

Tematräff 23/2-25

Idrottsskador

- Förebyggande
- Akut omhändertagande
- Rehab

Utvecklingsmiljö för alla

- Förhållningssätt - frågeställningar
- Övningsval – design av träning
- Nivåanpassade uppgifter



Fotbollsfys

6-11 år

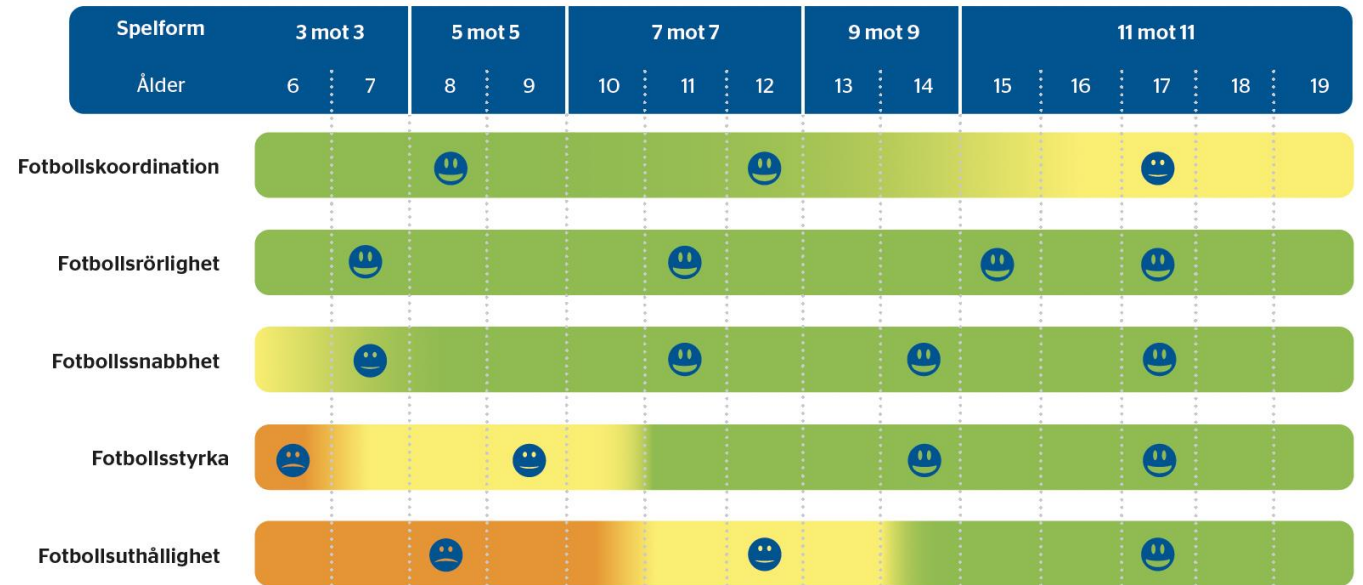
- Koordination
- Rörlighet
- Snabbhet

12 – 15 år

- Snabbhet
- Styrka
- Rörlighet
- Koordination
- (uthållighet)

15 -

- Uthållighet
- Snabbhet
- Styrka
- Rörlighet

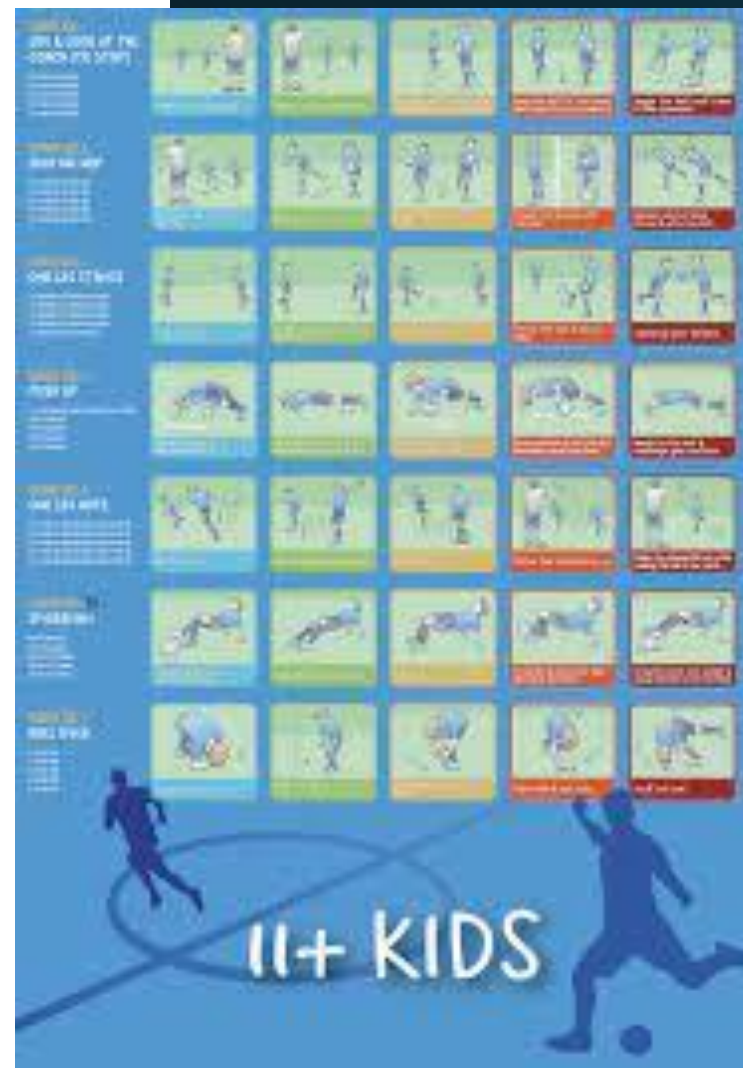




FIFA 11+ kids

FIFA 11+

- <https://aktiva.svenskfotboll.se/utbildning/tranarmaterial/digitala-bocker/skadeforebyggande-program/#/lessons/j31lA-iOdhgDuOERRcLaYOvb6rOnM5yA>
- <https://aktiva.svenskfotboll.se/utbildning/tranarmaterial/digitala-bocker/skadeforebyggande-program/#/lessons/leNT3V-msba8DW4ad2zjvPSpZL4g9hXq>
- Lägg in i förberedelseträningen (=uppvärmning)
- Lägg in mellan övningar – använd principen *Lite men ofta*
- 1-2 träningar/vecka – gör det mesta med boll (lek o stafetter utan boll funkar)
- 3-4 träningar/vecka – löpning, teknik o sprints utan boll kan förekomma, enligt principen *Lite men ofta*



När olyckan ändå är framme.....

- P**  **PROTECTION**
Avoid activities and movements that increase pain during the first few days after injury.
- E**  **ELEVATION**
Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible.
- A**  **AVOID ANTI-INFLAMMATORIES**
Avoid taking anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing. Avoid icing.
- C**  **COMPRESSION**
Use elastic bandage or taping to reduce swelling.
- E**  **EDUCATION**
Your body knows best. Avoid unnecessary passive treatments and medical investigations and let nature play its role.
- &**
- L**  **LOAD**
Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body will tell you when it's safe to increase load.
- O**  **OPTIMISM**
Condition your brain for optimal recovery by being confident and positive.
- V**  **VASCULARISATION**
Choose pain-free cardiovascular activities to increase blood flow to repairing tissues.
- E**  **EXERCISE**
Restore mobility, strength and proprioception by adopting an active approach to recovery.



GÖR SÅ HÄR VID AKUT MJUKDELSSKADA

PRICE/ EN METOD I FEM STEG FÖR ATT SNABBT BEHANDLA AKUT IDROTTSKADA

P	R	I	C	E
PRESSURE TRYCKFÖRBAND	REST VILA	ICE KYLA	COMPRESSION TRYCK	ELEVATION HÖGLÄGE
Linda ett förband snabbt och hårt runt det skadade området för att ge tryck på blodande blodkärl i muskeln. Låt sitta på i cirka 30 minuter.	Minska blodcirkulationen i hela kroppen genom att vila.	Kyl det skadade området. Ha alltid en tunnare handduk eller tygbit emellan kylan och huden för att undvika frostsador.	Lätta på det första förbandet efter 30 minuter och linda ett lättare förband som ska sitta på i minst 20 minuter. Detta förband kan du ha upp till ett par dagar.	Den skadade kroppsdelens placeras i högläge (över hjärthöjd) i minst 30 minuter.

FÖR ATT VETA HUR DU SKA HANTERA DIN SKADA PÅ BÄSTA SÄTT OCH BLI ÅTERSTÄLLD SÅ SNABBT SOM MÖJLIGT – BOKA TID HOS EN NAFRAPAT ELLER KIROPRAKTOR PÅ JOYLIFE.



Efter skada

- Rörelseträning
- Balans o stabilitet
- Isolerad styrka
- Träning utanför det skadade området – tappa inte övrig styrka/kondition
- Öka träning successivt – börja med färdighetsövningar o bygg på med spelövningar

- Fortsätt göra rehabövningar – överlappa med träning

- Bra om spelaren kommer till träningarna – socialt + kan träna det som funkar!



Hjärnskakning..

- <https://www.hjarnskakningsguiden.se/hjarnskakning/riktlinjer-vid-hjarnskakning>
- <https://www.hjarnskakningsguiden.se/hjarnskakning/hjarnskakning-hos-barn>
- Vid misstänkt hjärnskakning – avbryt omedelbart pågående aktivitet!
- Ring 1177 för guidning.



Utvecklingsmiljö – kan vi göra träning som passar alla

- Vem är före-efter och i vad? (speluppfattning, teknik, storlek..)
- ”Vem ska Messi träna med?”
- **Övningar som passar många:**
 - Egen färdighetsträning, en boll/spelare, beslutsfattande
 - Spelövningar o smålagsspel
- **Övningar som kan vara utmanande:**
 - Övningar där alla behöver bli färdiga innan nästa instruktion
 - Övningar i mönster – tex passningsövningar med många inblandade o styrt mönster
- **Övningsdesign:**
 - Olika uppgifter tex bara använda ”fel” fot, räkna någons passningar..
 - Nivåanpassa övningar, dela upp gruppen efter behov, Används noggrant och med försiktighet – vi önskar inte permanenta några grupper. Ålder ?
- **Spela mycket – men inte fullstort!** Spela 1v1,2v1, 3v3, 5v3 ... spela med ett mål, två mål, ett kmål + två småmål, med många småmål...(mv inte inkluderad i antalet) - i spelet, ge individuell feedback och uppgifter.

Övningsexempel

- P17 - passningsövning som blev driva-passa
- P16 ´s passning -> 1v1
- Teknikcirkel
- Possessionspel – olika varianter/storlek/antal, med olika uppgifter utifrån individ ex antal touch
- Spel på ett håll, spel med övertag med olika uppgifter utifrån individ ex antal Touch

- Spela mycket – men inte fullstort!! Spela 1v1,2v1, 3v3, 5v3 ... spela med ett mål, två mål, ett kmål + två småmål, med många småmål....(mv inte inkluderad i antalet)