**Spänstövningar för handbollsspelare:**

**🔹Boxhopp**

* Utförs på en stadig bänk eller låda.
* Hoppa upp med båda fötterna, landa mjukt och gå ner igen.
* 3 set x 10 hopp.
* Tränar explosiv kraft i benen och koordination.

**🔹 Längdhopp**

* Hoppa framåt med båda fötterna från stillastående.
* Fokusera på att använda armarna för att få extra kraft.
* 3 set x 5 hopp.
* Utmärkt för att utveckla explosivitet och balans.

**🔹 Vadhävningar**

* Stå på ett trappsteg eller kant, sänk hälarna och lyft upp på tå.
* 3 set x 20 reps.
* Stärker vadmusklerna som är viktiga för snabba riktningsförändringar.

**🔹 Depth jumps**:

* Hoppa ner från en låda och direkt upp igen.

**🔹** **Hoppande utfallssteg**:

* Växla ben i luften.

**🔹** **Burpees med hopp**:

* Kombinerar styrka och explosivitet.