















# Løps- og teknikkøvelser for å unngå kne- og ankelskader (DEL 1)

Løpsøvelsene brukes til å forberede spillerne til videre håndballtrening gjennom en gradvis oppvarming av muskulatur. Men de gir også en god mulighet til å øve på knekontroll; bruk dem derfor til å lære spillerne riktig løps- og stemteknikk der hoften, kne og ankel skal være i en rett linje, "kne over tå".



Alvorlige kneskader skjer som regel i en finte eller ved landing etter innhopp eller frosk. Teknikktrening har til hensikt å bevisstgjøre spillerne på riktig finte- og landingsteknikk med innøving av to-bens landing og kontroll over kneposisjon i landings- og fintesituasjoner. Løps- og teknikkøvelsene tar 4-5 min hver.

## Løpsøvelser

|  |  |
|--|--|
|                               | Start med lett jogging og oppvarming av skuldrene.                                     |
|                              | Løp baklengs med sideveis forflytning, vær lett på foten og husk hurtig fotarbeid.     |
| <br>KNELØFT OG HÆLSPARK     | Løp med kneløft og hælspark. Husk myke landinger på forfoten.                          |
| <br>SIDELENGS LØP MED KRYSS | Løp sidelengs med rotasjon av overkropp og beinkryss.                                  |
|                             | Løp med stem; fokuser på "kne over tå"! Dette er en fin forberedelse til fintetrening. |
| <br>LØP MED ROTASJONER      | Løp med rotasjon om lengdeaksen.   |
|                             | Stigningsløp. Start rolig og øk tempoet gradvis.                                       |

|   |  |
|---|--|
|  <p>LØP MED BALL</p>                 | <p>Løp med ball, forlengs mens du stusser ballen. Vær lett på foten og ha fokus på "kne over tå".</p>  |
|  <p>BAKLENGS MED SIDEFORSKYVNING</p> | <p>Løp baklengs med sideveis forskyvning. Raskt fotarbeid med "kne over tå".</p>   |
|  <p>LØP MED HÆLSPARK</p>             | <p>Løp med hælspark samtidig som du stusser ballen. Plasser foten godt under kneet.</p>  |
|  <p>SIDELENGS LØP</p>                | <p>Jobb med sidelengs fotarbeid. Stuss ballen og husk raskt fotarbeid.</p>   |
|  <p>LØP FRAMOVER OG BAKOVER</p>     | <p>To og to jobber sammen. En løper fremover og den andre løper bakover mens pasninger sendes til hverandre. Vær lett på foten.</p>  |
|                                    | <p>Her kommer også skuldrene inn; det er viktig å varme opp kastarmen gradvis.<br/>Sidelengs løp med hopp er en annen mulighet for å trene på myke to-bens landinger.</p>    |
|                                    | <p>Variasjon med hinkeøvelser i 8-tall eller i kryss. Ha myke landinger med "kne over tå".<br/>Bruk fantasien; finn på andre ett-bens øvelser, bytt ben etter 10-15 sek.</p> |

## Teknikkøvelser

|   |   |
|---|---|
|                        | <p>Avløpsfinte.<br/>Vær bevisst på "kne over tå-posisjonen" når finten settes. Unngå å plassere foten for langt ut til siden.</p> |
|  <p>OVERSLAGSFINTE</p> | <p>Overslagsfinte.<br/>Hold "kne over tå" i fraskyvet.</p>  |



Ett-bens finte.

Stem med "kne over tå" og ha nok krefter til å ha et ordentlig fraskyv for å komme forbi spilleren.



To-bens finte.

Innøving av frok med to-bens landing, ikke sett for bred finte slik at "kne over tå-posisjonen" kan beholdes i fraskyvet.



En kneskade skjer mye hyppigere ved ett-bens landing.

Tren derfor inn to-bens landinger uansett fra hvilken spilleposisjon du kommer!



Trening av innhopp med to-bens landing.