

# STYRKETRÆNING

Dette materiale er lavet med henblik på at give alle interesserede et indblik i, hvad DBU anbefaler til ungdomsspillere i DBU-regi.

Stabilitets- og styrketræningsprogrammerne er udarbejdet med henblik på at ruste spillerne til fremtiden, både hvad angår tilpasning til øget træningsmængde, prioritet af styrketræning og specielt forebyggelse af knæskader.

Programmet sigter primært mod en god skadesforebyggende effekt og er lavet således at pigerne har en reel mulighed for at få øvelserne lavet uden at skulle bruge alverden af tid. Programmet burde kunne laves på ca. 30 minutter hvis der arbejdes fokuseret (det gavner også øvelsernes effekt!).

Det er nødvendigt at starte tidligt med at introducere det, så det basale trænes og de forskellige teknikker læres. Alt sammen til gavn for pigerne, når de senere skal bygge på og justere deres fysiske træning. Jo ældre man bliver, desto mere individuelt tilpasset skal et program gerne være.

Øvelserne kan sagtens bruges som led i restitutionstræning og bør som udgangspunkt laves 2 gange om ugen og ikke de samme øvelser 2 dage i træk.

## **Programmerne for de forskellige årgange:**

**[https://www.dbu.dk/landshold/talentudvikling\\_piger/styrketraening](https://www.dbu.dk/landshold/talentudvikling_piger/styrketraening)**

U14 - Program 1

U14 - Program 2

U15 - Program 1

U15 - Program 2

U16 - Program 1

U16 - Program 2

U16 - Program 3

U17 - Program 1