



## Aldersspesifikke retningslinjer for trening

### Perioden 13-19 år

- Rose kreativitet.
- Ha fokus på rettferdighet.
- Treningsiver, innsats og ferdighetsutvikling (teknisk) skal verdsettes mest.
- Enda større fokus på ønskede rutiner og holdninger på trening, men også holdninger i forhold til kosthold og hvile.
- Ta hensyn til at prestasjon og humør kan variere veldig.
- Ta hensyn til store forskjeller i fysisk og mental utvikling.
- Ta vekk fokus fra kroppslige idealer og bemerkninger rettet mot kroppsbygning.
- Være bevisst på stor ulikhet i ambisjonsnivå og motiv for å delta. Fokus på å skape samhold i laget/gruppen og at alle blir verdsatt.
- Viktig med jevn økning i treningsmengde.
- Ta hensyn til totalbelastning på grunn av større krav på skolen og andre arenaer.

### Spesifikt 13-14 år

- Innføring av taktiske elementer i lagidrettene.
- Øke vanskelighetsgraden på tekniske ferdigheter ved å legge til ekstra elementer og større krav til presisjon.
- Innføring av teknikkøvelser, som setter krav til styrke.
- Innføring av spesifikke øvelser for å styrke basisferdigheter og forebygge skader.
- Kun lett styrketrening med bruk av egen kroppsvekt.
- Kun idrettsspesifikk utholdenhetstrening, som for eksempel gjennom spill og turer.

### Spesifikt 15-19 år

- Større fokus på taktiske ferdigheter i tillegg til terping av tekniske ferdigheter.
- Fortsette med basistrening og skadeforebyggende trening.
- Innføring av styrketreningen med lette vekter for å styrke kjernemuskulatur. Viktig med gradvis tilvenning.
- Mesteparten av utholdenhetstreningen skal være idrettsspesifikk.

