Målvakt

Dynamisk oppvarming

Dette kompendiet inneholder øvelser som kan brukes i forkant av trening eller kamp. Øvelsene trener bevegelighet samtidig som man gjør kroppen klar til utføre målvaktsbevegelser.

Tips: Velg deg ut noen øvelser du liker og lag deg en rutine før trening og kamp.

Øvelser

- Individuelle øvelser

Utstyr

- Matte (valgfritt)

Kilder: Norges Håndballforbund | Olympiatoppen

Bjørnar Håndball | 2022 ©

Ryggliggende - hofterotasjon

Individuell øvelse

- Samlene ben, 90 grader i hofteledd og kneledd.
- Beveg bena rolig fra side til side.
- Skuldrene skal være i kontakt med gulvet mens rotasjonen utføres.

20 rep

Ryggliggende - hofterotasjon

Individuell øvelse

- Løft fot, 90 grader i kneledd, andre ben strakt.
- Beveg benet rolig over til motsatt side og tilbake.
- Vekse mellom ben.
- Skuldrene skal være i kontakt med gulvet mens rotasjonen utføres.

15 rep | 2 serier

Ryggliggende benløft - strak fot

Individuell øvelse

- Løft strakt ben, andre ben strakt på gulvet.
- Beveg benet rolig over til motsatt side og tilbake.
- Vekse mellom ben.
- Skuldrene skal være i kontakt med gulvet mens rotasjonen utføres.

10 rep | 2 serier

Mageliggende benløft - hofterotasjon

Individuell øvelse

- Ligg på magen med armene rett ut.
- Løft ene benet og før det så høy mot motsatt arm som du klarer.
- Håndflatene skal være i kontakt med gulvet mens rotasjonen utføres.

10 rep | 2 serier

Ryggliggende – utad rotasjon med fot

Individuell øvelse

- Jobb med å ha en stabil kropp uten å «vagge» fra side til side.
- Press kneet så langt ned mot gulvet som mulig i bevegelsen.
- Skuldrene skal være i kontakt med gulvet mens rotasjonen utføres.

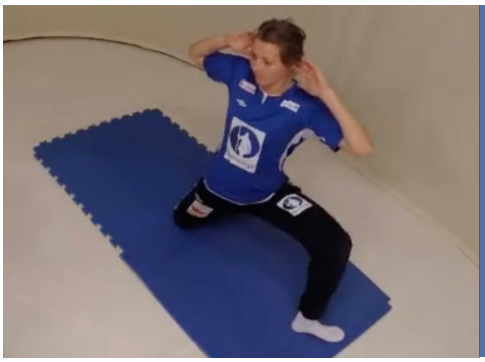
10 rep | 2 serier

Knestående – utfall én fot

Individuell øvelse

- Foten skal føres rett frem, unngå å føre foten ut til siden før den settes frem.
- Ha fokus på å være stabil i den foten som står i gulvet.
- Unngå at hoften sklir ut.
- Oppreist i overkroppen.

15 rep | 2 serier



Knestående – utfall én fot til side

Individuell øvelse

- Foten skal føres rett utover med tåspissen pekende i utfallsretningen.
- Tøy lett før foten føres tilbake.
- Fokus på stabilitet i hofte.
- Oppreist overkropp.

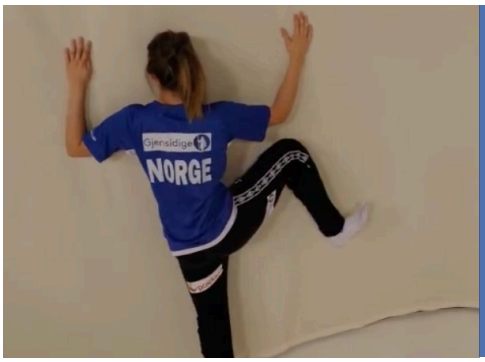
15 rep | 2 serier

Mageliggende – opptrekk av fot

Individuell øvelse

- Jobb med å være så stabil som mulig i opptrekket, unngå at hoften løftes for at foten skal trekkes opp.
- Håndflatene skal være i kontakt med gulvet mens opptrekket utføres.

10 rep | 2 serier



Stående mot vegg – opptrekk av fot

Individuell øvelse

- Ha fokus på stabilitet i hofte og overkropp.
- Unngå at overkroppen faller utover på motsatt side av opptrekket.
- Håndflatene og hoften skal være i kontakt med veggen når opptrekket utføres.

10 rep | 2 serier

Stående bredbent – tyngdeoverføring

Individuell øvelse

- Utfør øvelsen rolig og øk lengden på utfallene etter hvert
- Tærne skal peke mot taket på det strake benet.
- Prøv å holde overkroppen mest mulig oppreist.

10 rep | 2 serier

Ryggliggende - hamsting

Individuell øvelse

- Trekk det ene kneet mot magen, og hold det der mens du strekker beinet så godt du klarer.
- Hold ytterposisjonen i et par sekunder før du gjentar.
- Hold den liggende foten så strak som mulig.

20 rep | 2 serier

Plankeutfall

Individuell øvelse

- Start i en plankeposisjon på strake armer.
- Plasser den ene foten på utsiden av armen, strekk ut ryggen og skyv hofta ned mot gulvet.
- Kan kombineres med å strekke motsatt arm opp mot taket for rotasjon i overkropp.

10 rep | 2 serier

Sumo-knebøy med rotasjon

Individuell øvelse

- Start i en dyp knebøyposisjon.
- Plasser albuene på innsiden av knærne.
- Får motsatt arm opp mot taken. Hold posisjoen i noen sekunder.
- Blikket mot armen i taket.

10 rep | 2 serier

Ryggrotasjon med hoftebøy

Individuell øvelse

- Start i en brede bein og overkroppen hengende ned mot gulvet.
- Før den ene armen mot motsatt fot, mens du roterer overkroppen.
- Hold ryggen og beina strakest mulig gjennom hele øvelsen.

20 rep

Kombinasjon: bein, hofter og skuldre

Individuell øvelse

- Start i en dyp ufallsposisjon med armene på gulvet.
- Skyv deg bakover, rett ut ryggen/armene og strekk beinet opp mot taket.
- Ha så strake bein som mulig og senk hælen mot gulvet.

8 rep | 2 serier