








# Løpsøvelser som oppvarming til håndballtrening og -kamp

Løpsøvelsene brukes til å forberede spillerne til videre håndballtrening gjennom en gradvis oppvarming av muskulatur. Men de gir også en god mulighet til å øve på knekontroll; bruk dem derfor til å lære spillerne riktig løps- og stemteknikk der hofte, kne og ankel skal være i en rett linje, "kne over tå".

Alvorlige kneskader skjer som regel i en finte eller ved landing etter innhopp eller frosk. Løpsøvelsene er viktig for å forberede teknikktraining – fortsatt med hensikt å bevisstgjøre spillerne på riktig teknikk og kontroll over kneposisjon. Løpsøvelsene tar 4-5 min.

	Start med lett jogging og oppvarming av skuldrene.
	Løp baklengs med sideveis forflytning, vær lett på foten og husk hurtig fotarbeid.
	Løp med kneløft og hælspark. Husk myke landinger på forfoten.
	Løp sidelengs med rotasjon av overkropp og beinkryss.
	Løp med stem; fokuser på "kne over tå"! Dette er en fin forberedelse til fintetrening.
	Løp med rotasjon om lengdeaksen.
	Stigningsløp. Start rolig og øk tempoet gradvis.



LØP MED BALL

Løp med ball, forlengs mens du stusser ballen. Vær lett på foten og ha fokus på "kne over tå".



BAKLENGS MED SIDEFORSKYVNING

Løp baklengs med sideveis forskyvning. Raskt fotarbeid med "kne over tå".



LØP MED HÆLSPARK

Løp med hælsark samtidig som du stusser ballen. Plasser foten godt under kneet.



SIDELENG LØP

Jobb med sidelengs fotarbeid. Stuss ballen og husk raskt fotarbeid.



LØP FRAMOVER OG BAKOVER

To og to jobber sammen. En løper fremover og den andre løper bakover mens pasninger sendes til hverandre. Vær lett på foten.

Her kommer også skuldrene inn; det er viktig å varme opp kastarmen gradvis.



Sidelengs løp med hopp er en annen mulighet for å trene på myke to-bens landinger.



Variasjon med hinkeøvelser i 8-tall eller i kryss. Ha myke landinger med "kne over tå".

Bruk fantasien; finn på andre ett-bens øvelser, bytt ben etter 10-15 sek.