

1. Rett frem

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



2. Hofte ut

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



3. Hofte inn

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



4. Sirkle

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre
- Husk å være på tå
- Lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær
- 2 ganger



5. Hopp mot skulder

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder
- To-bens landinger med knær over tær
- 2 ganger



6. Hurtigløp

🕒 2 ganger

- Hurtige løp mot det andre kjegleparet
- Rygg en kjege tilbake med hurtig frekvens
- 2 ganger



7. Benken - statisk

🕒 3 x 20 sekunder

- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navlen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- 3 x 20 sekunder



8. Sidehev

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Løft overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne
- Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje
- Hold stillingen
- 3 x 20 sek på hver side



9. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Hold rolig tempo
- Prøv å holde foten horisontal
- 3 x 8-16 repetisjoner



10. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3-5 repetisjoner



11. Ettbeins balanse - hold ballen

🕒 2 x 20 sek på hver bein

- Øvelsen kan varieres ved at balen kan føres rundt midjen og under motsatt kne
- Tyngden ligger på fremre del av foten
- Husk kne over tå posisjon
- 2 x 20 sek på hvert bein



12. Knebøy - med tåhev

🕒 3 x 20 sek

- Fotene med hoftebreddes avstand
- Bøy rolig ned og løft litt raskere opp igjen, avslutt med tåhev
- Hold knær over tær
- 3 x 20 sek



13. Spensthopp - rett opp

🕒 3 x 20 sek

- Sats og hopp eksplosivt rett opp fra en 90 graders knebøystilling
- Land mykt
- Hold stabile hofter og knær over tær
- 3 x 20 sek



14. Løp - over banen

🕒 2 ganger

- Aksellerer til toppfart
- 20-30 meter
- 2 ganger



15. Løp - springhopp

🕒 2 ganger

- Utfør springhopp med høye kneløft, annethvert ben, land mykt på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- 20-30 meter
- 2 ganger



16. Løp - finte

🕒 2 ganger

- Jogg 4-5 skritt, gjør en finte og en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet, før du bremser opp, og tar en ny finte
- 2 ganger



1. Rett frem

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



2. Hofte ut

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



3. Hofte inn

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



4. Sirkle

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre
- Husk å være på tå
- Lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær
- 2 ganger



5. Hopp mot skulder

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder
- To-bens landinger med knær over tær
- 2 ganger



6. Hurtigløp

🕒 2 ganger

- Hurtige løp mot det andre kjegleparet
- Rygg en kjege tilbake med hurtig frekvens
- 2 ganger



7. Benken - vekslende ben

🕒 3 x 20 sekunder

- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navlen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Løft annenhvert ben vekselvis og hold i 2 sek
- 3 x 20 sekunder



8. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: bedre styrke i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



9. Sidehev

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Løft overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne
- Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje
- Hev og senk hoften fra/til bakkenivå
- 3 x 20 sek på hver side



10. Nordic Hamstring

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 6-8 repetisjoner



11. Ettbeins balanse - kast ball med partner

🕒 2 x 20 sek på hver bein

- Du og medspiller står ca. 2-3 meter fra hverandre
- Tyngden ligger på fremre del av foten
- Husk kne over tå posisjon
- 2 x 20 sek på hvert bein



12. Knebøy - gående utfall

🕒 3 x 20 sek

- Gå sakte fremover
- For hvert skritt skal du ned i en dyp Telemarkstilling
- Hold balansen med kne over tå
- 3 x 20 sek



13. Spenthopp - sidelengs

🕒 3 x 20 sekunder

- Hopp ca. en meter sidelengs fra det ene beinet til det andre
- Land mykt med kne over tå og stabile hofter
- Unngå å la knær falle innover
- Gjennvinn balansen før hvert hopp
- 3 x 20 sekunder



14. Løp - over banen

🕒 2 ganger

- Aksellerer til toppfart
- 20-30 meter
- 2 ganger



15. Løp - springhopp

🕒 2 ganger

- Utfør springhopp med høye kneløft, annethvert ben, land mykt på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- 20-30 meter
- 2 ganger



16. Løp - finte

🕒 2 ganger

- Jogg 4-5 skritt, gjør en finte og en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet, før du bremser opp, og tar en ny finte
- 2 ganger



1. Rett frem

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



2. Hofte ut

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



3. Hofte inn

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



4. Sirkle

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre
- Husk å være på tå
- Lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær
- 2 ganger



5. Hopp mot skulder

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder
- To-bens landinger med knær over tær
- 2 ganger



6. Hurtigløp

🕒 2 ganger

- Hurtige løp mot det andre kjegleparet
- Rygg en kjege tilbake med hurtig frekvens
- 2 ganger



7. Planken - ett ben

🕒 3 x 20 sekunder

- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navelen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Løft det ene benet noen cm og hold stillingne i 20-30 sekunder
- 3 x 20 sekunder



8. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



9. Sidehev - med benbevegelse

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Løft overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne
- Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje
- Løft øverste ben og beveg benet opp og ned
- 3 x 20 sek på hver side



10. Nordic Hamstring

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Stå på knærne på en matte eller pute
- Hold kroppen rett
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8-12 repetisjoner



11. Ettbeins balanse - forstyrr partner

🕒 2 x 20 sek på hvert bein

- Forstyrr partneren gjennom å dytte han/henne i ulike retninger
- Tyngden ligger på fremre del av foten
- Husk kne over tå posisjon
- 2 x 20 sek på hvert bein



12. Knebøy - ettbens

🕒 2 x 20 sekunder på hvert bein

- Bøy rolig så lant ned til 90 grader i kneet som du kommer
- Løft litt raskere opp
- Hold kne over tå
- 2 x 20 sekunder på hvert bein



13. Spent hopp - firkant

🕒 3 x 20 sekunder

- Varier mellom å hoppe frem og tilbake
- Fra side til side og diagonalt i "firkanten"
- Land mykt på forfoten med kne over tå
- 3 x 20 sekunder



14. Løp - over banen

🕒 2 ganger

- Aksellerer til toppfart
- 20-30 meter
- 2 ganger



15. Løp - springhopp

🕒 2 ganger

- Utfør springhopp med høye kneløft, annethvert ben, land mykt på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- 20-30 meter
- 2 ganger



16. Løp - finte

🕒 2 ganger

- Jogg 4-5 skritt, gjør en finte og en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet, før du bremser opp, og tar en ny finte
- 2 ganger

