



# SKUDDKRAFT

## PROGRAMINFORMASJON

**Hensikt med program:** Heve nivået og kraften på skuddet til norske håndballspillere

### Innhold i program:

- Periodisert program i **5 faser** (off-season > in-season) med progresjon i spesifisitet, intensitet og hastighet
- Generelle, isolerte og spesifikke kastøvelser med medisinball og vektkule
- Bevegelighetsøvelser for økt bevegelse og stabilitet i brystrygg og skulderregion
- Tilleggsøvelser for økt styrke og stabilitet i skulder (skadeforebygging)

### Gjennomføring:

- Gjennomfør øvelser med kvalitet og korrekt teknikk (sekvensiering/timing) – kast avslappet på 80-90% av maks
- Programmene kan gjennomføres i sin helhet 1-3 ganger i uken, eller deles opp og gjennomføres i forbindelse med annen fysisk trening

### Periodisering:

<b>Off-season</b> Fase 1	Bevegelighets- og stabilitetsøvelser	Forberedelse til kastprogram (om nødvendig/ønskelig)
<b>Off-season</b> Fase 2	Medisinballsirkel	Mengde (volum) Forberedelse til spesifikke øvelser Kraftoverføring
<b>Off-season</b> Fase 3	Isolerte og spesifikke kastøvelser med medisinball og kule	Øke kaststyrke
<b>Off-season</b> Fase 4	Spesifikke kastøvelser med kule og håndball	Øke kasthastighet
<b>In-season</b> «Høy» belastning	Spesifikke kastøvelser med kule	Vedlikeholde/utvikle kaststyrke
<b>In-season</b> «Lav» belastning	Isolerte og spesifikke kastøvelser med medisinball/kule	Vedlikeholde/utvikle kaststyrke med lav belastning på skulder

### For hvem:

- Spesielt rettet mot bakspillere, men også relevant for linjespillere og kanter
- Programmet passer for alle aldersgrupper og nivå fra 14-15-årsalderen til senior.  
**NB!** Belastning (vekt på utstyr) og volum (øvelser x reps x sett) må tilpasses alder, kjønn og treningsstatus. Samtidig må volum tilpasses trening og kamphverdag (særlig in-season)

### Nødvendig utstyr for gjennomføring:

- Medisinball (mykere/wallball), 2-4 kg
- Kule/spydball (0.6-1.0 kg)
- Håndball
- Strikk(er)