

# STYRKETRÆNING TIL AMERIKANSK FODBOLD U10-U16

## 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 kosteskaft) 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



<b>TRÆNING 2</b>	UGE 1-3	UGE 4-6	UGE 7-9	UGE 10-12	UGE 13-15	UGE 16-18	UGE 19-21
<b>OPVARMNING</b>							
Core (Vælg 1) Håndstands Battle Bear Crawl Brewer Keg Hold Trillebør Svingom Battle	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min
Carry (Vælg 1) Fireman Walk Farmer Walk Lateral Lunges	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min	2-5 min
<b>STYRKE</b>							
Squats Goblet Squats Front 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) 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) BB Bench Press DB Bench 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) Bend Over Row Inverted Row Seated Row	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
<b>POWER</b>							
Plyometri (Vælg 1) Broad Jump 45 Degree Jump Box 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
Powers Hang Clean	2 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps	Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps	3 Sets 6 Reps