

1. Knebøy med stokk over hodet

🕒 2 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av riktig teknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Hold en stokk over hodet
- Gjør en knebøy
- Start bevegelsen fra hofta
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Ha knær over tær
- Hold ryggen rett



2. Push-up med rotasjon

🕒 2 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i overkroppen og bevegeligheten i brystryggen
- Gjør en push-up mot en benk eller en kasse
- Roter overkroppen til annenhver side
- Se etter hånden i luften



3. Blokksteg, to beins landing

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av god landingsteknikk
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ta et sidesteg
- Hopp opp i luften
- Land på to ben
- Ha knær over tær



4. Landingsteknikk

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av god landingsteknikk
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gå opp på tærne med armene over hodet
- Strekk deg så høyt opp du kan
- Gå raskt ned i en knebøy-posisjon
- Ha knær over tær



5. Knestående medisinalballkast

🕒 2-3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Sitt på knærne
- Kast medisinalballen eksplosivt i bakken



6. Jorda rundt

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Styrke korsrygg og baksider skulder
- Ligg på magen
- Løft opp hodet og brystet fra gulvet
- Beveg armene i en sirkel frem og tilbake



7. Pil og bue

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Hold den motsatte armen strak



8. Y oppover

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Hev armene i Y-mønster med strake arm
- Hold overkroppen rett og skulderbuen lav
- Press skulderbladene sammen og ned i sluttstilling



9. Utfall forover

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Gjør utfall fremover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen



10. Tilløpsteknikk

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av god tilløpsteknikk
- Ta først et kortere steg
- Deretter et lengre steg
- Sats og hopp opp i luften med begge bena
- Land på to ben



11. Stuperen med kneløft

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre balansen og stabiliteten av beina
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Hold armene over hodet
- Overkroppen bøyes frem ved å bøye i hoftene
- Hold ryggen på linje med det utstrakte benet
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Løft det motsatte kneet opp på vei tilbake



1. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Styrke muskulaturen og stabiliteten i beina
- Stå på ett ben
- Gjør en ettbens knebøy ned mot en kasse
- Ha kne over tå



2. Push-up med rotasjon

🕒 2 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i overkroppen og bevegeligheten i brystryggen
- Gjør en push-up
- Roter overkroppen til annenhver side
- Se etter hånden i luften



3. Blokksteg, ettbens landing

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av god landingsteknikk
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ta et sidesteg
- Hopp opp i luften
- Land på ett ben
- Ha kne over tå



4. Landingsteknikk

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av god landingsteknikk
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gå opp på tærne med armene over hodet
- Strekk deg så høyt opp du kan
- Gå raskt ned i en ettbens knebøy-posisjon
- Ha knær over tær



5. Knestående medisinalballkast

🕒 2-3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Stå i utfallsposisjon med det bakerste kneet i bakken
- Kast medisinalballen eksplosivt skrått bakken



6. Aktivt heng

🕒 3 x 4-6 repetisjoner

- Hensikt: Styrke muskulaturen rundt skulderbladet
- Heng i en stang
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- Slipp deg ned til startposisjon



7. Planke med løft av arm

🕒 2-3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skuldrene og kjernemuskulaturen
- Stå i en høy planke
- Løft vekselvis en og en arm rett frem
- Hold kroppen stabil



8. Slipp og grip

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen
- Ligg på magen på en kasse
- Hold armen strak med en ball i hånden
- Slipp ballen, og grip den umiddelbart
- Slipp og grip ballen i ulike høyder
- Øk vekten på ballen gradvis



9. Utfall i ulike retninger

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Gjør utfall i ulike retninger
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen



10. Tåhev i utfallsposisjon

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i leggene
- Stå i en utfallsposisjon med forfoten på en høyde
- Gjør tåhev med kneet bøyd



11. Stuperen med hopp

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre balansen og stabiliteten i beina
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Hold armene over hodet
- Overkroppen bøyes frem ved å bøye i hoftene
- Hold ryggen på linje med det utstrakte benet
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Beveg deg eksplosivt på vei tilbake
- Gjør et hopp på benet du står på
- Løft det motsatte kneet opp



12. Tilløpsteknikk

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av god tilløpsteknikk
- Ta først et kortere steg
- Deretter et lengre steg
- Sats og hopp opp på en boks
- Land på to ben



1. Ettbens knebøy ned fra kasse

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Styrke muskulaturen og stabiliteten i beina
- Stå på ett ben oppå en kasse
- Gjør en ettbens knebøy ned fra kassen
- Ha kne over tå



2. Push-up med tågange

🕒 3 x 8–12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i overkroppen
- Gjør en push-up
- Gå på tå bakover så langt du klarer
- Gå tilbake til utgangsstilling i sakte tempo



3. Blokksteg med sidehopp

🕒 2 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av god landingsteknikk
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ta et sidesteg
- Hopp opp i luften
- Land på ett ben
- Ta et ekstra hopp til siden
- Ha kne over tå



4. Landingsteknikk

🕒 2 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av god landingsteknikk
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gå opp på tærne med armene over hodet
- Strekk deg så høyt opp du kan
- Gå raskt ned i en ettbens knebøy-posisjon
- Ta et ekstra hopp til siden
- Ha knær over tær



5. Planke med løft av arm og ben

🕒 2–3 x 8–12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i skuldrene og kjernemuskulaturen
- Stå i en høy planke
- Løft motsatt arm og motsatt ben
- Hold kroppen stabil



6. Senking av arm

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke skulderen og øverste del av ryggen
- Trekk strikken med to hender opp
- Senk rolig ned med en arm



7. Bulgarsk utfall med tåhev

🕒 3 x 8–12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Stå i en oppreist posisjon med det bakerste benet oppå en kasse
- Beveg deg ned, slik at det bakerste kneet nesten treffer underlaget
- Press opp igjen til utgangsstilling
- Gjør tåhev på det forreste benet på vei opp
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen



8. Tåhev i utfallsposisjon

🕒 3 x 8–12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i leggene
- Stå i en utfallsposisjon med forfoten på en høyde
- Gjør tåhev med kneet bøyd
- Hold en medisinalball eller en vekt i hendene



9. Stuperen med rotasjon

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre balansen og stabiliteten i beina
- Finn balansen på ett ben, med kneet lett bøyd
- Hold armene over hodet
- Overkroppen bøyes frem ved å bøye i hoftene
- Hold ryggen på linje med det utstrakte benet
- Strekk armene frem i den samme linjen
- Løft det motsatte kneet opp på vei tilbake



10. Skulderstabilitet

🕒 2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke og stabilitet i skuldrene
- Ligg på ryggen på en kasse eller benk
- Hold armen helt strak med en medisinball i hånden
- Beveg armen helt strak ut i ulike retninger og tilbake til utgangsstilling igjen
- Beveg armen bak over hodet, ut til siden og skrått foran kroppen
- En variasjon i øvelsen kan være å ligge mer på siden



11. Pull-up

🕒 3–4 x 4–6 repetisjoner

- Hensikt: Styrke rygg og skuldermuskulatur
- Heng i en stang
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- Trekk kroppen opp til stangen



12. Medisinballkast med rotasjon

🕒 2–3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Hensikt: Utnytte kraften fra hele kroppen i volleyballslaget
- Løft medisinballen over hodet
- Kast medisinballen eksplosivt skrått i bakken
- Kast medisinballen til annen hver side
- Bruk kraften fra hele kroppen i kastet

