

# **FORSLAG TIL BARMARKSØKTER 13-15 år-**

## **Tren for å trene**

(Basert på anbefalinger fra Norges Ishockeyforbund)

- **MÅL:** Gi et fullverdig alternativ til barmarkstrening, der man ikke er avhengig av spesifikk kompetanse i støtteapparatet.
- **Anbefalt mengde:** 3-4 økter per uke.
- **Tidsbruk:** 90 minutter. Erfaringsmessig bruker man en del tid i starten på å komme i gang.
  
- **Nøkkelpunkter:**
  - Gjennom en målrettet treningshverdag skal de tekniske ferdighetene og taktiske egenskapene videreutvikles. Barmarken skal utvikle fysiske egenskaper som hurtighet, styrke og utholdenhet, slik at spillerne opparbeider et solid fysisk grunnlag. Dette vil forberede de på det neste stadiet i den langsiktige spillerutviklingsplanen.
  - «Tren for å trene» handler om å utvikle evnen til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.
  - Puberteten skaper et skille mellom jenter og gutter og det blir nødvendig å variere treningen mellom kjønnene. Å dempe den totale treningsbelastningen til spillerne (spesielt de i vekstpurten) er å anbefale. Dette betyr ikke at man nødvendigvis må trene mindre, men annerledes. Blant annet vil variert og allsidig trening virke skadeforebyggende. Jenter har også betydelig økt skaderisiko under menstruasjon, noe som må hensyntas i treningsopplegget. Fokus på stabilitet rundt vekt bærende ledd (kne, hofter, ankler) er viktig.
  - Det er ikke bare fysiske endringer man skal gjennom, og trygghet og mestringsfølelse er elementært da puberteten fører med seg mye usikkerhet og endring. Derfor er det viktig å legge til rette for et inkluderende miljø innad i laget gjennom sosiale aktiviteter. Medbestemmelse over egen treningshverdag er også anbefalt.
  
- **Tips:**
  - Møt opp i god tid og ha alt klart før spillerene kommer.
  - Informer kort i starten om hva de skal gjennom.
  - Del inn i lag/par/grupper i forkant – tenk på jevnbyrdighet både individuelt og på lagsnivå.
  - Ha fokus på struktur og disiplin helt fra starten av økta.
  - Pass på å ha nok voksne til stede – 2 er minimum.
  - Introdusere spillerne til bruk av treningsdagbok.

## ØKT 1– STYRKE OG STABILITET:

HVA	HVORDAN	UTSTYR	TIDSBRUK
<b>Oppvarming</b>	<p>MÅL: Bli varm, fokus, klargjøring.</p> <p>Lett jogg med ulike bevegelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Høye kneløft</li> <li>- Sparke i rumpa</li> <li>- Sidelengs – shuffe 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>	-	10 min
<p><b>Dynamisk stretching</b></p> <p><a href="#">Øvelsesbank</a> (lenke NIHF)</p> <p>Bør gjennomføres som del av oppvarmingen til alle økter. Passer også i rolige restitusjonsøkter.</p>	<p>Rytmiske bevegelser frem og tilbake til ytterstilling, med korte statiske hold 3-10 sek. Det skal være ubehagelig men ikke vondt</p> <p>Gjennomfør 8-10 reps x 1-2 sett.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jesus</li> <li>- Skorpionen</li> <li>- 90/90 hamstring.</li> <li>- Spiderman med rotasjon</li> <li>- Dynamisk pigeon</li> <li>- Lysk rocker</li> <li>- Squat to stand</li> <li>- Cossack knebøy</li> </ul>	-	10 min
<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>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>	Strikk	15-20 min

<p><b>STYRKE</b></p>	<p>MÅL: Øve inn god teknikk, styrke muskulatur som er avgjørende for en ishockeyspiller. Kan gjerne bruke lette vekter/kosteskraft/vektstang, men viktig å ha fokus på kvalitet og teknikk før kvantitet for denne aldersgruppen. 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 skulderpress</li> </ul>	<p>Manualer, sandposer, vekstang, kettlebell.</p>	<p>30 min</p>
<p><b>Avslutning</b></p> <p><a href="#">Statisk stretching</a> (Lenke NIHF)</p>	<p>Innebandy, fotball, håndball ut fra hvilket utstyr du har tilgjengelig. Her kan barna også komme med ønsker, slik at det blir som en premie til slutt.</p> <p>Samling, samtale og stretching.</p>		<p>15 min</p>

## ØKT 2 – HURTIGHET, SPENST, STABILITET OG KOORDINASJON (POWER):

HVA	HVORDAN	UTSTYR	TIDSBRUK
<p><b>Oppvarming</b> Lett jogg med ulike bevegelser</p>	<p>MÅL: Bli varm, fokus, klargjøring.</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>-</p>	<p>10 min</p>

<p><b>Dynamisk stretching</b></p> <p><a href="#">Øvelsesbank</a> (lenke NIHF)</p> <p>Bør gjennomføres som del av oppvarmingen til alle økter. Passer også i rolige restitusjonsøkter.</p>	<p>Rytmiske bevegelser frem og tilbake til ytterstilling, med korte statiske hold 3-10 sek. Det skal være ubehagelig men ikke vondt</p> <p>Gjennomfør 8-10 reps x 1-2 sett.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jesus</li> <li>- Skorpionen</li> <li>- 90/90 hamstring.</li> <li>- Spiderman med rotasjon</li> <li>- Dynamisk pigeon</li> <li>- Lysk rocker</li> <li>- Squat to stand</li> <li>- Cossack knebøy</li> </ul>	<p>-</p>	<p>10 min</p>
<p><b>Stabilitet</b></p> <p><a href="#">Core øvelser</a></p> <p><a href="#">Hoftedominante øvelser</a></p> <p><a href="#">Knedominante øvelser</a></p>	<p>MÅL: Aktivere, kontrollere og styrke stabiliseringsmuskulatur rundt store vekt bærende ledd. Kan gjerne organiseres som sirkeltrening.</p> <p>Jobb 1 min, 30 sek pause 2-4 sets.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planke/dynamisk planke.</li> <li>- Sideplanke.</li> <li>- Russian twist, evt. med vekt.</li> <li>- Deadbug</li> <li>- Ettbens rumensk markløft</li> <li>- Ettbens glutebridge</li> <li>- Skater knebøy</li> <li>- Gående utfall</li> </ul>	<p>Kettlebell, manualer eller sandposer.</p> <p>Balanseputer.</p> <p>Trener man utendørs uten utstyr kan man evt. bruke en stein som vekt.</p>	<p>20-30 min</p>
<p><b>POWER</b></p> <p><a href="#">Agility</a></p> <p><a href="#">Horisontale hoppøvelser</a></p> <p><a href="#">Laterale hoppøvelser</a></p>	<p>Mål: Spenst, reaksjonsevne, hurtighet. Hoppteknikk. Kan gjerne organiseres som sirkeltrening i par.</p> <p>Jobbe 1 min, 30 sek pause 2-4 sets.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shuffle (fremover, bakover, til siden, i trekant).</li> <li>- Sprette ball i par.</li> <li>- Snap down – single leg.</li> <li>- Box jump.</li> </ul>	<p>Tennisballer</p> <p>Benk, stepkasse eller box (evt. stein utendørs)</p>	<p>20-30 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Broad jump med stopp evt. ett-bens hopp med to-bens landing.</li> <li>- Lateral box jumps</li> <li>- Skøytehopp med stopp</li> </ul>		
<p><b>Avslutning</b></p> <p><a href="#">Statisk stretching</a> <b>(Lenke NIHF)</b></p>	<p>Innebandy, fotball, håndball ut fra hvilket utstyr du har tilgjengelig. Her kan barna også komme med ønsker, slik at det blir som en premie til slutt.</p> <p>Samling, stretching og samtale</p>		20 min

## ØKT 3 – UTHOLDENHET

HVA	HVORDAN	UTSTYR	TIDSBRUK
<p><b>Oppvarming</b></p>	<p>MÅL: Bli varm, fokus, klargjøring.</p> <p>Lett jogg med ulike bevegelser:</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>	-	10 min
<p><b>Dynamisk stretching</b></p> <p><a href="#">Øvelsesbank</a> (lenke NIHF)</p> <p>Bør gjennomføres som del av oppvarmingen til alle økter. Passer også i rolige restitusjonsøkter.</p>	<p>Rytmske bevegelser frem og tilbake til ytterstilling, med korte statiske hold 3-10 sek. Det skal være ubehagelig men ikke vondt</p> <p>Gjennomfør 8-10 reps x 1-2 sett.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jesus</li> <li>- Skorpionen</li> <li>- 90/90 hamstring.</li> <li>- Spiderman med rotasjon</li> <li>- Dynamisk pigeon</li> <li>- Lysk rocker</li> <li>- Squat to stand</li> <li>- Cossack knebøy</li> </ul>	-	10 min
<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>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>	Strikk	15-20 min

<p><a href="#">Utholdenhet</a> (Lenke NIHF)</p>	<p>Velg en av øktene, gjerne variere fra uke til uke. Husk at dette kanskje er barnas første møte med intervalltrening og spesifikk utholdenhetstrening. La de yngste venne seg til å jobbe med høy puls og tåle å bli slitne. Unngå løp på hardt underlag.</p>		
<p><b>Avslutning</b> <a href="#">Statisk stretching</a> (Lenke NIHF)</p>	<p>Samling, stretching og samtale</p>		<p>10 min</p>