

KJERNEAKTIVITET SPILLERUTVIKLINGSTRAPP 15 ÅR

ØKT 3

Utholdenhetstrening:

Fotarbeide på benker:

- "Touch" oppe på benk, vekselvis høyre – venstre. Stå med ett bein på hver side av benken. Løft vekselvis høyre og venstre fot opp på benken hurtig. Arbeidstid: 30 sek
Pause: 30 sek x 3 serier. Pause mellom seriene ca 1 min
- "Dobbelthopp" oppe på benken. Stå med ett bein på hver side av benken. Hopp opp på benken og trykk to raske hopp deretter ned på gulvet og opp igjen. Arbeidstid: 30 sek. Pause 30 sek x 3 serier. Pause mellom seriene ca 1 min
- Sideveis bevegelse over benken. Stå med begge beina på den ene siden av benken. Starter ved å flytte ett bein opp på og ned på andre siden, den andre foten følger bare den første. Begge beina skal være på gulvet på den andre siden før du går tilbake. Arbeidstid: 30 sek Pause 30 sek. Pause mellom seriene ca 1 min.

Organisering: To og to trener sammen, en arbeider og en har pause.

Styrketrening:

- ØV 1:** "Liakovkast" stopp over hodet, bøy i beina og hofta ved landing. Stå med bøyde knær og hofter, rett i ryggen, tyngden plassert rett over foten. Den ytre belastningen holder du med begge hender mellom beina. Før den ytre belastningen raskt rett opp over hodet med strake armer. I det du når toppen skal du sette beina hardt i gulvet slik at du er i samme posisjon som ved start, du er i god balanse. Armene er nå rett over hodet.
10 rep x 3 serier. Pause mellom seriene ca 30-45 sek.
- ØV 2:** Sittende boksing diagonalt. Ligg på ryggen på gulvet med beina bøyde ca 90°. Partner står i front av den som ligger. Partner holder armene godt ut til siden. Den som utøver skal reise seg opp til sittende og bokse diagonalt 4x h/v – h/v mot hendene til partneren, legge seg rolig ned og opp igjen og gjenta.
20 rep x 3 serien. → Det betyr at hver gang du har gjort 4x boksing opp er det 1 rep. Pause mellom seriene ca 60 sek. Eller mens partner jobber.
- ØV 3:** Stående sidekast med medisball mot vegg høyre – venstre. Stå vendt med siden mot vegg. Avstand ca 1 m med medball i hendene. Ballen er i ca brysthøyde. Kast ballen med stor kraft mot veggen og ta den igjen. Gjenta antall rep og snu deg med andre siden til.
10 rep høyre + 10 rep venstre x 3 serier. Pause mellom seriene ca 30-45 sek.

ØV 4: Vristhopp med medball, vannkanne, vektskive, vektstang. Stå med den ytre belastningen på nakken eller tett inntil brystet i front. Gjør raske strekninger/hopp ved kun å strekke i ankelen (vrysten). Beina er relativt strake. 10 rep x 3 serier. Pause mellom seriene ca 30-45 sek.

Organisering:

To og to sammen. En arbeider en har pause.