



Norges
Håndballforbund
Region Øst



Norges
Håndballforbund
Region Øst



Gjensidige

REMA 1000

Fysisk trening

Hvordan legger du best mulig til rette for håndballspilleren inn mot sesongen 2020/21?

Trenerutvikler Eli Longva



Norges
Håndballforbund
Region Øst



Gjensidige

REMA 1000

Kurset er rettet mot deg som har trener-autorisasjon trener 1 / trener 2

Åpent for alle som ønsker påfyll

«Hjelp til selvhjelp»

i denne spesielle situasjonen

i egentreningsperioder generelt

i perioder etter pauser spesielt

Fokus på fysisk trening;

prioriteringer, progresjon og skadeforebygging



TEMA

TREN SMART

“Rødt varsel” for håndballskader

- kjenner du sammenhengene?
- er du klar til å takle utfordringene?

Huskeregel 3*3

STYRKE

- Belastning
- Variasjon og progresjon
- Kommunikasjon

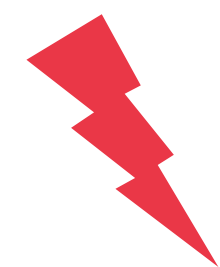
SKADE- FOREBYGGENDE

- Skulder, knær og ankler
- Mengde og intensitet

CRASH KURS bygg på basisøvelser

- Utfall
- Bakside ben/baken
- Planke
- Skulder

HURTIGHET UTHOLDENHET



«RØDT VARSEL»

for håndballskader



Skader i håndball

Påviste årsaks-sammenhenger

Kilde: Senter for idrettsforskning THS 2017, Andersson og Möller

1) Manglende styrke – ubalanse i kroppen **Økt skaderisiko**

2) Økt håndballbelastning – brå økning **Økt skaderisiko**

❖ Håndballbelastnings ratio



Skader; Manglende styrke, ubalanse

Påvist potensiale i skadeforebyggende trening:

28 % redusert risiko for skulderproblemer

50 % redusert risiko for korsbåndsskader

37 % redusert risiko for ankelskader



Kjør på
- det nytter 😊

Kilde: Senter for idrettsforskning THS 2017, Andersson og Möller



Skader; BRÅ økning i håndballbelastning

**Håndball-
belastning***
ratio

=

Håndballbelastning
Aktuell uke

Håndballbelastning
Gjennomsnitt av 4 foregående uker

* Med håndballbelastning menes summen av trening og kamper

Kilde: Senter for idrettsforskning THS 2017, Andersson og Möller

Skader; BRÅ økning i håndballbelastning

«Påviste sammenhenger skulderskader»

?

Gjennomsnitt håndballbelastning
4 foregående uker

+

> 60 %

20-60 %

< 20 %

Økning i håndballbelastning
aktuell uke

=

!! Doblet risiko
uavhengig av styrke

Økt risiko. Reduseres
med skadeforebyggende
trening

↓ Kontroll i skulderblad
↓ Utad-rotasjonsstyrke

Ingen økt risiko

Endret skaderisiko pga av
økt belastning

Kilde: Senter for idrettsforskning THS 2017, Andersson og Möller

Hvilke føringer gir så dette?

for ditt treningsarbeid frem mot og inn i oppstart av ordinær trening?

- til beste for hver enkelt håndballspiller
- til beste for laget
- for å ha tilnærmet 100 % av spillerne tilgjengelig for spill og videre utvikling kommende sesong

Treningsledelse 3 * 3 Treningsinnhold

FØLG

med på håndballbelastningen i treningsgruppa, individuelt

ØK

belastningen inn mot oppstart av ordinær trening både mengde og intensitet

STÅ

fjellstøtt som trener de første ukene av ordinær aktivitet – hold igjen!

HOLD

kast-mengden oppe!

TREN

for håndball;
mest mulig spesifikk fysisk trening

PRIORITER

styrketrening for utsatte områder;
bakside skulder, bakside lår og ankel

TEMA

TREN SMART

“Rødt varsel” for håndballskader

- kjenner du sammenhengene?
- er du klar til å takle utfordringene?

Huskeregul 3*3

STYRKE

- Belastning
- Variasjon og progresjon
- Kommunikasjon

SKADE- FOREBYGGENDE

- Skulder, knær og ankler
- Mengde og intensitet

CRASH KURS bygg på basisøvelser

- Utfall
- Bakside ben/baken
- Planke
- Skulder

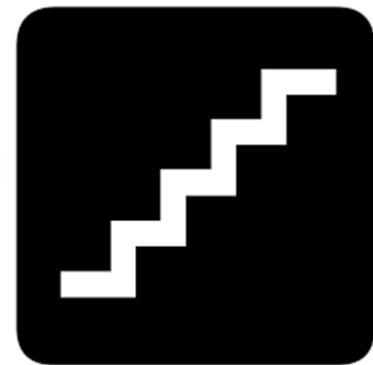
HURTIGHET UTHOLDENHET

Perioder uten tilgang til lokalteter og utstyr
som tilrettelegger for styrketrening
krever mer av både utøver og trener

TAKK!

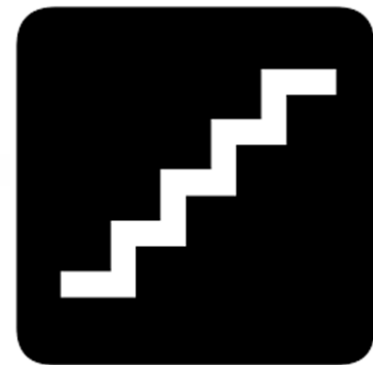
BELASTNING - VARIASJON - PROGRESJON

- Bruk kroppens egne muligheter ved å omfordele kroppstyngden dvs. belastningen, til de deler av kroppen som skal trenes
- Bruk småutstyr som de aller fleste greier å få tak i - utfordre spillernes kreativitet



BELASTNING - VARIASJON - PROGRESJON

- **Omfordel** kroppstyngden fra to ben til alt på ett ben
- **Omfordel** kroppstyngden ved å heve øverste/nederste del av kroppen
- **Løfte** arm og/eller ben og legg evt. inn bevegelser i lufta (arm/ben blir brukt som vekt)
- **Slide** i øvelser, bruk en glatt fille el.l. under hånd/hender eller fot/føtter
- **Hjemmelagde manualer** løft f.eks. fylt flaske, vannkanne, dobbel vannkanne eller stein
- **Sekk på ryggen**, helst av den kroppsnære typen
- **Treningsstrikk** med eller uten håndtak
- **Merk opp stige** med asfalt-kritt ute eller maskeringstape inne
- **Hopp opp/step up** på kant eller kasse



Krav-spesifikasjonen til en håndballspiller er svært sammensatt

KOMMUNIKASJON med utøveren

- Bruk dette aktivt i motivasjonsprosessen med utøveren - vri fokuset til mulighetene
- Fysisk trening **både** for å bli en bedre håndballspiller og for å unngå skader
- Snakk/skriv "håndball" - så utøveren forstår:

1) Kaste-styrke

2) Løp-styrke

3) Hopp-styrke

4) Duell-styrke; fintestyrke, gjennombruddsstyrke, taklestyrke

5) Parade-styrke; målvakt



SKADEFRI → FORTSATT TRENING → UTVIKLING

TEMA

TREN SMART

“Rødt varsel” for håndballskader

- kjenner du sammenhengene?
- er du klar til å takle utfordringene?

Huskeregul 3*3

STYRKE

- Belastning
- Variasjon og progresjon
- Kommunikasjon

SKADE- FOREBYGGENDE

- Skulder, knær og ankler
- Mengde og intensitet

CRASH KURS bygg på basisøvelser

- Utfall
- Baksida ben/baken
- Planke
- Skulder

HURTIGHET UTHOLDENHET

SKULDER

Bygg på med skulder-øvelser i tillegg til kast og skudd

Strikkøvelser

rotasjons-øvelser opp og bak

Styrkeøvelser for skulder, armer, bryst, rygg

Og legg til skulder-trening i styrkeøvelser generelt, løft/strekk/beveg/slide arm

Balløvelser som bakover-kast og slipp & grip øvelser

bakover-pisk, bakover-sirkel, bakover-tohånds

MAKS kast-situasjoner

Varier type skudd og langkast

Hold oppe **MENGDE** kast gjennom hele perioden

Varier type kast; stående og sittende - inkl. presisjons-, hopp-, balanseøvelser

S
T
E
R
K
&
s
k
a
d
e
f
r
i

KNÆR OG ANKLER

Bygg på med styrkeøvelser i tillegg til hink, hopp, og skyv, løp

Ekstra øvelser bakside lår
konsentrisk og eksentrisk

Styrkeøvelser for underkropp generelt
ben og baken + balanseøvelser

MAKS situasjoner = korte løpsøvelser, maks fart
med retningsforandringer og start/stopp/stem

MAKS situasjoner = spenstøvelser, maks innsats
Lange hopp og høye hopp, ned/opp hopp

Hold oppe **MENGDE** hink, hopp og skyv gjennom hele perioden
Gjerne inkl. landing på ustabil underlag

S
T
E
R
K
&
s
k
a
d
e
f
r
i

TEMA

TREN SMART

“Rødt varsel” for håndballskader

- kjenner du sammenhengene?
- er du klar til å takle utfordringene?

Huskeregul 3*3

STYRKE

- Belastning
- Variasjon og progresjon
- Kommunikasjon

SKADE- FOREBYGGENDE

- Skulder, knær og ankler
- Mengde og intensitet

CRASH KURS bygg på basisøvelser

- Utfall
- Baksida ben/baken
- Planke
- Skulder

HURTIGHET UTHOLDENHET

PAUSE...

Crash kurs i hvordan bygge øvelser

- 1) UTFALL
- 2) BAKSIDE ben/baken
- 3) PLANKE
- 4) SKULDER

med film av øvelser
med film av øvelser

med film av øvelser
oppsummering + øvelser



UTFALL

ORDINÆRE dynamiske utfall med steg frem eller bak
- ned/opp og tilbake til utgangsstilling eller samme, men bakover

GÅENDE utfall
- Som ordinære utfall, men fortsetter gående fremover annet hvert ben. Gjerne uten å sette ned foten mellom. Eller rygge utfall samme måte

SPLITTBØY dynamiske utfall
- stående med splittede ben. Ben ca i skulderbredde. Kan legge inn statiske faser i bevegelsen

BULGARSK utfall, dynamisk splittbøy
- med bakerst ben satt høyere enn fremste

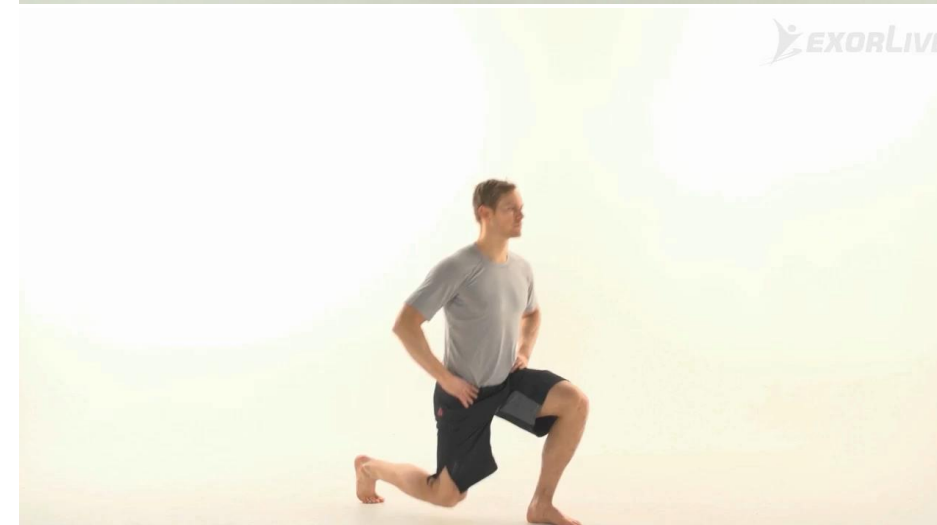
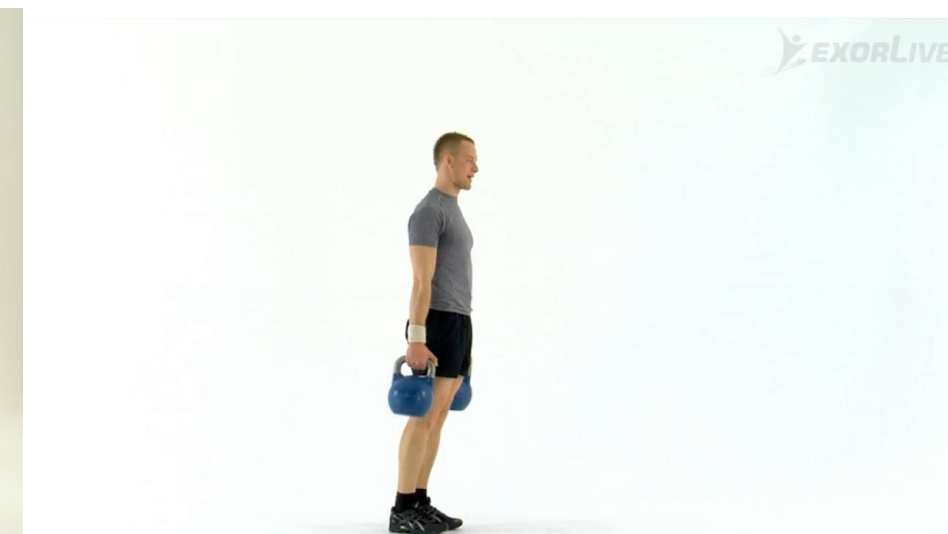


- ✓ Rett rygg - stabil naturlig svai
- ✓ Stram mage
- ✓ Høyt bryst
- ✓ Blikket frem
- ✓ Tærne frem
- ✓ Knær over tær
- ✓ Mest tyngde på hælen fremste ben
- ✓ Trekk overkropp og hofter litt tilbake

UTFALL

Variasjon, progresjon og kombiøvelser

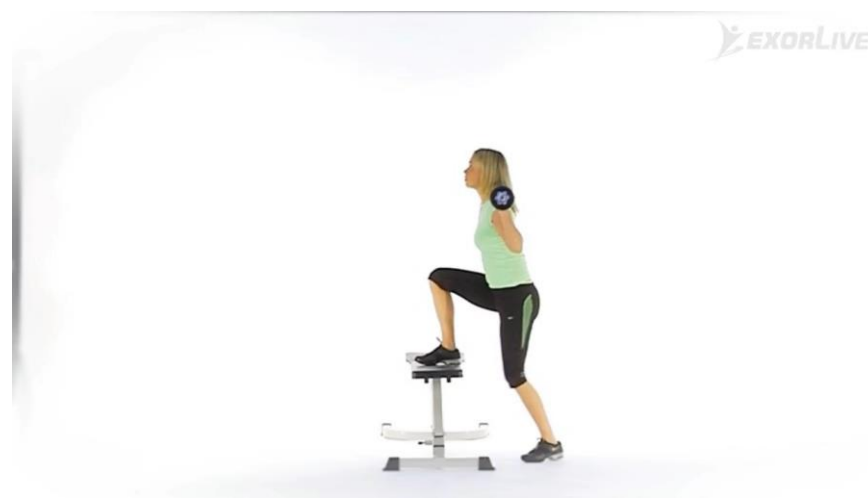
- Med sekk på ryggen eller holde vannkanne
- Med løft av armer eller rotasjon av overkropp
- Med løft av vekt, f.eks. vannkanne
- Med strikk som belastning
- Med sats og hopp vertikalt og bytte av ben, på stedet
- Bulgarsk med hopp/fraskyv fremste ben
- Med slide i utfall frem, bak eller side
- m.m.



BAKSIDE/SIDE BEN & BAKEN



BAKSIDE/SIDE BEN & BAKEN



Crash kurs i hvordan bygge øvelser

- 1) UTFALL
- 2) BAKSIDE ben/baken
- 3) PLANKE
- 4) SKULDER

med film av øvelser
med film av øvelser

med film av øvelser
oppsummering + øvelser



PLANKE

HØY planke

- på tær og hender
- statisk, dynamisk, vandrende opp og ned på trinn eller over trinn eller sideveis



LAV planke

- på tær og albuer
- statisk, dynamisk



SIDE planke

- på fotside og en albue
- statisk, dynamisk



KOMBI høy/lav/side planke

- dynamisk direkte bytter mellom de tre ulike typene planker

- ✓ Rett rygg - stabil naturlig svai
- ✓ Stram mage
- ✓ Blikket ned
- ✓ Fingrene pekende frem
- ✓ Skuldre over hender
- ✓ Mest tyngde på overkropp

PLANKE

Variasjon, progresjon og kombiøvelser

- Kombi mellom a) høy og lav planke b) høy og side planke c) høy planke og «hunden» d) høy planke og push up
- Høy eller lav; løft et ben og a) beveg det til siden b) trekk kneet rett frem c) kneet skrått frem d) kneet frem bredt (utside albue)
- Slide: samme som forrige men med foten i gulvet og en glatt fille under foten. Evt. Slide med begge ben samtidig.
- Slide: med arm eller begge armer
- Diagonalt løft; arm og ben samtidig. Samme øv. Kan også gjøres på hender og knær med tå-i-sett, med knær løftet et par cm over gulvet. Evt. med møte hånd(kne og så ut igjen)
- Rotasjon overkropp med arm-strekk, inn under kroppen og så rotere ut og opp mot taket
- Skrå utgangsstilling; sett føttene et trinn høyere enn hendene
- Med sekk på ryggen m.m.



EXORLIVE



EXORLIVE



EXORLIVE



EXORLIVE



EXORLIVE



EXORLIVE



EXORLIVE



EXORLIVE



SKULDER vannkanne/manualer/strikk



SKULDER vannkanne/manualer/strikk



Lek med ballen

- da bruker du
kroppen på
mange måter



TEMA

TREN SMART

“Rødt varsel” for håndballskader

- kjenner du sammenhengene?
- er du klar til å takle utfordringene?

Huskeregul 3*3

STYRKE

- Belastning
- Variasjon og progresjon
- Kommunikasjon

SKADE- FOREBYGGENDE

- Skulder, knær og ankler
- Mengde og intensitet

CRASH KURS bygg på basisøvelser

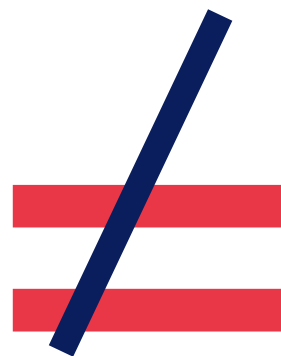
- Utfall
- Bakside ben/baken
- Planke
- Skulder

HURTIGHET UTHOLDENHET

HURTIGHET OG UTHOLDENHET

HURTIGHET

Evnen til å **omstille seg** raskt ved endringer i omgivelsene



UTHOLDENHET

Evnen til å **holde** relativt høy fart over lengre tid

HURTIGHET

Persepsjon (oppfatte/forstå)

Reaksjon

Akselerasjon

Maks fart

UTHOLDENHET (aerob)

Inntak av oksygen

Transport og opptak av oksygen

Omgjøring av oksygen til energi

Få ut avfallsstoffer

Hurtighet og utholdenhet

HURTIGHET

Evnen til å **omstille seg** raskt ved endringer i omgivelsene

Tren spesifikt de fire ulike evnene

- Alle fire kan med fordel gjøres som lek/konkurranse – krever ingen nærkontakt
- Krevende, men mulig å gjøre alene
- Maks innsats og lange pauser

Bygg inn retningsforandringer



UTHOLDENHET

Evnen til å **holde** relativt høy fart over lengre tid

Kopier håndballkampen i tid og innsats

- Korte løpe-intervaller 15-30 m
- Kort kast-/styrke-/spenst-/fotarbeid
- Kun korte pauser

Bygg inn retningsforandringer

Reistad, Mørk og Tomac

Treningsledelse 3 * 3 Treningsinnhold

FØLG

med på håndballbelastningen i treningsgruppa, individuelt

ØK

belastningen inn mot oppstart av ordinær trening både mengde og intensitet

STÅ

fjellstøtt som trener de første ukene av ordinær aktivitet – hold igjen!

HOLD

kast-mengden oppe!

TREN

for håndball;
mest mulig spesifikk fysisk trening

PRIORITER

styrketrening for utsatte områder;
bakside skulder, bakside lår og ankel



Norges
Håndballforbund
Region Øst



Gjensidige

REMA 1000

TAKK for følge! 😊

Tilbakemeldinger og spørsmål til webinarret kan rettes til

- Eli på post@trenereli.no / tel 93480840
- Iver på Iver.Stolen@handball.no