddannelse). Fokus bør derfor være på:</p> <p>Planlægning. Snak med spilleren om, hvordan de planlægger og prioriterer i hverdagen. F.eks. bør der sættes tid af til, at spillerne kan planlægge og forsøge at skabe et overblik over deres liv samt turde at prioritere.</p> <p>Commitment. Snak med spillerne om hvad deres drivkraft er, så de kan se meningen med at blive ved under modgang og regnvej. F.eks. kan der spørges indtil, hvad det bedste er ved football, og hvad det er, spilleren gerne vil opnå med sporten.</p>



JUNIOR (18-19 år)

Lær at præstere

Tilgangen til træningen bør være med fokus på målrettet amerikansk fodbold færdigheder. Træningen målrettes mere mod at præstere, men udviklingen af spilleren skal være med fokus på opgave og mestringer gennem et afsæt i konkurrencer. Træningsmiljøet bør være med fokus på trivsel, udvikling og konkurrence.

<p>TIL TRÆNEREN Spilleren har klare forventninger om, at du kan være med til at gøre dem bedre. Du bør være den professionelle voksen og italesætte for hver enkelte spiller, hvordan han eller hun opnår sit potentiale.</p> <p>Progressionen i træningen er fortsat vigtigt.</p> <p>Vær konkret i din formidling med en tydelig og genkendelig struktur. Brug gerne "buzzword" i din feedback. Giv spilleren plads til at dyrke flere sportsgrene og gerne som en koordineret indsats. Giv spilleren oplevelser af autonomi og indflydelse på træningen. Sæt fokus på sociale initiativer både på og udenfor banen.</p>	<p>DAFF Spilleren bør træne et minimum af 1-2 forskellige positioner.</p> <p>Fokus på spillerens transition bør være i fokus. Udarbejd en konkret plan for, hvorledes spilleren kommer ind på holdet.</p> <p>Understøt spillerens mulighed for kunne lave andre ting i deres fritid (f.eks. skole og arbejde).</p>	<p>ALLOKERING AF TID I TRÆNING</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Procent</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>FÆRDIGHED</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>TEKNISK</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>TAKTISK</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>FYSISK</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>MENTAL</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>	Kategori	Procent	FÆRDIGHED	35%	TEKNISK	40%	TAKTISK	10%	FYSISK	15%	MENTAL	15%	<p>ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Procent</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Generel motorik</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Specifik motorik</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Teknik</td> <td>30%</td> </tr> </tbody> </table>	Kategori	Procent	Generel motorik	30%	Specifik motorik	40%	Teknik	30%
Kategori	Procent																						
FÆRDIGHED	35%																						
TEKNISK	40%																						
TAKTISK	10%																						
FYSISK	15%																						
MENTAL	15%																						
Kategori	Procent																						
Generel motorik	30%																						
Specifik motorik	40%																						
Teknik	30%																						

<p>TRÆNINGSMILJØET Fokus bør være på den seriøse og målrettet træning – som træner bør du derfor møde forberedt op med en klar plan og mål for træningen.</p> <p>Konkurrenceelementet i træningen skal være med til understøtte formålet for årgangen. Der bør i træningen i alle øvelser være en mulighed for at konkurrere. Husk at italesætte formålet med konkurrencen.</p> <p>Udarbejd en sæsonplan der italesætter udfordringerne med det omkringliggende miljø for spilleren (f.eks. skole, familie og kæreste).</p> <p>Spilleren bør være oplyst og inddraget i formålet for både sæsonen og træningen. F.eks. kan der afholdes opstartsmøder og midsæsonmøder for at afklare forventninger mm.</p>	<p>SPORTSPÆDAGOGIK Fokus bør være feedback med en coachende tilgang. Spillerne tages med på råd om, hvordan opgaver løses. Begreber som f.eks. ved at spørge "hvordan føltes det", "hvordan kunne du ellers gøre?"</p> <p>Træneren bør tænke progression ind i træningen og sikre, at spilleren konstant arbejder med opgave og mestringsfokus. Der bør laves en årsplan med de ønskede teknikker, spilleren bør lære.</p> <p>Træneren skal sikre sig, at alle spillere bidrager med noget vigtigt og, at de har en opgave på holdet.</p> <p>Husk at italesætte og gøre det tydeligt, at alle spillere er en del af holdets succes.</p>	<p>TEKNISK TRÆNING Fokus bør være på optimering af teknikker til præstationer – F.eks. kan der arbejdes på flere formelle (del) former for teknikker inden, at det sættes sammen til det funktionelle (hel).</p> <p>Bevægelsesrepertoiret for den enkelte spiller bør ligeledes have mulighed for at udvikle sig (progression). F.eks. kan der arbejdes på forskellige "release strategier" for en receiver eller andre pass rush moves for en defensive lineman.</p> <p>Træn gerne flere forskellige færdigheder samtidig i en konkurrenceform – f.eks. kan det køres i one-on-one med specifikke situationer.</p>
<p>TAKTISK TRÆNING Spillerens abstraktionsniveau vil i slutningen af puberteten nå et højt niveau. Den taktiske træning kan nu prioriteres højt, og kompleksiteten af playbooks kan forøges.</p> <p>Der bør være indlagt konkrete "reads" for alle positioner. F.eks. bør en DB have værktøjer til at kunne forudse, hvilken rute der skal dækkes. "reads" kan udvikles og være flerstrengt - "hvis de gør det, så gør vi det".</p> <p>Hav fokus på at spilleren både forstår hvorfor, og hvordan I gør, som I gør. Sæt gerne tid af til at studere film før eller efter træning af både kampe og træning.</p>	<p>FYSISK TRÆNING Fysisk træning bør adskilles fra den "normale" træning. Størstedelen af den fysiske træning bør centreres omkring offseason.</p> <p>Fokus bør være struktureret styrketræning i styrkelokalet (se Development til Senior træningsprogrammet).</p> <p>Der bør være en langsom progression i kompleksiteten af øvelser samt modstand og gentagelser. På denne måde mindskes risiko for overtræning og skader.</p> <p>I offsaon bør motoriske og koordinatoriske færdigheder genarbejdes for at udvikle den hele spiller.</p>	<p>MENTAL TRÆNING Arbejd med både spilleren og holdets værdier – det kan være ved at kigge nærmere på, hvad forskellige ord/begreber betyder for spilleren. Sammenhold, fokus mm.</p> <p>Visualiseringsøvelser hvor spilleren forestiller sig bevægelser og/eller hele sekvenser. F.eks. kan der før vanskelige øvelser sættes tid af til, at spilleren kan forestille sig selv lave øvelsen. "Luk øjnene og forestil dig selv gøre..."</p> <p>Målsætning – Spillerne bør inddrages i at sætte holdets mål samt sætte sine egne mål. Der arbejdes med både kortsigtede og langsigtede mål. Målene bør være med fokus på primært opgavemål - f.eks. kan der bruges tid før træning til, at spilleren kort forholder sig til, hvad de vil have fokus på i dagens træning.</p>



SENIOR (20+ år)

Træn for at præstere

Træningens fokus er at gøre spilleren i stand til at præstere på sit højeste niveau og hjælpe spilleren med at nå sit fulde potentiale.

Perfektionering af alle positionsspecifikke færdigheder både teknisk og taktisk.

Træningsmiljøet bør være med fokus på konkurrence, udvikling og trivsel.

<p>TIL TRÆNEREN Spilleren har klare forventninger om, at du skal få dem til at præstere. Der kan derfor sættes krav og forventninger til både dig og spilleren. I træningen bør der være en klar progression for, hvad du gerne vil opnå for spilleren. Vær konkret i din formidling med en tydelig og genkendelig struktur. Brug gerne "buzzword" i din feedback.</p>	<p>DAFF Spilleren bør træne maksimalt 1-2 forskellige positioner.</p> <p>Fokus på spillerens præstations- og konkurrenceevne.</p> <p>Understøt spillerens mulighed for fortsættelse i sporten. F.eks. ved at være åben og ærlig omkring spilletid mm.</p>	<p>ALLOKERING AF TID I TRÆNING</p> <table border="1"> <tr> <th>FÆRDIGHED</th> <th>START</th> </tr> <tr> <td>TEKNISK</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>TAKTISK</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>FYSISK</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>MENTAL</td> <td>15%</td> </tr> </table>	FÆRDIGHED	START	TEKNISK	30%	TAKTISK	50%	FYSISK	5%	MENTAL	15%	<p>ALLOKERING AF TID I TEKNISK TRÆNING</p> <p>Generel motorik: 10%</p> <p>Specifik motorik: 30%</p> <p>Teknik: 60%</p>
FÆRDIGHED	START												
TEKNISK	30%												
TAKTISK	50%												
FYSISK	5%												
MENTAL	15%												
<p>TRÆNINGSMILJØET Fokus bør være på den seriøse og målrettede træning – som træner bør du derfor komme forberedt med en klar plan og mål for træningen.</p> <p>Konkurrenceelementet i træningen skal være med til udfordre og udvikle spilleren. Der bør i træningen i alle øvelser være en mulighed for at konkurrere på tværs af offense og defense. Husk, at konkurrence ikke kun er om at vinde og tabe.</p>	<p>SPORTSPÆDAGOGIK Fokus bør være feedback med en coachende tilgang. Spillerne tages med på råd om, hvordan opgaver løses med begreber som f.eks. ved at spørge, "hvordan føltes det", og "hvordan kunne du ellers gøre?"</p> <p>Træneren bør tænke progression ind i træningen og sikre at spilleren konstant arbejder på et procesfokus. Der bør lægges en årsplan med de ønskede teknikker, spilleren bør lære.</p>	<p>TEKNISK TRÆNING Fokus bør være på optimering af teknikker til præstationer – f.eks. kan der arbejdes på flere former af træning inden, at det sættes sammen til det funktionelle.</p> <p>Bevægelsesrepertoiret for den enkelte spiller bør ligeledes have mulighed for at udvikle sig. F.eks. kan der arbejdes på forskellige "release strategier" for en receiver, eller andre pass rush moves for en defensive lineman.</p> <p>Træn gerne flere forskellige færdigheder samtidig i et kaos spil – f.eks. kan det køres i one-on-one situationer.</p>											
<p>TAKTISK TRÆNING Der bør være indlagt konkrete "reads" for alle positioner. F.eks. bør en DB have værktøjer til at kunne forudse, hvilken rute der skal dækkes.</p> <p>Hav fokus på at spilleren forstår hvorfor I gør, som I gør. Sæt gerne tid af til at studere film før eller efter træning.</p> <p>Træningen bør være med fokus på de taktiske koncepter til at læse offensive, defensive og special teams formationer samt, hvilke justeringer de kræver. F.eks. bør spillere udsættes for "what if" situationer – "hvis de gør det, så gør vi det."</p>	<p>FYSISK TRÆNING Fysisk træning bør adskilles fra den "normale" træning. Størstedelen af den fysiske træning bør centreres omkring offseason.</p> <p>Fokus bør være struktureret styrketræning i styrkelokalet (se Development til Senior træningsprogrammet).</p> <p>Der bør være en langsom progression i kompleksiteten af øvelser samt modstand og gentagelser. På denne måde mindskes risiko for overtræning og skader.</p> <p>I offsesaon bør motoriske og koordinerende færdigheder genarbejdes for at udvikle den hele spiller.</p>	<p>MENTAL TRÆNING Arbejd med både spilleren og holdets værdier – Det kan være ved at kigge nærmere på, hvad forskellige ord/begreber betyder for spilleren. f.eks. sammenhold, fokus mm.</p> <p>Præster under pres kan træningen sættes op, så den gøres "uretfærdig" for en specifik gruppe. F.eks. kaldes der konstant fejl på forsvaret. På et tidspunkt stoppes spillet, og spillerne bliver bedt om at: Registrér. Der kan spørges om: "Hvilke tanker og følelser dukker op, som trækker i dig?"</p> <p>Release. Bed spilleren om at give tanken et navn. Nik til tanken.</p> <p>Refokusér på opgaven Tag handling. Træf et aktivt valg om at handle værdistyret.</p>											



PROGRESSIONSSKEMAER

DAFF's Teknik progressionsskemaer er udarbejdet som anbefalinger til, hvordan bevægelser og teknikker kan prioriteres for spillerne. Progressionsskemaerne skal være med til at understøtte trænerens arbejde og fungere som et redskab til at give spillerne de mest optimale forudsætninger for udvikling. Fokus er både på de nødvendige motoriske- og koordinationsfærdigheder, men også de tekniske færdigheder.

Progressionsskemaerne er udarbejdet med inspiration fra Football Canada og flere af Danmarks trænere.

Inden du dykker ned i anbefalingerne, er herunder et kort overblik over, hvordan skemaerne er opbygget samt en ordforklaring.

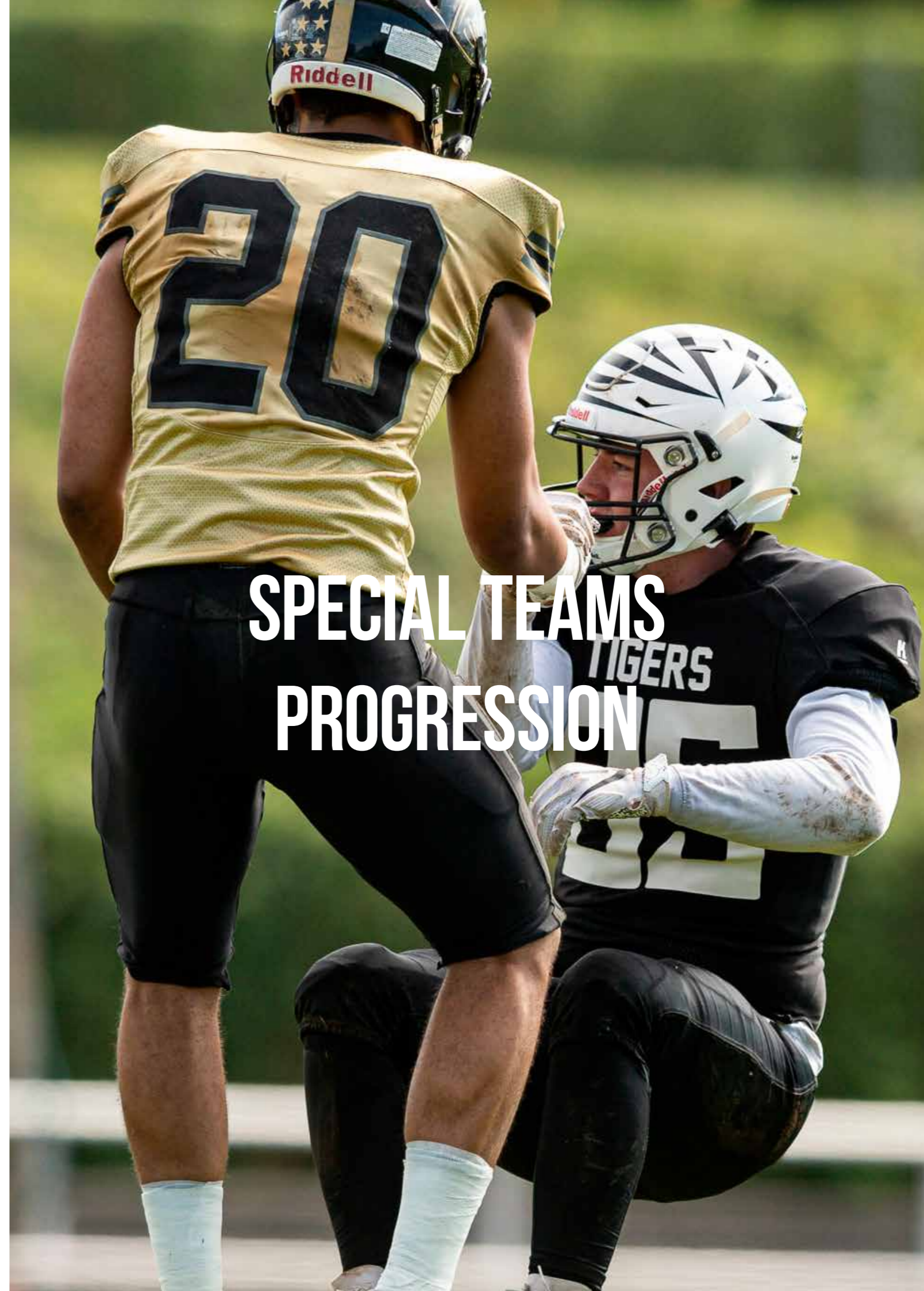
Alle skemaer er udarbejdet med udgangspunkt i konkrete teknikker, en spiller kan få brug for på en given position. Teknikkerne er udvalgt af Danske trænere og DAFF og repræsenterer de mest nødvendige teknikker for positionerne.

Udover positionsspecifikke progressionsskemaer vil du også kunne finde progressionsskemaer for motoriske færdigheder samt fysisk træning. Disse skal være med til at understøtte den fulde aldersrelateret udvikling af en spiller.

Alle skemaer har fået påført en mestringsgrad i forhold til, hvornår en given teknik bør introduceres, udvikles og mestres. Formålet er at give trænere en prioritering af, hvad den enkelte målgruppe bør have fokus på hvornår.

1. Introducerer. Henviser til at en teknik forvises og afprøves i simple situationer med fokus på leg og bevægelse.
2. Udvikling. Henviser til at spilleren arbejder med teknikken gennem større bevidsthed omkring hvorfor og hvordan. Dette gøres bl.a. gennem repetitioner.
3. Mestre. Henviser til at en teknik bør kunne udføres automatisk og bruges i presset situationer.

Mestringsgraden skal udelukkende ses som en rettesnor for de givne teknikker og italesætte den fortsatte udvikling af færdigheder gennem et struktureret forløb.





PROGRESSIONSSKEMA SPECIAL TEAMS

UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere
Årgang	Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior
Kronologisk alder	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
Antal positioner	Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2
Uddannelsesniveau	3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdomsudd	Videregående
Optimalt træningsvindue	FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH
Mestringsniveau	INTRODUCER		UDVIKL		MESTRE	
	Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.		Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.		Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.	

SPECIAL TEAMS		Mestringsniveau						
		INTRODUCER	UDVIKL	UDVIKL	UDVIKL	MESTRE	MESTRE	MESTRE
LONG SNAPPER	Just snapping the ball							
	Hand placement (on ball)							
	Stance							
	Over head snap							
	Snap mechanics							
	Whole body power generation							
KICKER	Just kicking the ball							
	Long and high kicks							
	Sky kicks							
	Onside kicks							
	Stance							
	Approach							
PUNTER	Just kicking the ball							
	Stance							
	Approach							
	Ball drop							
	Receiving the snap							
	Ball impact (spin)							
	Kicking mechanics							
HOLDER	Just catching the ball							
	Stance							
	Receiving the snap							
	Holding mechanics							
Returner	Ball Security							
	Carrying the ball							
	Juking							
	Open field moves							
	Safe catching technique							
	Reading the block							





PROGRESSIONSSKEMA QUARTERBACKS

		UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træ-ne	Træn for at træne	Lær at kon-kurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere
Årgang		Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior	
Kronologisk alder		9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+	
Antal positioner		Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2	
Uddannelsesniveau		3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdoms-udd	Videre-gående	
Optimalt træningsvindue		FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH	
Mestringsniveau		INTRODUCER Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.	UDVIKL Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.	MESTRE Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.				
QUARTERBACKS	BASICS	Stance						
		Get off						
	Throwing - Upper body	Prepass position						
		Arm movement						
	Throwing - Lower body	Pelvic and core activation						
		Drive & Hip Fire Dissociation & Separation						
	Throwing-Footwork	Quick pass dropback (1-step drop)						
		Intermediate pass dropback (3-step drop)						
		Deep pass dropback (5-step drop)						
		Play action dropback						
		Roll out						
		Run/pass option (RPO)						
		Escaping the pocket						
		Escaping the pocket						
	Throwing - Passing types	Direct passing						
		Arc passing						
		Throwing on the run						
		Quick/ Screen Passing						
		Shovel pass						
	Reads/ QB IQ	No Read						
Defender key reads								
Progression reads								
Run Mechanics	Pre snap reads							
	Hand off exchange							
	Toss exchange							
	Pitch exchange							
	Zone read exchange							
PREPARATION	Option exchange							
	Video of opponent							
	Use of playbook							
Video evaluation								



PROGRESSIONSSKEMA TIGHT ENDS

		UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkur-rere	Lær at præstere	Træn for at præstere
Årgang		Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior	
Kronologisk alder		9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+	
Antal positioner		Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2	
Uddannelsesniveau		3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdoms-udd	Videre-gående	
Optimalt træningsvindue		FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH	
Mestringsniveau		INTRODUCER Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.	UDVIKL Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.	MESTRE Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.				
TIGHT ENDS	BASICS	Stance						
		Get off						
		Ball security						
		Carrying the ball						
	CATCHING	Catching (hand selection, grip)						
		Sideline catches (toe drag)						
		Catching at the highest point						
		Over the shoulder catching						
		Catching in traffic						
		Catching in traffic						
	RUN	Drive block						
		Reach block						
		Short pull/Trap block						
		Long pull/Kickout block						
		Double team block						
		Down block						
		Second level block						
		Zone block						
		Cut block						
		Hand placement						
	PASS	Fastest release						
		Shutter release						
		Seam release						
		Hard breaks						
		Speed breaks						
Screen routes								
Option routes								
Option routes								
Stemming								
Stemming								
PREPARATION	Video of opponent							
	Use of playbook							
	Video evaluation							



PROGRESSIONSSKEMA WIDE RECEIVERS

		UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere	
Årgang			Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior	
Kronologisk alder			9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+	
Antal positioner			Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2	
Uddannelsesniveau			3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdoms-udd	Videregående	
Optimalt træningsvindue			FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH	
			INTRODUCER	UDVIKL	MESTRE				
Mestringsniveau			Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.	Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.	Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.				
WIDERECEIVERS	BASICS	Stance							
		Get off							
		Ball security							
		Carrying the ball							
	CATCHING	Catching (hand selection, grib)							
		Sideline catches (toe drag)							
		Catching at the highest point							
		Over the shoulder catching							
		Catching in traffic							
	BLOCKING	Stalk block							
		Crack block							
		Lead block							
		Hand placement							
		Hip/back body mechanics							
	RUN	Juke							
		Stiff arm							
		Trucking							
		Reading the block							
		Open field moves							
	PASS	Fastest release							
		Shutter release							
		Seam release							
		Hard breaks							
		Speed breaks							
		Screen routes							
		Option routes							
		Stemming							
	PREPARATION	Video of opponent							
Use of playbook									
Video evaluation									



PROGRESSIONSSKEMA OFFENSIVE LINEMEN

		UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere
Årgang			Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior
Kronologisk alder			9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
Antal positioner			Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2
Uddannelsesniveau			3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdoms-udd	Videregående
Optimalt træningsvindue			FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH
			INTRODUCER	UDVIKL	MESTRE			
Mestringsniveau			Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.	Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.	Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.			
OFFENSIVE LINEMEN	BASICS	Snap						
		Stance						
		Hand placement						
		Good body mechanics						
		Drive block						
	RUN	Reach block						
		Short pull/trap block						
		Long pull/kickout block						
		Pull'n'Lead						
		Double team block						
		Down block						
		Second level block						
		Zone block						
	PASS	Cut block						
		Draw block						
		Man pass protection						
		Play action protection						
		Kickslide and poststep						
		Turnback (step-hinge)						
		Slide Protection						
		Screen block (release/open field)						
		Sprint protection						
		Cut block						
	PREPARATION	Video of opponent						
		Use of playbook						
		Video evaluation						



PROGRESSIONSSKEMA RUNNINGBACKS

UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere
Årgang	Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior
Kronologisk alder	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
Antal positioner	Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2
Uddannelsesniveau	3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdoms-udd	Videregående
Optimalt træningsvindue	FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH
Mestringsniveau	INTRODUCER		UDVIKL		MESTRE	
	Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.		Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.		Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.	

RUNNINGBACKS		Mestringsniveau					
		INTRODUCER	UDVIKL	MESTRE	INTRODUCER	UDVIKL	MESTRE
BASICS	Stance						
	Ball security						
	Carrying the ball						
	Opening steps						
CATCHING	Catching (hand selection, grib)						
	Sideline catches (toe drag)						
	Catching at the highest point						
	Over the shoulder catching						
BLOCKING	Catching in traffic						
	Lead block						
	Hand placement						
	Hip/back body mechanics						
RUN	Juking						
	Open field moves						
	Hand off exchange						
	Toss exchange						
	Pitch exchange						
	Zone read exchange						
	Option exchange						
	Stiff Arm						
	Trucking						
	Reading the block						
PASS	Man pass protection						
	Cut block						
	Hard breaks						
	Speed breaks						
	Screen routes						
PREPARATION	Video of opponent						
	Use of playbook						
	Video evaluation						





PROGRESSIONSSKEMA DEFENSIVE BACKS

UDVIKLINGSTRIN		FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere
Årgang		Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior
Kronologisk alder		9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
Antal positioner		Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2
Uddannelsesniveau		3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdomsudd	Videregående
Optimalt træningsvindue		FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH
Mestringsniveau		INTRODUCER Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.	UDVIKL Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.	MESTRE Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.			
DEFENSIVE BACKS	BASICS	Alignment					
		Stance					
		Near hip tracking					
		Breaks & movement					
		Play recognition Pass / Run					
		Forcing a fumble					
		Blitz					
	TACKLE	Profile tackle					
		Hawk tackle					
		Hawk and Roll tackle					
		Grouptackling					
	RUN	Run fits					
		Avoid block					
		Get off block / Escape move					
	PASS	Man Coverage					
		Zone coverage					
		Route recognition					
		Playing the ball					
		Interception					
		Knock Down					
PREPARATION	Video of opponent						
	Use of playbook						
	Video evaluation						



PROGRESSIONSSKEMA LINEBACKERS

UDVIKLINGSTRIN		FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere
Årgang		Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior
Kronologisk alder		9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
Antal positioner		Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2
Uddannelsesniveau		3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdomsudd	Videregående
Optimalt træningsvindue		FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH
Mestringsniveau		INTRODUCER Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.	UDVIKL Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.	MESTRE Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.			
LINEBACKERS	BASICS	Stance					
		Breaks & movement					
		Near hip tracking					
		Alignment					
		Blitz					
		Forcing a fumble					
		Play recognition Pass / Run					
	TACKLE	Profile tackle					
		Hawk tackle					
		Hawk and Roll tackle					
		Grouptackling					
	RUN	Block recognition					
		Avoid block					
		Get off block / Escape moves					
		Stopping the block					
	PASS	Run fits					
		Reroute					
		Man Coverage					
		Zone coverage					
		Route recognition					
Playing the ball							
Interception							
PREPARATION	Video of opponent						
	Use of playbook						
	Video evaluation						



PROGRESSIONSSKEMA DEFENSIVE LINEMEN

		UDVIKLINGSTRIN	FUNda-mentals	Lær at træne	Træn for at træne	Lær at konkurrere	Lær at præstere	Træn for at præstere
		Årgang	Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior
		Kronologisk alder	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
		Antal positioner	Alle	Alle	3-4	2-3	2-3	1-2
		Uddannelsesniveau	3.-4. klasse	5.-6. klasse	7.-8. klasse	9.-10. klasse	Ungdoms-udd	Videregående
		Optimalt træningsvindue	FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH
		Mestringsniveau	INTRODUCER	UDVIKL	MESTRE			
		Mestringsniveau	Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.	Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.	Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.			
DEFENSIVE LINEMEN	BASICS	Stance						
		Get off						
		Hand placement						
		Near hip tracking						
		Forcing a fumble						
		Block recognition						
		Slants and stunts						
	TACKLE	Profile tackle						
		Hawk tackle						
		Hawk and Roll tackle						
		Grouptackling						
	RUN	React to Drive block						
		React to Block away						
		React to Reach block						
		React to Pull/ Kick Out						
		React to Double Team						
		Run Escape - Push Pull						
		Run Escape - Squeez						
		Run Escape - Fight pressure with pressure						
	PASS	Run Escape - Wrong Arm						
		React to Kickslide/ Poststep						
		React to Full slide						
		P Move Bull						
		p Move Swype						
		p Move Club n Rip						
		C Move Jerk						
		C Move Forklift						
	PREPARATION	Video of opponent						
		Use of playbook						
		Video evaluation						



PROGRESSIONSSKEMA FYSISK TRÆNING

		Årgang	Mikro	Mini	Kadet	Develop	Junior	Senior
		Kronologisk alder	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
		Optimalt træningsvindue	FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH
		Alderstilpasset Styrketræning	Fokus for styrketræning i denne aldersgruppe er: Gode styrketræningsvaner, teknik, styrketilvækst. Børn og unge der styrketræner bliver stærkere, hurtigere, får færre skader og forbedrer deres motorik. Det er IKKE farligt at styrketræne for børn.			Fokus for styrketræning i denne aldersgruppe er: Teknik, muskeltilvækst, power og styrke. For at nå et højt niveau er disciplin og vedholdenhed i træningen afgørende. Styrketræning har en afgørende præstationsoptimerende og skadesforebyggende effekt.		
		Mestringsniveau	INTRODUCER	UDVIKL		MESTRE		
		Mestringsniveau	Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.	Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.		Arbejd imod øget detaljegrad i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.		
FYSISK TRÆNING	Hinges	Barbell deadlifts						
		Trapbar deadlifts						
		Romanian Deadlifts						
		Hip thrusts						
	Squat	One-legged deadlifts						
		Back squats						
		Front squats						
		Goblet squats						
		Pistol squats						
		Leg press						
		Bulgarian split squats						
	Lunges	Forward lunges						
		Reverse lunges						
		Lateral lunges						
		Step ups						
	Power	Power cleans						
		Jump shrugs						
		Squat jumps						
		Kettlebell swings						
		Hang cleans						
		Snatches						
		High pull						
	Push	Barbell bench press						
		Dumbbell bench press						
		Landmine press						
		Incline bench press						
	Horizontal Pull	Bend over rows						
		Seated rows						
		Inverted rows						
		One-armed rows						
Seal rows								
Vertical pull	Pull ups							
	Pull downs							
	Chin ups							
	Assisted pull ups							
	Neutral pull downs							
	Inverted pull downs							



TYPISKE PROBLEMSTILLINGER

Arbejdet med de gode træningsmiljøer og AT giver tit nogle uforudsete udfordringer, der gør det svært at være træner. Vi har derfor samlet nogle typiske problemstillinger fra amerikansk fodbold samt, hvordan man som træner og klub kan løse dem. Løsningerne skal være med til at guide trænere og klubberne i den rigtige retning.

Problemstilling	Mulig løsning	Faldgruppe
Hvad gør man, hvis en spiller først starter som Junior spiller? Hvilke teknikker skal man prioritere?	Prioriter de mest fundamentale tekniske og taktiske elementer først, og gør spilleren i stand til at forstå og udføre sin primære opgave. På den måde bliver spilleren et legitimt medlem af holdet, og kan have glæde af sporten samt skabe fundament for udvikling. Tilpas derfor teknikken til den enkelte spiller. Nogle vil kunne klare mange nye teknikker fra start, andre skal have lidt af gangen.	At sætte for høje krav til den nye spiller, så de møder for meget modgang og skræmmes væk. Eller at starte med meget komplekse teknikker inden fundamentet er bygget.
Hvad gør man, når en Kadet spiller fysisk er sine jævnaldrende langt overlegen og måske kunne begå sig på Development, men mentalt ikke er klar?	Hvis spilleren selv synes, det er fedt at spille på Kadet og ikke gør træning og kamp til en sur oplevelse for med og modspillere, kan spilleren sagtens udvikle sig på et Kadet hold. Der vil dog være tilfælde, hvor spilleren selv ønsker, eller omstændighederne gør, at det giver mening at ansøge DAFF om dispensation til at spilleren kan rykke op. Inden denne ansøgning sendes, skal beslutningen tales grundigt igennem mellem spiller, forældre og træner.	Ikke at gribe ind hvis denne situation er ødelæggende for en eller flere spillere.
Hvad gør jeg, når en Junior spiller fysisk er sine jævnaldrende langt underlegen og passer bedre ind på Development?	Hvis spiller, forældre og træner mener, at det er bedst for spilleren at blive rykket ned, kan der søges dispensation hos DAFF. Denne er dog også en sikkerhedsvurdering af risikoen for de andre Development spillere, og om det er "fair" at rykke denne spiller ned. Der kan bl.a. laves dispensationer som dikterer, at spilleren kun må spille OL/DL.	Flytte en spiller ned for at få en fordel. Ignorere at en spiller ikke passer ind, så spilleren mister lysten til at dyrke sport.
Problemstilling	Mulig løsning	Faldgruppe
Hvad gør jeg, når jeg skal lave en tackle-øvelse og den ene spiller er markant større og stærkere end den anden, fordi spilleren er gået tidligt i puberteten?	Ofte kan man sætte spillere sammen med andre i tilsvarende vægtklasse. Dette er en fin løsning, når der skal øves tacklinger med høj fart og kraft. Spillere skal dog også vendes til at man møder modstandere, som er større eller mindre end en selv. Den lille spiller skal lære at beskytte sig, mens den store skal lære fair play og ikke bruge sin størrelse til at ydmyge andre. Disse øvelser kræver dog høj trænerinvolvering og italesættelse af, hvorfor man laver øvelsen, og hvad man IKKE vil se ske.	Helt undlade at store og små tackler hinanden. Sætte full contact øvelser igang uden at sætte klare regler der gør øvelsen sikker.



Hvad gør jeg, når en forælder og en spiller kommer med et ønske om at specialisere sig som QB på Mikro?	Tal med spiller og forælder om hvorvidt det virkelig er det, de ønsker. Forklar, at der er større risiko for at brænde ud, hvis man i en tidlig alder specialiserer sig, og Mikro træningen primært kommer til at handle om at have det sjovt, og alle prøver alle positioner. Statistisk ser det ud til, at dem der ikke specialiserer sig tidligt, har større chance for senere at blive elite. F.eks. kræver det at være en elite QB, at man har en bredt funderet motorik, som kan opnås ved at spille mange forskellige positioner og sportsgrene.	Ændre træningen for at tilgodese den enkelte spiller der gerne vil specialisere.
Hvad gør jeg, når jeg har Mikro, Mini og Kadet sammen til alle træningspas?	Her må man tilrettelægge sin træning efter de vigtigste principper, og det som er fælles for disse årgange. Især fundamentale kropslige færdigheder bør prioriteres her. Spillere bør her have mulighed for at spille alle positioner. Sportspædagogikken bør bunde i den legende tilgang med fokus på proces. Når mange årgange træner sammen, er det endnu vigtigere at tage højde for individet. Men når det handler om de overordnede rammer for træningen, giver det god mening at tage sine beslutninger på baggrund af den gennemsnitlige spiller, eller den årgang spillere der er flest af.	Ikke tage nogle beslutninger eller lade stå til fordi, "der er alligevel ikke nogen anbefalinger til vores hold". Behandle alle som Kadet spillere eller som Mikro spillere og skærer alle over en kam.
Hvad gør jeg, når spillere og forældre på mit Development hold kun går op i at vinde?	Gør det tydeligt hvad de bærende værdier på jeres hold er. Udvikling og idrætsglæde kan være stærke søjler at bygge sit holds målsætninger ovenpå. Sørg for at italesætte dette allerede ved første spiller og forældremøde.	Træneren kan lade sig rive med af ønsket om at vinde, og der kan skabes et usundt fokus på at vinde, som favoriserer de gode spillere og ikke har fokus på langsigtet udvikling af gode idrætsudøvere og mennesker.
Hvad gør jeg, når en Development spiller gerne vil spille med klassekammeraterne på Kadet?	Spilleren kan få lov til at træne med på holdet, hvis det vurderes gavnligt af træneren. Der kan sendes dispensation til DAFF, hvis der er et ønske om at spille kamp. Spillere vil tit meget gerne spille med klassekammeraterne, og det skal de have lov til, så vidt det kan lade sig gøre på en forsvarlig måde.	At være for firkantet, ikke lytte til spillerens ønsker, og skræmme spilleren væk, når de får at vide, at de ikke må spille med deres venner.

STYRKETRÆNINGSPROGRAM FOR MIKRO TIL DEVELOPMENT

Lad os starte med at slå fast at styrketræning er et vigtigt supplement til amerikansk fodbold – også for børn!

"Tidligere har ubegrundede påstande såsom "styrketræning hæmmer børns vækst" og "styrketræning skader knoglernes vækstzoner" gjort, at styrketræning med børn har været anset som uhensigtsmæssig. Disse påstande har dog ikke noget på sig, og gennem de seneste 35 år har mængden af videnskabelige undersøgelser af børn, unge og styrketræning slået entydigt fast, at veltilrettelagt styrketræning for børn og unge er både sikkert, effektivt og umagen værd. Forskningen viser, at veltilrettelagt styrketræning tilpasset til børn og unge, i høj grad kan forberede dem på de belastninger, de møder i idrætten – faktisk vil den rette styrketræning både belastningsmæssig og skadesmæssig være mere sikker end langt de fleste idrætsgrene.

På baggrund af den nyeste viden om styrketræning for børn og unge henstiller DAFF til at trænere øger opmærksomheden omkring styrketræning for årgangene omkring Mikro, Mini, Kadet i specifikke perioder (offseason). Det er vigtigt at understrege, at DAFFs holdning til styrketræning på Mikro, Mini og Kadet er, at det bør være inkorporeret i opmærksomheden på udvikling af generel motorik og koordination.

DAFF vil gerne understrege, at som ved al træning og idræt er det vigtigt at huske på betydningen af god opvarmning, fokus på god teknik samt vejledning og supervision af kompetente trænere.

Det er derfor vigtigt, at bruge tilstrækkelig tid på at træne og koordinere styrketræningen for børn og unge samt have god og hensigtsmæssig progression i styrketræningen. Er der taget forbehold for dette i den tilrettelagte styrketræning, vil børn og unge som styrketræner kunne opleve store fordele i deres idrætsgrene som følge heraf.

Der har tidligere været bekymringer for, om styrketræning medfører for stor en belastning, og børn og unge derfor kommer til skade. Når man har været opmærksom på en eventuel skadesrisiko, så er det fordi, man fejlagtigt har ment, at styrketræning med fx frie vægte og maskiner medfører større belastninger end træning med egen kropsvægt eller idrætsgrene i sig selv – det er langt fra tilfældet.

Børn og unge der styrketræner, bliver således stærkere, hurtigere, mere eksplosive, får færre skader, præsterer bedre i deres idrætsgren, får styrket deres knogler og forbedrer deres motoriske præstation.

Forklaringer til programmet

Formål - Programmets fokus er at lære den unge spiller at træne fornuftigt og opnå en god teknik, især i de store flerleds-øvelser. Målet med programmet er at optimere kroppen til at kunne præstere på banen.

Vi har fokus på det lange forløb - dette styrketræningsprogram er et redskab i DAFFs AT, som har det overordnede formål at give spillere de bedste forudsætninger for at blive den bedste udgave af sig selv, som de kan blive. Programmet lægger fundamentet for, at en spiller senere kan træne med høj belastning i de svære øvelser.

Struktur - Programmet er lavet, så det kan udføres i en holdsetting med få eller mange spillere og en kyndig træner. Børn i denne alder bør ikke træne alene. Der skal helst være mindst 48 timer imellem styrketræningssessioner. Fordel de to træningsdage jævnt over ugen, eksempelvis mandag og fredag, eller tirsdag og torsdag.

Teknik før vægt - Teknik er langt vigtigere end belastning. Der er ingen grund til at træne ekstremt tungt i denne aldersgruppe, da muskeltilpasningerne er større i slutningen af og efter puberteten. Alle øvelser skal først trænes med næsten ingen vægt (eksempelvis Hang Cleans og Squats med et kosteskæft) og først belastes, når den basale teknik er på plads.

Træningsvægt – Der må kun trænes til teknisk udmattelse. Vægten skal passe sådan, at man lige nøjagtig kan tage alle gentagelser i hvert sæt. Man skal stoppe sættet inden, teknikken begynder at halte. Teknikken er vigtigere end vægten.

Opvarmning - Målet er at hæve kropsvarmen, træne kontrol af kropstammen, men måske allervigtigst; at komme i gang med træningen på en sjov måde. Sæt øvelserne op i form af samarbejde, konkurrence eller anden leg.

Power – Fokus er på hurtig kraftudvikling, men endnu vigtigere er teknikken. Det er ikke meningen, at der skal løftes tungt i disse øvelser.

Styrke - Igen er teknik i øvelserne det vigtigste, efterfulgt af at lære gode træningsvaner, at have det sjovt og sidst at begynde at få moderat belastning på i øvelserne.

Videofeedback - Hvis det er muligt, er det godt at bruge videofeedback. Dette kan eksempelvis være ved hjælp af en Ipad med en video-app (Coaches eye eller Hudl Technique). Det er en god måde at forstå og lære teknik ved de svære øvelser.

Øvelsesbank

Det er tilladt at bytte en øvelse ud, hvis man ikke føler sig sikker på den, og ikke har den nødvendige supervision, eller for at undgå at træne en eventuelt beskadiget muskel.. Vi anbefaler at man følger anvisningerne i programmet for at få det største træningsudbytte. Man kan finde inspiration i disse grupperinger af øvelser, der kan erstatte hinanden, da de nogenlunde træner den samme bevægelse og muskelgruppe:

- **JUMPS:** Vertical jumps – Broad jumps – 45-degree jumps – Lateral jumps – Tuck jumps – Box jumps
- **POWER:** Power cleans – Jump shrugs – Squat jumps – Kettlebell swings – Hang cleans – Snatches – High pull
- **SQUATS:** Back squats – Front squats – Goblet squats – Pistol squats – Bulgarian split squats – Leg press
- **HINGES:** Barbell deadlifts – Trapbar deadlifts – Romanian Deadlifts – Hip thrusts – One-legged deadlifts
- **LUNGES:** Forward lunges – Reverse lunges – Lateral lunges – Step ups
- **PUSH:** Barbell bench press – Dumbbell bench press - Landmine press – Incline bench press
- **HORIZONTAL PULL:** Bend over rows – Seated rows – Inverted rows – One-armed rows – Seal rows
- **VERTICAL PULL:** Pull ups – Pull downs – Chin ups – Assisted pull ups - Neutral pull downs – Inverted pull downs



STYRKETRÆNINGSPROGRAM FOR MIKRO TIL DEVELOPMENT

OPVARMNING							
Core (Vælg 1) Krabbe Battle Spiderman Crawl Krabbebegang Bird Dog Russian Twist	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min
Carry (Vælg 1) Brewer Keg Walk Overhead Carry Walking Lunges	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min
STYRKE							
Squats Back Squats	2 Sets 12 Reps	3 Sets 12 Reps	3 Sets 12 Reps	3 Sets 10 Reps	3 Sets 10 Reps	3 Sets 8 Reps	3 Sets 8 Reps
Hip Hinge (Vælg 1) Hip Thrust Romanian Deadlift	2 Sets 12 Reps	3 Sets 12 Reps	3 Sets 10 Reps	3 Sets 10 Reps	3 Sets 10 Reps	3 Sets 8 Reps	3 Sets 8 Reps
Pres (Vælg 1) Military Press Landmine Press	2 Sets 12 Reps	3 Sets 12 Reps	3 Sets 12 Reps	3 Sets 10 Reps	3 Sets 10 Reps	3 Sets 8 Reps	3 Sets 8 Reps
Træk (Vælg 1) Pull Ups Chin Ups Pull Down	2 Sets 12 Reps	3 Sets 12 Reps	3 Sets 12 Reps	3 Sets 10 Reps	3 Sets 10 Reps	3 Sets 8 Reps	3 Sets 8 Reps
POWER							
Plyometri (Vælg 1) Vertical Jump Lateral Jump Skate Jump	Begge ben 2 Sets 6 Reps	Begge ben 3 Sets 6 Reps	Begge ben 3 Sets 6 Reps	Et ben ad gangen 2 Sets 3 Reps pr ben	Et ben ad gangen 3 Sets 3 Reps pr ben	Et ben ad gange 3 Sets 3 Reps pr ben	Et ben ad gangen 3 Sets 3 Reps pr ben
Power Jump Shrugs	2 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps



STYRKETRÆNINGSPROGRAM FOR DEVELOPMENT TIL SENIOR

Struktur - Dette er et offseason styrketræningsprogram af seks måneders varighed, som kan bruges af alle positionsgrupper. Programmet er et tre-dages-helkrops split-program af cirka 1 times varighed.

Træningsudbytte - Med dette program bliver du større, stærkere og mere eksplosiv. Med kun 3 timers styrketræning om ugen får du et stort udbytte. Et program er dog kun så godt, som det arbejde man lægger i det. Derfor er det vigtigt, at man giver den gas i den time, et træningspas tager.

Aldersrelateret - Programmet er designet til unge i slutningen af puberteten samt voksne spillere i alle aldre. Derfor er der højt krav til teknisk kunnen, og det forventes, at de fleste vil udføre programmet på egen hånd.

No Brain – No Gain – Vær klog omkring hvor meget vægt du sætter på. Vær hellere forsigtig end overmodig, når du kan mærke, at en muskel eller et led gør ondt. Start forsigtigt ud med vægten de første uger. Det der giver gode resultater, er vedholdenhed, at ramme styrketræningen konsekvent hver uge, og at arbejde hårdt, men også smart.

Restituering – Sørg for at din krop får nok hvile, kost og væske – ellers nedsættes udbyttet af træningen markant.

November	December	Januar	Februar	Marts
Hypertrofi	Hypertrofi/grundstyrke	Grundstyrke	Max styrke/ strength-power	Max styrke/ speed-power

Forklaringer til programmet

Repetition Maximum (RM) – Antal reps man maksimalt kan løfte med en given belastning. Det betyder at vægten skal tilpasses, så man kun lige nøjagtigt, kan tage sidste gentagelse i hvert sæt. Hvis man i sidste sæt kan tage flere gentagelser end RM-målet, skal vægten sættes op og hvis man ikke kan tage 80% af gentagelserne, skal den sættes ned. Det er dog afgørende for træningsudbyttet, at vægten opjusteres løbende fra træning til træning.

Repetition In Reserve (RIR) – Antal gentagelser i reserve ved endt sæt. Vægten skal justeres sådan, at man ved 1-2 RIR skal kunne tage 1 eller 2 gentagelser mere i et sæt, når man har taget alle gentagelser i et sæt.

Power-øvelser (fx Hang Cleans) – her bruges der ikke RM. Da fokus her er eksplosivitet, trænes der ikke til udmattelse. I stedet er fokus at vægten skal flytte sig med maksimal hastighed. Ved disse øvelser er der en procent belastning ud fra ens estimerede 1RM.

Kropsvægtsøvelser (fx Pull Ups) – kan være udfordrende (OL/DL), og man kan måske ikke ramme det ønskede RM-mål. Alternativt kan man vælge øvelser, der ikke er kropsvægtsøvelser (fx Pull Down). Hvis man derimod kan tage flere gentagelser end RM-målet, skal man bruge vægtbælte eller vægtvest.

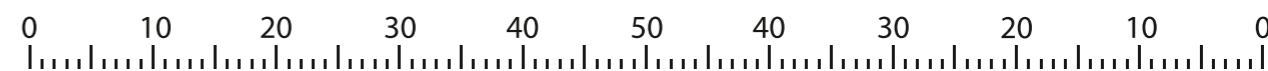
Superset – Når to øvelser står i samme boks, skal de udføres som superset. Det betyder, at man laver et sæt i øvelse 1 og går direkte over til et sæt i øvelse 2, og først derefter holder man sin pause. 3+3 reps – Tag 3 gentagelser - hold en pause på 3-5 sek, hvor du refokuserer - tag 3 gentagelser mere.

Flere forkortelser – 4x10RM: 10 gentagelser i 4 sæt, hs: hver side, DB: Dumbbells (håndvægte), BB: Barbell (vægtstang), ROM: Range of motion (bevægeudslag).



November cycle 1 ud af 5					
Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Vertical Jumps Knæ over tå, landing Begge ben, pause imellem hop	1	3x5 reps	3x5 reps	4x5 reps	4x5 reps
Power Cleans Hoftesnap, albue Light 60-70%	1	3x4 reps	3x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
Strength					
Deadlift RET RYG	3	3x10 RIR 1-2	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM
BB Bench Press full rom Copenhagen Ad- ductor Plank, hoften frem Knæ på bænk	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x12 RIR 1-2 3xHS 10 sec	4x12RM 3xHS 10 sec	4x10RM 3xHS 10 sec	4x10RM 3xHS 10 sec
Hip Thrust full rom På bænk med stang	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x10 RIR 1-2 3x12 RIR 1-2	2x10 RIR 1-2 1x10RM 3x12RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM 3x12RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM 3x12RM
Bend Over Rows full rom, ret ryg					

November cycle 1 ud af 5					
Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
45-degree Jump KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Begge ben, pause imellem	1	3x6 reps	3x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Jump Shrug HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Light 60-70%	1	3x6 reps	3x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Strength					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x10 RIR 1-2	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM
Landmine Press På knæ, uden hofte, begge hænder Lateral Lunges (Goblet hold) OPRET TORO	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x10 RIR 1-2 3x16 RIR 1-2	3x10RM 2x16 RIR 1-2 1x16RM	4x10RM 2x16 RIR 1-2 1x16RM	4x10RM 2x16 RIR 1-2 1x16RM
Pull-Ups FULL ROM Nordic Hamstring Curls HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x12 RIR 1-2 3x5 reps	3x12RM 3x5 reps	3x12RM 3x5 reps	3x12RM 3x5 reps



November cycle 1 ud af 5					
Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Broad Jump HOFTESNAP, LAN- DING Begge ben, pause imellem	1	3x5 reps	3x5 reps	4x5 reps	4x5 reps
Hang Clean HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	3x4 reps	3x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
Strength					
Front Squat RET RYG, ALBUER OP	3	3x10 RIR 1-2	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM
DB Bench Press FULL ROM	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x12 RIR 1-2	4x12RM	4x10RM	4x10RM
Romanian Deadlift RET RYG		3x10 RIR 1-2	2x10 RIR 1-2 1x10RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM
Forward Lunges OPREJST TORO	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x20 RIR 1-2	2x20 RIR 1-2 1x20RM	2x20 RIR 1-2 1x20RM	2x20 RIR 1-2 1x20RM
Seated Rows FULL ROM, RET RYG		3x12 RIR 1-2	3x12RM	3x12RM	3x12RM



December cycle 2 ud af 5					
Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Vertical Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Begge ben, kontinu- erligt	1	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Power Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
Strength					
Deadlift RET RYG	3	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM
BB Bench Press FULL ROM Copenhagen Adduc- tor Plank HOFTEN FREM Ankel på bænk	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	4x10RM 3xHS 15 sec	4x10RM 3xHS 15 sec	4x8RM 3xHS 15 sec	4x8RM 3xHS 15 sec
Hip Thrust FULL ROM På bænk med stang	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM
Bend Over Rows FULL ROM, RET RYG		3x10RM	3x10RM	3x10RM	3x10RM

December cycle 2 ud af 5					
Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
45-degree Jump KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Begge ben, kontinu- erligt	1	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Jump Shrug HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Medium 70-75%	1	4x5 reps	4x5 reps	4x5 reps	4x5 reps
Strength					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x10 RIR 1-2	3x10 RIR 1-2 1x8 RM	3x10 RIR 1-2 1x8 RM	3x10 RIR 1-2 1x8 RM
Landmine Press Stående, uden hofter, begge hænder Lateral Lunges (Goblet hold) OPRET TORSO	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x10RM 2x10 RIR 1-2 1x10RM	4x12RM 2x10 RIR 1-2 1x10RM	4x10RM 2x10 RIR 1-2 1x10RM	4x10RM 2x10 RIR 1-2 1x10RM
Pull-Ups FULL ROM Nordic Hamstring Curls HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x16RM 3x8 reps	3x16RM 3x8 reps	3x14RM 3x8 reps	3x14RM 3x8 reps



December cycle 2 ud af 5					
Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Broad Jump HOFTESNAP, LAN- DING Begge ben, kontinu- erligt	1	4x5 reps	4x5 reps	4x5 reps	4x5 reps
Hang Clean HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
Strength					
Front Squat RET RYG, ALBUER OP	3	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM
DB Bench Press FULL ROM Romanian Deadlift RET RYG	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	4x10RM 3x8 RIR 1-2 1x8RM	4x10RM 3x8 RIR 1-2 1x8RM	4x8RM 3x8 RIR 1-2 1x8RM	4x8RM 3x8 RIR 1-2 1x8RM
Reverse Lunges OPREJST TORSO Seated Rows FULL ROM, RET RYG	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	2x16 RIR 1-2 1x16RM 3x10RM	2x16 RIR 1-2 1x16RM 3x10RM	2x14 RIR 1-2 1x14RM 3x10RM	2x14 RIR 1-2 1x14RM 3x10RM



Januar cycle 3 ud af 5					
Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Vertical Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Et-bens, med pause	1	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Power Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
Strength					
Deadlift RET RYG	3	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x10 RIR 1-2 1x8 RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM
BB Bench Press FULL ROM Copenhagen Adduc- tor Plank HOFTEN FREM Nederste ben går op og ned	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	4x8RM 3x15 reps hs	4x8RM 3x15 reps hs	4x6RM 3x15 reps hs	4x6RM 3x15 reps hs
Hip Thrust FULL ROM På bænk med stang Bend Over Rows FULL ROM, RET RYG	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	2x6 RIR 1-2 1x6RM 3x8RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM 3x8RM	2x4 RIR 1-2 1x4RM 3x8RM	2x4 RIR 1-2 1x4RM 3x8RM

Januar cycle 3 ud af 5					
Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
45-degree Jump KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Et-bens, med pause	1	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Jump Shrug HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Medium 70-75%	1	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
Strength					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM
Landmine Press Stående, brug hoften, begge hænder Lateral Lunges (Landmine hold) OPRET TORSO	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x8RM 2x12 RIR 1-2 1x12RM	3x8RM 2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x6RM 2x10 RIR 1-2 1x10RM	4x6RM 2x10 RIR 1-2 1x10RM
Pull-Ups FULL ROM Nordic Hamstring Curls HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3xREP UD 3x10 reps	3xREP UD 3x10 reps	3xREP UD 3x10 reps	3xREP UD 3x10 reps



Januar cycle 3 ud af 5					
Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Broad Jumps HOFTESNAP, LAN- DING Et-bens, med pause	1	4x2 hs	4x2 hs	4x3 hs	4x3 hs
Hang Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
Strength					
Front Squats RET RYG, ALBUER OP	3	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM
DB Bench Press FULL ROM Romanian Deadlift RET RYG	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	4x8RM 2x8 RIR 1-2 1x8RM	4x8RM 2x8 RIR 1-2 1x8RM	4x8RM 2x6 RIR 1-2 1x6RM	4x8RM 2x6 RIR 1-2 1x6RM
Forward Lunges OPREJST TORSO Seated Rows FULL ROM, RET RYG	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	2x12 RIR 1-2 1x12RM 3x8RM	2x12 RIR 1-2 1x12RM 3x8RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM 3x8RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM 3x8RM



Februar cycle 4 ud af 5					
Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Vertical Jumps Split Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Et-bens, kontinuerligt	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Power Cleans HOFTESNAP, ALBUE Medium 70-80%	2	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
Hip Thrust POWER På bænk med stang Medium 70-80%	2	4x4 reps	4x4 reps	4x3 reps	4x3 reps
Strength					
Deadlift RET RYG	3	3x5 RIR 1 1x5RM	3x5 RIR 1 1x5RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM
BB Bench Press FULL ROM Copenhagen Adductor Plank HOFTEN FREM Øverste ben trækker kroppen op	4x5RM 3x10 reps hs	3x8RM 2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x5RM 3x12 reps hs	4x5RM 3x14 reps hs	4x5RM 3x14 reps hs
Bend Over Rows FULL ROM, RET RYG	2	3x5RM	3x5RM	3x5RM	3x5RM

Februar cycle 4 ud af 5					
Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
45-degree Jumps Lateral Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Et-bens, kontinuerligt	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Jump Shrugs HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Heavy 80-90%	2	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
Strength					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x5 RIR 1 1x5RM	3x5 RIR 1 1x5RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM
Landmine Press Split stance, begge arme, brug hoften Lateral Lunges (Landmine hold) OPRET TORSO	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x5 reps hs (RM) 2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x5 reps hs 2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x4 reps hs 2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x4 reps hs 2x12 RIR 1-2 1x12RM
Pull-Ups FULL ROM Nordic Hamstring Curlss HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter begge øvelser	3x12RM 3x12 reps	3x12RM 3x12 reps	3x10RM 3x12 reps	3x10RM 3x12 reps



Februar cycle 4 ud af 5					
Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Broad Jumps HOFTESNAP, LAN- DING Et-bens, kontinuer- ligt	1	4x3 hs	4x3 hs	4x3 hs	4x3 hs
Romanian Deadlift RET RYG Medium 70-80%	2	4x6 reps	4x6 reps	4x5 reps	4x5 reps
Hang Cleans HOFTESNAP, ALBUE Medium 70-80%	2	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
Strength					
Front Squats RET RYG, ALBUER OP	3	3x5 RIR 1 1x5RM	3x5 RIR 1 1x5RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM
DB Bench Press FULL ROM	2	4x8RM	4x8RM	4x8RM	4x8RM
Reverse Lunges OPREJST TORSO Seated Rows FULL ROM, RET RYG	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	2x8 RIR 1-2 1x8RM 3x5RM	2x8 RIR 1-2 1x8RM 3x5RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM 3x5RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM 3x5RM



Marts cycle 5 ud af 5					
Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Vertical Jumps Split Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN-DING Begge ben, med pause	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Power Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	2	4x2+2+2 reps	4x2+2+2 reps	4x2+2+2 reps	4x2+2+2 reps
Hip Thrust POWER Ryg på gulv, et ben på bænk, med vægt Light 60-70%	2	4x5 reps hs	4x5 reps hs	4x5 reps hs	4x5 reps hs
Strength					
Deadlift RET RYG	3	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x2 RIR 1 1x2RM	3x2 RIR 1 1x2RM
BB Bench Press FULL ROM Copenhagen Adductor Plank HOFTEN FREM Øverste ben trækker op, nederste ben med	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4RM 3x12 reps hs	4x4RM 3x12 reps hs	4x3RM 3x14 reps hs	4x3RM 3x14 reps hs
Bend Over Rows FULL ROM, RET RYG	2	3x5RM	3x5RM	3x5RM	3x5RM

Marts cycle 5 ud af 5					
Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
45-degree Jumps Lateral Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN-DING Et-bens, kontinuerligt	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Jump Shrugs HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Heavy 80-90%	2	4x3+3 reps	4x3+3 reps	4x3+3 reps	4x3+3 reps
Strength					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x2 RIR 1 1x2RM	3x2 RIR 1 1x2RM
Landmine Press Split stance, begge arme, brug hoften Lateral Lunges (Landmine hold) OPRET TORSO	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4 reps hs 2x8 RIR 1-2 1x8RM	4x4 reps hs 2x8 RIR 1-2 1x8RM	4x3 reps hs 2x8 RIR 1-2 1x8RM	4x3 reps hs 2x8 RIR 1-2 1x8RM
Pull-Ups FULL ROM Nordic Hamstring Curlss HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter begge øvelser	3x12RM 3x12 reps	3x12RM 3x12 reps	3x10RM 3x12 reps	3x10RM 3x12 reps



Marts cycle 5 ud af 5					
Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Power					
Broad Jumps HOFTESNAP, LAN-DING Begge ben, med pause	1	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Kettlebell Swings HOFTESNAP, RET RYG Light 60-70%	2	4x8 reps	4x8 reps	4x6 reps	4x6 reps
Hang Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	2	4x2+2 reps	4x2+2 reps	4x2+2 reps	4x2+2 reps
Strength					
Front Squats RET RYG, ALBUER OP	3	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x2 RIR 1 1x2RM	3x2 RIR 1 1x2RM
DB Bench Press FULL ROM Medium 70-80%	2	4x3+3 reps	4x3+3 reps	4x3+3 reps	4x3+3 reps
Forward Lunges OPREJST TORSO Seated Rows FULL ROM, RET RYG	2	2x8 RIR 1-2 1x8RM 3x5RM	2x8 RIR 1-2 1x8RM 3x5RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM 3x5RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM 3x5RM



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 Kadet, Development, Junior og Senior.

DAFF20 prevention programme 20 minutes total after familiarization Exercises	Repetitions (reps) or Seconds (sec)
Running exercises – 8 minutes	
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

Strength, plyometrics, balance – 10 minutes	
Push up:	
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)
Nordic hamstring	
Level 1	3-5 reps
Level 2	7-10 reps
Level 3	12-15 reps
Copenhagen Adduction	
Level 1	3-5 reps
Level 2	7-10 reps
Level 3	12-15 reps



Single leg balance	
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
Squats	
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
Jumping	
Level 1: Vertical jumps	2 x 30 sec
Level 2: Lateral jumps	2 x 30 sec
Level 3: Box jumps	2 x 30 sec

Running exercises – 2 minutes	
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).



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

Strength, plyometrics, balance – 7 minutes	
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
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)
Nordic hamstring	
Level 1	3-5 reps
Level 2	7-10 reps
Level 3	12-15 reps
Copenhagen Adduction	
Level 1	3-5 reps
Level 2	7-10 reps
Level 3	12-15 reps
Squats	
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
Jumping	
Level 1: Vertical jumps	2 x 30 sec
Level 2: Lateral jumps	2 x 30 sec
Level 3: Box jumps	2 x 30 sec



Running exercises – 2 minutes	
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 fantasi – 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.

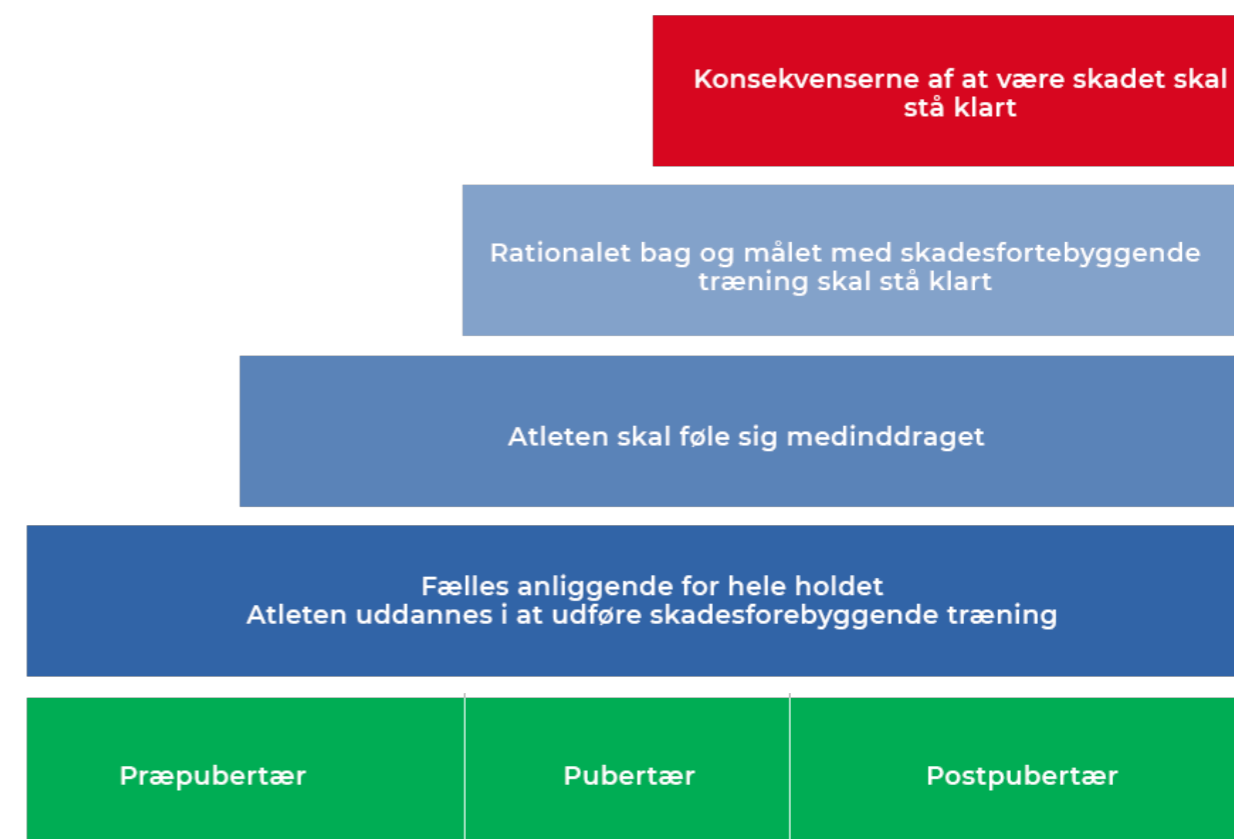
3. Løbeøvelser – 2 minutter

a. I den sidste blok har vi igen fokus på at løbe, men nu skal intensiteten helt i vejret. Stigningsløb, spurter og forskellige retningsskift, 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. Skrub 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, inkluderer 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.





LINKS TIL NYTTIGE RESSOURCER

<http://footballcanada.com/long-term-athlete-development-ltad/>

<https://fdm.usafootball.com/>

<https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/boern-s-og-s-unge/gode-s-idaetsmiljoer-s-piger>

TEAM DANMARK

<https://teamdanmark.dk/om-os/vores-arbejde/talantarbejde/atk-20/>

<https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/fysisk-traening/>

<https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/>

<https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportspsykologi/>

<https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsmedicin/>

<https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/restitution/>

VIDEOVÆRKTØJER

<https://www.hudl.com/>

https://www.hudl.com/en_gb/products/technique



REFERENCER

ATK 2.0 Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund. 2018

Danmarks Idrætsforbund. Aerob og anaerob træning..

Danmarks Idrætsforbund. Aerob præstationsevne - restitution-, udholdenheds- og konditionstræning.

Danmarks Idrætsforbund. Aldersrelateret træning - for børn og unge.

Danmarks Idrætsforbund. Anaerob præstationsevne – tolerance og hurtighedstræning.

Danmarks Idrætsforbund. Anatomi og bevægelseslære.

Danmarks Idrætsforbund. Bevægelighedstræning.

Danmarks Idrætsforbund. Bliv klogere på de unge – og bliv en endnu bedre træner. En håndbog til dig der træner 13-18 årige i foreningsidrætten.

Danmarks Idrætsforbund. Børneidrætsskader.

Danmarks Idrætsforbund. DIF idrætsmiljø for unge.

Danmarks Idrætsforbund. Ernæring.

Danmarks Idrætsforbund. Fysisk træning.

Danmarks Idrætsforbund. Idræt for børn og unge.

Danmarks Idrætsforbund. Idræt og træning.

Danmarks Idrætsforbund. Idrættens Træningslære.

Danmarks Idrætsforbund. Idrætspsykologi.

Danmarks Idrætsforbund. Idrætsskader – nej tak!

Danmarks Idrætsforbund. Sansemotorik og tekniktræning.

Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. Spiseforstyrrelse blandt sportsudøvere – Spiseforstyrrelse og behandling.

Danmarks Idrætsforbund. Styrketræning.

Danmarks Idrætsforbund. Tekniktræning.

Danmarks Idrætsforbund. Trænerrollen.

Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. Værdier for dansk talentudvikling.

Faigenbaum et al 2009: Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association.



Jacob Hansen & Kristoffer Henriksen. Træneren som coach – En praktisk guide til coaching i sport. 1.udgave. 1. oplag. 2009. Dansk Psykologisk Forlag.

Kristoffer Henriksen. Inspiration til talentudvikling-et psykologisk perspektiv. 2008. Syddansk Universitetsforlag.

Kristoffer Henriksen. Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse. 1. udgave. 1. oplag, 2011. Dansk Psykologisk Forlag

Lloyd et al. 2014: Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus

Robert M. Malina & Claude Bouchard. Growth, maturation, and physical activity. 2. Edition. 2004. Human Kinetics Publishers.

Team Danmark. Idrætsskader – forebyggelse og behandling.

Team Danmark. Kost og elitesport – basal sportsernæring.

Team Danmark. Aldersrelateret mental træning.

Team Danmarks sportspsykologiske team. 2014.

Team Danmark. Aldersrelateret træning-måltrettet og forsvarlig træning af børn og unge.

Team Danmark. Aldersrelateret træning-håndbog for 0. til 6. klasse.

Team Danmark. Skabelon: Strategi for talentudvikling i forbund for perioden 2014-2016.

