

Bedre håndbold uden skader!



Indledning

*Oversat og gengivet fra norsk efter tilladelse fra E-post: ostrc@nih.no
Hjemmeside: www.klokeavskade.no*

Træningsprogrammet er lavet for at forbedre præstationen og forebygge skader hos yngre håndboldspillere. Øvelserne i programmet har til hensigt at forbedre teknik, balance, styrke og spændstighed. Rigtig teknik i forbindelse med udførelsen af øvelserne er vigtig for at få et godt udbytte.

Trænerens opgave er derfor at få spillerne til at være med så at de til enhver tid er koncentrerede og udfører øvelserne rigtigt.

Programmet bør gennemføres som opvarmning før hver træningssession, og nogen af øvelserne kan om muligt laves før kamp (balanceøvelserne kun før træning). Programmet tager 15-20 minutter at gennemføre.

Basisprogram

1. Opvarmning: Varierede løbeøvelser 4-5 min. Denne del af træningen kan, afhængig af forholdene, foregå udenfor banen før haltid eller på banen i haltiden.
2. Teknik: Finte- og landingsøvelser 4-5 min.
3. Balance 4-5 min: Under tekniktræningen laver halvdelen af spillerne øvelser på balancebrædt/måtte (evt. laver alle spillerne balanceøvelserne samlet efter tekniktræningen).
4. Styrke og spændstighed 4-5 min

1 Opvarmning

Hensigt: Forberede spillerne til videre håndboldaktivitet gennem gradvis opvarmning af muskulaturen. Lære spillerne rigtig løbeteknik, hvor hofte-knæ-ankel skal være i en ret linje.

Fokus på ”knæer over tær”. Samlet varighed 4-5 min.

Forskellige løbeøvelser UDEN bold:

- A) Løb fremad
- B) Løb baglæns m/sidelæns forskydning
- C) Løb m/knæløft og hælspark
- D) Sidelæns Løb m/kryds
- E) Sidelæns Løb med løftede arme (parade)
- F) Løb m/stop
- G) Løb m/rotationer
- H) Stignings løb

Forskellige løbeøvelser MED bold (driblinger):

- A) Løb fremad
- B) Løb baglæns m/sidelæns forskydning
- C) Løb m/hælspark
- D) Sidelæns løb

Løbeøvelser to og to sammen med boldafleveringer:

- A) Sædvanligt løb hvor den ene løber fremad mens den anden løber baglæns
- B) Sidelæns løb/hop overfor hverandre (”spejlbillede”)

Andre øvelser for variation i opvarmningen:

- A) Hink/hop m/dribling af bold af bold i 8-tal
- B) ”Step” på bold fremad og baglæns
- C) Etbens hop i kryds (”hoppe paradisis øvelse”)

2 Teknik

Hensigt: Lære spillerne rigtig finte- og landingsteknik for at opnå en ”optimal” fintebevægelse, to-benslanding og faldteknik.

Bedre kontrol og bevidstgøring av specielt knæ- og ankelfunktion/position.

Finte

Formål: Indøve en bevægelse med eller uden bold som fører til at spilleren enten

- 1) kommer forbi modspilleren
- 2) kommer i skud eller pasningssituation

Landing

Formål: Indøve landing efter hopskud på to ben for at fordele kræfterne som virker på knæ og ankler i landingen, samt lære faldteknikker med rulle og glidning.

Fokus

- Rytme og hastighed
- Fod-isæt og benstilling
- Kropsposition og tyngdeplacering

Specielt vægtfordeling

- Knæer over tær
- Bøj i knæ og hofte, og sænk tyngdepunktet
- Hoftebreddes afstand mellem fødderne
- Hensigtsmæssige arm- og fodbevægelser
- Fart og tilløb tilpasset spillerens færdighedsniveau

Tag altid udgangspunkt i spillerens fysiske og tekniske forudsætninger i finte- og landingstræningen. Hvis fintebevægelsen skal lykkes i kamp er kravet til repetition og udvikling over lang tid afgørende. Spillerens tekniske udvikling påvirkes også gennem at se andre spillere på højere niveau.

Der vælges mindst en finteøvelse eller landingsøvelse ved hver træning.

Øvelserne kan laves både med og uden bold. Start med passiv ”modspiller” for eksempel kegler eller stænger ca. 1,5 m høje.

Progression videre med mere og mere aktive modspillere, pasninger og afslutninger med skud på mål. Samlet varighed 4-5 min.

A) Afløbsfinte

- Løb fra venstre bagspiller position uden bold
- Retningsændring så nær modspiller at han/hun kommer i ubalance
- Afløbsfinte indover (til højre for modspiller) eller udover (til venstre)
- Temposkift/rykke forbi modspiller
- Spilleren modtager bold idet han/hun er forbi modspilleren

B) Overslagsfinte m/bold

- Land på to ben, og videre overslag højre ben og højre arm (eller venstre ben/arm)
- Højre arm op, træk modspiller mod dig – prøv å få en ”smal” forsvarsspiller
- Skridt 1, 2 og 3 omtrent lige lange – evt. kortere tredje skridt for bedst afsæt og højeste mulige højde
- Afslutning med skud

C) Etbensfinte (venstre-højre)

- Etbens indhop til finte
- Krop og fod først mod venstre
- Stød fra med venstre ben
- Retningsskift mod højre
- Smalt indløb for at bruge bredden udover (kanterne)
- Noget bredere indløb for at gå indover på banen
- Roligt ind og hurtig/eksplosivt ud

D) To-bensfinte (højre-venstre)

- To-bens indhop til finte
- Krop og fod går først mod højre
- Stød fra højre ben
- Retningsskifte mod venstre
- Smalt indløb for at bruge bredden udover (kanterne)
- Noget bredere indløb for at gå indover på banen
- Roligt ind og hurtig/eksplosivt ud

A) Hopskud med to-benslanding

- Modtagelse af bold i tilløbet
- ”Kort sats” - kort sidste skridt og kort gulvkontakt
- Skud på mål
- Afslut med to-bens landing m/bøj i hofter og knæ

B) Indhop med to-benslanding

- Indhop fra stregposition
- Skud på mål
- Afslut med to-bens landing m/bøj i hofter og knæ

Disse to landingsøvelserne kan også afsluttes med ”judorulle” eller glidning på maven eller siden i landingen.

3 Balance

Hensigt: Bedre kontrol og bevidstgøring af knæ- og ankelposition.

Fokus

- Knæer over tær
- Hele fod/skosålen i kontakt med brædtet/måtten
- Stabiliser i hoften – specielt vigtigt ved øvelser på et ben

Der vælges en øvelse til hver træning, og øvelsen laves på balancebrædt eller måtte. Lav hver øvelse minimum til tre træninger før man går videre til næste øvelse. Start med øvelse A og gå videre til øvelse B, C osv. Varier i øvelserne efter et stykke tid. Varighed 4-5 min.

A) Pasninger to ben

- To og to på hver sit brædt/måtte
- Brug altid ”antiglid” under måtten
- Pasninger i varieret højde og tempo



B) Knæbøjninger to ben/et ben

- To og to på hver sit brædt/måtte
- Først to ben, derefter et ben
- Byt ben efter ca. 10 sek. ved et-bens knæbøjninger
- OBS! Knæ- og hofteposition



C) Afleveringer et ben

- To og to på hver sit brædt/måtte
- afleveringer i varieret tempo og sværhedsgrad
- Byt ben efter ca. 15 sek.
- OBS! Knæ- og hofteposition



D) Boldstuds to/et ben

- To og to på hver sit brædt/måtte
- Studs bolden, efter et stykke tid med lukkede øjne
- Byt ben efter ca. 15 sek. ved etbens
- OBS! Knæ- og hofteposition



E) To- og etbens ”kamp”

- To og to på hver sit brædt/måtte
- Prøv at skubbe hinanden ud af stilling
- Husk kontrol og bevidstgøring af knæ- og ankelposition
- Først to ben, derefter et ben
- Byt ben efter 10-15 sek. ved etbens ”kamp”



4 Styrke og spændstighed

Hensigt: Øge styrke og spændstighed og bedre stillingssansen.

Øvelserne er inddelt i 2 grupper. Der vælges en øvelse fra gruppe 1, mens gruppe 2 øvelsen laves til hver træning. Samlet varighed 4-5 min.

Gruppe 1:

Øvelser som styrker forsiden af lår og forbedrer stillingssansen

Gruppe 2:

Øvelse som styrker bagsiden lår

Gruppe 1:

A) 10-15 knæbøjninger/strækninger med partner på ryggen. Gå ned til maks 80 grader bøjning i knæene. Knæer over tæer og ret ryg!



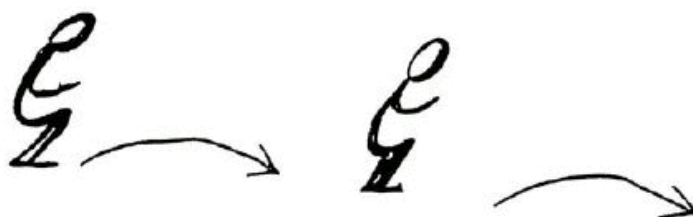
B) ”Sprunglauf” - lange stabiliserende hop. Variation i antal skridt (3-7), skridtlængde og hophøjde. OBS! Knæposition i landingen.



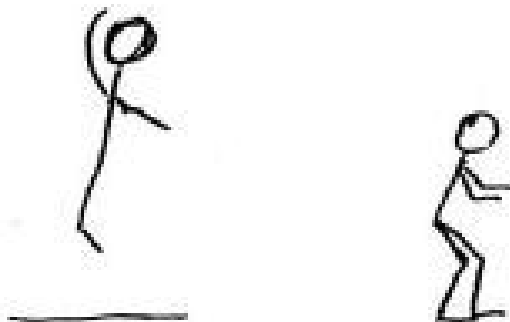
højre

venstre

C) 30-40 meter (1 banelængde) hop m/bold mellem benene. Land med let bøjede knæ og hofter.



D) Hop op i luften og imiter skud uden bold. Kontrolleret landing på to ben. Når du behersker tobenslanding, tag bold med og øv afslutning med skud på mål.



Gruppe 2

A) Stå i knæstående, mens partneren holder rundt anklerne. Læn dig langsomt frem med en jævn bevægelse, hold ryg og hofter strakt og arbejd med at holde igen med musklerne på bagsiden af lårene. Tag i mod med armene, og skub op igen. Øvelsen er krævende, vær forsigtig i begyndelsen, start med 2 serier med 3-5 repetitioner, øg gradvis til 3 serier med 10-12 reps.



Opvarmning (5 min):

- A) Løb forlæns
- B) Løb baglæns
- C) Løb m/knæløft og hælspark
- D) Sidelæns løb m/kryds
- E) Sidelæns løb med løftede arme (parade)
- F) Løb m/stop
- G) Løb m/rotationer
- H) Stigningsløb

Løbeøvelser to og to sammen med boldafleveringer:

- A) Normalt løb, hvor den ene løber fremad mens den anden løber baglæns
- B) Sidelæns løb/hop overfor hverandre ("spejlbillede")

Teknik (5 min)

Finte eller Landing

Balancebrædt/matte (5 min)

A) Pasninger to ben

Styrke og spændstighed (5 min)

Gruppe 1: A) Knæbøjninger/strækninger

Gruppe 2: A) Hamstringsøvelse

