

Klubpakken - Fysisk træning

Udstyr og træningsprogrammer målrettet klubbens juniorsejlere (12-16 år)

Målgruppe: Sejlere i alderen 12-16 år

Pakken er tilpasset 20 sejlere, men kan justeres alt efter klubbens behov

Principper

- Fokus på alsidighed, kropsforståelse, koordinering, balance og bevægelighed
- Inddragelse: Sejlerne skal stille og roligt lære at tage ansvar for egen træning
- Træning med egen kropsvægt
- Samarbejdsøvelser
- Alle skal kunne deltage - også forældre

Træningspakkens indhold

- 10 x hoppebolde (ikke runde)
- 1 x elastik, 10 meter
- 2 x speed ladder
- 20 x kegler
- 10 x sjippetov
- 20 x overtrækstøjer (2 farver)
- 2 x skumbold

Tilvalg

- Måtter
- Mindfulness lydfil

Træningsprogrammer

I pakken indgår der tre træningsprogrammer, som tager udgangspunkt i pakkens udstyr. Programmerne er lavet til man kan lave en times træning med sine sejlere. Hele pakken er lavet således at træningen kan laves inde i sejlklubben, ude på havne eller i en sportshal.

God fornøjelse!

Klubpakke - Fysisk træning

Program 1 - Fart og puls

Udstyr

- Speed ladder
- Sjippetove
- Kegler
- Overtrækstrøjer

Evt.:

- Måtter
- Mindfulness

Opvarmning

- **Cirkeludstrækning** - 5 min
 - Hver person i cirklen forviser skiftevis en udstrækningsøvelse (første gang kan træneren vise forskellige øvelser)
- **“Fang halen”** - ca. 5 min
 - Sejlene dels i grupper af 5-7 personer
 - én sejler er fanger
 - Resten stiller sig på en række bag hinanden
 - Fangeren stiller sig overfor den forreste i rækken, således at de står med ansigtet mod hinanden
 - Fangeren skal nu fange den bagerste i rækken, men “rækken” skal sørge for, at han ikke bliver fanget og de skal hele tiden holde rækken.
 - Når den bagerste sejler er fanget, skal han være fanger og den gamle fanger stiller sig forrest i rækken

Koordinerings stationer

3 stationer, 2 min. ved hver station, 15 sek. til at skifte, 2 omgange

- **Speed-ladder** (max 4 personer ved hver)
 1. gang: Sidelæns, begge fødder ind i hver 4-kant og ud af hver. Løb tilbage til start enden
 2. gang: Forlæns, fødder ind i 4-kanten, fødderne ud til højre, fødderne ind i næste, fødderne ud til venstre osv. Løb tilbage til start enden
- **Sjippe**
- **Kegle-reaktioner (2 og 2)**
 - 4 kegler i 4 forskellige farver står i en firkant med ca. 1,5 m mellem hver.
 - Den ene person står i midten af keglene (udgangspositionen).
 - Denne person skal ned og røre én kegle og ind til udgangspositionen så hurtigt som muligt.
 - Personen skal tilbage til udgangspositionen HVER gang.
 - Den anden person står uden for firkanten og skal dirigere, hvilken kegle den anden skal ned og røre.
 - Denne person dirigerer den anden person ned til de forskellige kegler hurtigere og hurtigere.
 - Makkerne skifter position næste gang man kommer til denne øvelse.

Fart- og løbelege

- **Hamstre haler** – ca. 8 min
 - Alle mod alle inden for et markeret område (tilpas området, så sejlerne ikke kan gemme sig i et hjørne).
 - Alle har én hale hver (en overtrækstrøje), der sidder i buksekanten på lænden.
 - Træneren sætter en ukendt tid eller et musiknummer, mens legen er i gang.
 - Når legen er i gang, handler det om at fange hinandens haler.
 - Når man har fanget én hale, skal den sættes i buksekanten. Man har helle i 3 sek. til at sætte halen i. Efter 3 sek. må de andre stjæle din hale.
- **Stafet**
 - Hinke
 - Frøhop
 - baglænsløb
 - trillebør (2 og 2, skift position når man skal tilbage)
 - Krabbegang
 - Jump squat
 - Løb m. makker på ryggen (2 og 2 lige store, skift position når man skal tilbage)
- **Vende kegler**
 - Find kegler, så der er minimum tre gange så mange som antallet af sejlere
 - Fordel keglerne ud på gulvet og placer halvdelen med bunden opad og den anden halvdel med toppen opad.
 - Fordel sejlerne i to hold.
 - Det ene hold skal vende keglerne med toppen i vejret, det andet hold skal vende keglerne med bunden i vejret.
 - Sæt en tid mellem 2 og 4 minutter, hvor legen skal være i gang.
 - Når tiden er gået, tælles hvilket hold der har vendt flest kegler. Dem der har flest vendt deres vej, har vundet.
 - Legen kan køres gennem et par gange.

Nedkøling

- Cirkel udstrækning
 - Stå i en cirkel og hver sejler skiftes med at forevise et udstræk resten af holdet skal lave
- Fx**
- Forsiden af låret
 - Skulder
 - Inderlår
 - Triceps
 - Underarm
 - Bagsiden af låret

Eller

- Mindfulness - 10 minutters kropsscan

Klubpakke - Fysisk træning

Program 2 – Fællesskab

Udstyr

- Hoppebolde
- Overtrækstrøjer
- Elastik
- Sjippetov
- Speed ladder
- Kegler
- Skumbold

Opvarmning

- **Kongens efterfølger** - lundeløb
 - Lav forskellige:
 - Sving med arme
 - Hop
 - Løbeteknikker
- **2 og 2 lege** – Ca. 3 min med hver leg
 - Hoppebold
 - Kast i gulvet til hinanden
 - Det gælder om at bolden rammer gulvet færrest gange
 - Stå på fødder og hænder over for hinanden - klap hinanden over hænderne og undgå at blive ramt selv
 - Stå overfor hinanden - klap hinanden over knæene og undgå at blive ramt selv
 - Vælte isbjørnen
 - den ene står i en bred planke
 - den anden skal vælte "isbjørnen" ved at skubbe. Start stille og roligt, ikke tage tilløb.

Puls og koordinering

- **Kryds og bolle** – Ca. 10 min.
 - To hold af 3-6 sejlere spiller mod hinanden. (Der kan være flere spil i gang på samme tid, dvs. flere spilleplader)
 - Start er i den ene ende af lokalet og "spillepladen" i den anden ende.
 - Spillepladen er 9 kegler der står i en 4-kant med 3 på hver side og én i midten.
 - Hvert hold har 3 overtrækstrøjer, som er deres "kryds-" og "bollerbrikker."
 - Det gælder om at få tre på striben.
 - Når spillet starter, løber én fra hvert hold op til pladen og lægger sin "brik", løber tilbage til sit hold og den næste fra holdet kan løbe op og smide en brik. Således fortsætter spillet.
 - Når alle brikker er lagt, må man flytte rundt på sine brikker.
 - Første hold der får tre på striben har vundet spillet og man kan spille igen.

Variation:

Giv en øvelse sejlerne skal lave på vej op til spillepladen i stedet for at løbe fx. Hinke, trillebør eller krabbegang.

- **Forhindringsbane to og to**

Opstil en bane på det areal i har til rådighed, bestående af følgende forhindringer:

- Over og under liner
- Squat hop ca. 15 meter
- Speed latter
- Spiderman kravl ca. 10 meter
- Løb med den ene på ryggen
- Trillebør med den anden
- Sæt gerne selv flere forhindringer på

Fremgangsmåde:

- Sæt et par i gang med banen ad gangen. Næste par kan sættes i gang, når andet er igennem to forhindringer
- Hvert par skal igennem banen 3 til 5 gange
- Der er kun pause, hvis parrene skal vente til det er deres tur, når de skal starte en ny omgang.

Styrke og puls

- **Ståtrold med øvelser** – ca. 8 min.

- Vælg det antal fangere, der passer til antal deltagere.
- Når man bliver fange stiller man sig med armene ud til siden og sprede fødder.
- Befrielse sker ved at en af de andre sejlere stiller sig over for den fangede og de laver en øvelse sammen. Øvelsen bestemmes af træneren og er den samme hver gang der befries, end til træneren giver en ny "befri-øvelse"
- Efter nogle minutter stoppes legen, der findes nye fangere og evt. en ny befri-øvelse.
- Eksempler på "befri-øvelser":
 - 10 x englehop
 - 10 x sprællemænd
 - 5 x burpees
 - 10 x makker mavebøjning 2 og 2 (Flet fødderne og klap hinandens hænder, når man er oppe)

- **Stikbold med øvelser**

Normale stikboldregler, men:

- Man laver en øvelse, for at blive befriet
- Øvelsen skifter efter ca. 2 minutter
- Træneren bestemmer øvelserne fx:
 - Mavebøjning
 - Rygstræk
 - Mountain climbers

Nedkøling

Udstræk 2 og 2 - Hold hvert stræk i 30 sekunder.

- **Forsiden af låret:** Støt på hinandens skuldre med den ene hånd, med den anden hånd tager i fat i samme side fod og trækker fode op til balden. Knæene skal være samlet og hoften presses frem. Skift og gør det sammen med venstre side.
- **Brystmuskul og forside af skulder:** Makker par kigger på hinanden og placerer højre underarm og hånd mod hinanden, mens albuerne er bøjet 90 grader og hænderne peger opad. Begge træder frem med højre fod og roterer evt. overkroppen udad, for at strække forsiden af skulderen. Skift og gør det samme med venstre side.

Klubpakke - Fysisk træning

Program 3 – Puls og styrke

Udstyr

- Skumbold
- Kegler
- Sjippetov
- Evt. måtter

Opvarmning

- **Stikbold med øvelser**
 - Man laver en øvelse, for at blive befriet
 - Øvelsen skifter efter ca. 2 minutter
 - Eksempler på øvelser:
 - 10 x Skihop
 - 10 x Rygstrækkere
 - 10 x Squat
- **Core-cirklen**

5 ryg- og maveøvelser alle laver på samme tid. Alle 5 øvelser er én omgang af cirklen. Cirklen skal laves 3 gange.

 - 20 x mavebøjninger
 - 20 x rygstrækkere
 - 10 x skrå mavebøjning til højre: Lig som en almindelig mavebøjning og lad begge knæ falde ud til højre. Løft nu overkroppen lige op mod loftet.
 - 10 x skrå mavebøjning til venstre
 - 10 x diagonale rygstrækkere: læg på alle fire. Stræk højre arm vandret ud, samtidig med at du strækker venstre ben ud til vandret. Sæt hånd og knæ tilbage i gulvet og løft nu venstre arm og højre ben.

Puls og styrke

- **Løb i firkant med øvelser i midten**
 - Stil keglene i en firkant der måler omkring 30x30 meter (eller det I har plads til).
 - Sejlerne sættes sammen 2 og 2 og parrene stiller sig ud til et hjørne hver. (Hvis der er flere end 8 sejlere, står der flere par ved hvert hjørne.
 - Den ene sejler starter med at løb to omgange rundt om firkanten. Imens laver makkeren en styrkeøvelse inde i firkanten og fortsætter til løbemakkeren er færdig.
 - Når løberen har løbet de to omgange og er tilbage til sin start kegle, bytter makkerparret, så ledes at den sejler, der har løbet, skal lave styrke øvelse og omvendt.
 - Sejlerne skal igennem 4 runder. En runde består af 2 omgange løb og én styrkeøvelse. Styrkeøvelserne varierer for hver omgang.

Styrkeøvelserne:

1. **Squat eller squat-hop:** Fødderne står i skulderbreddeafstand, hold ryggen ret, mens knæene bøjes ned til 90 grader eller længere ned. Strækkene igen til en oprejst position. Hvis man laver squat-hop, skal man hoppe op, efter knæbøjningen.

2. **Mountain climbers:** Stå i en planke på hænderne, knæene trækkes op til brystet skiftevis med højt tempo. Det minder om at løbe mens hænderne er i jorden og overkroppen er vandret.
3. **Mavebøjning**
4. **Reaktionsøvelse:** Lig på ryggen, op og stå, ned på maven og tilbage igen.

- **Variationer**

- I kan lave løbedistancen større eller mindre ved at sætte flere løbeomgange på eller ændre størrelsen af firkanten.
- I kan vælge andre styrkeøvelser.
- I kan lave flere runder. Fx kører de fire runder to gange, således at alle styrkeøvelser kommer igen to gange.

Cirkeltræning

Sejlerne følges ad 2 og 2 gennem øvelserne. Sejlerne skal igennem cirklen 4 gange. Hver øvelse laves i 45 sekunder, efter hver øvelse er der 15 sekunder til at skifte. **OBS:** Efter 2 runde holdes der 1 minuts pause, før 3. runde påbegyndes.

Cirklen består af følgende øvelser:

- **Russian twist** med fødderne i gulvet.
- **Planke op og ned** på armene. Start på hænderne og gå ned på underarmene, fortsæt med at gå op og ned.
- **Sjippetov-løb:** Stil to kegler op med ca. 30 meters afstand. Fold sjippetovet på midten. Sejler 2 tager det rundet om hoften, således at sejler 2 kan stå bagved og holde fast med en hånd i hver ende. Sejler 1 skal løbe frem ad, mens sejler 2 forsøger at holde igen. På den måde får sejler 1 modstand, når han løber frem og tilbage mellem keglerne.
OBS: i næste omgang af cirklen skifter sejler 1 og 2 rolle.
- **Kropshævning med makker:** Sejler 1 ligger på ryggen gulvet og sejler 2 står over ham med et ben på hver side af maven, ansigt mod ansigt. Sejler 2 bøjer lidt i knæene med ret ryg og strækker armene ned til sejler 1. Sejlerne griber om hinandens håndled. Sejler 1 skal nu trække sig op og ned i sine arme, mens kroppen er helt strakt. Sejler 2 står stille i sin position hele tiden.
OBS: i næste omgang af cirklen skifter sejler 1 og 2 rolle.

Nedkøling

Udstræk og bevægelse

Hvis der er plads, går sejlerne rundt i en stor cirkel. Træneren viser og fortæller hvilke øvelser sejlerne laver mens de går rundt. Hvis man ikke har meget plads, går sejlerne rundt mellem hinanden hulter til bulter.

- **Øvelser:**
 - Armene strakt over hoved og dybe lange vejtrækninger
 - Sving armene afslappet rundt om kroppen, fra den ene side og til den anden side
 - Tag lange skridt, så man strækker omkring lysken og hoftebøjlerne
 - Gå sidelæns og tag lange dybe skridt, således at numsen kommer ned i knæhøjde, når man tager et skridt til siden
 - Gå sidelæns med det andet ben først
 - Lunte løb