

HURTIGHET

SPRINT OG AKSELRASJON

15 min

Økta består av 3 deler:

1. 15 m akselerasjon x 3

- Startsignal: visuell – ballkast
- Startposisjon: stående – mageliggende – stående

2. 30 m maksimal hastighet x 3

- Startsignal – lyd - starter felles i heat på 3-4 utøvere m/telling 3-2-1

3. 20-30 m sprint m/retningsforandringer x 2 til hver side

- Startsignal – lyd – individuell start m/klapp

Pause: gå rolig tilbake
Grupper på 4-6 utøvere
Antall løp per økt: 9

Ved spørsmål, ta kontakt:

lasse@vollaklinikken.no

emilie@vollaklinikken.no

Tlf:64808010

Adresse: Depotgata 20, 2000 Lillestrøm

V

Vollaklinikken

SPENST

HOPP- OG HINKESERIER 15 min

Økta består av 5 deler:

Pause – gå rolig tilbake
Grupper på 4-6 utøvere

1. Sprunglauf 10 steg x 3
2. 5er hopp x 3
3. Hinkeserier 5 hink per bein x3
4. Hekker 5 stk x 5 (evt. tribune)

** Evt. måling med tape m/navn eller drikkeflaske – forsøke å øke lengden fra 1-3 serie.*

**Fokus på knekontroll i sats og landing*

Ved spørsmål, ta kontakt:

lasse@vollaklinikken.no

emilie@vollaklinikken.no

Tlf:64808010

Adresse: Depotgata 20, 2000 Lillestrøm

V

Vollaklinikken

UTHOLDENHET

KORTINTERVALLER

15 min

Velg en av tre varianter:

1. Kortintervall 30-40 meter m/vending

- *Par på to og to spillere.*
- *8-10 løp per spiller*
- *Pause når den andre løper*
- *Annenhver runde gjennomføres med ball*

2. Kortintervall frem og tilbake til merke -3 ulike avstander: 10, 15, 20 m

- *Par på to og to spillere.*
- *2 serier x 6 løp per spiller (3 løp rett frem, 3 løp sideveis)*
- *Seriepause ca 2 min.*

3. Kortintervall 15x15

- *15x15 sekunders løp - 15 sekunders pause.*
- *Bruk lengden på håndballbana (vendinger er inkludert i løpstiden)*
- *Trener styrer løp/pause m/lydsignal: fløyte, rop etc.*
- *Kan evt. gjennomføres med ball forutsett høy nok intensitet.*

Ved spørsmål, ta kontakt:

lasse@vollaklinikken.no

emilie@vollaklinikken.no

Tlf:64808010

Adresse: Depotgata 20, 2000 Lillestrøm



Vollaklinikken

V

Vollaklinikken