Sarpsborg Idrettslag
Håndball

Trenerhåndbok

Sarpsborg IL – Håndball

Innhold:

1. **Trenerens rolle**
2. **Treningen, forberedelse, gjennomføring etc**
3. **Rød tråd – Sarpsborg IL –håndball**
4. **Fysisk trening – prosjekt ”den gode vane”**
5. **Øvelses bank.**

1. Trenerens rolle.

Treners ansvar og myndighet

a. Treneren er ansvarlig for lagets sportslige utvikling.
b. Treneren har ansvar for at treningen blir gjennomført i tråd med klubbens gjeldende treningsmetoder for de ulike alderstrinn. Jfr Michael Thomsens retningslinjer og Wenche Halvorsens bok ”Plan for utvikling av håndballspillere 10 til 18 år.
c. Treneren har ansvar for lagets sammensetning, samt ledelse av laget under kamper. Treneren er selv forpliktet til eventuelt å skaffe kvalifisert stedfortreder ved fravær.
d. Treneren har møteplikt på klubbens trenermøter, såfremt ikke gyldig grunn til frafall foreligger. Forfall kan meldes til juniorleder på forhånd.
e. Treneren må følge Norges Håndballforbunds til enhver tid gjeldende lover og bestemmelser.
f. Når det gjelder disiplinære spørsmål, kan treneren under trening, kamper og turneringer ta avgjørelser alene overfor spillerne innenfor nærmere bestemte retningslinjer. Når han/hun gjør dette, skal det skje uten innblanding fra noen annen. Treneren plikter på sin side og rapportere saken til klubbens styre umiddelbart.
g. Treneren har ansvar for å avlegge skriftlig rapport til styret etter endt sesong. Denne skal minimum inneholde vurderinger av lagets sportslige utvikling og hvilke metoder som er anvendt for å nå denne.
h. Forandringer av laget i sesongen skal av økonomiske og sportslige grunner forelegges Sarpsborg IL`s håndballstyre.

Hvilke kompetanser bør treneren ha/prøve å tilegne seg:

a. Treneren skal ha kunnskaper om utøvernes grunnleggende behov, vekst og utvikling og legge vekt på anvende disse kunnskapene i sitt praktiske virke.
b. Treneren skal ha gode kunnskaper om utvikling av grunnleggende spesialferdigheter, kjenne til og anvende viktige deløvinger. Treneren skal ha grunnleggende kunnskaper om utvikling av spesifikke ferdigheter og kvaliteter.
c. Treneren skal ha gode kunnskaper om utvikling av generelle tekniske ferdigheter, fysiske kvaliteter og mentale egenskaper.
d. Treneren skal ha god kunnskap om generelle fysisk og mentalt utviklende aktiviteter, spesielt par- og smågruppeaktiviteter.
e. Treneren skal skape grunnlag for at yngre kan oppleve mestring i ulike aktiviteter / sammenhenger.
f. Treneren må stimulere til og forsterke innslag av fri leik. - Dette betyr for eksempel at når en opplever at utøverinitierte aktiviteter "tar av" og skaper engasjement, innsats og innlevelse, må en ikke gripe inn å prøve å bremse denne utfoldelsen, men heller "fyre oppunder", stimulere og forsterke slik aktivitet. Dette må en gjøre selv om aktiviteten "bryter" med det en selv hadde planlagt for økten. Når yngre selv starter aktivitet og aktiviteten skaper engasjement og innlevelse er dette den beste skole for læring av kreativitet, initiativ og grunnleggende motorikk samt at dette som oftest gir svært god fysisk trening på grunn av stor intensitet og stort engasjement.
g. Treneren skal sørge for mulighet for nærhet til gode rollemodeller. Treneren må være bevisst sin egen betydning som rollemodell og veileder.
h. Treneren må benytte kommunikasjonsformer som skaper tillit og trygghet.
i. Treneren skal bidra til å skape idrettsmiljøer med fokus på læring, utvikling, utfordringer og spenning.
j. Treneren skal bidra til på skape treningsmiljøer som bygger på trygghet, trivsel og tillit.

2. Treningen, forberedelse, gjennomføring etc

Overordnet tanke:

Tiden utøverne tilbringer i barne- og ungdomsidretten bør være en tid som preges av læring og holdningsutvikling. Fokus på langsiktig **utvikling** av ferdigheter, kvaliteter og egenskaper må være **overordnet** fokus på kortsiktige **prestasjoner.**

5 grunn tanker:

1. **Størst mulig aktivitet**, gi læring til flest mulige ved å skape høy aktivitet for den enkelte utøver – eks. stasjonstrening.
2. **Bruk ball** til mest mulig, stort sett alt. Og fortsatt på flest mulig utøvere.
3. **Ha gruppen mest mulig sammen**, ha samme utgangspunkt men differensier på sværhetsgraden.
4. **Konkurranse** er gull, og moro for de fleste. La de få kjempe og slåss mot et mål, og la alle få vinne – både alene, i mindre grupper eller hele gruppen sammen.
5. **Vær kreativ** i treningene, turde teste ut både trener og spillernes tanker.

Halvårsplan:

Trenerteamet må levere halvårsplan to gange i året.

Halvårsplan for perioden medio august – desember skal leveres senest 15. september.

Halvårsplan for januar – april skal leveres senest 15. januar.

Før trening:

a. Kom i god tid, snakk med spillerne, og evt foreldre – vær tilgjengelig.
b. Skift til klær som er anvendelige i aktivitet.
c. Finn frem det utstyr som trengs i løpet av treningen før denne starter.
d. Vær oppmerksom på spesielle hensyn til noen spillere.
e. Vær forberedt.

Under trening:

a. Gi ros til alle spillere, støt alle spillere og gi de utfordringer som passer nivået den enkelte har.
b. Vær aktivt deltakende i øvelser, enten fysisk eller verbalt.
c. Skap en god stemning og atmosfære.
d. Tren på planlagte tema.
e. Sætt opp lag og/eller grupper, som gjør at alle har utbytte av treningen.

Etter trening:

a. Få hjelp av spillerne til rydding – la de være aktive, men sørg for at alle bidra.
b. Vær tilgjengelig for spillerne, snakk med de og lytt.
c. Ha kontroll på at alt er OK i garderobene.
d. Vær tilgjengelig for foreldre og foresatte. Hør på de, snakk med de, ikke diskuter med de.

3. Rød tråd – Sarpsborg IL – Håndball

Overordnet mål:

”Skape tenkende spillere”

- Dvs at vi ønsker gjennom trening å gi våre spillere de redskaper, som de måtte trenge for å løse de situasjoner, som de blir satt i på banen. Derfor er individuell teknikk og taktikk hovedelementer i treningene i Sarpsborg IL – håndball, særlig i de yngre årsklasser. Men dette er også viktig i eldre juniorklassene, vi må lære spillerne å tenke selv å ta ansvar.
- Den røde tråd er satt opp for å kunne gi spillerne disse verktøyer.

Jenter/gutter 6-7-8

Individuell teknisk trening(offensivt):

- Kast og Mottak, ift høy arm, balanse etc.
- Kast og mottak i fart
- Kast og mottak av stuss-pasninger
- Grunnskudd
- Frosk
- Drible med både høyre og venstre hånd. Drible baklens/sidelens
- Finte mot skuddarmside, ift armen høyt, benstilling, lande i 0 etc

Individuell teknisk(defensiv):

- Forflytning
- Fysisk kontakt med motspiller

Kollektivt:

- 0-5 forsvar

Fokus:

- Ball med i alle øvelser, lek med ball
- Koordinasjon og motorisk

Jenter/Gutter 9-10

Individuell teknisk trening(off):

- Kast og mottak i fart, ift ”løfte blikket”, tempoendring etc.
- Finte begge veie, Taktskifte
- ”Dobbeltfrosk”
- Frosk
- Grunnskudd
- Skruball
- Overgang
- Sperre
- Vending
- Pådragsbev, front på kassa etc.

Ind. Def:

- Flytte ben
- Skuddarmside
- Tackle

Kollektivt :

- 1-5 forsvar

Fokus:

- Småspill, samarbeide, småavtaler/bevegelser(Kreativt fra spiller i forhold til spill/motspill, 2 mot 2, 3 mot 3)
- Koordinasjon og motorisk

Jenter/gutter 11-12

- Kast og mottak i fart (fase 4 og fase 2)
- Frosk
- Underarm
- Stegskudd
- Støtkast
- loop
- Finte begge veier
- Overslagsfinte
- sperre
- Pådrag og viderespill, fokus på rom, løfte blikk etc…
- Krysningsspill
- Kontringsspill (Fase 2, fremoverspill)

Ind. Def:

- Tackle
- Styre
- Låse

Kollektiv

- 3-2-1 forsvar

Fokus:

- Duellspill
- Koordinasjon
- Begynnende fysisk tilvenning

Jenter/Gutter 13-14

Ind. Off:

- Mottak med en hånd, både stående og i fart
- Frosk på 1 skritt
- Underarm
- Stegskudd
- Grunnskudd på 1 skritt
- skruball
- Sperre
- Vending
- Pasningsfinte og skuddfinte
- Pådrag og viderespill
- Innspilsteknikker

Ind. Def:

- Blokke
- Støte, tackle
- Kommunikasjon
- Samarb med mv
- ”Bytte”

Kollektiv:

- 6-0 forsvar

Fokus

- Beg. Fysisk tilvenning/trening(utholdh, styrke, spenst, hurtighet)
- Kontringer (fase 1-2-3)
- Strekspill

Jenter/gutter 15/16

Ind off:

- Kast og mottak i fart under hardt pres
- Kast og mottak i luft
- Alle tidligere skuddformer
- Knekkskudd
- Trickskudd, flick…
- Rullespill
- 2,3,4 sperre
- Plass-skifte
- Skuddsignal på nærskudd
- Finter på liten område

Ind. Def:

- Jobbe med å forsvarer mot direkte motstander
- Eller mot ball
- Stjele pasninger

Kollektiv

- Forsvar velges etter spilltyper
- Men må jobbe med 4-2 flytende

Fokus

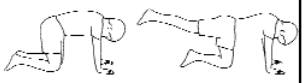
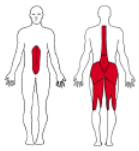
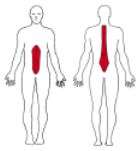
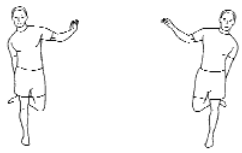
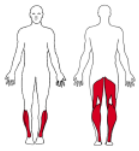
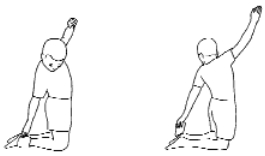
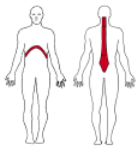
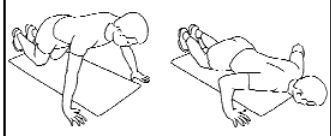
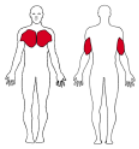
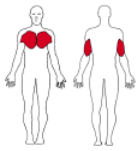
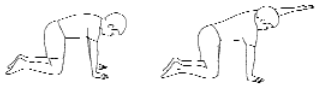
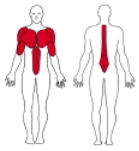
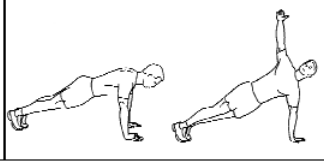
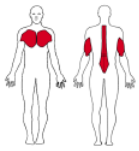
- Fysisk trening
- Spill i fase 1-2-3 og i fase 5-6-7
- Pass på det kollektiv spill ikke for det individuell fokus til å forsvinne, dvs. tren den individuelle i det kollektive.

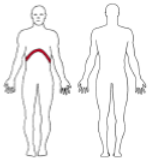
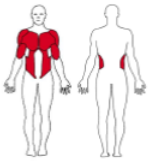
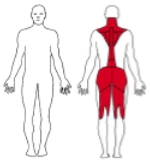
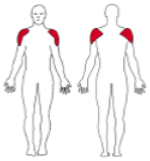
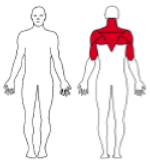
4. Fysisk trening – prosjekt ”den gode vane”

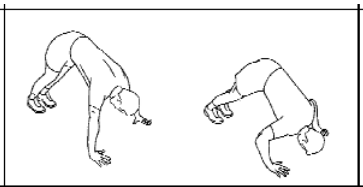
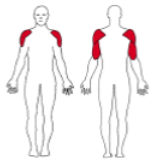
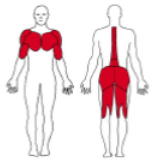
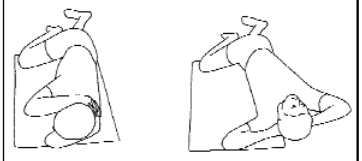
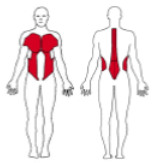
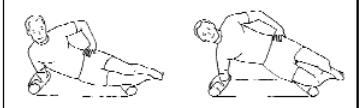
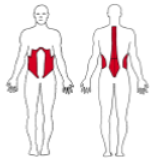
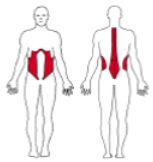
Prosjekt den gode vane er satt opp som et ønske om å lære spillerne om at der er annen trening enn den som finnes i hallen. Derfor har vi i sammen med en våre samarbeidspartnere, Helsehuset Greåker, satt opp ett øvelsesutvalg som skal være tilpasset en bestemt alder.

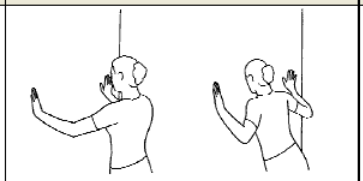
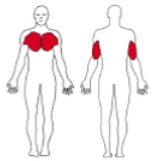
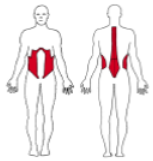
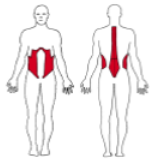
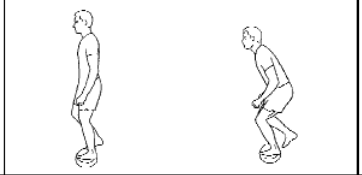
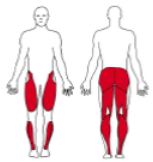
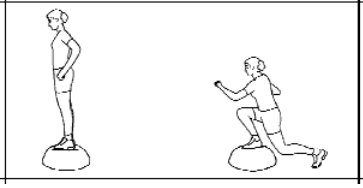
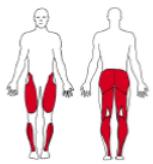
I tillegg til å venne spillerne gradvis til fysisk trening er denne treningen også skadeforebyggende.

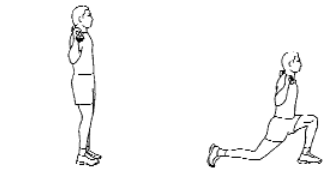
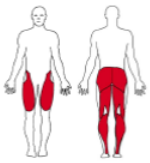
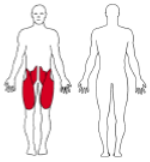
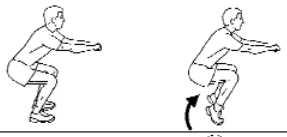
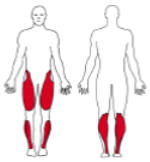
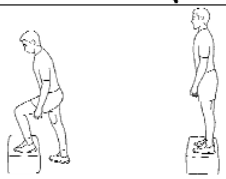
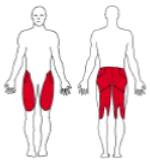
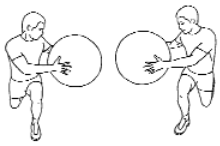
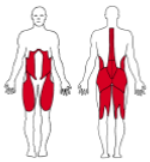
8-12 år

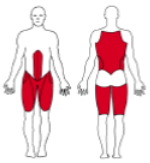
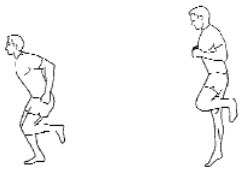
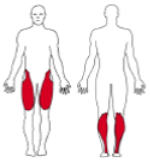
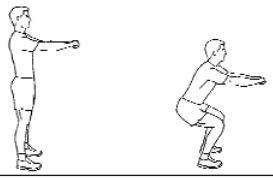
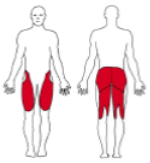
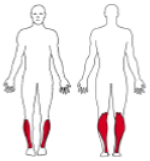
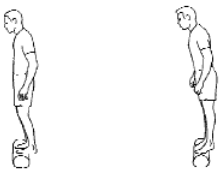
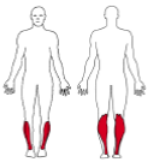
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 **Øvelse**				I DETTE UTVALGET AV ØVELSER KAN DERE PRLUKKE 4-5 ØV SOM GJØRES ETTER OPPVARMING NOEN MINUTTER. DET LÆRER BARNA AT I HALL SKAL DET TRENES ANDRE TING ENN Å KASTE BALL OGSÅ, MEN DET SKAL VÆRE ARTIG OG IKKE FOR MYE PR GANG.
2 **Øvelse**				Lær barna tidlig å stupe kråke, hoppe bukk, balanseøv og starte med fallteknikker. Siste krever kyndig veiledning.
3 **Firefotstående benstrekk**				Stå på alle fire på en matte. Hold ryggen rett. Forsøk å strekk ut ett ben. Gjenta med motsatt ben.
4 **Stå på knærne og hold balansen**				Stå på knærne på en matte med en armlengdes mellomrom. Gi hverandre små puff for å forsøke å vippe den andre ut av balanse.
5 **"Hæl mot hånd"**				Stå med armene ned langs siden. Før motsatt arm og fot bak kroppen, slik at hånden berører hælen. Øvelsen skal utføres langsomt og kontrollert.
6 **Knestående diagonalbevegelse med erteposer**				Stå på knærne på gulvet og legg en ertepose bak hver fot. Forsøk å løfte erteposen fra høyre hæl med høyre hånd samtidig som du holder venstre arm strukket opp mot taket. Løft høyre hånd opp mot taket og roter overkroppen samtidig som du gir erteposen til venstr...
7 **Push up på knærne 2**				Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.
8 **Push up på en liten ball**				Stå på tærne og hendene med en strak fiksert kropp. Hendene er plassert på en liten ball. Senk kroppen mot ballen og press tilbake.
9 **Firefotstående armstrekk av venstre arm**				Stå på alle fire. Strekk den venstre armen til den er i forlengelse av kroppen, senk tilbake og gjenta.
10 **Push up m/rotasjon**				Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
11 **Pusteøvelse med armløft**				Sitt på gulvet med bena i kryss. Legg håndbaken på pannen og pust dypt inn og rolig ut igjen. Gjenta
12 **Rulle**				Ligg på en matte. Løft opp hodet og strekk høyre arm over til venstre side og la hele kroppen følge med slik at du ruller rundt. Gjenta til motsatt side.
13 **BOSU: Rygghev med skulder retraksjon 2**				Ligg på magen over BOSU-en med knærne i gulvet. Ha ca. 90 graders vinkel i albue og skulderledd og la underarmene hvile på gulvet foran BOSU-en. Press skuldrene ned og løft overkroppen opp samtidig som du trekker skulderbladene sammen. Pass på å holde nakken i midtstilling. Se n...
14 **Liggende utoverføring av arm**				Ligg på ryggen på en matte med bøyde knær og armene ned langs siden. Bøy albuen i den aktive armen slik at hånden peker opp mot taket. Beveg overarmen langs gulvet ut til siden.
15 **Mageligge-nde skulderløft 2**				Ligg med armene ut til siden. Løft armene fra gulvet og press skulderbladene sammen. Slipp skuldrene rolig tilbake.

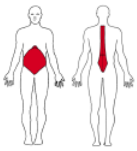
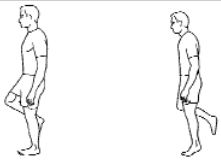
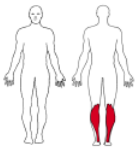
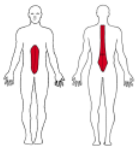
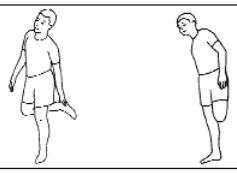
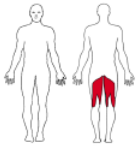
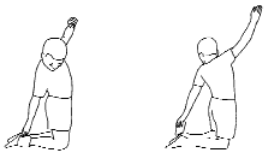
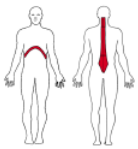
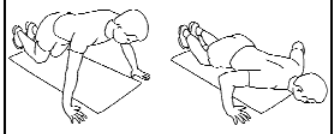
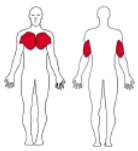
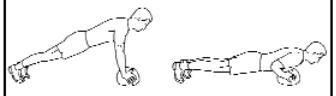
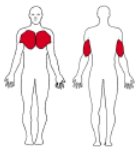
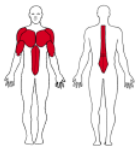
16 **Firfotstående skulderpress**				Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.
17 **Firfotstående diagonalhev på en matte**				Rull matten sammen i begge ender. Stå på alle fire, slik at armene og knærne er plassert på de sammenrullede endene av matten. Spenn opp i mage- og korsryggsregionen og løft og strekk vekselvis motsatt arm og ben.
18 **Sideliggende rotasjon av overkropp 1**				Ligg på siden med det underste benet rett, det øverste benet bøyd opp og hendene bak nakken. Ligg i ro med bena og roter kun i overkroppen slik at den øverste skulderen nesten er i gulvet. Bruk gjerne pusten bevisst slik at du puster inn når du rotere bakover og ut på veien tilbake igjen.
19 **Sideliggende bekkenløft på en matte**				Rull matten sammen i begge ender. Ligg på siden og plasser albuen og kneet på de sammenrullede endene. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta til motsatt side.
20 **Sit up m/kneløft**				Sitt på gulvet med hendene bak hodet. Løft benene så vidt opp fra gulvet og legg deg skrått bakover slik at du finner balansen. Trekk vekselvis motsatt kne og albue mot hverandre.

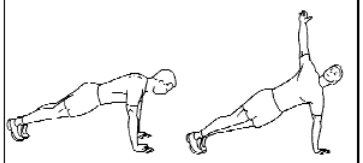
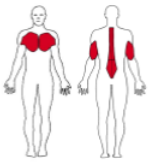
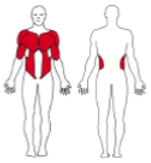
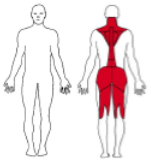
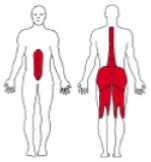
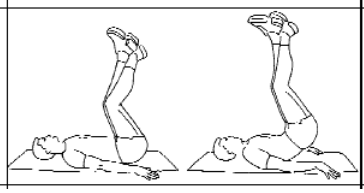
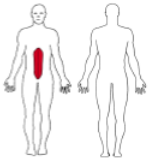
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
21 **Bred push up mot vegg 1**				Stå med ansiktet mot veggen og plasser hendene mot veggen i ca skulderhøyde og med mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Bøy armene, senk kroppen mot veggen og press tilbake ved at du strekker armene. Hold kroppen strak under bevegelsen.
22 **Utside overkropp 1**				Løft den ene armen over hodet og senk overkroppen langsomt til motsatt side. Kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen. Hold 15-20 sek. før du gjentar øvelsen til den andre siden.
23 **Firfotstående vridning til siden**				Stå på alle fire og kikk ned i gulvet. Vri langsomt kroppen til den ene siden og hold stillingen i 4-5 sekunder. Vri deretter kroppen til den andre siden.
24 **Balansepute: ettbens kneløy**				Stå på balanseputen. Løft den ene foten og hold balansen på ett ben. Bøy så langt ned i kneet som du klarer og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.
25 **BOSU: Utfall bakover 1**				Stå på toppen av BOSU-en. Ta et steg bak på gulvet med det ene benet og gjør en kneløy bakover. Skyv fra igjen og kom opp til utgangsstillingen. Pass på å holde overkroppen rett og kne over tå under hele øvelsen. Bytt ben og gjenta.

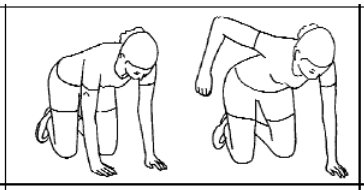
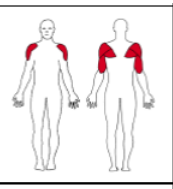
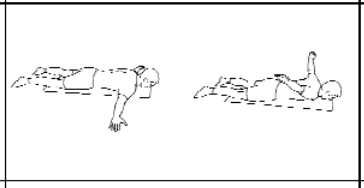
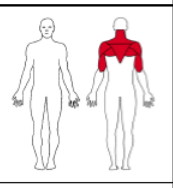
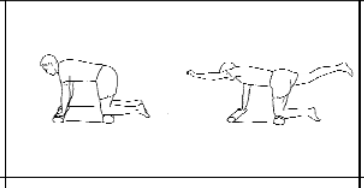
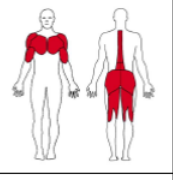
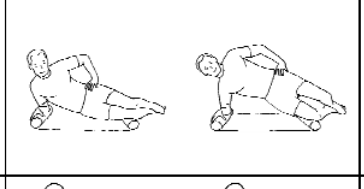
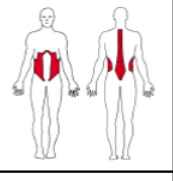
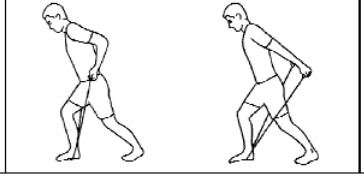
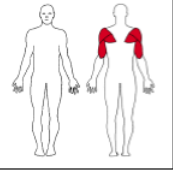
26 **Utfall fram m/staver**				Stå med samlede ben og hold stavene på skuldrene. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. Gjenta med motsatt ben.
27 **Liggende ettbensløft**				Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft det ene benet opp mot taket. Forsøk å holde benet strakt under hele bevegelsen.
28 **Dyp tåhev**				Stå i sittestilling med armene foran kroppen. Gå opp på tå og hold stillingen noen sekunder, eller senk tilbake med det samme. Gjenta flere ganger mens du holder sittestillingen.
29 **Steg opp**				Plassér det ene benet oppe på benken/trappesteget. Bruk dette benet til å løfte resten av kroppen opp. Utfør øvelsen langsomt og kontrollert. Gjenta øvelsen med motsatt ben.
30 **Store steg m/rotasjon og m/ball 1**				Hold ballen foran brystet. Gå fremover med forholdsvis dype og lange skritt, mens du roterer overkroppen fra side til side. Du skal nesten bøye ned til 90 grader i det forreste kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket frem under hele bevegelsen.

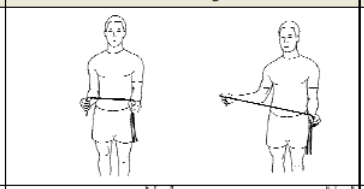
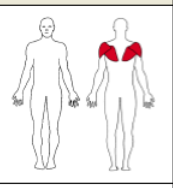
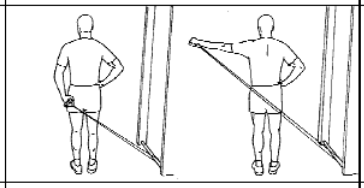
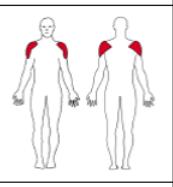
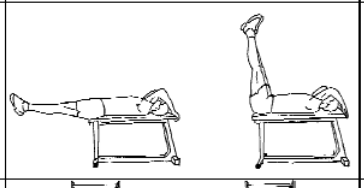
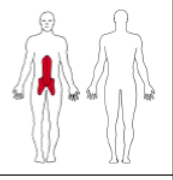
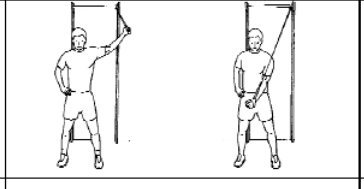
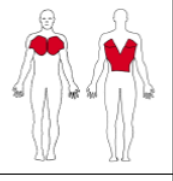
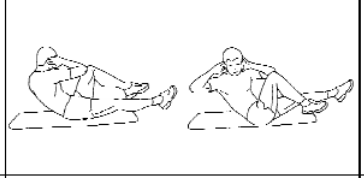
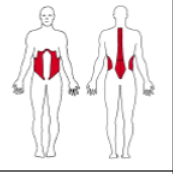
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
31 **Små sirkler**				Ligg på siden. Løft det øverste benet til hoftehøyde og rotér det litt utover. Pust inn mens du trekker navlen inn mot ryggsøylen. Beveg benet i små energiske sirkler, først i den ene retningen og så i den andre. Hold resten av kroppen helt i ro mens du utfører øvelsen.
32 **Hinke**				Hink framover på ett ben. Sørg for at kneet er på linje med ankelen hver gang du lander. Gjenta øvelsen med det andre benet.
33 **Knebøy 1**				Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.
34 **Vippebrett: trill en ball 2**				Stå på vippebrettet og forsøk å holde balansen mens du triller ballen mot en vegg eller til en annen person. Prøv å unngå at kanten av brettet berører gulvet. Øvelsen er enklere desto større avstand du har mellom føttene.
35 **Tåhev på en matte**				Rull matten sammen. Stå med den forreste del av føttene på matten og prøv å holde balansen. Press opp til tåstående og senk ned igjen.

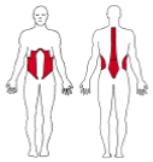
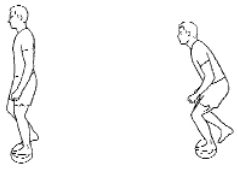
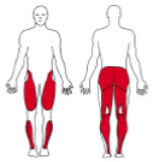
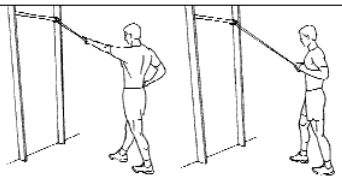
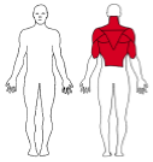
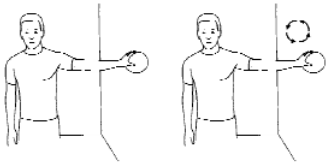
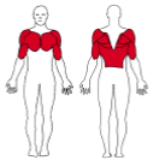
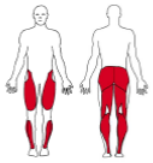
13-16 år.

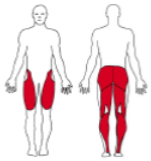
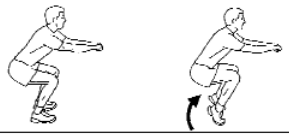
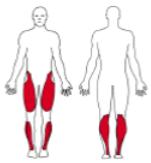
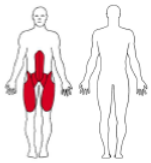
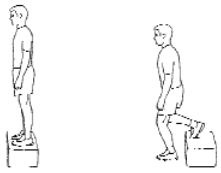
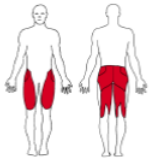
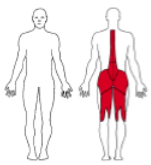
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 **Øvelse**				I DETTE UTVALGET AV ØVELSER KAN DERE PRLUKKE 4-5 ØV SOM GJØRES ETTER OPPVARMING NOEN MINUTTER. DET LÆRER BARNA AT I HALL SKAL DET TRENES ANDRE TING ENN Å KASTE BALL OGSÅ, MEN DET SKAL VÆRE ARTIG OG IKKE FOR MYE PR GANG.
2 **Øvelse**				Lær ungdommen videre medfallteknikker. Siste krever kyndig veiledning. Gi ikke glipp på stafetter, lek med hinderløyper etc m/u ball
3 **BOSU: Planken 2**				Stå på hendene med strake armer og tærne plassert på toppen av BOSU-en. Pass på å holde bekken og korsrygg i nøytralstilling og at nakken er i en naturlig forlengelse av ryggen. Se ned i gulvet. Hold posisjonen så lenge du klarer.
4 **Ettbens tåhev**				Stå på ett ben. Løft hælen og press opp til tåstående. Hold stillingen i 10-15 sek. Hold blikket framover og unngå å kikke ned mens du gjør øvelsen. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.
5 **Stå på knærne og hold balansen**				Stå på knærne på en matte med en armlengdes mellomrom. Gi hverandre små puff for å forsøke å vippe den andre ut av balanse.
6 **Spark bak**				Stå oppreist. Legg vekten over på venstre ben og bøy det høyre kneet samtidig som du forsøker å ta på hælen med venstre arm. Gjenta på samme måte med høyre ben og venstre arm.
7 **Knestående diagonalbev-egelse med erteposer**				Stå på knærne på gulvet og legg en ertepose bak hver fot. Forsøk å løfte erteposen fra høyre hæl med høyre hånd samtidig som du holder venstre arm strukket opp mot taket. Løft høyre hånd opp mot taket og roter overkroppen samtidig som du gir erteposen til venstr...
8 **Push up på knærne 2**				Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.
9 **Push up på en liten ball**				Stå på tærne og hendene med en strak fiksert kropp. Hendene er plassert på en liten ball. Senk kroppen mot ballen og press tilbake.
10 **Firefotstå-ende armstrekk av venstre arm**				Stå på alle fire. Strekk den venstre armen til den er i forlengelse av kroppen, senk tilbake og gjenta.

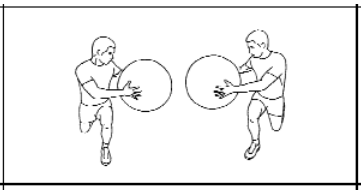
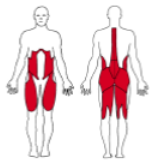
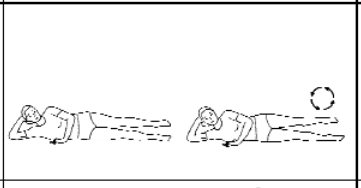
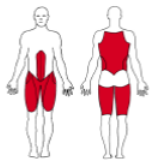
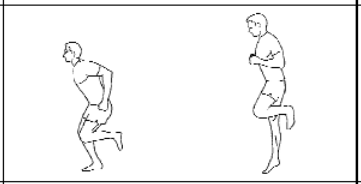
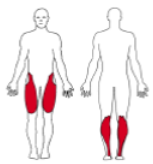
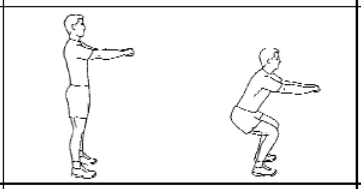
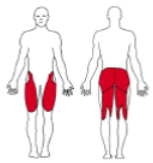
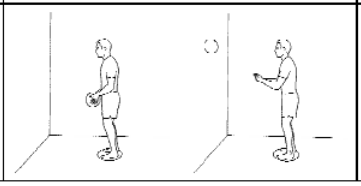
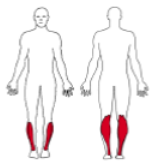
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
11 **Push up m/rotasjon**				Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.
12 **Rulle**				Ligg på en matte. Løft opp hodet og strekk høyre arm over til venstre side og la hele kroppen følge med slik at du ruller rundt. Gjenta til motsatt side.Øvelsen gjøres raskt på kommando hø/ve som en reaksjonsøv
13 **BOSU: Rygghev med skulder retraksjon 2**				Ligg på magen over BOSU-en med knærne i gulvet. Ha ca. 90 graders vinkel i albue og skulderledd og la underarmene hvile på gulvet foran BOSU-en. Press skuldrene ned og løft overkroppen opp samtidig som du trekker skulderbladene sammen. Pass på å holde nakken i midtstilling. Se n...
14 **Firfotstående benløft 3**				Stå på tær og albuer og hold kroppen fiksert. Forsøk å løfte ett ben slik at det er i forlengelse av kroppen. Bytt ben.
15 **Bekkenhev 1**				Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp, slik at du har 100-110 grader i hoften og en liten bøy i knærne. Løft bekkenet rett opp mot taket uten å svinge med benene og senk langsomt tilbake.

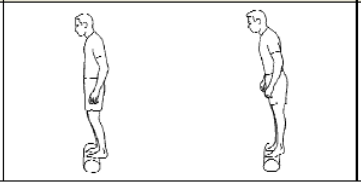
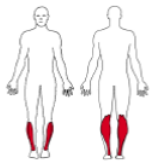
16 **Firefotsstående med armløft**				Stå på alle fire. Stram bekkenbunnsmusklene. Med bøyd albue løftes vekselsvis høyre og venstre arm opp. Ryggen holdes stabil hele tiden. Kan også løfte hånden fram i høyde med hodet fra samme stilling.
17 **Mageliggende skulderløft 2**				Ligg med armene ut til siden. Løft armene fra gulvet og press skulderbladene sammen. Slipp skuldrene rolig tilbake.
18 **Firfotstående diagonalhev på en matte**				Rull matten sammen i begge ender. Stå på alle fire, slik at armene og knærne er plassert på de sammenrullede endene av matten. Spenn opp i mage- og korsryggsregionen og løft og strekk vekselvis motsatt arm og ben.
19 **Sideliggende bekkenløft på en matte**				Rull matten sammen i begge ender. Ligg på siden og plasser albuen og kneet på de sammenrullede endene. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta til motsatt side.
20 **Splittstående triceps press 3**				Stå med benene splittet og stå på midten av strikken med den forrerste foten. Hold et fast grep i håndtakene. Len deg litt framover og bøy albuene. Herifra strekker du i albuene og presser hendene bakover til armene er strake. Senk tilbake og gjenta. Forsøk å holde skuldrene i ro og la bevegelsen foregå...

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
21 **Stående skulderrotasjon ut m/strikk 2**				Stå med ca. 90 graders vinkel i albuene og la underarmene peke rett framover. Hold overarmene tett på kroppen og albuene i ro, mens du svinger den ene armen ut til siden. Strikken skal være så slakk at du klarer å utadrotere maksimalt i skulderleddet. Gjenta øvelsen med den andre armen.
22 **Stående enarms sidehev m/strikk 4**				Stå med armen krysset bak kroppen og ha et godt grep om håndtaket. Løft armen ut og opp. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen. Bytt arm.
23 **Liggende benløft på en benk**				Ligg på ryggen med benene utenfor benken. Ta et godt grep over hodet, strekk benene ut og løft de opp mot taket. Senk de tilbake til de er i forlengelse av kroppen og gjenta.
24 **Stående enarms kryssdrag m/strikk 1**				Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ryggen mot ribbeveggen. Hold armen strak ut fra kroppen og trekk håndtaket ned og inn mot motsatt hofte.
25 **Sit up m/kneløft**				Sitt på gulvet med hendene bak hodet. Løft benene så vidt opp fra gulvet og legg deg skrått bakover slik at du finner balansen. Trekk vekselvis motsatt kne og albue mot hverandre.

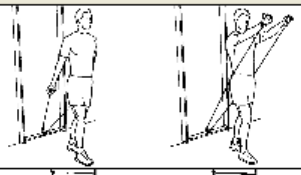
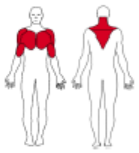
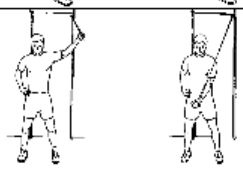
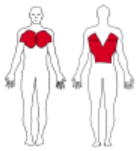
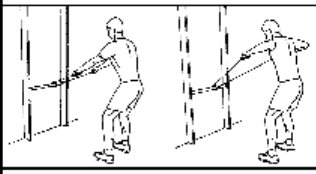
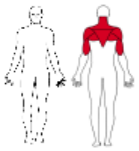
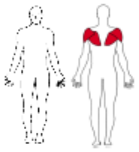
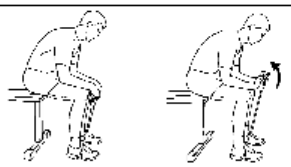
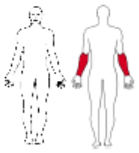
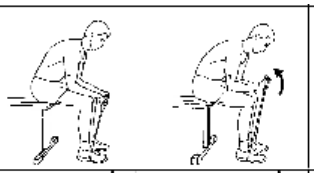
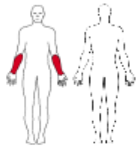
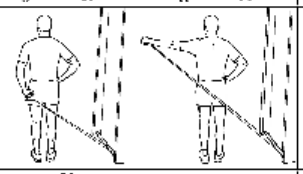
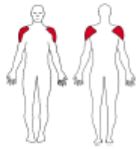
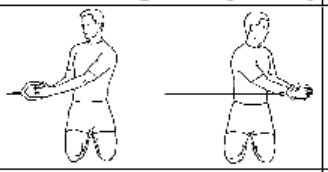
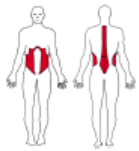
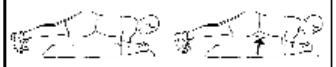
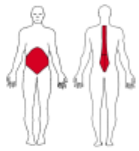
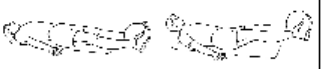
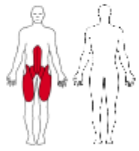
26 **Utside overkropp 1**				Løft den ene armen over hodet og senk overkroppen langsomt til motsatt side. Kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen. Hold 15-20 sek. før du gjentar øvelsen til den andre siden.
27 **Balansepute: ettbens knebøy**				Stå på balanseputen. Løft den ene foten og hold balansen på ett ben. Bøy så langt ned i kneet som du klarer og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.
28 **Stående enarms roing m/strikk**				Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med spredte ben, ha håndtakene i den ene hånden og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armen strak ut fra kroppen og trekk håndtakene mot brystet. Bytt arm.
29 **Rulle en ball mot veggen 2**				Stå med siden mot veggen. Hold et løst grep omkring ballen som du holder i ca brysthøyde. Rull ballen mot veggen i små sirkler. Kjenn at du må jobbe med skuldermuskulaturen. Sørg for å stabilisere i skulderleddet og at skulderbladet holdes tett på kroppen. Kan også gjøres fritt i lufta.
30 **BOSU: Utfall bakover 1**				Stå på toppen av BOSU-en eller sammenrullet matte. Ta et steg bak på gulvet med det ene benet og gjør en knebøy bakover. Skyv fra igjen og kom opp til utgangsstillingen. Pass på å holde overkroppen rett og kne over tå under hele øvelsen. Bytt ben og gjenta.

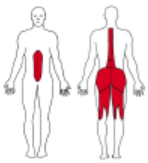
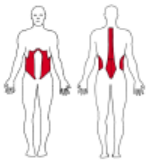
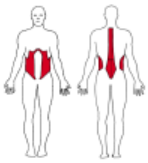
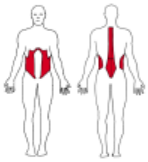
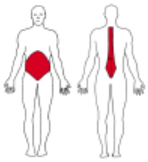
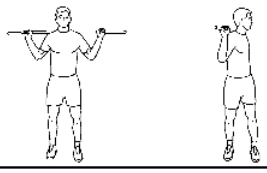
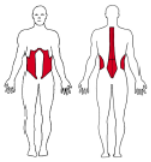
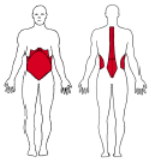
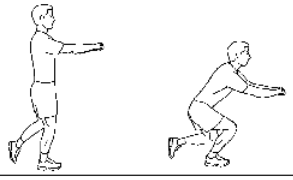
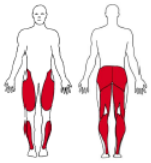
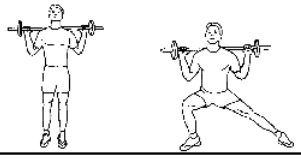
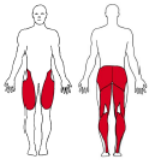
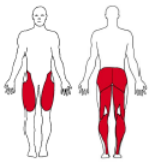
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
31 **Utfall fram m/staver**				Stå med samlede ben og hold stavene på skuldrene. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. Gjenta med motsatt ben.
32 **Dyp tåhev**				Stå i sittestilling med armene foran kroppen. Gå opp på tå og hold stillingen noen sekunder, eller senk tilbake med det samme. Gjenta flere ganger mens du holder sittestillingen.
33 **Liggende benløft m/ball 2**				Ligg på ryggen med strake ben og klem ballen mellom føttene. Løft benene ca. 10 cm. opp fra gulvet og hold denne posisjonen i 5-10 sek. Hvil tilsvarende.
34 **Steg ned**				Stå med føttene i hoftebreddes avstand oppe på benken/trappesteget. Gå ned fra trappesteget, med vekselvis høyre og venstre ben først. Utfør øvelsen langsomt og kontrollert.
35 **Mageligge-nde bakoverfør-ing av ben med bøyde knær**				Legg deg på magen på en høy benk eller et bord slik at bena ligger utenfor kanten med cirka 90 grader bøy i knærne. Hold deg fast i kanten av benken/bordet. Stram setemusklaturen og beveg begge bena slik at føttene peker opp mot taket.

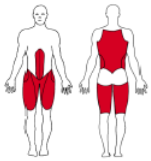
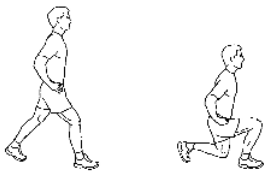
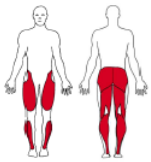
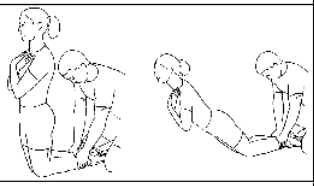
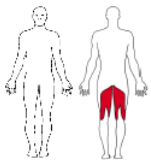
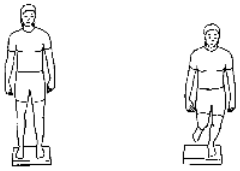
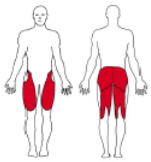
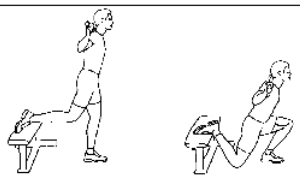
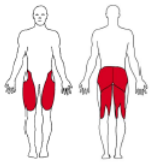
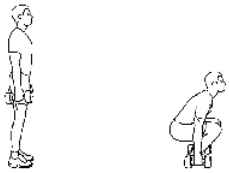
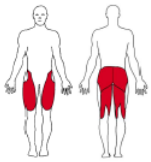
36 **Store steg m/rotasjon og m/ball 1**				Hold ballen foran brystet. Gå fremover med forholdsvis dype og lange skritt, mens du roterer overkroppen fra side til side. Du skal nesten bøye ned til 90 grader i det forreste kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket frem under hele bevegelsen.
37 **Små sirkler**				Ligg på siden. Løft det øverste benet til hoftehøyde og rotér det litt utover. Pust inn mens du trekker navlen inn mot ryggsøylen. Beveg benet i små energiske sirkler, først i den ene retningen og så i den andre. Hold resten av kroppen helt i ro mens du utfører øvelsen.
38 **Hinke**				Hink framover på ett ben. Sørg for at kneet er på linje med ankelen hver gang du lander. Gjenta øvelsen med det andre benet.
39 **Knebøy 1**				Stå med føttene i skulderbreddes avstand.GJØR PARALELLHOPP FRAMOVER MED FOKUS KNE OVER TÅ.
40 **Vippebrett: kast en ball**				Stå på vippebrettet eller sammenrullet matte og forsøk å holde balansen mens du kaster ballen mot en vegg eller til en annen person. Prøv å unngå at kanten av brettet berører gulvet. Øvelsen er enklere desto større avstand du har mellom føttene.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
41 **Tåhev på en matte**				Rull matten sammen. Stå med den forreste del av føttene på matten og prøv å holde balansen. Press opp til tåstående og senk ned igjen.

Senior.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 **Stående fronthev m/strikk 2**				Fest strikken helt nede i ribbeveggen. Stå med armene ned langs siden og ha et håndtak i hver hånd. Vend håndflatene framover. Løft armene fram og opp til de er i ansiktshøyde.
2 **Stående enarms kryssdrag m/strikk 1**				Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ryggen mot ribbeveggen. Hold armen strak ut fra kroppen og trekk håndtaket ned og inn mot motsatt hofte.
3 **Stående roing m/strikk 2**				Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene skrått opp og bak. I sluttstilling har du 90 grader i albuene og armene er hevet til skulderhøyde.
4 **Stående skul-derrotasjon ut m/strikk 1**				Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Roter utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.
5 **Sittende hån-dleddsstrekk m/strikk**				Sitt litt foroverbøyd med underarmene på lårene. Fest midten av strikken under føttene og ha et godt grep om håndtakene. Hendene skal henge ned mot gulvet. Strekk håndleddene og press hendene opp mot taket, mens underarmene beholder kontakten med l...
6 **Sittende håndleddsbøy m/strikk**				Sitt litt foroverbøyd med underarmene på lårene. Fest midten av strikken under føttene og ha et godt grep om håndtakene. Bøy håndleddene mot deg uten å løfte underarmene, og senk tilbake.
7 **Stående enarms sidehev m/strikk 4**				Stå med armen krysset bak kroppen og ha et godt grep om håndtaket. Løft armen ut og opp. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen. Bytt arm.
8 **Knestående rotasjon m/armsving**				Stå på knærne med overkroppen rotert mot apparatet. Hold strikken i navlehøyde. Drei overkroppen og sving armene mot den andre siden.
9 **Tå og albuestående bro**				Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.
10 **Liggende benløft m/ball 2**				Ligg på ryggen med strake ben og klem ballen mellom føttene. Løft benene ca. 10 cm. opp fra gulvet og hold denne posisjonen i 5-10 sek. Hvil tilsvarende.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
11 **Firfotstående benløft 3**				Stå på tær og albuer og hold kroppen fiksert. Forsøk å løfte ett ben slik at det er i forlengelse av kroppen. Bytt ben.
12 **Liggende bekkenrota-sjon 1**				Ligg på ryggen med bøyde knær og armene ut til siden. Roter underkroppen vekselvis mot høyre og venstre.
13 **Sit up m/kneløft**				Sitt på gulvet med hendene bak hodet. Løft benene så vidt opp fra gulvet og legg deg skrått bakover slik at du finner balansen. Trekk vekselvis motsatt kne og albue mot hverandre.
14 **Sideligende bekkenløft 1**				Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen og det ene kneet. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.
15 **"Broen" ettbensløft 1**				Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktiver den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Strekk det ene benet og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med de...
16 **Stående rotasjon overkropp**				Stå med en stang på nakken. Drei overkroppen fra side til side. Pass på at du ikke overdriver bevegelsen.
17 **BOSU: Planken m/vektball**				Ligg framover med underarmene plassert på BOSU-en. Sett tærne i gulvet og hold kroppen strak. Pass på å holde korsryggen i nøytralstilling og nakken i en naturlig forlengelse av ryggen. Hold en vektball i hånden. Start med å strekke armen rolig opp mot taket og dreie overkroppen etter. ...
18 **Ettbens knebøy 1**				Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.
19 **Utfall til siden 2**				Stå med stangen på skuldrene. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig tilbake. Kan gjøres med medspiller på skuldrene i stedet for ve...
20 **Utfall fram 2**				Stå med samlede ben og la stangen hvile på skuldrene. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulv et bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. Kan gjøres med medspiller på skuldrene i stedet for vekt stang

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
21 **Små sirkler**				Ligg på siden. Løft det øverste benet til hoftehøyde og rotér det litt utover. Pust inn mens du trekker navlen inn mot ryggsøylen. Beveg benet i små energiske sirkler, først i den ene retningen og så i den andre. Hold resten av kroppen helt i ro mens du utfører øvelsen.
22 **Splitt 1**				Stå med med hendene i siden. Plasser det aktive benet et godt stykke foran det andre. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram under hele bevegelsen. Gjenta med motsatt ben.
23 **Nordic hamstrings curl 2**				Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring anklene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Snu bevegelsen før kroppen når gulvet og vend tilbake til utgangsposisjonen. Øvelsen kan gjøres lettere ved at du b...
24 **Eksentrisk ettbens knebøy m/skråbrett 1**				Stå pääå en sammenrullet matte. Senk ned med et bein belastende og fokus kne over tå.
25 **Knebøy på ett ben**				Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Start med en fot og stå med strakt ben, tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av stamfot. Det benet som ikke trenes hviler på benken og forblir passiv gjennom øvelsen. Gjennom fokus på ...
26 **Dype knebøy m/hantel**				Gå dypt ned i huk og gjør spensthopp opp og land med skkulderavstand mellom føttene og kne over tå. 4 sammenhengende hopp i flere serier

5. Øvelsesbank.

Ofte kan en utfordring i treneryrket være å få fylt på øvelsesbanken sin. Nedfor finnes link til noen steder, hvor trenere kan finne inspirasjon. Vær kritisk men samtidig åpen i forhold til øvelsene og bruk dem på din måte og med ditt og lagets særpreg.

Kurs:

Kan finne aktuelle håndball kurs på :
http://www.handball.no/kurs_kommende.asp?ArrId=16585&KatId=1&NivaId=

Øvelsesbank:

På NHF sine sider: http://www.handball.no/ukas_treningstips.asp

På DGI sine sider(dansk): http://traenerguiden.dgi.dk/H%C3%A5ndbold

På Dragør sine sider(dansk): http://www.dragoerhb.dk/