

OBS: kun til uddannelse formål

Syddansk Universitet

Af: Natascha Winther Olsen

Novice (drengene og piger)

10 øvelser for gruppen "novice" på talentcenteret.

Fokus på stabilitet og mobilitet, med introduktion til styrke



Alle øvelserne udføres 1 gang til udmattelse. Spilleren noterer hvor mange gange øvelsen er udført, for at kunne sammenligne forbedring fra gang til gang.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Jumping jacks med sjippetov			Intensitet:Høj, time: 1 min	
2 - Ryghæv m/aflevering af bold til partner			1 sets x udmattelse reps	Lig på maven med hovedet mod hinanden og armene over hovedet. Den ene holder en bold i hænderne. Begge løfter så overkroppen fra underlaget og bolden overleveres fra den ene til den anden. Sænk overkroppen ned igen og gentag. Se ned i gulvet under hele øvelsen. Progression: Brug en tungere bold
3 - Armstræk 2			1 sets x udmattelse reps	Start med at lave øvelsen på knæene Progression: 1 Lav øvelsen på fødderne 2 Lav øvelsen med en skaft hen over ryggen (skaftet må ikke falde ned, ryg og nakke skal følge skaftet)
4 - Underkropsrotatio n m/partner			1 sets x udmattelse reps	Progression: Armene flyttes tættere på kroppen.
5 - Dynamisk stabilitet skulder			1 sets x udmattelse reps	Progression: Stærkere elastik
6 - Gå trillebør			1 sets x udmattelse reps	Start med at holde ved knæene Progression: flyt hænderne længere ned mod fødderne

OBS: kun til uddannelse formål

Syddansk Universitet

Af: Natascha Winther Olsen

Novice (drengene og piger)

10 øvelser for gruppen "novice" på talentcenteret.

Fokus på stabilitet og mobilitet, med introduktion til styrke



Alle øvelserne udføres 1 gang til udmattelse. Spilleren noterer hvor mange gange øvelsen er udført, for at kunne sammenligne forbedring fra gang til gang.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Hop over boks			1 sets x udmattelse reps	Progression: 1 Hop over en højere kasse 2 Tag en medicinbold eller drikkedunk i hænderne