

Fysisk træning DHF pige Årgang 2004.

Fokus på tre forskellige elementer:

1. Styrke med vægte, herunder kropstamme træning.
2. Koordination, herunder gymnastiktræning
3. Kredsløbstræning, via løb.
4. Fald / landings teknik

Ad. 1

Styrke program udleveres til pigerne med fokus på teknik træning, dvs. belastningen er lav og gentagelserne mange (10-15).

En del piger har ikke været i styrkeprogram tidligere så der er behov for at styrke led og muskeltilhæftninger, dette gøres gennem forholdsmæssig lav belastning og mange gentagelser.

Styrkeprogrammet fokuserer i starten (de første 3 mdr.) på 4 øvelser og de store muskelgrupper, herefter øges både belastning og antallet af øvelser. Ved projektet afslutning, vil spillerne have 6-7 øvelser og belastningen vil være differentieret i forhold til styrke og teknik. Kropstamme træningen indgår i styrkeprogrammet.

Styrkeprogrammet skal laves 2 gange ugentligt.

Ad. 2

Gymnastiktræning bruges i forbindelse med opvarmning. Der tages udgangspunkt i almindelige øvelser såsom kolbøtter (forlæns – baglæns), håndstand med hjælp, Kaninhop, styrkeelementer i samarbejdsøvelser.

Aerobic indgår som koordination øvelser i forhold til benarbejde. Aerobic bruges som opvarmning og hvis der er mulighed kombineret med musik.

Atletik træning drejer sig om løbetekniktræning og samarbejdet mellem ben og arme. Spark bagi i forskellige rytmer, høje knæløft (begge øvelser kombineret med armtræk). Løb med høje knæ, kort gulvkontakt, varierende skridtlængde indgår også i denne del af træningen.

Forhindrebaner.

Brug af kegler, hulahopringe, gymnastikredskaber mv. Baner laves med variation af løbeteknik, sidelænsløb, baglænsløb, løb på forskelligt underlag, tempoløb og sidst også hop og landinger. Denne træning vil være effektiv i træning af hurtighed og i forhold til agility test.

Ad. 3

Kredsløbstræningen foregår ved løb udenfor (alternativt indenfor), spillerne prøver at løbe med puls og får basis kendskab til hvordan "formen forbedres". Fokus på god opvarmning og glæden ved kredsløbstræning. Prøver at "presse" spillerne til at løbe kortvarigt med høj intensitet, så de får en fornemmelse af "hvor meget det kræver".

Ad. 4

Faldteknik er et særskilt forløb som implementeres i haltræningerne. Der er fokus på at gøre træningen af faldene så funktionelt så muligt, hvorfor det også hurtigt indgår i skudtræningen.

Vi har fokus på at spillerne skal lære mave/bryst landing og baglæns rullefald. Der er trinvis til vending, først med hjælpemidler, måtte eller særlig tøj og herefter langsomt stigende i sværhedsgrad.