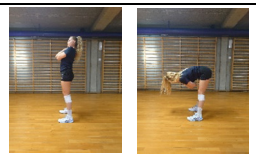
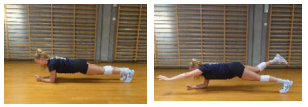
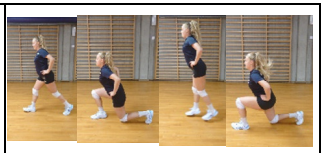
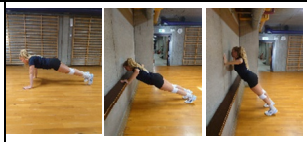
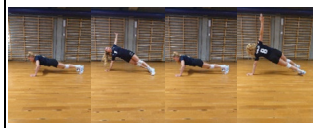
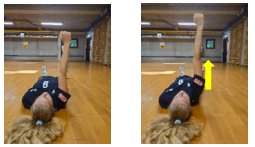
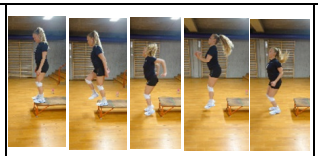
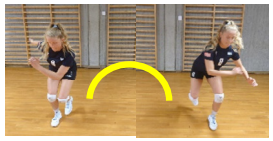
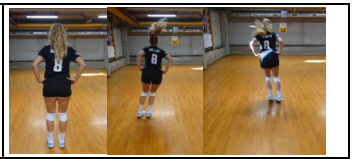
FARUM-HOLTE VOLLEY - FYSISKE OPVARMNINGSØVELSER 2023-24

Formål At forebygge skader og blive stærkere.
Lav 5 øvelser ved hver træning. Skift øvelser fra træning til træning, så spillerne belastes forskelligt.
Vær opmærksom på, at der er kvalitet i bevægelsen, ellers korrigér eller lad spilleren lave så mange rigtige/gode som muligt og stop så.

Vælg 1 fra hver kategori	**Bagside UK** Antal Note Tempo	*Baglæns lunges* 2 x 9 meter Knæ i gulv, arme op i luften Normalt		*Et-benet bækkenløft* 10 på hvert ben Bagdelen helt op m. lige hofte Normalt		*"Hoftebøjere"* 20 Helt op - helt ned Højt	
	Core Antal Note Tempo	*Knæ4-løft* 20 skiftevis Hold ryggen lige Roligt		*Planke-løft* 20 skiftevis Hold ryggen lige Roligt		*Sidelæns planke-løft* 10 på hver side Hold kroppen i ro Roligt	
	Bagside OK Antal Note Tempo	*Træk sværd m. flaske* 10 på hver arm Hold kroppen i ro Roligt		*Flaskeløft i sideplanke* 10 på hver side Hold kroppen i ro Roligt		*Flaskebyt over hoved* 10 skift Arme konstant af gulvet Roligt	
Vælg 1 øvelse	**Forside UK** Antal Note Tempo	*Forlæns lunges* 2 x 9 meter Knæ i gulv, arme op i luften Normalt		*Rytmiske lunges (spring)* 20 "knæ i gulv" Højt		*Dybe squats* 10 Helt ned / stabile knæ Normalt	
	Forside OK Antal Note Tempo	*Armstrækkere* 10 Gulv, stol el. væg (ALDRIG på knæ) Normalt		*"Stjernen"* 10 i hver side Stabilt / helt lige Roligt		*"Simonelli"* 10 på hver side Løft armen lige op Roligt	
Vælg 1 øvelse	**Spring** Antal Note Tempo	*Dropjumps m. opspring* 10 (fra stolehøjde) Hop hurtigt og højt i opspringet god tid mellem gentagelser		*"Skøjteløber"* 20 skiftevis Hop på linjer Højt (men stabilt)		*Zigzag-spring* 20 spring Hop på linjer Højt (men stabilt)	
	Spurt Antal Note Tempo	*Shuttle run 3m (sidelæns)* 2x10 (pause mellem hver) Rør linjen med hånden Spurt (evt. på tid eller vs)		*Shuttle run 6m (løb)* 2x6 (pause mellem hver) Rør linjen med hånden Spurt (evt. på tid eller vs)		*Hop-sprint-retur 6m* 8 (pause mellem hver) Hop lige op Spurt (evt. på tid eller vs)	