



GET SET

Håndball - Level 1



1. Finte og landing

5-7 finter på hver side

- Hold kne over tå
- 5-7 finter på hver side



2. Ettbeins hopp

5-10 repetisjoner

- To hopp på høyre, kryss, to hopp på venstre
- Avslutt med to-fots landing
- Kne over tå i alle hopp
- 5-10 repetisjoner



3. Finte og landing

5-7 finter på hver side

- Gjennomfør finten med en smal kroppsholdning
- Hold kne over tå
- 5-7 finter på hver side



4. Hopp og dytt

2 x 20-30 sek

- Dytt partner når han/hun hopper
- Dytt uforutsigbart i ulike retninger
- Myke landinger på to bein
- Hold kne over tå
- 2 x 20-30 sek



5. Finte, hopp, landing

5-7 finter på hver side

- Land mykt på tærne
- Avslutt med en myk landing på to bein
- Hofte og kne holdes i linje
- 5-7 finter på hver side
- 3 x 15 reps



6. Haikeren

3 x 20-30 sek

- Press skulderbladene sammen
- Løft armene
- Pek tommlene oppover
- Hold skulderbuen lav
- 3 x 20-30 sek



7. Stabilitet

2 x 10 repetisjoner på hver arm

- Ryggliggende utgangsstilling
- Strekk armen strakt opp
- Press skulderen rolig fremover og løft ballen
- Hold albuen strak gjennom hele øvelsen
- 2 x 10 repetisjoner på hver arm



8. Roing

3 x 15 repetisjoner

- Hold skulderbuen lav
- Sittende utgangsstilling med rett overkropp
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 15 repetisjoner



9. Push-up +

3 x 15 repetisjoner

- Push-up utgangsstilling
- Hold albuer strak
- Senk overkroppen ned mellom skulderbladene
- Press armene ned slik at skulderbladene føres fra hve
- 3 x 15 repetisjoner



10. Skulderelevasjon

2 x 10 repetisjoner

- Løft opp og bakover med strak arm
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Returner rolig til utgangsstilling
- 2 x 10 repetisjoner





GET SET

Håndball - Level 1



11. Sleeper's Stretch

Hold 30 sek på hver side

- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- Hold 30 sek på hver side



12. Tøyning baksider skulder

Hold i 30 sek på hver side

- Ryggliggende utgangsstilling
- Kryss armen foran kroppen
- Partner stabiliserer skulderbladet og presser armen videre ned mot underlaget
- Hold i 30 sek på hver side



13. Mobilisering

2 x 10 repetisjoner

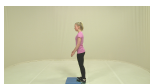
- Utgangsstilling med ryggen mot ball og vegg
- Beveg armene rolig opp og ned
- 2 x 10 repetisjoner



14. Styrke og balanse

3 x 10-15 sek på hvert bein

- Hold kneet helt strakt
- Gå på tå (løft så høyt du kan)
- 20-30 sek
- Beveg beinet ut til siden
- Kryss beinet foran og bak beinet du står på



15. Styrke og balanse

3 x 10-15 sek på hvert bein

- Hold kneet helt strakt
- 15 rolige tåhev
- Sprette en ball i bakken
- 3 x 10-15 sek på hvert bein



16. Ettbeins balanse med strikk

3 x 10-15 sek på hvert bein

- Hold kneet helt strakt
- Varier belastningen for å utfordre deg selv
- Kryss beinet foran og bak beinet du står på
- 3 x 10-15 sek på hvert bein



17. Planken

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje med nøytral korsrygg
- Start med på knær deretter stå på tær
- Progresjon: Løft vekselvis høyre og venstre bein
- 3 x 20-30 sek



18. Sideliggende planke

3 x 20 sek på hver side

- Stå på albuen
- Hold rette hofter
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20 sek på hver side



19. Trillebår

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje
- Partneren slipper ett bein av gangen i 3-5 sekunder
- Unngå rotasjon i kroppen
- 3 x 20-30 sek



20. Crunches

3 x 12-15 repetisjoner på hver side

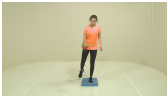
- Plassere fotene på gulvet
- Roter overkroppen
- Hold korsryggen rett
- 3 x 12-15 repetisjoner på hver side





GET SET

Håndball - Level 2



1. Ballkast på balansepute

3 x 15-20 sek på hvert bein

- Litt bøy i kne og hofte
- Hold kne over tå
- 3 x 15-20 sek på hvert bein



2. Hoppskudd

5 repetisjoner

- To-fots landing
- Hold kne over tå
- Gi partner tilbakemelding på knekontroll
- 5 repetisjoner



3. Hink med balsprett

3 x 15-20 sek på hvert bein

- Hopp i 8-tall
- Land mykt på tær
- Hold kne over tå
- 3 x 15-20 sek på hvert bein



4. Hoppekamp

3 x 15-20 sek på hvert bein

- Forsøk å få partneren ut av balanse
- Ha litt bøy i kne og hofte
- Gjennomfør øvelsen i par på gulv eller balansepute
- Forsøk å holde kne over tå gjennom hele øvelsen
- 3 x 15-20 sek på hvert bein



5. Sidehopp

10-12 repetisjoner på hvert bein

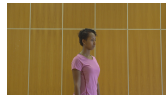
- Ettbeins landing på ustabil underlag
- Myk landing med bøy i hofte og kne
- Hoftene og kne holdes i linje
- 10-12 repetisjoner på hvert bein



6. Svømmeren

3 x 20-30 sek

- Len overkroppen fremover med strak rygg
- Hold skulderbuen lav
- Sving armene med strake albuer fremover og bakover
- Press skulderbladene sammen
- 3 x 20-30 sek



7. Risteren

30 sek på hver side

- Hold en vannflaske eller manual parallell med gulvet
- Gjennomfør øvelsen med bøyd og strak albue
- Varier vekten for å utfordre deg selv
- Hold skulderbuen lav
- Gjennomfør øvelsen over hodet og foran kroppen



8. Gressklipperen

3 x 10 repetisjoner på hver side

- Sett kne og arm på benken som støtte
- Trekk skulderblad inn og ned for å "sette" skulderbladet
- Løft vekten så høyt som mulig
- Senk armen tilbake til utgangsstilling



9. Push-up med balltrilling

3 x 15 repetisjoner

- Push-up utgangsstilling
- Hold albuer strak
- Press armene ned mot underlaget slik at skulderbladene føres fra hverandre
- Trill ballen til hverandre



10. Utadrotasjon

3 x 15 repetisjoner på hver side

- Arm inntil kroppen med albue i 90 grader
- Hold skulderbuen lav
- Trekk skulderbladet inn og ned
- Roter armen rolig utover
- 3 x 15 repetisjoner på hver side





GET SET

Håndball - Level 2



11. Sleeper's Stretch

Hold 30 sek på hver side

- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- Hold 30 sek på hver side



12. Tøyning bakside skulder

Hold i 30 sek på hver side

- Ryggliggende utgangsstilling
- Kryss armen foran kroppen
- Partner stabiliserer skulderbladet og presser armen videre ned mot underlaget
- Hold i 30 sek på hver side



13. Mobilisering

2 x 10 repetisjoner

- Utgangsstilling med ryggen mot ball og vegg
- Beveg armene rolig opp og ned
- 2 x 10 repetisjoner



14. Ettbeins balanse

3 x 10-15 sek på hvert bein

- Hold kneet helt strakt
- Endre underlaget for utfordre deg selv
- Stå med lukkede øyne
- 3 x 10-15 sek på hvert bein



15. Balanse med ball

3 x 10-15 sek på hvert bein

- Hold kneet helt strakt
- Sprette en ball i bakken
- Kaste ball til partner
- Endre underlaget for utfordre deg selv
- 3 x 10-15 sek på hvert bein



16. Ettbeins balanse på benk

3 x 30 sek

- Gå sakte
- Gå sakte og sprett en ball
- Hink på ett bein
- Endre underlaget for utfordre deg selv
- 3 x 30 sek



17. Planke på ustabil underlag

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje med nøytral korsrygg
- Progresjon: Løft ett bein og skyv ut til siden
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20-30 sek



18. Sideplanke med beinløft

3 x 20 sek på hver side

- Stå på albuen
- Løft hoft og øverste bein
- Hold rette hofter
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20 sek på hver side



19. Rotasjonsstabilitet

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje
- Partneren slipper ett bein av gangen i 3-5 sekunder
- Unngå rotasjon i kroppen
- Progresjon: Legg armene i kryss på brystet
- 3 x 20-30 sek



20. Skrå crunches

3 x 10 repetisjoner på hver side

- Ligg på siden med litt rotasjon i kroppen
- Roter overkroppen når du gjennomfører sit-ups bevegelse
- Trekk knær mot overkroppen
- 3 x 10 repetisjoner på hver side





GET SET

Håndball - Level 2



21. Sit-ups med medisinball

3 x 10 repetisjoner

- Kontroller bevegelsen ned mot underlaget
- 3 x 10 repetisjoner





1. Ballkast på balansepute

3 x 15-20 sek på hvert bein

- Litt bøy i kne og hofte
- Hold kne over tå
- 3 x 15-20 sek på hvert bein



2. Knebøy på BOSU

3 x 10 repetisjoner

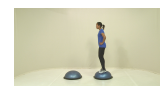
- Gjennomføres både tobeins og ettbeins
- Bruk en BOSU ball
- Tobeins og ettbeins knebøy
- Hold kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner



3. Ettbeins balanse med ballkast

3 x 15-20 sek på hvert bein

- Ha litt bøy i kne og hofte
- Gi treningskamerat tilbakemelding på knekontroll
- Hold kne over tå
- 3 x 15-20 sek på hvert bein



4. Tobeins hopp på BOSU

2 x 20-30 sek

- Tobeins hopp mellom BOSU-baller
- Myk landing med bøy i kne og hofte
- Hold kne over tå
- 2 x 20-30 sek



5. Kamp på ustabil underlag

3 x 15-20 repetisjoner

- Forsøk å få partneren ut av balanse
- Start på to bein, avslutt på ett bein
- Forsøk å holde kne over tå gjennom hele øvelsen
- 3 x 15-20 repetisjoner



6. Y-posisjon

3 x 10 repetisjoner

- Løft begge armer i en Y-posisjon
- Hold skulderbuen lav
- Hold armene strake
- Press skulderbladene sammen i sluttstilling
- 3 x 10 repetisjoner



7. Slipp og fang

3 x 10 repetisjoner

- Hold skulderbuen lav
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Slipp ballen og grip deretter ballen igjen
- 3 x 10 repetisjoner



8. Bueskytteren

3 x 10 reps

- Fikser strikken med strak arm mens motsatt arm "spenner en bue"
- Hold skulderbuen lav
- Roter overkroppen og trekk skulderbladet inn og ned
- Returner tilbake til utgangsstilling



9. Push-up med sklimatte

2 x 10 repetisjoner

- Push-up utgangsstilling med håndkle under føttene
- Gjennomfør push-up
- Press armene ned mot underlaget slik at skulderbladene føres fra hverandre
- Skyv kroppen bakover og tilbake



10. Planke med rotasjon

3 x 5 repetisjoner på hver side

- Utgangsstilling på tær og albuer
- Hold bekken og korsrygg rett
- Roter overkroppen og strekk øverste arm høyt opp
- Bruk en vekt for å utfordre deg selv (f.eks. en ball)
- 3 x 5 repetisjoner på hver side



GET SET

Håndball - Level 3



11. Sleeper's Stretch

Hold 30 sek på hver side

- Ligg på siden med vekten på skulderbladet
- Hold 90 grader i skulder og albue
- Press armen rolig nedover mot underlaget
- Skulderen roteres innover
- Hold 30 sek på hver side



12. Tøyning bakside skulder

Hold i 30 sek på hver side

- Ryggliggende utgangsstilling
- Kryss armen foran kroppen
- Partner stabiliserer skulderbladet og presser armen videre ned mot underlaget
- Hold i 30 sek på hver side



13. Mobilisering

2 x 10 repetisjoner

- Utgangsstilling med ryggen mot ball og vegg
- Beveg armene rolig opp og ned
- 2 x 10 repetisjoner



14. Ettbeins konkurranse

3 x 10-15 sek på hvert bein

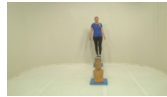
- Hold kneet helt strakt
- Gjennomføres i par på gulv eller balansepute
- 3 x 10-15 sek på hvert bein



15. Sidehopp

3 x 10-15 sek på hvert bein

- Hopp fra side til side
- Ettbeins landing
- Hofte-kne-tå i linje
- 3 x 10-15 sek på hvert bein



16. Ettbeins på benk på matte

3 x 30 sek

- Gå sakte
- Gå fremlengs og baklengs
- Sprett en ball
- Endre underlaget for utfordre deg selv
- 3 x 30 sek



17. Planke på ustabil underlag

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje med nøytral korsrygg
- Progresjon: Løft en arm og strekk ut til siden og tilbake igjen
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20-30 sek



18. Sideplanke med beinløft

3 x 20 sek på hver side

- Stå på albuen
- Løft hofte og sving på øverste bein
- Hold rette hofter
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20 sek på hver side



19. Trillebår +

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje
- Partneren skyver deg rolig fremover og bakover
- Unngå rotasjon i kroppen
- 3 x 20-30 sek



20. Vindusvisker

3 x 10 repetisjoner på hver side

- Press korsryggen ned mot underlaget
- Sving strake bein rolig fra side til side
- 3 x 10 repetisjoner på hver side





GET SET

Håndball - Level 3



21. Rotasjon med medisinball

3 x 10 repetisjoner på hver side

- Hold nøytralstilling av ryggen gjennom hele bevegelsen
- Gjennomfør rotasjonen med kontroll
- 3 x 10 repetisjoner på hver side

