



**KNÄKONTROLL FÖREBYGG SKADOR - PRESTERA BÄTTRE**



***INNEBANDY***

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.

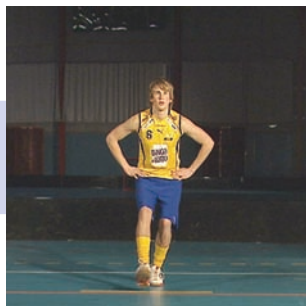
Utför övningarna i 10 - 15 minuter i tre set med 8 - 15 repetitioner.



# 1. ENBENSKNÄBÖJ



## INNEBANDY



### A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå på ett ben med händerna i sidan. Gör en knäböj med god knäkontroll. Håll det andra benet sträckt med foten framför kroppen. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Titta rakt fram och håll ryggen rak och bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt med en rak linje så att knä, höft och axel går rakt över foten.



### B. HÄNDERNA PÅ KLUBBAN

Stå på ett ben med en klubba i händerna. Gör en knäböj med god knäkontroll. Håll det andra benet sträckt med foten framför kroppen. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Det är viktigt med en rak linje så att knä, höft och axel går rakt över foten. Titta rakt fram och håll ryggen rak och bäckenet i en vågrät position.



### C. DRIBBLA

Stå på ett ben med lätt böjt knä och dribbla med en boll. Spänn nedre delen av magen och håll bollen stabil. Håll det andra benet sträckt med foten framför kroppen. Håll ryggen rak och bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt med en rak linje så att knä, höft och axel går rakt över foten. Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä.



### D. PASS MOT SARG

Stå på ett ben. Gör en knäböj med god knäkontroll. Passa mot sargen och upprepa sedan knäböjen igen. Försök att hålla knäet i en stabil position hela tiden.



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



### PAR. ROTATION - LÄMNA BOLL

Stå på ett ben bredvid varandra med varsin klubba och en boll. Den ena personen står på vänster ben och den andra på höger. Passa bollen från sida till sida eller mellan varandras ben och diagonalt över varandras huvuden. Följ bollen med blicken och bibehåll god knäkontroll med lätt böjt knä hela tiden.



Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä. Håll bäckenet i en vågrät position.

## 2. BÄCKENLYFT



### INNEBANDY



#### A. BÅDA FÖTTERNA PÅ GOLVET

Ligg på rygg med böjda knän och båda fötterna i golvet. Håll armarna i kors på bröstet. Spänn nedre delen av magen. Gör ett bäckenlyft med spända skinkor. Spänn lårens baksidor och håll kvar i några sekunder. Håll ryggen stabil och rak.



#### B. BÅDA FÖTTERNA PÅ EN BÄNK

Ligg på rygg med böjda knän och båda fötterna på en bänk. Stöd med hämlarna på bänken. Spänn nedre delen av magen. Gör ett bäckenlyft med spända skinkor. Spänn lårens baksidor och håll kvar i några sekunder. Håll ryggen stabil och rak.



#### C. EN FOT PÅ GOLVET MED SIDORÖRELSE

Ligg på rygg med en fot i golvet och det andra benet sträckt. Håll armarna i kors över bröstet, spänn nedre delen av magen. Lägg tyngden på foten mot golvet och gör ett bäckenlyft. För ut det sträckta benet i sidled och tillbaka. Håll ryggen stabil och rak.



#### PAR. FÖTTERNA MOT VARANDRA

Ligg på golvet och placera höger fot mot den andra persons vänstra fot. Håll händerna i kors över bröstet eller ha dem kvar som stöd i golvet. Lägg tyngden på foten mot golvet och gör tillsammans ett högt bäckenlyft med skinkorna spända. Spänn även nedre delen av magen. Håll kvar i några sekunder.



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

# 3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN

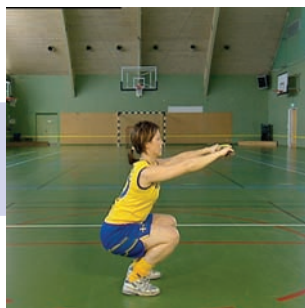


## INNEBANDY



### A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå axelbrett med fötterna, tårna riktade framåt och händerna i sidan. Gör en knäböj upp till 90 grader med god bålkontroll och med hela foten kvar i golvet. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen och titta framåt. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna.



### B. ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Stå med båda fötterna i golvet och håll en klubba med tvåhandsfattning. Gör en knäböj under 90 grader med god bålkontroll och med hela foten kvar i golvet. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen och titta framåt. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna.



### C. RAKA ARMAR

Stå med båda fötterna i golvet och håll en klubba över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll och med hela foten kvar i golvet. Spänn magmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen och titta framåt. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna.



### D. RAKA ARMAR OCH UPP PÅ TÅ

Stå med båda fötterna i golvet och håll en klubba över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll och med hela foten kvar i golvet. Spänn magmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen och titta framåt. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna. Gå tillbaka till utgångsläget och fortsätt nu upp på tå och håll kvar en kort stund med god balans och stabil rygg.



### PAR. KLUBBORNA MELLAN VARANDRA

Knäböj med klubborna mellan varandra. Stå vända mot varandra. Håll ändan av en klubba i vardera handen med sträckta armar och gör en knäböj samtidigt. Gå ner så djupt som möjligt med mjuka och kontrollerade vändningar vid varje knäböj.



Spänn magmusklerna för att ge en ökad stabilitet i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna. Håll ryggen rak.

# 4. PLANKAN



## INNEBANDY



### A. MAGLÄGE PÅ KNÄ OCH UNDERARMAR

Ligg på mage och ha knäna i golvet. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Spänn magmusklerna och lyft upp bålen med en rak linje genom hela kroppen. Håll stabilt och spänn magen hela tiden.



### B. MAGLÄGE PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

Ligg på mage med fötterna i golvet. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Spänn magmusklerna och lyft upp bålen med en rak linje genom hela kroppen. Håll stabilt och spänn magen hela tiden.



### C. MAGLÄGE MED BENLYFT

Ligg på mage med fötterna i golvet. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Spänn magmusklerna och lyft upp bålen med en rak linje genom hela kroppen. Håll stabilt och spänn magen hela tiden. Lyft ena benet en bit från golvet och håll kvar belastningen på det andra benet. Håll kvar några sekunder och växla sedan ben.



### D. SIDLIGGANDE HÖFTLYFT

Ligg på sidan med en fot i golvet. Håll tyngden på ena underarmen med armbågen i en rak linje under axeln. Spänn magmusklerna och lyft upp bålen rakt i sidled. Håll kroppen i en rak linje och spänn magen hela tiden. Ha stöd med båda armarna i början och stegra sedan med att stödja på bara en arm.

### PAR. MAGLÄGE MED PASS

Ligg på golvet med ansiktena mot varandra och knäna i golvet. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Spänn magmusklerna och lyft upp bålen med en rak linje genom hela kroppen. Håll stabilt och spänn magen hela tiden. Passa en boll mellan er. Stegra övningen genom att stödja på fötterna och genom att lyfta ett ben i taget.

Obs! Det är viktigt att inte hänga i ryggen och svanka för mycket eller att skjuta rygg och gå med för höga höfter. Kroppen ska vara rak och skulderna stabila.



Spänn mag- och skinkmusklerna. Håll en rak linje genom hela kroppen. OBS! Får ej göra ont i ryggen då används fel muskler – aktivera magmusklerna mera.

# 5. UTFALLSSTEG



## INNEBANDY



### A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Spänn magmusklerna och gå framåt med utfallssteg. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning i varje steg.



### B. KLUBBA FRAMFÖR KROPPEN

Håll en klubba med tvåhandsfattning framför kroppen. Spänn magmusklerna och gå framåt med utfallssteg. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning i varje steg.



### C. UPP PÅ TÅ

Håll en klubba med tvåhandsfattning framför kroppen. Spänn magmusklerna och gå framåt med utfallssteg. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och gå upp på tå, håll kvar en kort stund så att du hittar balansen och ta sedan nästa steg. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning i varje steg.



### D. MED BÅLROTATION

Håll en klubba med tvåhandsfattning framför kroppen. Spänn magmusklerna och gå framåt med utfallssteg och samtidig bålrotation. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning i varje steg. Roter ut över det främre benet, vänster ben ger vänster bålrotation. Håll hela tiden bålen rak och blicken riktad framåt. Följ med i rotationen med raka armar och god knäkontroll.



### PAR. MED PASSNING

Stå på stället och passa varandra. Gör ett utfallssteg framåt och vänd tillbaka till utgångspositionen genom att skjuta ifrån med det främre benet. Ta sedan emot en passning.



Spänn mag- och skinkmusklerna för att ge ökad stabilitet åt ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna.

# 6. HOPP/LANDNING



## INNEBANDY



### A. PÅ ETT BEN

Stå med lätt böjda knän och ha händerna i sidan. Gör två jämfotahopp framåt och landa på ett ben i det tredje hoppet. Se till att hela tiden ha god knäkontroll och mjuka, fina landningar. Det är viktigt att knäna går över tårna.



### B. HOPP, LANDA PÅ ETT BEN

Stå med lätt böjda knän och med en klubba i tvåhandsfattning framför kroppen. Gör två jämfotahopp framåt och landa på ett ben i det tredje hoppet. Se till att hela tiden ha god knäkontroll och mjuka, fina landningar. Det är viktigt att knäna går över tårna.



### C. JÄMFOTA MED RIKTNINGSFÖRÄNDRING

Stå med lätt böjda knän och med en klubba i tvåhandsfattning framför kroppen. Gör två jämfotahopp framåt och landa på ett ben i det tredje hoppet och ändra samtidigt riktning. Gör detta fyra gånger i form av en fyrkant. Upprepa sedan, men byt landningsben och gärna riktning. Se till att hela tiden ha god knäkontroll och mjuka, fina landningar. Det är viktigt att knäna går över tårna.



### D. SIDHOPP PÅ ETT BEN

Stå axelbrett med fötterna och med en klubba i tvåhandsfattning. Hoppa i sidled och dribbla samtidigt med bollen framför kroppen. Landa med kontroll i varje vändning från sida till sida.



### PAR. SKRIDSKOHOPP MED PASSNING

Stå axelbrett med fötterna och en klubba i tvåhandsfattning. Hoppa skridskohopp i sidled och slå en passning. Hoppa åt andra hållet och ta emot en passning. Landa med kontroll i varje vändning från sida till sida.



Ha en kontrollerad mjuk landning. Det är viktigt att knäet går rakt över tårna.