

1. Intro unngå kne- og ankelskader



2. Løp uten ball

2 lengder

- Løp rett frem, bruk armene aktivt
- Ha hofte, kne og ankel i rett linje
- Varier retninger
- 2 lengder



3. Baklengs løp

2 lengder

- Løp baklengs
- Hold kne over tå i landinger
- Fokuser på myke landinger
- 2 lengder



4. Kneløft og hælspark

2 lengder

- Løp med høye kneløft
- Landing på tå
- Spark bakover
- 2 lengder
- Fokuser på myke landinger



5. Sidelengs løp med kryss

2 lengder

- Løp sideveis
- Roter overkroppen til begge sider
- Kryss annenhvert ben
- 2 lengder



6. Løp med stem

5-7 stem på hver side

- Løp fremover
- Stem til annenhver side
- Fokuser på kne over tå
- 5-7 stem på hver side



7. Løp med rotasjoner

2 lengder

- Løp fremover
- Roter kroppen 360 grader
- Bytt retning
- 2 lengder



8. Stigningsløp

2 lengder

- Start rolig
- Øk tempo etterhvert
- Løp rolig tilbake
- 2 lengder



9. Løp med ball

2 lengder

- Løp fremover
- Lett på tå
- Stuss ballen
- 2 lengder



10. Baklengsløp med sideforskyvning

🕒 2 lengder

- Løp baklengs
- Flytt kroppen sideveis i begge retninger
- Stuss ballen
- 2 lengder



11. Løp med hælspark

🕒 2 lengder

- Løp fremover
- Ha foten under kne i landing
- Stuss ballen
- 2 lengder



12. Løp fremover og bakover

🕒 2 lengder

- Jobb parvis
- En løper forover, en løper bakover
- Vær lett på tå
- Fokuser på raskt fotarbeid
- Send pasninger
- 2 lengder



13. Sidelengs løp med hopp

🕒 2 lengder

- Løp sideveis
- Legg inn hopp
- Bøy i hofte og kne
- Fokuser på myk landing
- Send pasninger
- 2 lengder



14. Hink i 8 tall

🕒 2 lengder

- Hink i 8 tall
- Stuss ballen
- Bytt ben etter 10-15 sek
- Fokuser på mye landinger
- Ha kne over tå
- 2 lengder



15. Hink i kryss

🕒 2 lengder

- Hink i kryss
- Fokuser på mye landinger
- Ha kne over tå
- Bytt ben etter 10-15 sek
- Stuss ballen
- 2 lengder



1. Info teknikktraining



2. Avløpsfinte

👉 5-7 finter på hver side

- Ha kne over tå når du setter finten
- 5-7 finter på hver side



3. Overslagsfinte

👉 5-7 finter på hver side

- Ha kne over tå i fraskyvet
- 5-7 finter på hver side



4. Ettbens finte

👉 5-7 finter på hver side

- Stem med kne over tå
- Fokuser på et godt fraskyv
- 5-7 finter på hver side



5. Tobens finte

👉 5-7 finter på hver side

- Kne over tå i fraskyvet
- 5-7 finter på hver side



6. Frosk med tobens landing

👉 5-7 finter på hver side

- Ha alltid tobens landing
- Ha kne over tå i landingen
- 5-7 finter på hver side



7. Innhopp med tobens landing

👉 5-7 finter på hver side

- Ha kne over tå i landingen
- 5-7 finter på hver side



1. Info balansetrening



2. Pasninger på to ben

🕒 2 x 20-30 sek

- Stå på balansepute eller brett
- Ha god bøy i hofte og knær
- Varier øvelsen ved å stå med strake knær
- 2 x 20-30 sek



3. Pasninger på ett ben

🕒 2 X 20-30 sek

- Stå på ett ben på balansepute eller brett
- Ha god bøy i hofte og kne
- Hold en linje gjennom hofte, kne og tå
- Send pasninger i variert tempo og høyde
- Bytt ben etter 15 sek
- 2 X 20-30 sek



4. Ett og tobens knebøy

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Gjør knebøy på balanse Brett
- Gå så dypt du klarer samtidig som kne er over tå
- Gjør knebøy på ett ben
- Bytt ben etter 10 sek
- Send pasninger
- 2 x 10 repetisjoner



5. Ballstuss to og ett ben

🕒 2 x 20-30 sek

- Stå på to ben på balanse Brett
- Bytt til ett ben
- Hold kne over tå
- Bytt ben etter 15 sek
- Stuss eller kast pasninger
- 2 x 20-30 sek



6. To ettbens kamp

🕒 2 x 20-30 sek

- Stå på balanse Brett eller pute
- Stå på to ben, etterhvert ett
- Dytt partner ut av balanse
- Hold kne over tå
- Bytt ben etter 10-15 sek
- 2 x 20-30 sek



7. Info styrke- og spensttrening



8. Knebøy med partner

🕒 10 -15 reps

- Ha partner på ryggen
- Gjør knebøy
- Ha kne over tå
- Fokuser på å ha rett rygg
- Tenk at du setter deg på en stol
- 10-15 reps



9. Sprunglauf

🕒 5- 7 på hvert ben

- Gjør lange ettbens hopp
- Ha kne over tå
- Fokuser på myke landinger
- 5-7 på hvert ben



10. Hopp med ball mellom bena

🕒 30-40 meter

- Hopp med ball mellom bena
- Landing med lett bøy i hofte og knær
- 30-40 meter



11. Nordic Hamstring

🕒 Start med 2 x 3-5 reps

- Stå på knær
- Partner holder rundt anklene
- Len deg sakte fremover
- Hold ryggen strak
- Ta imot med armene, skyv deg tilbake i posisjon
- Start med 2 x 3-5 reps, øk gradvis til 3 x 10-12 reps

