

Standardøkter

6-12 år

Tid	Øvelser	Hvordan	Hvorfor
OPPVARMING			
15 min	Virus med ball	To lag mot hverandre, ene laget skal ut andre laget med å ta ballen på motstander, stopp tiden når alle er tatt	Oppvarming kombinert med mye retningsforandringer, romorientering i forhold til ball og motspillere og relevant for håndball med kast og mottak
HOVEDDEL			
15 min	Kontra mot motstander	To spillere starter ved mål, en i angrep andre forsvarer. Sett opp en sirkel med kjepler midt på banen. Angripende spillere velger en side av sirkelen og forsvarer må løpe motsatt. Angripende spiller skal ta imot ball og score	Noe hurtighetstrening kombinert med konkurranse/ lek samtidig som det er håndball som bedrives med kast, mottak og skudd
15 min	Annen relevant håndball trening		
AVSLUTNING			
15 min	Trillebår konkurranse	Legg en haug med ulike kjepler i midten av banen og spre utøverne rundt i en stor sirkel. To og to skal de gå i trillebår inn til midten, ta med en kjeple og returnere til start posisjon. Bytte for å så hente flere kjepler. Flest kjepler/ poeng vinner	Solid styrketrening for alt fra håndledd til bekkene med å gå i trillebår flere ganger med korte pauser mellom. Lek/ konkurranse ivaretas for å "lure" utøverne til mere styrketrening

Forslag til andre øvelser

Øvelser	Hvordan	Hvorfor
Katt og mus (oppvarming)	To og to ligger ved siden av hverandre i en stor sirkel. En som katt og en som mus. Når musen legger seg ned ved siden av et par er det den ytterste som er mus og skal reise seg og løpe vekk. Hvis den blir tatt reverseres rollene	Fin oppvarming med mange retningsforandringer som betyr god trening på akselerasjon og bremsing
Beskytt kongen (oppvarming)	https://www.youtube.com/shorts/sUigm_v0Y-0	Morsom oppvarming som setter krav til korrekt fotarbeid, mange retningsforandringer, samarbeid og romorientering samtidig som det holdes lekent og setter en god tone for resten av økten

Reaksjons sprinter	To og to står ovenfor hverandre med kort avstand og kaster en ball frem og tilbake mellom seg. Ved signal skal den med ballen løpe vekk partner uten å bli tatt igjen	Vending til maksimal akselerasjon med en konkurranse vri som gjør det underholdende for utøverne
Haren rundt sirkel	https://www.youtube.com/shorts/JrbSF7MYhvk	Fotarbeid og hurtighet på korte flater. Mange retningsforandringer kombinert med orientering av motstander
Airhockey med vest og kjepler	To og to står i planke mot hverandre. Sett opp to kjepler rett på ytersiden av hver arm som fungerer som et mål. Ved hjelp av en vest eller annen kjeple som puck skal utøverne prøve å score mål på motstander samtidig som de står i planke	Styrketrening for kjerne og skuldre uten at det blir for stort fokus på at en står i planke ved å kombinere lek
Stein, saks, papir stafett (avslutning)	Legg kjepler eller rokkeringer i en vilkårlig løype i hallen. Ett lag på hver side av løypa. utøverne hopper fra kjeple til kjeple frem til de møtes. Når de møtes i løypa spiller de stein, saks, papir og vinneren får fortsette i løypen. Vinner hvis en kommer seg til andre siden av løypen	Får lurt inn mange hopp i ulike retninger med kort tid i bakken mellom hvert hopp på grunn av konkurranse aspektet
Hoppe bukk stafett (avslutning)	To lag står på rekke der bakerste mann hopper bukk fremst til rekken før så neste utøver som befinner seg bakerst setter i gang. Førstemann over til andre siden av banen vinner	Får lurt inn mange hopp med kort tid i bakken mellom hvert hopp på grunn av konkurranse aspektet

13-15 År

Tid	Øvelser	Hvordan	Hvorfor
OPPVARMING			
15 min	Beskytt kongen	https://www.youtube.com/shorts/sUigm_v0Y-0	Morsom oppvarming som setter krav til korrekt fotarbeid, mange retningsforandringer, samarbeid og romorientering samtidig som det holdes

			leket og setter en god tone for resten av økten
HOVEDDEL			
15 min	Annen relevant håndballtrening		
15 min	Spenst trening kombinert med skuddtrening	Bakspillere hopper ned fra benk før de hopper å skyte på to steg, kanter og streker skal ta imot en vest som kastes opp i luften inne 6m før de skyter	Ytre motivasjon som noe å strekke seg etter kombinert med spenst trening er vist å ha veldig god effekt for å sikre at utøverne gir maksimal innsats i hvert hopp. Dette kan fint kombineres med tradisjonell skudd trening fra posisjoner
15 min	Annen relevant håndballtrening		
AVSLUTNING			
30 min	Styrkesirkel med ulike stasjoner	Sett opp 8-10 ulike stasjoner med øvelser der egen eller partners kroppsvekt brukes som belastning. Korte perioder med arbeid og effektive bytter	Utøverne har veldig godt av å bli kjent med ulike øvelser som knebøy/ utfall, push ups osv som likner veldig på øvelser de senere vil kjøre i styrkerommet

15-18 år

Oppvarming før økt i styrkerom

Tid / reps	Øvelser	Hvordan
5 runder	Knebøy oppvarmings variasjon	https://www.youtube.com/watch?v=xvKat1HCrpw
20	Hofte 90/90	https://www.youtube.com/watch?v=m51AZSXMvEA
20	Rygg rotasjoner med 1 eller to ben	https://www.youtube.com/watch?v=8Xm-ExDuX0s
10 runder	Y-T-W	Ligg på magen med strake armer ut til siden. Løft opp så høyt du klarer og la bokstavene med armene
30sek x 2	Isometrisk push up hold	30 sekunder hold der albuen er i 90 grader i push upen
30 sek x 2	Isometrisk utfall hold	30 sekunder hold med ene benet godt foran det andre og 90 grader i kne leddet

Øvelser	Sets	Reps	Hastighet	Kommentar
Knebøy med stang	3	8-10	Kontrollert	Fokus på teknikk og sikker løfting
Benkpress med stang	3	8-10	Kontrollert	Fokus på teknikk og sikker løfting
Pullover med manual	3	6-8	Eksplisivt	Ikke for tung vekt. Skal alltid ha strake armer
Nordic hamstring	3	8-10	Kontrollert	Bruk så lang tid som mulig på vei ned

Bulgarske utfall	3	8-10	Kontrollert	Bruk manualer eller kettlebells som holdes i hendene
Facepull i kabel/ strikk	2	6-8	Kontrollert	Trekk tauet/ strikken mot nesen og klem skulderbladene sammen
Rotasjon i kabel/ strikk	2	6-8	Eksplisvt	Ikke for tung vekt, skal alltid ha strake armer

18+ år

Øvelser	Sets	Reps	Hastighet	Kommentar
Supersett 1				
Frontbøy med stang	3	3	Kontrollert	Fokus på god nok dybde og rett rygg under løftet
Maksimal spensthopp	3	3	Eksplisvt	Rett over i tre maksimale spensthopp med så kort tid i bakken som mulig mellom hvert hopp
Facepull i kabel eller strikk	3	6	Kontrollert	Trekk kabel/ strikk mot ansiktet og hold i 1 sekund
Supersett 2				
Benkpress med stang	3	5	Kontrollert	Bruk gjerne en spotter for sikkerhet i mot slutten av hvert sett
Hoppende push ups	3	3	Eksplisvt	Rett etter benk går du inn i hoppende push ups, kjør gjerne på knær hvis tungt
Nordic hamstring	3	8	Kontrollert	Fokus på å bruke så lang tid som mulig på vei ned. Dytt deg selv opp igjen
Chins (med vekt hvis mulig)	3	6	Kontrollert	Hvis ikke du klarer chins kjør nedtrekk
Landmine rotasjon	3	8	Eksplisvt	Ikke gå for tungt da du konstant skal ha strake armer under utførelsen