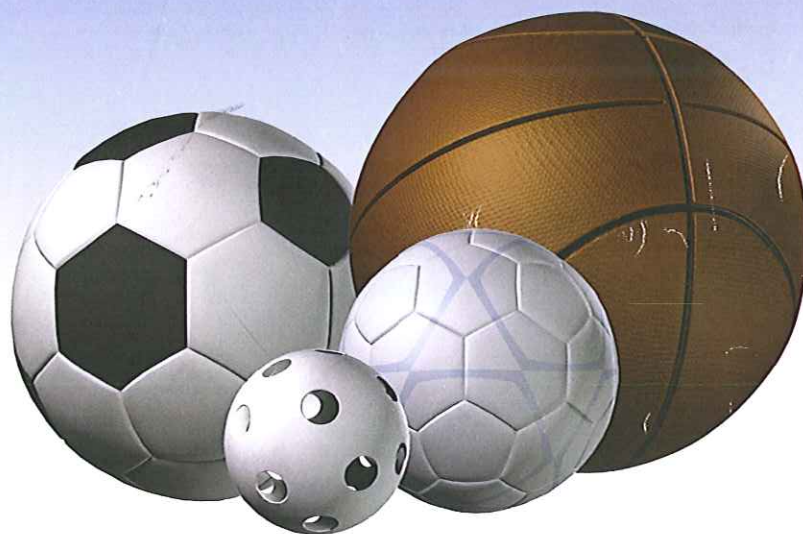


KNÄKONTROLL FÖREBYGG SKADOR - PRESTERA BÄTTRE



FOTBOLL

Denna cd-romskiva vänder sig främst till er som är tränare inom barn- och ungdomsidrotten. Vår förhoppning är att ni använder er av materialet i er träning av era aktiva.

Övningarna är anpassade för att kunna vävas in i ordinarie träning. På skivan finns sex övningar där varje övning har olika svårighetsgrader så att spelarna när de behärskar ett moment kan gå vidare till nästa. Dessutom finns under varje övning en parövning där spelarna kan jobba tillsammans.

Vi rekommenderar att ni börjar med dessa övningar när spelarna är i 10–12 årsåldern och sedan fortsätter ha dem som en självklar del av er träning. Allt i syfte att utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarnas chanser att förbli skadefria. Spelarna förbereds dessutom inför en hårdare fysisk träning senare i karriären.

Genomför gärna övningarna som en del av uppvärmningen under varje träning. Vi föreslår att ni varierar mellan de olika övningarna och att ni genomför några på varje pass.

Utför övningarna i 10 - 15 minuter i tre set med 8 - 15 repetitioner.



1. ENBENSKNÄBÖJ

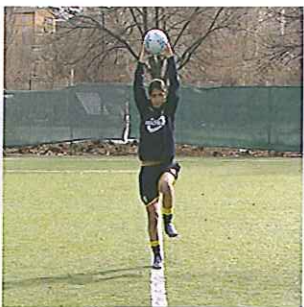


FOTBOLL



A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

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



B. RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



C. FOTMARKERING

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god kontroll på knäet och en markering i luften med andra foten klockan 12 - 2 - 4 - 6. Växla ben och upprepa fem gånger/ben. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



D. DIAGONALRÖRELSE

Stå på ett ben med en boll i händerna. Böj ner och nudda med bollen i marken utanför motsatt fot. Vänd tillbaka diagonalt framför kroppen och sträck upp med raka armar ovanför huvudet. Följ bollen med blicken. Jobba diagonalt från böjt till sträckt läge med god fot- och knäkontroll.



PAR. FOTPRESS MOT BOLL

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god bål- och knäkontroll samtidigt som andra fotens utsida pressas mot en boll. Pressa bollen mot varandra. Ökad svårighet om bollen inte nuddar marken. Upprepa 5-10 gånger med höger fot och växla sedan 5-10 gånger med vänster fot. Spänn mag- och skinkmuskler för att få stöd i ryggen. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Knäet ska gå rakt över foten. Håll bäckenet i en vågrät position.



2. BÄCKENLYFT



FOTBOLL



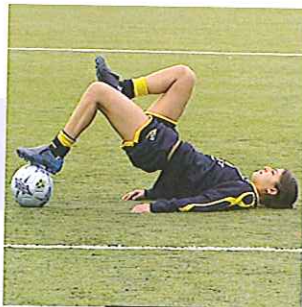
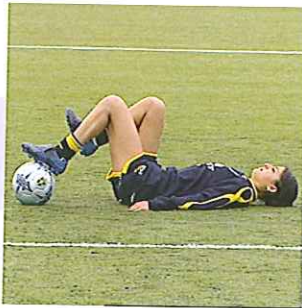
A. BÅDA FÖTTERNA I MARKEN

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Håll armarna i kors på bröstet. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa fötterna mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



B. 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 båda händerna. Pressa foten mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen.



C. EN FOT PÅ BOLLEN

Ligg på rygg med böjda knän och en fot på bollen. Dra upp det andra benet mot magen och ha armarna längs sidorna. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa foten mot bollen och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



D. MED FRÅNSKJUT

Ligg på rygg med ena foten i marken och den andra foten i luften. Ha armarna längs sidorna med 90 graders vinkel i armbågarna. Skjut ifrån med den fot som har markkontakt och växla fot i marken genom att landa på motsatt fot med god bålstabilitet. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen.



PAR. BENET UPPLYFT

Ligg på marken med händerna i kors på bröstet. Den andra personen står med böjda knän och håller runt hälen på den liggande personens ena fot. Gör ett bäckenlyft genom att pressa hälen mot den stående personens händer. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen.



Spänn mag- och skinkmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen. Håll ryggen rak.

