



*KNÄKONTROLL FÖREBYGG SKADOR - PRESTERA BÄTTRE*



***HANDBOLL***

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



## HANDBOLL



### A. PÅ ETT BEN

Stå på ett ben och belasta hela foten. Spänn magen och skinkorna. Håll höften rak och titta framåt. Gör en knäböj rakt över tårna. Du kan göra övningen svårare med instabilt underlag.



### B. RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå på ett ben och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god knäkontroll och titta framåt. Knäet ska vara rakt över tårna.



### C. ROTATION ARMARNA FRAMFÖR KROPPEN

Stå på ett ben med lätt böjt knä. Håll en boll framför kroppen på raka armar. Vrid kroppen och armarna från höger till vänster utan att knäet följer med. Låt blicken följa med och håll balansen. Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä.



### D. MED PASSNING

Stå på ett ben. Ta emot och gör passningar. Håll ryggen rak. Roterar i överkroppen. Du kan göra övningen svårare genom att göra en knäböj samtidigt. Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä.



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



### PAR. ARMDRAG

Två personer står mitt emot varandra på ett ben. Knäna ska vara lätt böjda. Håll i varandras underarmar. Dra i olika riktningar och håll balansen.



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

## 2. BÄCKENLYFT

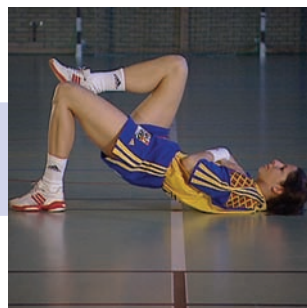


### HANDBOLL



#### A. BÅDA FÖTTERNA PÅ GOLVET

Ligg på rygg med böjda ben och båda fötterna i golvet. Håll armarna längs sidorna. Spänn magen och gör ett bäckenlyft med spända skinkor. Håll ryggen stabil och rak. Variera genom att hålla armarna i kors på bröstet.



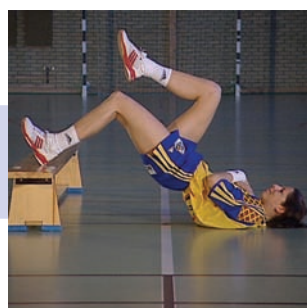
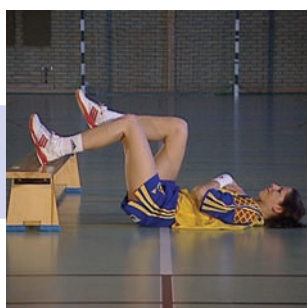
#### B. EN FOT PÅ GOLVET

Ligg på rygg med en fot i golvet. Håll det andra benet böjt mot magen. Håll armarna i kors över bröstet. Spänn magen och skinkorna. Gör ett bäckenlyft och håll ryggen stabil och rak. Förenkla genom att ha armarna längs sidorna.



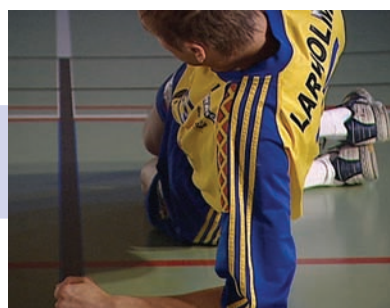
#### C. EN BOLL MELLAN KNÄNA

Ligg på rygg och håll en boll mellan knäna. Håll armarna längs sidorna. Gör ett bäckenlyft med spända skinkor och håll ryggen stabil och rak.



#### D. EN FOT PÅ EN BÄNK

Ligg på rygg med ena hälen mot en bänk. Håll det andra benet mot magen. Spänn magen och skinkorna. Gör ett bäckenlyft med stabil och rak rygg.



#### PAR. SIDLIGGANDE MED BOLL

Två personer ligger på sidan med böjda knän. Tyngden ska vara på underarmen och armbågen ska vara rakt under axeln och. Gör ett bäckenlyft så att kroppen blir rak. Pressa en boll mellan era händer.



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

# 3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN



## HANDBOLL



### A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt. Håll händerna på höfterna och titta framåt. Gör en knäböj med hälarna kvar i golvet. Knäna ska gå rakt över tårna. Gå djupare efter hand.



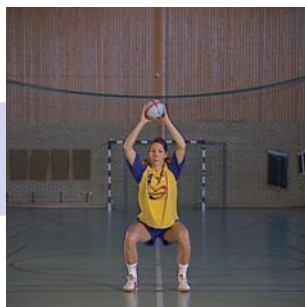
### B. ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj med hälarna kvar i golvet. Knäna ska gå rakt över tårna.



### C. RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Spänn magen och svanka lite.



### D. BOLL ÖVER HUVUDET, UPP PÅ TÅ

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Gå tillbaka till utgångsläget och fortsätt upp på tå. Håll balansen.



### PAR. MED PASSNING

Stå mitt emot varandra. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Knäna ska gå över tårna. Passa bollen till varandra på vägen upp ur knäböjen. Stegra med uppbackningspass.



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

# 4. PLANKAN



## HANDBOLL



### A. MAGLÄGE PÅ KNÄ OCH UNDERARMAR

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet. Spänn magen och skinkorna. Lyft bålen och håll ryggen rak.



### B. MAGLÄGE PÅ KNÄ MED ARMLYFT

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet. Håll axlarna stabila. Lyft ena armen rakt fram och upp. Håll ryggen rak och titta framåt. Växla arm.



### C. MAGLÄGE PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna och tår. Håll kroppen i en rak linje. Axlarna ska inte sjunka ner. Spänn magen och titta framåt. Försvåra med att ha fötterna på en bänk.



### D. MAGLÄGE MED BENLYFT

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Håll kroppen i en rak linje. Spänn magen och lyft ett ben. Växla ben. Variera med att lyfta benet åt sidan.



### PAR. TRÄFFA VARANDRAS HÄNDER

Stå mitt emot varandra på knän och armar. Spänn magen. Försök ta på varandras fingrar. Gör övningen svårare genom att ha tårna i golvet.

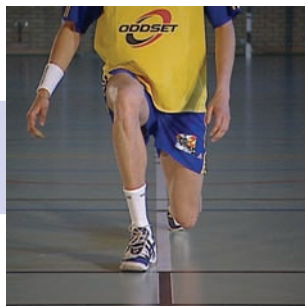


Spänn mag- och skinkmuskulerna. Håll en rak linje genom hela kroppen. OBS! Får ej göra ont i ryggen – aktivera magmuskulerna mera

# 5. UTFALLSSTEG



## HANDBOLL



### A. ARMARNA LÄNGS SIDAN

Gör ett utfallssteg framåt. Främre knäet ska komma ner till maximalt 90 grader. Knäna ska vara rakt över tårna. Håll kroppen rak och titta framåt. Variera med att gå baklänges.



### B. PÅ STÄLLET - RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör ett utfallssteg framåt och titta rakt fram. Främre knäet ska komma ner till 90 grader. Knäna ska vara rakt över tårna. Utfallssteget kan göras från en bänk.



### C. I SIDLED – ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg åt sidan och titta framåt. Kroppen ska vara upprätt. Som stegring kan en medicinboll användas.



### D. SNETT FRAMÅT – ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg snett fram åt sidan, med foten i samma riktning. Knäet ska vara rakt över tårna. Titta framåt.



### PAR. MED PASSNING

Två personer gör utfallssteg framåt och passar samtidigt varandra. Stegra genom att öka avståndet och kastet.



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

# 6. HOPP/LANDNING



## HANDBOLL



### A. PÅ ETT BEN

Hoppa fram och landa mjukt på ett ben. Håll balansen och titta framåt. Knäet ska vara rakt över tårna. Variera med att hålla en boll i händerna.



### B. 90 GRADER MED VÄNDNING

Hoppa och vänd ett kvarts varv. Landa mjukt på ett ben. Håll balansen och frys positionen.



### C. STEGISÄTTNING

Stegsättning med "smala" steg. Knäna ska vara rakt över tårna med kontroll. Landa med mjuka knän på båda fötterna. Håll balansen vid landningen. Variera stegsättningen med start åt både höger och vänster.



### D. NEDHOPP FRÅN BÄNK

Hoppa ner från en bänk och landa på ett ben. Knäna ska vara rakt över fötterna. Vid landningen ska knäna vara mjuka. Övningen kan förenklas genom landning på två ben.



### PAR. NEDHOPP MED PASSNING

Stå på en bänk och hoppa ner. Landa på två fötter med mjuka knän. Ta emot en passning. Knäna ska vara rakt över tårna.



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