SPILLE KLAR!

DEL 1 - LØPSØVELSER - 8 MIN



LØP
RETT FREM
Løypa inneholder mellom 6 og 10 parallelle kjegler. Avstand mellom kjeglene er cirka 6-7 meter. Alle løpsøvelser utføres 2 ganger. To spillere starter samtidig ved første kjeglepar. Farten i returløpet kan variere etter hvert som spillerne blir varme.
Parvise løp helt frem til siste kjeglepar – jogg igjennom løypa.



LØP
HOFTE UT
Gå/jogg rolig, stopp opp ved hver kjegle, løft opp kneet, **rotér ut i hoften**. Veksle mellom venstre og høyre fot.



LØP
HOFTE INN
Gå/jogg rolig, stopp opp ved hver kjegle, løft opp benet og **rotér inn i hoften**. Veksle mellom venstre og høyre fot.



LØP
SIRKLE
Parvise løp rett frem til første kjeglepar – sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten – **sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre** – samme vei tilbake. Husk å være på tå, lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær.



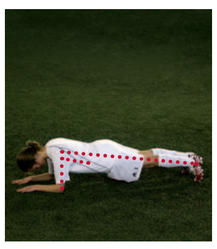
LØP
LØP/HOPP
Parvise løp rett frem til første kjeglepar - sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten – **hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder. NB!** To-beins landing med knær over tær. "Time" tilløpet og satsen, og utfør et skikkelig hopp.



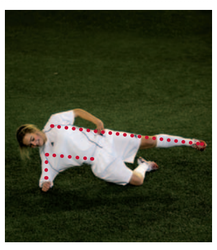
LØP
HURTIGLØP
Parvise, hurtige løp mot det andre kjegleparet. **Rygg en kjegle tilbake med hurtig frekvens** - 2 frem, 1 tilbake. Husk små, kjappe skritt.

DEL 2 - STYRKE - SPENST - BALANSE - 10 MIN

NIVÅ 1



BENKEN
BEGGE BEIN 3 serier
Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.
Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk "navlen inn", og hold stillingen i 20-30 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen.

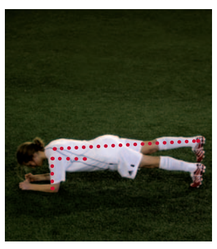


SIDEHEV
STATISK 3 serier på hver side
Utgangsposisjon: Sideliggende med bøy i kneet på nederste bein.
Øvelse: Løft opp overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne. Albuen til støttearmen skal være loddrett under skulderen og støttebeinet skal være bøyd. Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje. Hold posisjonen i 20-30 sek. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



BAKSIDE LÅR
NORDIC HAMSTRINGS 1 serie
Utgangsposisjon: Stå med knærne på et mykt underlag. Be partneren holde leggene dine nede.
Øvelse: Overkroppen skal være helt strak. Fall rolig frem så langt som du klarer ved å bremse bevegelsen ved muskulaturen på baksiden av lårene. Ta imot med armene når du ikke klarer mer. Minimum 3-5 repetisjoner og/eller varighet 60 sek.

NIVÅ 2



BENKEN
VEKSLENDE BEIN 3 serier
Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.
Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk navlen inn, veksle kontinuerlig mellom å løfte annethvert bein. Hold på i 40-60 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen.

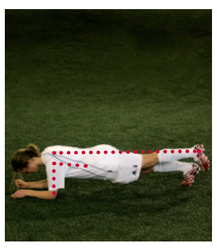


SIDEHEV
DYNAMISK 3 serier på hver side
Utgangsposisjon: Sideliggende med begge bein strake.
Øvelse: Løft opp hofte og overkropp slik at du danner en strak, skrå linje fra skulder til fot. Albuen til støttearmen skal være loddrett under skulderen. Hev og senk hoften fra/til bakkenivå. Gjenta øvelsen i 20-30 sek. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



BAKSIDE LÅR
NORDIC HAMSTRINGS 1 serie
Minimum 7-10 repetisjoner.

NIVÅ 3



BENKEN
ETT BEIN 3 serier
Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.
Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk "navlen inn", løft det ene beinet noen centimeter, og hold stillingen i 20-30 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



SIDEHEV
MED BEINBEVEGELSE 3 serier på hver side
Utgangsposisjon: Sideliggende med begge bein strake.
Øvelse: Løft hofte og overkropp så du danner en strak linje fra skulder til fot. Albuen til støttearmen loddrett under skulderen. Løft øverste bein og beveg beinet opp og ned. Gjenta øvelsen i 20-30 sek. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



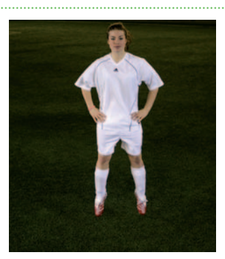
BAKSIDE LÅR
NORDIC HAMSTRINGS 1 serie
Minimum 12-15 repetisjoner.



ETTBEINS BALANSE
HOLD BALLEN 2 serier
Utgangsposisjon: Stå på ett bein.
Øvelse: Balanser på ett bein mens du holder ballen mellom hendene. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og gjenta øvelsen. Øvelsen kan varieres ved at ballen kan føres rundt midjen og under motsatt kne.



KNEBØY
MED TÅHEV 2 serier
Utgangsposisjon: Beina i hoftebreddes avstand – bruk gjerne hoftefeste.
Øvelse: Tenk at du skal sette deg på en stol. Bøy ned til 90° med **knær over tær**. Bøy rolig ned og løft litt raskere opp. Når du har reist deg helt opp, løft deg opp på tærne og senk rolig ned igjen. Gjenta øvelsen i 30 sek.



SPENSTHOPP
RETT OPP 2 serier
Utgangsposisjon: Beina i hoftebreddes avstand – bruk gjerne hoftefeste.
Øvelse: Tenk at du skal sette deg på en stol. Bøy rolig ned til 90° i kneleddet med **knær over tær** og hold i to sekunder. Sats og hopp eksplosivt rett opp. Land mykt med stabile hofter, senk ned igjen til knebøy, og gjenta øvelsen i 30 sek.



ETTBEINS BALANSE
KAST BALL MED PARTNER 2 serier
Utgangsposisjon: Du og medspiller står ca. 2-3 meter fra hverandre, og begge står på ett bein.
Øvelse: Mens dere holder balansen, kast ballen til hverandre. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og gjenta øvelsen.



KNEBØY
GÅENDE UTFALL 2 serier
Utgangsposisjon: Beina i hoftebreddes avstand – bruk gjerne hoftefeste.
Øvelse: Gå sakte fremover i en god rytme. For hvert skritt skal du ned i en dyp Telemarksstilling. Fremre bein har 90° i kneledd. Hold balansen med **kne over tå**, og hold hoftene og overkroppen stabil. Utfør ovelsen i 30 sekunder.



SPENSTHOPP
SIDELENGS 2 serier
Utgangsposisjon: Stå på ett bein, lett foroverbøyd med svak bøy i kneet.
Øvelse: Hopp ca. en meter sidelengs fra det ene beinet til det andre, som en skøyteløper. Land mykt med **kne over tå** og stabile hofter. Gjenvinn balansen før hvert hopp. Gjenta øvelsen i 30 sek.



ETTBEINS BALANSE
FORSTYRR PARTNER 2 serier
Utgangsposisjon: Du og medspiller står mot hverandre på armlengdes avstand, og begge står på ett bein.
Øvelse: Mens dere holder balansen, la den ene av dere prøve å forstyrre partneren gjennom å dytte henne i ulike retninger. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og bytt roller.



KNEBØY
ETTBEINS 2 serier
Utgangsposisjon: Stå på ett bein.
Øvelse: Bøy så langt ned til 90° i kneet som du kommer, med fokus på **kne over tå**. Bøy rolig ned og løft litt raskere opp, og hold hofter og overkropp stabil. Gjenta øvelsen 10 ganger på hvert bein.



SPENSTHOPP
FIRKANT 2 serier
Utgangsposisjon: Stå med beina i hoftebreddes avstand. Tenk at du står i en firkant på en kvadratmeter.
Øvelse: Varier mellom å hoppe frem og tilbake, fra side til side, og diagonalt i "firkanten". Hopp så eksplosivt og raskt som mulig. Kne og hofte skal være lett bøyd, land mykt på forfoten med **kne over tå**.

DEL 3 - LØPSØVELSER - 2 MIN



LØP
OVER BANEN
Løp på tvers av banen frem og tilbake, med 75-80% intensitet.



LØP
MED SPRINGHOPP
Utfør **springhopp** med høye kneløft, annethvert bein, land mykt på forfoten med **kne over tå** posisjon. Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein). Gjenta øvelsen til du når motsatt side, og jogg tilbake.



LØP
MED FINTE
Jogg 4-5 skritt, gjør en **finte og en retningsforandring**, akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet (80-90 %), før du bremser opp, og setter en ny finte.
NB! Husk **kne over tå** posisjon i finten. Gjenta øvelsen til du når motsatt side, og jogg tilbake.

RETT KNEPOSITION



FEIL KNEPOSITION



The 11

F-MARC FIFA

SENTER FOR Idrettsskadeforskning

SPILLE KLAR!