

TRÆNING 2

STYRKETRÆNING

Kære fodboldtræner

På de næstfølgende sider finder du fem styrkeøvelser til ben og core. Programmet er udviklet af Anders Borup, Nicolas Lassen og Esben Køhler, som alle er idrætsstuderende på Aarhus Universitet. Programmet er i første omgang lavet til U15-drengehold.

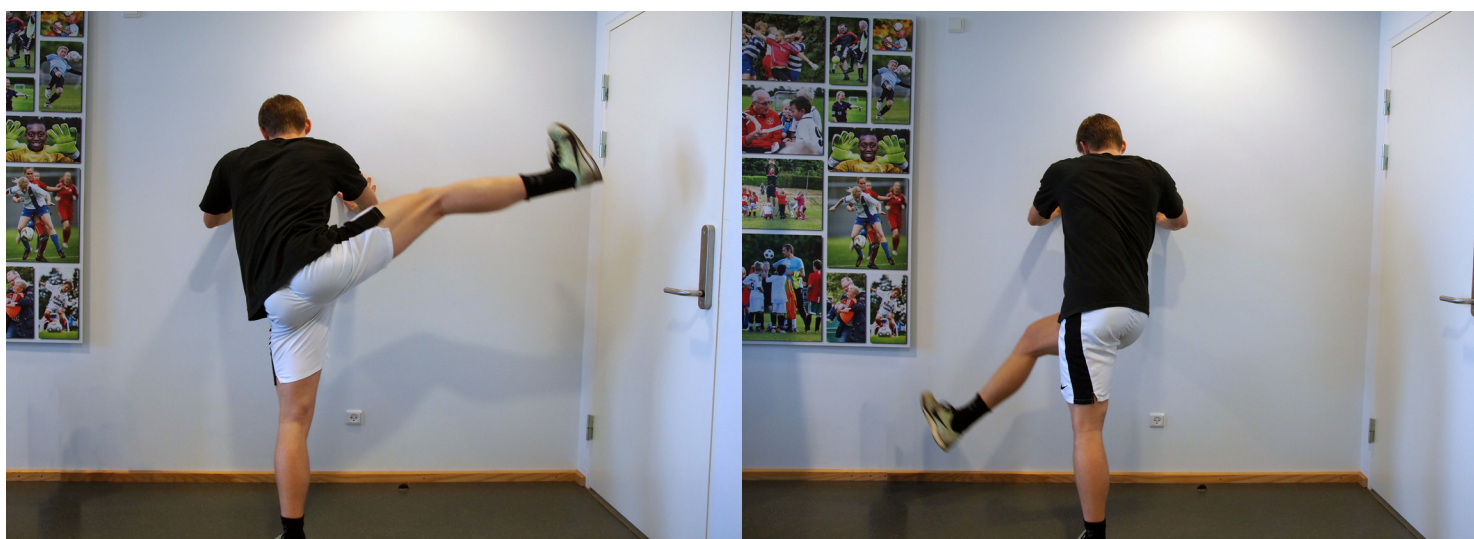
Derfor kan det godt være, at programmet skal tilpasses lige nøjagtigt dit hold. Lige under finder spillerne øvelserne, antal sæt og gentagelser. På de nedenstående sider finder du de fem øvelser samt to opvarmningsøvelser med både illustrationer og beskrivelser.

God fornøjelse!

Øvelse	Gentagelser	Sets	Pausetid
Bulgarian split squat med afsæt	6 på hvert ben	4	2 minutter mellem hvert sæt
Tofods længespring med armræk	6	4	2 minutter mellem hvert sæt
One legged hip thrust	8-12	3	1 minut mellem hvert sæt
Nordic hamstrings	6-8	2	1 minut mellem hvert sæt
CPH Adductor	6-10 pr. side	2	1 minut mellem hvert sæt



OPVARMNING



Beskrivelse:

De dynamiske træk udføres med ca. 10 stræk pr. ben. Benene burde gradvist kunne løfte sig højere og højere op, som ledene bliver strakt ud.

Bulgarian split squat med afsæt



Beskrivelse:

Sænk knæet på det bagerste ben ned mod gulvet – samtidig bøjer du det forreste knæ. Herefter skubber du kraftfuldt fra med det forreste ben, så det hæver sig fra gulvet.

Længdespring med armtræk



Beskrivelse:

Bøj i benene og skub så kraftigt som muligt frem- og opad med benene. Brug dine arme til at trække dig frem med.



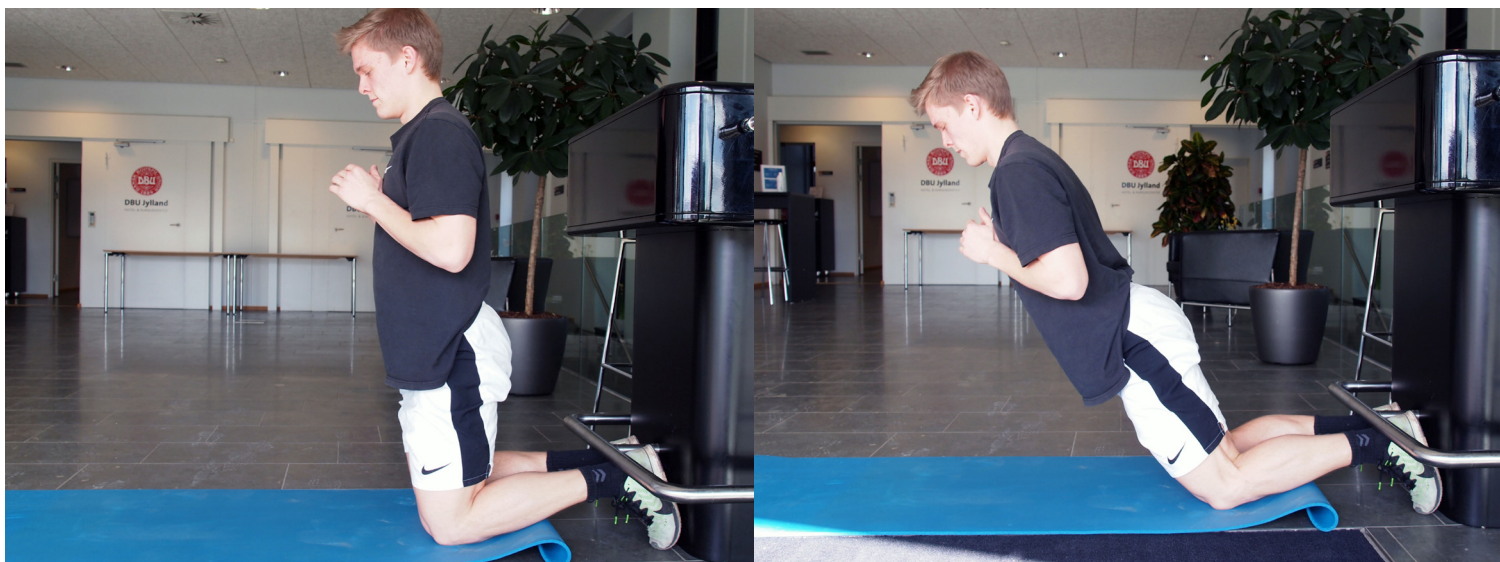
One legged hip thrust



Beskrivelse:

Hvil på skulderbladene. Med det bøjede ben hæves lænden så højt som muligt. Det andet ben er strakt under hele øvelsen. Jo lavere genstanden du hvilet foden på, des nemmere er øvelsen.

Nordic hamstrings

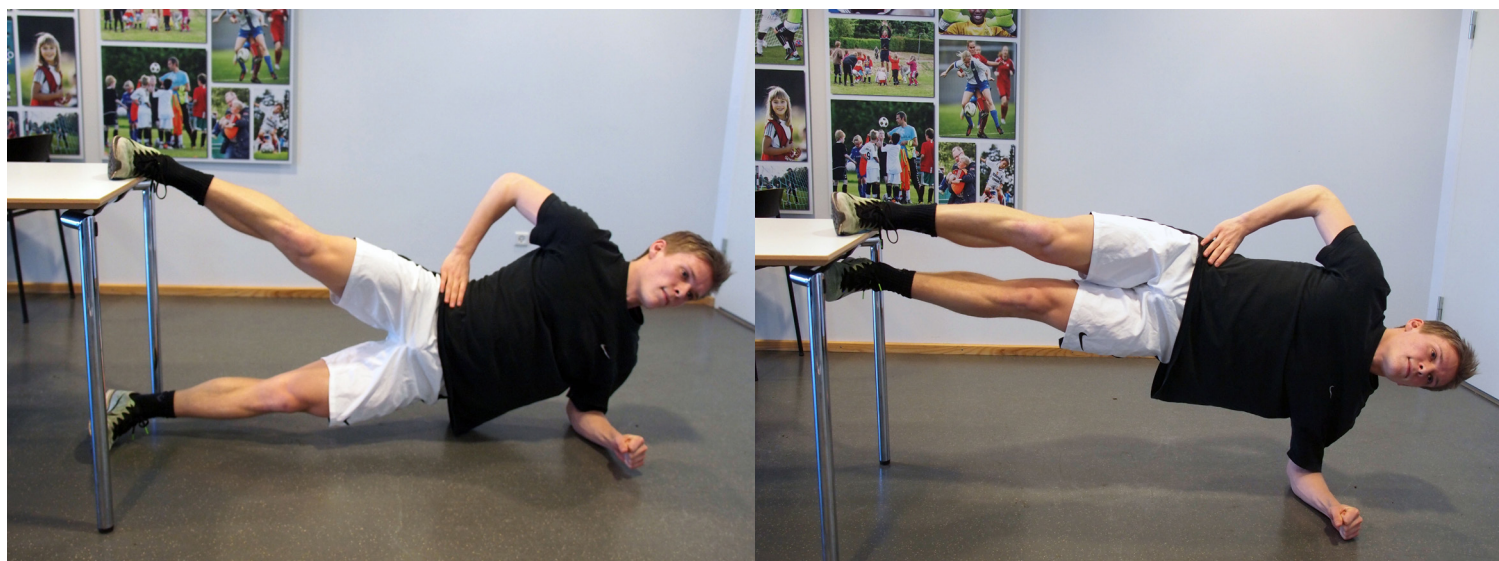


Beskrivelse:

Sæt fødderne i spænd (man kan også få en til at holde dem). Spænd op i core og baglår. Kom så langt ned mod gulvet som muligt, inden du tager fra med armene.



CPH Adductor



Beskrivelse:

Det hævede ben er strakt uden hele øvelsen, og albuen er lige under skulderen. Spænd op i coren, balde og lysken for at hæve det nederste ben op mod det andet. Øvelsen kan også udføres med et familiemedlem, som holder lige ved anklen og under knæet.