

# **FORSLAG TIL BARMARKSØKTER FOR 16-19 ÅR:**

**(Basert på anbefalinger fra NIHF)**

Gjennom dette stadiet legger man grunnlaget før overgangen til den kompetitive toppidretten i seniorhockeyen.

Stadiet omtales som «the golden age of player development». Spillerutvikling i denne alderen betyr å individualisere ut ifra spillerens behov og posisjon, samtidig som basisferdighetene på is videreutvikles. Treningsmengden vil øke markant, noe som stiller ytterligere krav til spillerens kosthold og restitusjon. Fysisk kapasitet er viktig og ishockeyspesifikk fysisk trening er avgjørende. Gjennom stadiet vil ishockeyen for de fleste bli en helårsidrett og andre idretter vil først og fremst være en måte å sikre en allsidig og variert treningshverdag.

Spillerens prestasjon blir viktigere og det vil vies mer tid til å analysere denne. Derfor blir det viktig å lære spillerne å forberede, gjennomføre og evaluere trening og kamp. Mental trening kan være hensiktsmessig og gi spillerne et ytterligere løft.

De fleste vil være ferdige med puberteten ved inngangen til stadiet og den fysiske modenheten flater ut i 17-18 års alder. Kjønnsspesifikke forskjeller vil avta og treningen burde doseres etter individuelle og idrettsspesifikke behov. Allikevel må man være oppmerksom på at styrketrening og økt muskelmasse (spesielt hos gutter) kan redusere leddutslag. Dette kan motvirkes ved regelmessig bevegelsestrening.

Mentalt vil utøverne modnes gjennom stadiet. Involvering og medbestemmelse for spilleren i dens treningshverdag vil være naturlig, og bør øke etter hvert som han/henne modnes. Spillerne er ofte særs målbevisste og villige til å legge ned mye arbeid for å nå målene, derfor må det legges til rette for at de får realisert dette ønsket. Man vil gjennom perioden utvikle personlighetstrekk som fører til at spillerne vil få naturlige posisjoner i spillergruppa. Spillernes kognitive utvikling vil ha kommet dit hvor de fint kan hjelpe hverandres utvikling.

# 1. MANDAGSØKTA:

HVA	HVORDAN	UTSTYR
<b>30 min jogg</b>	Lav intensitet, jevnt tempo Unngå for mye løping på hardt underlag (asfalt, betong etc)	Stabile løpesko, med god demping.
<b>Dynamisk stretching</b> <a href="#">Mobilitet</a> (NIHF/Olympiatoppen)	Olympiatoppen har laget videoer med forslag til generelle øvelser for hele kroppen og utvikling av mobilitet. Egner seg også til oppvarming.  Programmene er delt inn i 3 nivåer, der nivå 3 er for de mer erfarne. Følg ett program eller velg og kombiner relevante øvelser fra de ulike nivåene.	
<b>Trappespenst</b> <a href="#">Spent</a> (Lenke NIHF)	Finn egnet trapp 16-24 trinn. Ta relativt korte pauser på denne økta.  <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Samlede ben (hoppe med samlede ben):</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 2 og 2 trinn – 2 reps</li><li>○ 3 og 3 trinn – 2 reps</li><li>○ 4 og 4 trinn – 3 reps</li><li>○ 5 og 5 trinn – 3 reps</li><li>○ Så få hopp som mulig opp trapp – 3 reps</li></ul></li><li>• <b>Trappehink:</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 1 og 1 trinn – 2 reps</li><li>○ 2 og 2 trinn – 2 reps</li></ul></li><li>• <b>Trappehink sidelengs:</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 2 og 2 trinn – 2 reps</li></ul></li><li>• <b>Trappeløp:</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 1 og 1 trinn – 2 reps</li><li>○ 2 og 2 trinn – 2 reps</li></ul></li></ul>	Stabile løpesko, med god demping.

<p><b>Muskulær utholdenhet – overkropp</b></p> <p><a href="#">Styrkefokus</a> (Lenke NIHF)</p>	<p>Så mange runder som mulig på 20 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Push-ups – 5 reps</li> <li>• Pull-ups – 5 reps</li> <li>• Dips – 5 reps</li> <li>• Hengende roing – 5 reps</li> <li>• Sit-ups – 10 reps</li> <li>• Rygghev – 10 reps</li> </ul>	<p><b>Treningsrom</b></p>
<p><a href="#">Statisk stretching</a> (Lenke NIHF)</p>	<p>Avslutning, samtale, stretching</p>	

## 2. TIRSDAGSØKTA

HVA	HVORDAN	UTSTYR
<p><b>Oppvarming</b></p> <p><b>10 – 15 min</b></p>	<p><b>Lett jogg med ulike bevegelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Høye kneløft</li> <li>- Sparke i rumpa</li> <li>- Sidelengs – shuffel med armsving.</li> <li>- Rotere hofter innover.</li> <li>- Rotere hofter utover.</li> <li>- Ta i bakken.</li> <li>- Legge seg ned og reise seg opp igjen</li> </ul>	<p>Stabile løpesko, med god demping.</p>
<p><b>Dynamisk stretching</b> <a href="#">Mobilitet</a> (NIHF/Olympiatoppen)</p>	<p>Olympiatoppen har laget videoer med forslag til generelle øvelser for hele kroppen og utvikling av mobilitet. Egner seg også til oppvarming.</p> <p>Programmene er delt inn i 3 nivåer, der nivå 3 er for de mer erfarne. Følg ett program eller velg og kombiner relevante øvelser fra de ulike nivåene.</p>	

<p><b>Muskulær utholdenhet - bein</b></p> <p><a href="#">Styrkefokus</a> (Lenke NIHF)</p>	<p><b>ALTERNATIV A:</b> (Utføres 3-5 runder)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En- fots knebøy – 10 reps</li> <li>• Lår curl på teppeflis/rullebrett – 10 reps</li> <li>• Burpees – 10 reps</li> <li>• Tåhev – 10 reps</li> <li>• Utfall bakover (pr bein) - 10 reps</li> <li>• Box jumps – 10 reps</li> <li>• Utfall til siden (per bein)- 10 reps</li> <li>• En-fots hip- extention (pr bein) – 10 reps</li> </ul>	<p>Teppeflis/ullsokk/ Rullebrett</p> <p>Box, benk, stein Etc.</p>
<p><a href="#">Langintervaller</a> (Lenke NIHF)</p>	<p>Moderat til høy intensitet. Unngå for mye løping på hardt underlag. Varm godt opp før du starter intervalløkta. Varier gjerne hvilken økt du kjører fra uke til uke.</p>	<p>Stabile løpesko, med god demping.</p>
<p><a href="#">Statisk stretching</a> (Lenke NIHF)</p>	<p>Avslutning, samtale, stretching</p>	

### 3. ONSDAGSØKTA:

<p><b>Oppvarming</b></p> <p><b>10 – 15 min</b></p>	<p><b>Lett jogg med ulike bevegelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Høye kneløft</li> <li>- Sparke i rumpa</li> <li>- Sidelengs – shuffle med armsving.</li> <li>- Rotere hofter innover.</li> <li>- Rotere hofter utover.</li> <li>- Ta i bakken.</li> <li>- Legge seg ned og reise seg opp igjen.</li> </ul>	<p>Stabile løpesko, med god demping.</p>
--	---	--

<p><b>Dynamisk stretching</b>  <a href="#">Mobilitet</a>  (NIHF/Olympiatoppen)</p>	<p>Olympiatoppen har laget videoer med forslag til generelle øvelser for hele kroppen og utvikling av mobilitet. Egner seg også til oppvarming.</p> <p>Programmene er delt inn i 3 nivåer, der nivå 3 er for de mer erfarne. Følg ett program eller velg og kombiner relevante øvelser fra de ulike nivåene.</p>	
<p><b>Skadefri.no</b>  <a href="#">Ishockey</a></p>	<p>Skadeforebygging bør ha høy prioritet, og dette programmet gir klinisk signifikant reduksjon av skadetilfeller i idrett.</p> <p>Programmet er utviklet av Norges Idrettsforbund, Norges Idrettshøyskole og Senter for Idrettsskadeforskning. Start på laveste nivå, men prøv å øke progresjonen fra uke til uke. Etter hvert er dette et program som spilleren bør kunne gjennomføre på egenhånd på eget initiativ.</p> <p>Partnerøvelser.</p>	<p>Strikk</p>
<p><b>Ballspill</b>  <b>10-15 min</b></p>	<p>Mål: Spilleforståelse, lagfølelse, bevegelse, koordinasjon og reaksjonsevne. Puls.</p> <p>To lag. Bruke hele spilleområdet. Prøve å få til 10 pasninger innad i laget uten at motstanderen får tak i ballen. Treneren teller pasninger høyt. Barna oppfordres til å være i bevegelse og gjøre seg spillbare.</p>	<p>Kjegler til å avgrense område.</p> <p>Håndball</p> <p>Vester</p>

<p><b>Mage/rygg</b> <b>«Kortstokken»</b></p>	<p>Velg 4 øvelser for mage/rygg. Ta en kortstokk og stokk den. Hver av de 4 øvelsene får hver sin sort og så kjører du gjennom hele kortstokken. Ess er 14 reps, konge er 13 reps, dame er 12 reps etc.</p> <p>Eksempler på øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sideplanke</li> <li>• Foldekniven</li> <li>• Hoftehev</li> <li>• Diagonal-løft</li> <li>• Skrå sit-ups</li> <li>• Rygghev</li> <li>• Liggende benhev</li> </ul>	<p>Kortstokk</p>
<p><a href="#">Statisk stretching</a> (Lenke NIHF)</p>	<p>Avslutning, samtale, stretching</p>	

## 4. TORSDAGSØKTA:

<p><b>Oppvarming</b></p> <p><b>10 – 15 min</b></p>	<p><b>Lett jogg med ulike bevegelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Høye kneløft</li> <li>- Sparke i rumpa</li> <li>- Sidelengs – shuffel med armsving.</li> <li>- Rotere hofter innover.</li> <li>- Rotere hofter utover.</li> <li>- Ta i bakken.</li> <li>- Legge seg ned og reise seg opp igjen.</li> </ul>	<p>Stabile løpesko, med god demping.</p>
--	---	--

<p><b>Dynamisk stretching</b>  <a href="#">Mobilitet</a>  (NIHF/Olympiatoppen)</p>	<p>Olympiatoppen har laget videoer med forslag til generelle øvelser for hele kroppen og utvikling av mobilitet. Egner seg også til oppvarming.</p> <p>Programmene er delt inn i 3 nivåer, der nivå 3 er for de mer erfarne. Følg ett program eller velg og kombiner relevante øvelser fra de ulike nivåene.</p>	
<p><b>Styrketrening</b></p>	<p>Øve inn god teknikk. Kan gjerne bruke lette vekter her, men viktig å ha fokus på kvalitet og teknikk før kvantitet.</p> <p>Sirkeltrening 8-10 reps, 3 set.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knebøy</li> <li>- Markløft</li> <li>- Step ups – utfall bakover.</li> <li>- Laterale utfall med manual</li> <li>- Benkpress</li> <li>- Knestående (splittstående) skulderpress med manual.</li> </ul>	<p>Kettlebell  Strikker  Manualer  Vektstenger  Vektskiver</p>
<p><b>Kortintervaller</b>  <a href="#">Utholdenhet</a>  (Lenke NIHF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bakkeløp</li> <li>• Rulleskøyter</li> <li>• Løping</li> </ul> <p>Varier gjerne fra uke til uke.</p>	
<p><a href="#">Statisk stretching</a>  (Lenge NIHF)</p>	<p>Avslutning, samtale, stretching</p>	

## 5. FREDAGSØKTA:

<p><b>Oppvarming</b></p> <p><b>10 – 15 min</b></p>	<p><b>Lett jogg med ulike bevegelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Høye kneløft</li><li>- Sparke i rumpa</li><li>- Sidelengs – shuffle med armsving.</li><li>- Rotere hofter innover.</li><li>- Rotere hofter utover.</li><li>- Ta i bakken.</li><li>- Legge seg ned og reise seg opp igjen.</li></ul>	<p>Stabile løpesko, med god demping.</p>
<p><b>Dynamisk stretching</b></p> <p><a href="#">Mobilitet</a></p> <p>(NIHF/Olympiatoppen)</p>	<p>Olympiatoppen har laget videoer med forslag til generelle øvelser for hele kroppen og utvikling av mobilitet. Egner seg også til oppvarming.</p> <p>Programmene er delt inn i 3 nivåer, der nivå 3 er for de mer erfarne. Følg ett program eller velg og kombiner relevante øvelser fra de ulike nivåene.</p>	
<p><b>Skadefri.no</b></p> <p><a href="#">Ishockey</a></p>	<p>Skadeforebygging bør ha høy prioritet, og dette programmet gir klinisk signifikant reduksjon av skadetilfeller i idrett.</p> <p>Programmet er utviklet av Norges Idrettsforbund, Norges Idrettshøyskole og Senter for Idrettsskadeforskning. Start på laveste nivå, men prøv å øke progresjonen fra uke til uke. Etter hvert er dette et program som spilleren bør kunne gjennomføre på egenhånd på eget initiativ.</p> <p>Partnerøvelser.</p>	<p>Strikk</p>



<p><b>Rollerhockey? Innebandy?</b></p>	<p>Mål: Spilleforståelse, lagfølelse, bevegelse, koordinasjon og reaksjonsevne. Puls.</p>	<p>Kjeglertil å avgrense område.</p> <p>Utstyr til rollerhockey eller innebandy</p> <p>Vester</p>
<p><b>Mage/rygg</b></p>	<p>Plankevarianter med vaskefille på glatt underlag. Ben på fille. Pause 2 min mellom rundene. Gjentas 4-6 runder.</p> <p><b>Aktivitet - Reps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sidelengs foldekniv (ligg på siden, lår mot mage) - 12</li> <li>• Plankegange frem og tilbake - 3x5 meter</li> <li>• Ryggliggende lårcurls (1- eller 2-fots) - 12 pr side</li> <li>• Vindusvisker (strake ben, annenhvert ben ut til siden) - 12</li> <li>• Løpende planke (bena går) - 30</li> <li>• Løpende ankler i planke - 30</li> </ul>	<p>Teppeflis, catslide, glatt klut etc.</p>
<p><a href="#">Statisk stretching</a> (Lenge NIHF)</p>	<p>Avslutning, samtale, stretching</p>	

## 6. LØRDAGSØKTA:

<b>Langkjøring</b> (45 min)	Unngå for mye løping på hardt underlag. Rolig tempo 60-80% av Max.	Stabile løpesko, med god demping.
<b>Dynamisk stretching</b> <a href="#">Mobilitet</a> (NIHF/Olympiatoppen)	Olympiatoppen har laget videoer med forslag til generelle øvelser for hele kroppen og utvikling av mobilitet. Egner seg også til oppvarming.  Programmene er delt inn i 3 nivåer, der nivå 3 er for de mer erfarne. Følg ett program eller velg og kombiner relevante øvelser fra de ulike nivåene.	
<a href="#">Sirkel helkropp</a> (Lenke NIHF)	Velg en av øktene som er beskrevet i lenken. Vær nøye med utførelsen. Kvalitet før kvantitet.	<b>Treningsrom</b>
<a href="#">Statisk stretching</a> (Lenke NIHF)	Avslutning, samtale, stretching	