



Retningslinjer ungdomsidretten (13-19 år)

Generelle retningslinjer

- Trening av basisferdigheter og skadeforebyggende øvelser skal være en del av treningshverdagen.
- Det oppfordres til deltakelse i flere idretter og fellestreninger for ulike idretter.
- Fokus på utvikling av ferdigheter og mestring – ikke resultater.
- Et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap skal fremmes. Sosiale sammenkomster utenfor treningsfeltet skal være en del av lagets/gruppens sesong.
- Differensiering og hospitering brukes aktivt for å gi et godt nok tilbud til alle.
- I løpet av en treningsuke bør intensiteten på treningene variere mellom lav, moderat og høy, både i løpet av en økt og totalt for en økt. Dette må tilpasses under konkurransesesong.

Anbefalinger for trening og kamp

Klasse	Varighet trening	Hypighet trening	Anbefalinger cuper/renn	Spilletid
13-14 år	90 min	2-3 ganger per uke	Maxiturneringen, Tiller cup, GD cup og Otta Cup.	Minst $\frac{1}{2}$ av kampen
15-16 år	90 min	3-4 ganger per uke	Tiller Cup (Fredrikstad cup/Partille cup), Norway Cup, Otta Cup, Gålå Cup og hovedlandsrennet.	Minst $\frac{1}{2}$ av kampen

- (1) Fravik på anbefalingene på spilletid kan forekomme ved dårlig oppmøte på trening, altså de som er med i kamptroppen får spille minst $\frac{1}{2}$ av kampen.
- (2) Utøverne skal konkurrere på det nivået man er konkurransedyktig i den grad det lar seg gjøre.

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.

