**Den optimale opvarmning**

For at sikre at alle VSB’s hold får lavet en grundig og passende opvarmning så man minimerer risikoen for skader og for finpudsning af teknik osv., vil vi her gennemgå den optimale opvarmning for de forskellige aldersgrupper.

Når du varmer op, får du øget kropstemperaturen og mobiliteten i leddene, hvilket sænker skadesrisikoen. Specielt er opvarmningen vigtig for at gøre dig mindre sårbar overfor f.eks. fiberskader.

Herudover kommer en performancedel, for når du varmer kroppen op til en vis temperatur, fungerer mekanismerne inde i musklen bedre. Det betyder blandt andet, at du bliver i stand til at løbe hurtigere, end hvis du ikke har varmet op.

Hvis man kører den samme opvarmning hver gang, så laver man en skoling af kroppen, hvor man gør den klar til at præstere. Herudover er det også en klargøring af hovedet, som man fortæller, at ”Okay, nu skal der ske noget voldsomt”. Man tuner ligesom systemet, og derfor skal man ikke se opvarmning som noget negativt eller kedeligt.

Det handler om at få en positiv tilgang til at varme op, for det *er* en positiv ting at gøre, og du *er* bare mindre disponeret for skader, når du varmer op før træning. Opvarmning er også en oplagt anledning til at få en tradition ind omkring stræk og skadesforebyggende træning. Fodboldspillere er også kendt for ikke at være ret smidige, så derfor er det også en god ide at strække ud. Også selv om det vil føre til, at kropstemperaturen falder en smule igen.

**Skal der være bold med i opvarmningen?**

Dette kan ofte føre til lange diskussioner blandt trænere, men ifølge DBU kommer det meget an på alderen på sine spillere. Op til puberteten er det ikke nødvendigt med fysisk opvarmning, da kroppen er klar til at præstere på sit maksimale med det samme. Når man begynder at vokse og man kommer i puberteten, er det vigtigt at musklerne når en temperatur på 38 grader inden man går i gang med selve træningen for at forebygge skader.

**U5 til U7:**

I denne alder er det vigtigste, at opvarmningen skaber glæde og godt humør, samtidig med at den kan bruges til udvikling af forskellige færdigheder. Fx motorik, balance, koordination og teknik. Samtidig bruges det også til at skabe sammenhold på holdet fx i form af en fangeleg der både træner adræthed, motorik, balance og koordinering af kroppen samt skaber glæder og sammenhold.

Man kan også godt anvende bold i opvarmningen hvis man vil fokusere på udvikling af fx teknik, da kroppen er klar til intens træning lige så snart det er nødvendigt.

Hvis man ikke anvender bold i opvarmningen i denne alder, skal det ikke være pga konditionsmæssige årsager, men fordi man vil udvikle andre færdigheder som fx motorikken osv.

**U8 til u-12:**

Op til pubertetsalderen skal man fokusere på at have mest muligt bold med i opvarmningen, da musklerne og senerne i kroppen rent fysiologisk allerede er elastiske og varme nok til at udføre intens træning fra start. Derfor bruges opvarmningen mere til at få snakket af, få fokus over på træningen, udvikle sammenholdet på holdet samt et oplagt sted at udvikle de tekniske færdigheder eller andre udviklingspunkter man finder relevant.

**U13 og frem:**

Når man går i puberteten og fremefter, er det vigtigt at kroppen bliver varm og når de 38 grader inden man går i gang med selve træningen. Dette kan godt blive gjort uden bold. Dog er der mange der foretrækker også at have bold med. Det er helt op til den enkelte træner og det enkelte hold at vurderer hvad der fungerer bedst.

Det er meget individuelt hvad den enkelte spiller synes fungerer, det vigtigste er dog at musklerne opnår den optimale temperatur på 38 grader.

Tag en snak med holdet om hvad de synes der fungerer bedst for dem.

Nogle trænere/hold bruger oftest en model der hedder:

* 5 eller 10 minutters kant (for at få snakket færdigt og få lidt boldføling inden træningsstart)
* 5 eller 10 min løb/skadesforebyggende (Fifa 11+)

**Hvor lang skal en opvarmning være? Intensitet i opvarmningen?:**

Opvarmningen skal tage cirka 10-15 minutter. Efter 10-15 minutter skal musklerne gerne have nået den ideelle temperatur på de 38 grader.

Man kan med fordel dele opvarmningen op i to dele så den består af en lav/middel intens øvelse til at starte med. Enten med eller uden bold. Undgå stadig kødannelse så vidt muligt. Hvis man er 100% på når man laver øvelsen, kan det være ok med en smule kø så man får pusten igen og er klar til at udføre øvelsen korrekt igen næste gang det er ens tur.

Derefter kan man gå videre og slutte af med en middel/høj intens øvelse for at temperaturen topper og kroppen er klar til træning.

Man skal huske at der skal være en grund til at man laver den opvarmning man gør. Er det for at forbedre teknikken? Er det for at styrke sammenholdet? Er det for at lade spillerne snakke færdigt og få fokus flyttet over til træning? Hver enkelt opvarmningsøvelse er god til hver sin ting og derfor skal man gøre op med sig selv hvorfor man laver hvilken opvarmningsøvelse. Dette varierer også meget ud fra hvad der fungerer bedst for det enkelte hold.

**Eksempler på opvarmning for den enkelte årgang:**

* **2016 (u5-u7):**

Opvarmningen varierer mellem uden eller bold, men hvis det er med bold, er det altid tekniske øvelser hvor spillerne har en bold hver. Det kan fx. være ‘boldkaos’ hvor de dribler rundt mellem hinanden og skal stoppe bolden når træneren råber “stop”. Her kan man udvikle øvelsen så de skal stoppe bolden på mange forskellige måder. På den måde kommer der både lidt løb og teknik med i opvarmningen.

Typisk er det også at opvarmningen består af lege for at sprede glæde og godt humør. Dette kan fx. være forskellige fangelege som ‘ståtrold’, ‘haletagfat’ og ‘Rød, gul, grøn, stop’.

* **2011 (u8-u12):**

Opvarmningen består oftest af teknisk opvarmning i 10 minutter eller kant og slutter typisk af med en konkurrence enten med eller uden bold, så der automatisk kommer lidt høj intensitet på.

Grunden til den tekniske opvarmning er at børnene i denne alder i teorien fysiologisk allerede er klar til højintens træning fra start. Derfor bruges opvarmningen i stedet til at arbejde med teknikken.

I enkelte tilfælde kan der være brug for at skabe bedre sammenhold fx. Efter nogle nederlag i weekenden eller lignende. En god øvelse som båder varmer kroppen op, skaber sammenhold og glæde kan være ‘kryds og bolle’ med fx veste eller kegler. Dette bliver hurtigt højintenst og det lærer drengene at snakke sammen på banen.

* **2010 piger (u8-u12):**

På 2010 pigeholdet bruger vi tit opvarmning til at styrke sammenholdet, få snakket færdigt og udvikle spillernes tekniske færdigheder. Men når det er koldt udenfor, er det selvfølgelig vigtigt at få kropstemperaturen op, så ingen fryser, når træningen går i gang.

Når vores fokus under opvarmningen er at styrke sammenholdet og få snakket færdigt, spiller vi ofte kant og slutter af med en sjov konkurrence (her er der selvfølgelig mulighed for, at træneren kan være med), dette hjælper også med at få intensitet op.

Her på det seneste hvor det har været koldt, har vi ofte brugt opvarmning på at udvikle spillernes tekniske færdigheder. Dette hjælper selvfølgelig på vores kontrol over bolden, men det sørger samtidigt for, at alle bliver varme, som er et stort plus, især når det er koldt.

Et par gode øvelser til den tekniske opvarmning kan fx være ”yderside inderside” og ”op og træd på bolden”. ”Op og træd på bolden” er især god til at slutte af med, da det får pulsen op meget hurtigt.

* **2007/8 piger (u13 og frem):**

Der er altid bold med i opvarmningen og der bliver fokuseret på at have rimelig høj intensitet. Det er vigtigt at spillerne hurtigt får pulsen op, kropsvarme og sved på panden. Især hvis vejret er køligt.

Kant og footwork kan godt blive lidt stillestående som startøvelse, og derfor skal man huske at der skal være en grund til at man laver den opvarmning man gør.

Opvarmning skal være sjovt og ikke en sur pligt. Man må godt grine og bruge opvarmningen til ”at snakke af”. Jo højere pulsen bliver jo mindre snak.

Til træning bruger vi ofte FIFA-øvelsen med bold som opvarmning.

Pigerne kan selv køre øvelsen og har selv udviklet et par af øvelserne.

Ved skulderskub sætter vi lyd på når man ”tackler”. Det er sjovt og der bliver grinet.

Kaosbold og boldjagt er også ofte en del af opvarmning.

Vi har succes med at navngive de forskellige øvelser med vores egne navne: ”løbegymnastik”, ”kampbold”, ”bamsebold”, ”1001-aflevering” osv.

Vigtigt at lægge små konkurrence-elementer ind i opvarmning: ”Hvem kommer først”, ”Hvilket par kan erobre flest bolde, hurtigst i boldjagt” osv.

Vi synes at det er mega-vigtigt at træneren deltager så meget som overhoved muligt i opvarmning og ikke bare kommanderer spillerne. Trænerdeltagelse virker inspirerende. Især hvis man selv kan give udtryk for at opvarmning ER sjovt.

Opvarmning afsluttes altid med enten styrkeøvelser eller sprint/korte intervalløb uden bold.

Eller det vi kalder ”soldaterøvelser”: fx stafet hvor man hopper over hinanden liggende. ”Hvem kommer først over til den modsatte linje?” fx i 4-4 hold af 5-6 spillere. Det giver også gode grin. Og alle kan være med.

* **2005 (u13 og frem):**

Opvarmningen er oftest en formel opvarmning på minimum 15 minutter, hertil har spillerne også mulighed for selvstændigt at varme isolerede muskelgrupper ekstra op, som de tidligere har haft komplikationer med. Det forekommer også at den formelle opvarmning bliver forkortet, alt afhængig af den efterfølgende øvelse. Det kan også hænde at den bliver forkortet, for at gå over i en “social opvarmningsøvelse”, såsom en gang halen eksempelvis.

* **Senior (u13 og frem):**

Opvarmningen her består typisk af 5-10 minutters kant efterfulgt af 5 minutters fysisk opvarmning i form af Fifa 11. Der er derfor fokus på skadesforebyggende træning. Når det kommer til seniorfodbold, er det vigtigt at huske på at alderen kan variere meget. Generelt er det dog at kroppen har brug for skadesforebyggende træning og at nå temperaturen på de 38 grader. Hvis ikke man husker disse ting når man varmer op som senior spiller, er risikoen for skader meget stor.

**Opvarmning til kamp:**

Der er forskel på hvordan man varmer op ift. om det er med henblik på træning eller kamp. Når man varmer op til kamp, er det vigtigste at man fokuserer på den opgave der venter en, nemlig kamp. Der skal derfor være lidt mere fokus. Dette kan man som træner hjælpe spillerne med, ved at lave en opvarmning de kender. Dette hjælper spillerne med blot at have fokus på kampen og at blive klar, og ikke at skulle lærer nye øvelser lige pludselig. Dette kan godt flytte fokus fra kamp. Hvis man kan lykkedes med at lave en opvarmning der gør at spillerne er 100% klar fra start til kampene, er man et stort skridt foran de fleste hold, da dette er en udfordring man ofte ser, nemlig at spillerne ikke er klar fra start.

Det kan derfor være en god ide at udvikle et fast opvarmningsprogram som man holder fast ved og kører som rutine til hver kamp. På den måde bliver øvelserne næsten mere koncentrationsøvelser end det bliver decideret opvarmningsøvelser. Spillerne skal ikke bruge mentale kræfter på at lære nye øvelser.

Det er vigtigt at disse øvelser er relativt simple, så man får succesoplevelser og selvtillid lige inden kamp.

Når man varmer op til kamp, skal man cirka bruge 30 minutter til at blive helt klar både mentalt og fysisk. Dette kan dog også variere afhængigt af alderen. Fokus til selve kampene er også forskelligt afhængigt af alderen. Der er fx. mere fokus på at vinde kampene som u15 spiller end som u7 spiller.

* u5-u7:

Her er fokus på at have det sjovt til kampene og udvikle spillerne. Derfor skal man sørge for at gøre spillerne klar til kamp rent mentalt, men man kan også bruge opvarmningen til at udvikle på fx. teknikken.

* u8-u12:

Her er der stadig mest fokus på at have det sjovt til kampene og udvikle spillerne. Dog begynder spillerne selv at have mere fokus på at ville vinde kampene. Derfor skal man finde en opvarmning der matcher spillernes lyst bedst. Man skal dog begynde at finde frem til et fast opvarmningsprogram som man kan se fungerer, og holde fast i dette. Det gælder i denne alder om at gøre spillerne fokuseret og klar til kamp, og man bruger ikke opvarmningen som en decideret øvelse hvor man kan udvikle spillerne.

Slut dog altid af med lidt kort interval løb så spillerne bliver helt fokuseret til sidst og får pulsen op.

* u13-frem:

Her er der lidt forskel på fokus til kampene når man bliver endnu ældre. Fra u13-u17 er der stadig mest fokus på udvikling til kampene og at have det sjovt, men når man kommer til u19 og senior, begynder fokus at være mere på at vinde kampene. Dette fokus kan generelt variere meget afhængigt af ens spillere, men man skal som træner være god til at lægge det rigtige fokus.

I forhold til selve opvarmningen, må der i denne gerne komme lidt mere fokus på intensitet i opvarmningen. En typisk opvarmning kan se sådan her ud:

* Fifa 11 i 5-10 minutter
* Possesion med eller uden joker. Med bander typisk. 15 minutter. Husk pauser og husk at strække ud.
* Høj intenst løb til sidst