

KNÄKONTROLL-FOTBOLL

Knäkontrollprogrammet är speciellt framtaget för flickor men är bra skadeförebyggande träning för alla ungdomar.

Var noggranna när ni gör övningarna. Det som står med kursiv stil är extra viktigt att tänka på under övningarna (A,B,C,D) i respektive övning.

1. Enbensknäböj

- I alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen. Likaså är det viktigt att ha en mjuk rörelse och se till att knäet går rakt över foten hela tiden.

1A. Händerna på höfterna

Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i vågrätt position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.

1B. Raka armar över huvudet

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Fortsätt sedan som A.

C. Fotmarkering

Stå på ett ben med händerna på höfterna och gör en knäböj som i A men markera i luften med andra foten klockan 3-2-4-6. Växla ben och upprepa 5 ggr.

D. Diagonalrörelse

Stå på ett ben med bollen i händerna. Böj ner och nudda med bollen i marken utanför foten. Vänd tillbaka diagonalt framför kroppen och sträck upp med raka armar ovanför huvudet. Följ bollen med blicken.

2. Bäckennyft

-i alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen och för att behålla god bålkontroll i lyftet.(magen och ryggen rak)

2A. Båda fötterna i marken

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Armarna i kors över bröstet. Spänn magen och skinkorna. Pressa fötterna mot marken och lyft bäckenet. Rak rygg!

2B. En fot i marken

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med händerna. Jobba som i A fast med ett ben i taget.

C. En fot på bollen

Samma som i B fast foten på bollen istället för i marken. Armarna längs sidorna i stället för runt benet.

D. Med från skjut

Ligg på rygg med ena foten i marken och den andra i luften. Ha armarna längs med sidorna med 90 graders vinkel i armbågarna skjut ifrån med den fot som har markkontakt och växla fot i marken genom att landa på den andra

3. Knäböj på två ben

- i alla momenten är det viktigt att ha magen spänd för att ge stöd åt ryggen. Hela fotsulan ska ha kontakt med underlaget under hela momentet och man ska gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.

3A. Armarna framför kroppen

Stå axelbrett med fötterna och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj och gå ner till 90 grader med god bålkontroll och enligt kriterierna ovan.

3B. Händerna på höfterna

Stå med fötterna axelbrett och händerna i sidan. Gör en knäböj med god bålkontroll och enligt kriterierna ovan.

C. Raka armar över huvudet

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll ovanför huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll och enligt kriterierna ovan.

D. Raka armar och upp på tå

Gör likadant som i C men när du går upp till utgångsläget, fortsätt upp på tå och håll kvar en kort stund med god balans och stabil rygg.

4 Plankan

- i alla momenten är det viktigt att spänna mag- och skinkmusklerna, trötthet ska kännas i magen, inte i ryggen. Aktivera magmusklerna! Håll även en rak linje genom kroppen.

4A. Magläge på knä och underarmar

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen.

4B. Magläge på fötter och underarmar

Samma som i A fast fötterna (tåspetsarna) i marken istället för knäna.

C. Magläge med fotförflyttning

Ligg som i B. Flytta sedan fötterna utåt och inåt växelvis och bibehåll god bålstabilitet.

D. Sidliggande höftlyft

Ligg på sidan med tyngden på underarmarna och ena foten. Håll armbågen i en rak linje under axeln. Den andra armen på höften eller rakt upp. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen från marken. Håll kroppen i en rak linje med god bålstabilitet. Upprepa 5-10 ggr och växla sedan.

5. Utfallssteg

- *i alla momenten är det viktigt att spänna magen och skinkorna, så att man får stöd för ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten och att ryggen ej är böjd.*

5A. Händerna på höfterna

Gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Gör därefter ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom ner i en kontrollerad landning i varje steg. Tryck ifrån uppåt och sträva efter att komma upp på tå.

5B. Med bålrotation

Stå med raka armar framför kroppen och med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg enl A och rotera samtidigt bålen så att du har bollen vid sidan av kroppen. Vänster ben ger vänster bålrotation, höger ben ger höger bålrotation.

C. På stället, raka armar över huvudet

Stå med raka armar över huvudet och en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg enl. A. Vänd direkt till utgångspositionen istället för att gå framåt.. (jobba fram och tillbaka på stället) Vi varje utfallssteg ska vändningarna vara snabba och med god bålstabilitet.

D. I sidled med armarna framför kroppen

Stå med fötterna axelbrett isär och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled genom att lägga tyngden på det yttre benet och gör en knäböj. Sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled.

6. Hopp/Landning

- i alla momenten är det viktigt att ha magen spänd för att ge stöd åt ryggen. Det är också viktigt att knäna går rakt över fötterna.

6A. På ett ben

Stå på ett ben med lätt böjt knä och händerna på höfterna. Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen och en kort fryst position. Hoppa sedan tillbaka till utgångspositionen med kontroll i landningen.

6B. Skridskohopp i sidled

Stå med fötterna axelbrett och med händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning. Frys positionen en kort stund och hoppa tillbaka till utgångspositionen. 5 ggr höger ben och 5 ggr vänster ben.

C. Utfallshopp framåt

Jogga med snabba fötter på stället och gör ett utfallshopp framåt med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. 5 ggr höger ben och 5 ggr vänster ben.

D. Riktningförändring

Likadant som i C men med den skillnaden att du ändrar riktning med ett frånskjut och utfallshopp i 90 grader med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys som i C. 5 ggr höger ben och 5 ggr vänster ben.

Det är väldigt viktigt att man gör övningarna rätt. Gå in på www.youtube.se och sök på knäkontroll och den övning du vill se, tex knäkontroll 1A så får du se hur övningen går till. Se länkar nedan.

Länkar på YouTube:

- 1A – <http://www.youtube.com/watch?v=TFjkkVYiAbA>
- 1B – http://www.youtube.com/watch?v=_Op3Ykrt66o&NR=1
- 2A – http://www.youtube.com/watch?v=eTebq-_g_-4&NR=1
- 2B – <http://www.youtube.com/watch?v=Z6pTiWQog2M&NR=1>
- 3A – <http://www.youtube.com/watch?v=l415D-0AL00&NR=1>
- 3B – <http://www.youtube.com/watch?v=844enPfjJlw&NR=1>
- 4A – <http://www.youtube.com/watch?v=PzB04Kf86U8&NR=1>
- 4B – <http://www.youtube.com/watch?v=DTmhfz5qx6E&feature=related>
- 5A – <http://www.youtube.com/watch?v=ADH-TczhCd0&NR=1>
- 5B – <http://www.youtube.com/watch?v=e8yk83xtg0w&NR=1>
- 6A – http://www.youtube.com/watch?v=RZ_zytFDEL4&feature=related
- 6B - <http://www.youtube.com/watch?v=enW6E7bmja8&NR=1>

Det kan hända att länkarna måste markeras och köras copy paste i adressfältet. Man kan också gå in på YouTube och skriva Knäkontroll i sökfältet så kommer en lista med alla A och B varianter upp.

Varför är det så viktigt att göra dessa övningar?

Risken att drabbas av en allvarlig knäskada för en flickfotbollsspelare är 2-3 ggr vanligare än för en pojke.

Skadan inträffar oftast under belastad riktningförändring eller vid landning efter hopp. De flesta skador sker utan kontakt med annan spelare.

Kvinnliga spelare ådrar sig större skador än manliga spelare. Framför allt gäller det korsbandsskador i knäskålsleden.

Det finns många teorier och faktorer till att tonårstjejer är mer utsatta av att drabbas av allvarliga knäskador:

Att tjejer har bredare bäcken och att de ofta är lite kobenta kan många gånger leda till sämre knäkontroll.

Hormonella, biokemiska och neuromuskulära faktorer kan ha betydelse.

Tjejer har ett annat rörelsemönster än killar. Tex. högre tyngdpunkt i samband med fotbollsträning.

Landar med rakare knä efter ett upphopp.

Muskelstramhet och muskelimbilans, det vill säga dåligt förhållande mellan styrkan i främre lårmuskeln och styrkan i bakre lårmuskeln, har visat sig vara en stor orsak till skador framför allt hos kvinnor.

De flesta skadorna sker i slutet av varje halvlek. Det är därför viktigt att vara ordentligt tränad både muskulärt och konditionsmässigt för att minska risken för skador.

Tänk på vid hopp och landning!

Undvik "kissing knee"

Landa med knä över tå

Böja både höft och knä. Landa om möjlig på två ben.

Information är tagen från www.skadad.se