

UTHOLDENHETSTRENING – HÅNDBALL 13-15 ÅR

Utholdenhetstrening – I sesong:

- I sesong (særlig i kampsesong) bør utholdenhetstreningen i størst mulig grad komme fra håndballspesifikke spill øvelser. Planlegg treningsuken godt slik at spillerne får 2-4 ukentlige håndballøkter med innslag av høy intensitet (volumet er avhengig av kampprogram og totalbelastning)
- I ulike deler av sesongen vil det også for noen lag eller enkeltspillere være nødvendig å supplere håndballtreninger med ekstra utholdenhetstrening på eller utenfor parketten. Da kan det for eksempel legges til:
 - Håndballspesifikke intervaller på parketten (med eller uten ball)
 - Kort- eller lang intervaller i tillegg til håndballtrening, som egne treningsøkter, i forbindelse med styrketrening eller i forlengelse av håndballtrening

Håndballspesifikke øvelser/intervaller på parketten	Spill øvelser Spill og spillrelaterte øvelser med høy intensitet og spesifikke bevegelsesmønstre: <ul style="list-style-type: none"> • Spill (6 vs. 6) • Smålagspill (4 vs. 4, 3 vs. 3) • Kontringsøvelser • Repeterte duellspill Intensitet: Anstrengende til svært anstrengende, 6-10 RPE (av 10).	Ta hensyn til antall spillere for å få høy intensitet og god balanse mellom arbeid/hvile. Juster banestørrelse, regler osv. i spill for å øke intensiteten og minimere pauser underveis i repetisjoner. Bruk posisjonsspesifikke bevegelsesmønstre
	Repeterte sprinter (med/uten ball) 20-30 m x 4-6 reps x 2-3 sett Start hvert 20-30 sek Intensitet: 90-95% av maks sprint hastighet	F.eks. kontring med pasning/skudd Kan også startes med spesifikk forsvarsbevegelse før sprint. Antall repetisjoner og total arbeidstid avhenger av treningsstatus og totalbelastning
	Kort intervaller på parketten <ul style="list-style-type: none"> • 30 sek arbeid/30 sek pause • 15 sek arbeid/15 sek pause • 10 sek arbeid/20 sek pause Arbeidstid med høy intensitet: 5-10 min Intensitet: Svært anstrengende, 8-9 RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (>92% av maks HF)	Intervaller som passer godt inn som avslutning på håndballtreninger om man ønsker ekstra trening med høy intensitet. Kan organiseres som «hinderløype» med retningsforandringer og posisjonsspesifikke bevegelsesmønstre. Antall repetisjoner og total arbeidstid avhenger av treningsstatus og totalbelastning i trenings- og kamphverdag. Del gjerne intervallene opp i sett på 5-10 min arbeidstid, med 3-4 min pause mellom sett.
Supplerende utholdenhetstrening	Kort intervall <ul style="list-style-type: none"> • En av kortintervallene nevnt over • 40 sek arbeid/20 sek pause • 30 sek arbeid/15 sek pause • 1 min arbeid/30 sek pause Arbeidstid med høy intensitet: 10-15 min Intensitet: Anstrengende, 7-8RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (87-92% av maks HF)	Ekstra trening som kan legges til som egne treningsøkter, egentrening eller som «oppvarming» til styrkeøkter. Volumet i øktene avhenger av behov, treningsstatus og totalbelastning. Helst gjennomfør øktene på variert/mykt underlag (mølle, ute) Sykkel, ellipse, air bike eller lignende dersom man må redusere mengden løpsbelastning.
	Styrketrening med høy intensitet Sirkeltrening med styrkerelaterte øvelser og høy intensitet. Øvelser med medisinballer, vektskiver, kettlebells, forflytninger osv. 4-8 øvelser x 30-40 sek arbeid x 2-4 runder Intensitet: All out	I tillegg til den vanlige styrketreningen. Kan organiseres i hall eller styrkerom for mindre eller større grupper. Dette er et fint alternativ for å få opp pulsen og samtidig redusere mengden løpsbelastning

UTHOLDENHETSTRENING – HÅNDBALL 13-15 ÅR

Utholdenhetstrening – Utenfor sesong

- Mengden utholdenhetstrening utenfor sesong avhenger av behov, men 2-3 økter pr. uke med løp med høy intensitet vil være nødvendig for vedlikehold/utvikling
- Volumet i treningsøktene (antall repetisjoner og total arbeidstid) avhenger av treningsstatus og behov
- Treningsperioden kan periodiseres noe for å optimalisere treningsutbyttet og forebygge skader ved oppstart av ny sesong
 - Ha gradvis økning i volum, spesifisitet og intensitet gjennom perioden. Start med hovedfokus på generell utholdenhet og sprint kapasitet. For deretter å inkludere mer anaerobe intervaller og håndball spesifikke intervaller 2-4 uker før sesongstart
- Varm godt opp i forkant av øktene, med progressiv intensitet og hastighet
- Treningsøktene kan gjennomføres som egne økter eller i kombinasjon med styrketrening
- Intervallene kan også gjennomføres på sykkel, air bike, romaskin eller lignende derom man har behov for å redusere løpsbelastning

Generell utholdenhet	Lang intervaller <ul style="list-style-type: none">• 2 min arbeid/1 min pause x 6-8 reps• 1 min arbeid/30 sek pause x 12-16 reps Intensitet: Anstrengende, 7-8RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (87-92% av maks HF)	Gjennomføres ute eller på mølle. Helst på mykt underlag (ute).
	Kort intervaller <ul style="list-style-type: none">• 45 sek arbeid/15 sek pause• 30 sek arbeid/15 sek pause• 20 sek arbeid/10 sek pause• 15 sek arbeid/15 sek pause Total arbeidstid med høy intensitet 12-16 min. Intensitet: Svært anstrengende, 8-9 RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (>92% av maks HF)	Del øktene opp i sett på 5-10 min, med 2-3 min serie pause. Bruk gjerne de ulike intervallene i kombinasjon. For eksempel, 45/15 x 8-10 min + 20/10 x 6-8 min + 15/15 x 5-8 min. 2-3 min pause mellom sett. Intervallene kan gjennomføres ute eller på mølle.
Sprint kapasitet	Repeterte sprinter 20-30 m x 5-7 reps x 2-3 sett Start hvert 20-30 sek, 4 min mellom sett Intensitet: 90-95% av maks sprint hastighet	Kan legge til spesifikk forsvarsbevegelse i forkant av sprint. F.eks 10 + 20 m. Gradvis progresjon i volum og redusert pauselengde.
Anaerob kapasitet	Shuttle intervaller (20 m) 30 sek arbeid x 4-6 reps 3 min pause mellom reps Intensitet: Veldig, veldig anstrengende, 9-10RPE (av 10). Kan kun si korte ord, samtidig som man hiver etter pusten	20 m frem/tilbake. Push for maks lengde i alle drag. Kan/bør komme på programmet 1 x uken de siste 2-3 ukene før oppstart av ny sesong
	Bakke intervaller 30 sek arbeid x 6-8 reps 3 min pause mellom reps Intensitet: Veldig, veldig anstrengende, 9-10RPE (av 10). Kan kun si korte ord, samtidig som man hiver etter pusten	Lett/moderat motbakke. Push for maks lengde i alle drag. Er en mer skånsom treningsmetode enn Shuttle intervaller. Kan komme på programmet 1 x uken de siste 2-3 ukene før oppstart av ny sesong
Håndball spesifikke intervaller	Håndballspesifikke intervaller 2-3 min arbeid / 2-3 min pause x 4-6 reps 12-16 min effektiv arbeidstid Intensitet: Svært anstrengende, 8-10 RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (%)	Sett sammen en «løype» med øvelser/bevegelser som ligner på håndballspillet. Side forflytning, sprint, oppbrems, baklengs, takling osv. Avbrutt av noen korte avbrekk med gange og jogg.