

# Bedre håndball

- og uten skader!



Veiledende treningsprogram

## **Innledning**

Treningsprogrammet er laget for å forbedre prestasjon og forebygge skader hos yngre håndballspillere. Øvelsene i programmet har til hensikt å bedre teknikk, balanse, styrke og spenst. Riktig teknikk i utførelsen av øvelsene er viktig for å få et godt utbytte. Trenerens oppgave er derfor å få spillerne med slik at de til en hver tid er konsentrerte og utfører øvelsene riktig.

Programmet bør gjennomføres som oppvarming før hver trening, og noen av øvelsene kan om mulig gjøres før kamp (balanse øvelsene kun før trening). Programmet tar 15-20 minutter å gjennomføre.

## **Basisprogram**

1. Oppvarming: Varierte løpsøvelser 4-5 min. Denne delen av treningen kan, avhengig av forholdene, foregå utenfor banen før halltid eller på banen i halltiden.
2. Teknikk: Finte- og landingsøvelser 4-5 min.
3. Balanse 4-5 min: Under teknikktreningen gjør halvparten av spillerne om gangen øvelser på balansebrett/matte (evt. gjør alle spillerne balanseøvelsene samlet etter teknikktreningen).
4. Styrke og spenst 4-5 min.

# 1 Oppvarming

**Hensikt:** Forberede spillerne til videre håndballaktivitet gjennom gradvis oppvarming av muskulaturen. Lære spillerne riktig løpsteknikk, der hofte-kne-ankel skal være i en rett linje. Fokus på ”knær over tær”. Samlet varighet 4-5 min.

Forskjellige løpsøvelser UTEN ball:

- A) Løp framover
- B) Løp baklengs m/sidelengs forskyvning
- C) Løp m/knæløft og hælspark
- D) Sidelengs løp m/kryss
- E) Sidelengs løp med løftede armer (parade)
- F) Løp m/stem
- G) Løp m/rotasjoner
- H) Stigningsløp

Forskjellige løpsøvelser MED ball (driblinger):

- A) Løp framover
- B) Løp baklengs m/sidelengs forskyvning
- C) Løp m/hælspark
- D) Sidelengs løp

Løpsøvelser to og to sammen med ballavleveringer:

- A) Vanlig løp hvor den ene løper framover mens den andre løper bakover
- B) Sidelengs løp/hopp ovenfor hverandre (”speilbilde”)

Andre øvelser for variasjon i oppvarmingen:

- A) Hink/hopp m/spretting av ball i 8-tall
- B) ”Stepp” på ball forover og bakover
- C) Ettbens hopp i kors (”hoppe paradis øvelse”)

## 2 Teknikk

**Hensikt:** Lære spillerne riktig finte- og landingsteknikk for å oppnå en ”optimal” fintebevegelse, tobeinslanding og fallteknikk. Bedre kontroll og bevisstgjøring av spesielt kne- og ankelfunksjon/posisjon.

### Finte

**Formål:** Innøve en bevegelse med eller uten ball som fører til at spilleren enten

- 1) kommer forbi motspiller
- 2) kommer i skudd eller pasnings situasjon

### Landing

**Formål:** Innøve landing etter frosk/innhopp på to bein for å fordele kreftene som virker på knær og ankler i landingen, samt lære fallteknikker med rulle og glidning.

### Fokus

- Rytme og hastighet
- Fotsett og beinstilling
- Kroppsposisjon og tyngdeplassering

### Spesielt vektlegge

- Knær over tær
- Bøy i knær og hofte, og senk tyngdepunktet
- Hoftebreddes avstand mellom føttene
- Hensiktsmessige arm- og fotbevegelser
- Fart og tilløp tilpasset spillerens ferdighetsnivå

Ta alltid utgangspunkt i spillerens fysiske og tekniske forutsetninger i finte- og landingstreningen. Dersom fintebevegelsen skal lykkes i kamp er kravet til repetisjon og utvikling over lang tid avgjørende. Spillerens tekniske utvikling påvirkes også gjennom å se andre spillere på høyere nivå.

Det velges minst en finteøvelse eller landingsøvelse på hver trening. Øvelsene kan gjøres både med og uten ball. Start med passiv ”motspiller” for eksempel kjepler eller stenger ca. 1,5 m høye. Progresjon videre med mer og mer aktiv motspiller, pasninger og avslutninger med skudd på mål. Samlet varighet 4-5 min.

### **A) Avløpsfinte**

- Løp fra venstre bakspiller posisjon uten ball
- Retningsendring så nær motspiller at han/hun kommer i ubalanse
- Avløpsfinte innover (til høyre for motspiller) eller utover (til venstre)
- Takt omslag/rykk forbi motspiller
- Spilleren mottar ball i det han/hun er forbi motspilleren

### **B) Overslagsfinte m/ball**

- Land på to bein, og videre overslag høyre bein og høyre arm (eller venstre bein/arm)
- Høyre arm opp, trekk motspiller mot deg - prøv å få "smal" forsvarsspiller
- Steg 1, 2 og 3 omtrent like lange - evt. kortere tredje steg for best sats og høyest høyde
- Avslutning med skudd

### **C) Ettbeinsfinte (venstre-høyre)**

- Ettbeins innhopp til finte
- Kropp og fot først mot venstre
- Stem i mot og skyv i fra med venstre bein
- Retningsforandring mot høyre
- Smal inngang for å bruke bredden utover (kantene)
- Noe bredere inngang for å gå innover på banen
- Rolig inn og hurtig/eksplosivt ut

### **D) Tobeinsfinte (høyre-venstre)**

- Tobeins innhopp til finte
- Kropp og fot går først mot høyre
- Stem i mot og skyv fra høyre bein
- Retningsforandring mot venstre
- Smal inngang for å bruke bredden utover (kantene)
- Noe bredere inngang for å gå innover på banen
- Rolig inn og hurtig/eksplosivt ut

### **A) Frosk med tobeinslanding**

- Mottak av ball i tilløpet
- "Kort sats" - kort siste steg og kort gulvkontakt
- Skudd på mål
- Avslutt med to beins landing m/bøy i hofter og knær

### **B) Innhopp med tobeinslanding**

- Innhopp fra strekposisjon
- Skudd på mål
- Avslutt med to beins landing m/bøy i hofter og knær

Disse to landingsøvelsene kan også avsluttes med "judorulle" eller glidning på maven eller siden i landingen.

### 3 Balanse

**Hensikt:** Bedre kontroll og bevisstgjøring av kne- og ankelposisjon.

#### Fokus

- Knær over tær
- Hele fot/skosålen i kontakt med brettet/matten
- Stabiliser i hoften - spesielt viktig ved øvelser på ett bein

Det velges en øvelse på hver trening, og øvelsen gjøres på balansebrett eller matte. Gjør hver øvelse minimum på tre treninger før man går videre til neste. Start med øvelse A og gå videre til øvelse B, C osv. Varier i øvelsene etter hvert. Varighet 4-5 min.

#### A) Pasninger to bein

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Bruk alltid "antiskli" under matten
- Pasninger i variert høyde og tempo



#### B) Knebøyninger to bein/ett bein

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Først to bein, deretter ett bein
- Bytt bein etter ca. 10 sek. ved ettbeins knebøyninger
- OBS! Kne- og hofteposisjon



### C) Pasninger ett bein

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Pasninger i variert tempo og vanskelighetsgrad
- Bytt bein etter ca. 15 sek.
- OBS! Kne- og hofteposisjon



### D) Ballstuss to/ett bein

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Stuss ballen, etter hvert med lukkede øyne
- Bytt bein etter ca. 15 sek. ved ettbeins
- OBS! Kne- og hofteposisjon



### E) To- og ettbeins ”kamp”

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Prøv å dytte hverandre ut av stilling
- Husk kontroll og bevisstgjøring av kne- og ankelposisjon
- Først to bein, deretter ett bein
- Bytt bein etter 10-15 sek. ved ettbeins ”kamp”





## 4 Styrke og spenst

Hensikt: Øke styrke og spenst og bedre stillingssansen.

Øvelsene er inndelt i 2 grupper. Det velges en øvelse fra gruppe 1, mens gruppe 2 øvelsen gjøres på hver trening. Samlet varighet 4-5 min.

Gruppe 1:

Øvelser som styrker forsiden lår og bedrer stillingssansen

Gruppe 2:

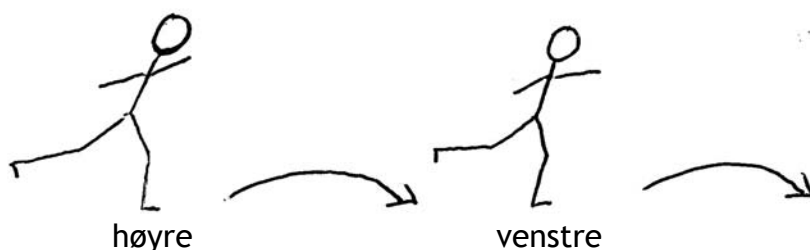
Øvelse som styrker baksiden lår

Gruppe 1

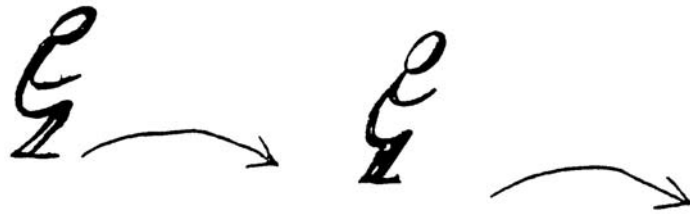
A) 10-15 knebøyninger/strekninger med partner på ryggen. Gå ned til maks 80 grader bøy i knærne. Knær over tær og rett rygg!



B) "Sprunglauf" - lange stabiliserende hopp. Variasjon i antall steg (3-7), steglengde og hopp høyde. OBS! Kneposisjon i landingen.



C) 30-40 meter (1 banelengde) hopp m/ball mellom beina. Land med lett bøy i knær og hofte.



D) Hopp opp i luften og imiter skudd uten ball. Kontrollert landing på to bein. Når en behersker tobeinslanding, ta med ball og legg inn avslutning med skudd på mål.



## Gruppe 2

A) Stå i knestående, mens partneren holder rundt ankene. Len deg sakte frem med en jevn bevegelse, hold rygg og hofter strake og jobb med å holde igjen med musklene på baksiden av lår. Ta i mot med armene, og skyv opp igjen. Øvelsen er krevende, vær forsiktig i begynnelsen, start med 2 serier med 3-5 repetisjoner, øk gradvis til 3 serier med 10-12 reps.



## Bedre håndball -og uten skader!

<p><b>Oppvarming (5 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>A) Løp framover</li><li>B) Løp baklengs m/sidelengs forskyvning</li><li>C) Løp m/knæløft og hælspark</li><li>D) Sidelengs løp m/kryss</li><li>E) Sidelengs løp med løftede armer (parade)</li><li>F) Løp m/stem</li><li>G) Løp m/rotasjoner</li><li>H) Stigningsløp</li></ul> <p>Løpsøvelser to og to sammen med ballavleveringer:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>A) Vanlig løp hvor den ene løper framover mens den andre løper bakover</li><li>B) Sidelengs løp/hopp ovenfor hverandre ("speilbilde")</li></ul>	<p><b>Teknikk (5 min)</b></p> <p><b>Finte</b> eller <b>Landing</b></p> <p><b>Balansebrett/matte (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>A) Pasninger to bein</li></ul> <p><b>Styrke og spenst (5 min)</b></p> <p>Gruppe 1: A) Knebøyninger/strekninger Gruppe 2: A) Hamstringsøvelse</p>
--	--

E-post: [ostrc@nih.no](mailto:ostrc@nih.no)

Hjemmeside: [www.klokeavskade.no](http://www.klokeavskade.no)

