



Svensk  
Innebandy

# KNÄ- KONTROLL+

En vidareutveckling av Knäkontrollprogrammet

# Inledning

## Träningsprogrammet Knäkontroll

Knäkontrollprogrammet utvecklades 2005 och syftar till att förebygga skador och förbättra prestationsförmågan hos idrottare. Den första Knäkontrollstudien som genomfördes i samarbete mellan Linköpings universitet, Svenska Fotbollförbundet och Folksam visade att flickfotbollsspelare (12-17 år) som använde programmet minskade risken för allvarlig knäskada (främre korsbandsskada) med 64%<sup>1</sup>. Efter utbildningsinsatser att föra ut Knäkontroll i landet minskade anmälningar om akuta knäskador i fotbollen via Folksams spelarförsäkring med cirka 20% mellan 2011-2015<sup>2</sup>. Hos handbollsspelande ungdomar på nationella idrottsgymnasium (15-19 år) som tränade Knäkontroll minskade risken för knäskada med 31%, och för mer allvarlig knäskada med 39%<sup>3</sup>.

## Knäkontroll i innebandy

Knäkontroll har även utvärderats i en studie bland innebandyspelande ungdomar (12-17 år). Under en säsong minskade risken för akuta skador med 45% hos spelare som använde programmet<sup>4</sup>. Studien utfördes vid Linköpings universitet i samarbete med Svenska Innebandyförbundet och Innebandyns nationella kompetenscentrum, Umeå.

## Utveckling av Knäkontroll+

Knäkontroll+ utvecklades från ursprungsprogrammet Knäkontroll utifrån önskemål från många idrotts-tränare om större variation i övningar och möjlighet att anpassa övningar utifrån ålder och spelnivå. Knäkontroll+ innehåller fler övningsvarianter med både lättare och mer utmanande övningar, vilket ger ökade möjligheter för tränaren att anpassa övningar till sina spelare. Programmet innehåller även övningar som riktar sig mot att förebygga muskel- och senskador (sträckningar/bristningar) vilka är vanliga bland äldre spelare.

Rekommendationen från Svenska Innebandyförbundet är att starta med övningarna redan i de yngre åldrarna, genom att välja ut lättare övningar och övningar med lekfulla inslag, och sedan från ca 10-12 års ålder införa programmet i sin helhet. Detta för att göra den skadeförebyggande träningen till en naturlig del av innebandyn tidigt och lägga en positiv grund för regelbunden skadeförebyggande träning genom hela karriären.

Knäkontroll+ är framtaget och testat inom forskargruppen SWIPE, Sport Without Injury Programme, vid Linköpings universitet tillsammans med erfarna idrottsfysioterapeuter.

Kontakta oss på:

[idrottutanskador@liu.se](mailto:idrottutanskador@liu.se)

om du har frågor om Knäkontroll+.

### Utvecklingen av Knäkontroll+ leddes av:

Martin Hägglund, fysioterapeut, professor, Linköpings universitet, Hanna Lindblom, fysioterapeut, medicine doktor, Linköpings universitet, Sofi Sonesson, fysioterapeut, docent, Linköpings universitet, Markus Waldén, överläkare, docent, Linköpings universitet, Annica Näsmark, fysioterapeut, Svenska Fotbollförbundet, Anne Fältström, fysioterapeut, medicine doktor, Linköpings universitet, Tania Nilsson, fysioterapeut, förbundsfysioterapeut Sverige, Mariann Gajhede Knudsen, fysioterapeut, förbundsfysioterapeut Norge.

*Forskargruppen Sport Without Injury Programme (SWIPE) är verksam vid Linköpings universitet och har genomfört utveckling och forskning om Knäkontroll och Knäkontroll+ med stöd från Centrum för Idrottsforskning och Vetenskapsrådet. Innebandyns nationella kompetenscentrum (IKC) är ett samarbete mellan Svenska Innebandyförbundet, Umeå Universitet och Umeå kommun. Målet med IKC är att utveckla och stärka svensk innebandy inför framtiden genom utvecklings- och forskningsprojekt.*

1. Waldén M, Atroshi I, Magnusson H, Wagner P, Hägglund M. Prevention of acute knee injuries in adolescent female football players: cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal* 2012;344:e3042.
2. Åman M, Larsén K, Forssblad M, Näsmark A, Waldén M, Hägglund M. A nationwide follow-up survey on the effectiveness of an implemented neuromuscular training program to reduce acute knee injuries in soccer players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 2018;6:2325967118813841.
3. Asker M, Hägglund M, Waldén M, Källberg H, Skillgate E. The Effect of Shoulder and Knee Exercise Programmes on the Risk of Shoulder and Knee Injuries in Adolescent Elite Handball Players: A Three-Armed Cluster Randomised Controlled Trial. *Sports Medicine Open* 2022;8:91.
4. Åkerlund I, Waldén M, Sonesson S, Hägglund M. Forty-five per cent lower acute injury incidence but no effect on overuse injury prevalence in youth floorball players (aged 12-17 years) who used an injury prevention exercise programme: two-armed parallel-group cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:1028-1035.

## Övergripande upplägg av Knäkontroll+

**Uppvärmning** genomförs inför varje träning och match: ca 5 minuter. Flera övningar i uppvärmningen kan varieras med eller utan klubba och boll.

**Knäkontroll+övningar** genomförs lämpligen inför varje träning som en del i uppvärmningen under **10-15 minuter**, men kan även vävas in i träningen eller göras efter träning om detta passar lagets träningsupplägg bättre. Övning 4-6 (med fokus styrka) passar särskilt bra att lägga i slutet av träningen, alternativt kan dessa övningar genomföras utanför innebandyträningen (hemma eller på gym). Obs, följ rekommenderad dos och frekvens av styrkeövningar (**2-3 gånger per vecka**) även om denna genomförs skilt från innebandyträningen.

**Dos:** Programmet består av **6 olika grundövningar** som vardera görs under **30-60 sekunder** (motsvarar ca 8-15 repetitioner per övning) i **2 set**. Spelarna ska bli trötta av övningarna men klara att göra alla repetitioner med god teknik.

Varje grundövning finns i 10 olika varianter. Av praktiska skäl kan hela laget göra samma variant av övningen, men om möjligt får gärna en individuell anpassning ske.

**Tänk på grundtekniken i samtliga övningar:** knä och fot i samma riktning vid knäböj och landning, god bålkontroll, höftbredd mellan fötterna och mjuka kontrollerade landningar. I programmet finns även tipsrutor hur du som tränare kan instruera spelarna i respektive övning.

Upp-  
värmning

0

Knäböj

1

Utfall

2

Hopp/  
landning

3

Styrka  
bål

4

Styrka  
baksida lår

5

Styrka  
lumske

6

Tränings-  
upplägg

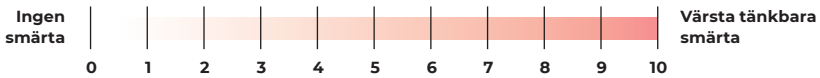
7

## När du väljer övningar

1. **Ta med en variant av samtliga sex grundövningar** (knäböj, utfall, hopp/landning, styrka bål, styrka baksida lår och styrka ljumskar).
2. Välj övningar som är **lagom svåra** – spelarna ska kunna göra övningarna med god teknik. Övningarna är beskrivna från lätta till mer utmanande övningar. Parövningar och gummibandsövningar är inte nödvändigtvis svårare än de individuella övningarna utan kan läggas in som variation.
3. Vi har lagt till en notering för varje övningsvariant om denna lämpar sig för en lätt, medelsvår eller avancerad nivå. Notera att detta är ungefärliga angivelser och att man får prova sig fram till vad som passar. Vi har även givit förslag på ett lätt, medelsvårt och avancerat träningsupplägg.



4. Välj en lättare övning om spelarna inte klarar att utföra övningen med korrekt teknik eller inte orkar avsedd tid/antal repetitioner.
5. Välj en lättare övning om spelarna får ont vid utförande av övningarna motsvarande >3 på en skala från 0-10 (där 0 är ingen smärta alls och 10 är värsta tänkbara smärta), se figur nedan.

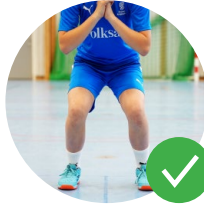


6. Vill du som tränare ha mer fokus på styrkeutveckling rekommenderas att välja lite tyngre övningsvarianter, t ex 4G-H (bål), 5H (baksida lår) och 6I (ljumske). Vissa av dessa mer belastande övningar kan göras mer frekvent under försäsong (**uppbyggnad**) och sedan mindre frekvent under tävlings-säsong (**underhållsträning**), t ex 1 gång/vecka.
7. Använd gärna **gummibandsövningar** som variation för att arbeta mer med muskulatur på höftens utsida, rumpa och ljumskar.

## KORREKT OCH FELAKTIGT UTFÖRANDE AV ÖVNINGAR

### Knäböj/landning på två ben

Hela fötterna ska vara i golvet och knäna ska peka rakt fram/något utåtriktat, inte inåt.



### Enbensknäböj/landning

Fot och knä ska peka rakt fram samt att höften ska vara rak och stabil.



### Utfall

Fötterna står som på räls och kroppen rör sig rakt upp och rakt ner, överkroppen hålls upprätt och utan att luta åt sidan.



### Styrka ljumske

Copenhagen adduction. Håll kroppen sträckt. Undvik att puta bak med rumpan eller att vrida kroppen.



### Planka/sidplanka

Håll kroppen sträckt. Tappa inte ned ryggen eller höft.



# 0 Uppvärmning

## GENERELL UPPVÄRMNING

Genomför en löpuppvärmning i ca 5 minuter (5 övningar, 1 minut per övning) innan Knäk kontroll+övningarna. Nedan ges ett förslag på övningar att välja bland, men det är även möjligt att välja andra uppvärmningsövningar.

Uppvärmningen görs lämpligen på innebandyplan eller annan yta om planen är upptagen. För löpuppvärmningen är det bra med en sträcka om ca 20 m att springa på och med en bredd om ca 10 m för att även få plats vid sidoflyttningar. Det måste även finnas lite utrymme på utsidan av konerna när spelarna springer tillbaka till startpositionen. Spelarna arbetar två och två över planen.

Det går bra att använda klubba och boll i flera av övningarna.



## 1 Löpning rakt fram

Anpassa tempot med stegringslopp för att få upp pulsen.



## 2 Sidledshopp med låg tyngdpunkt

Jobba på tå, löpning framåt en konlängd, sidledshopp över till andra sidan med låg tyngdpunkt.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
lumske7 Tränings-  
upplägg



### 3 Löpning med markerad riktningssändring

Som att finta dig förbi en motståndare vid varje kon. Frys rörelsen en kort stund med god kontroll i samband med vändningen.



### 4 Sidledshopp mot mitten med handklapp

Sidledshopp med låg tyngdpunkt, spelare möts på mitten med handklapp.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
lumske7 Tränings-  
upplägg

## 5 "Jojo-jogg"

Jogga två konlängder framåt med korta snabba steg, backa en konlängd, låg tyngdpunkt i vändningarna.



## 6 Löpning i slalom

Markera svängarna mellan koner med en tydlig fotisättning.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
lumske7 Tränings-  
upplägg

## 7 Löpning runt medspelare

Den ena spelaren joggar sakta rakt framåt samtidigt som medspelaren rundar denne. Spelarna byts sedan av.



## 8 Kick i rumpan och höga knän

Spring framåt och sparka dig själv i rumpan, växla efter halva planen till höga knän.



## 9 Hoppsteg

Hoppa uppåt och framåt över planen med ordentlig spänst.



## 10 Spegling

Snabba fötter med förflyttning framåt/bakåt eller i sidled: ena spelaren startar och den andra följer. Spelaren som följer försöker att reagera så snabbt som möjligt och härma den rörelse som den andra spelaren gör.



**Tips!**  
Snabba fötter, upp på tå

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning

4 Styrka  
bål

5 Styrka  
baksida lår

6 Styrka  
lumske

7 Tränings-  
upplägg

# 1 Knäböj

Syftet med övningen är att träna styrka och rörlighet över flera leder. Vid enbensknäböj är syftet även att träna balans och att styra knäet rakt över foten. Fokusera på att göra en långsam rörelse (2 sekunder ner, 2 sekunder upp) med god kontroll över knäna/knäet. Tänk att du ska sätta dig ned på en stol. Rörelsen görs med hela foten/fötterna i golvet. Undvik att tippa höften åt sidan vid enbensknäböj. Träna i 30-60 sekunder (växla sedan ben vid enbensknäböj).

## ÖVNINGAR

### 1A Knäböj med händerna på bröstet.

**L** Gör knäböj i lugnt tempo.



**Tips!**  
Sätt dig på en stol.

### 1B Knäböj med raka armar över huvudet.

**L M** Gör knäböj, sträck sedan på dig och sträck klubban mot taket. Om du har balansen kan du även gå upp på tå.



**Tips!**  
Sträck klubban mot taket.

### 1C Enbensknäböj

**L M** Gör enbensknäböj med en så djup rörelse som du klarar av med god teknik. Håll armarna ut åt sidorna eller vid höfterna.

Som lättare alternativ kan man använda klubban som balansstöd.



## 1D Enbensknäböj med fotmarkering.

**M** **A** Gör enbensknäböj som för att sätta dig på en stol och för det fria benet mot klockan 12-2-4-6 (höger) eller 12-10-8-6 (vänster). Gå tillbaka till mitten efter varje knäböj.



**Tips!**  
Dutta tårna i golvet.

## 1E Enbensknäböj med diagonalrörelse.

**A** Gör enbensknäböj, för klubban mot utsidan av stödjebenet och sedan i en diagonal rörelse mot motsatt axel. Följ klubban med blicken.



**Tips!**  
För klubban över främre benet / sträck benet / sträck över axeln.

## PARÖVNINGAR

### 1F Knäböj fatta om klubba.

**L** **M** Gör en rörelse som att sätta dig på en låg stol samtidigt som du och en medspelare håller klubban mellan er med varsin hand.



**Tips!**  
Sätt er på en låg stol.

### 1G Knäböj med pass.

**L** **M** **A** Gör knäböj. I samband med att du sträcker på benen/et passar medspelaren bollen till dig.

Passa tillbaka bollen. Övningen kan varieras på två ben eller ett ben.



0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning

4 Styrka  
bål

5 Styrka  
baksida lår

6 Styrka  
lumske

7 Tränings-  
upplägg

## 1H Enbensknäböj med fotpress.

**M** **A** Gör enbensknäböj samtidigt som du pressar fria fotens utsida mot medspelarens fot. Den andra spelaren pressar samtidigt sin fria fot mot din. Träna ett ben i taget.



**Tips!**  
Pressa fötterna mot varandra.

## GUMMIBANDSÖVNINGAR

### 1I Knäböj med gummiband.

**M** Gummiband mellan knäna. Gör ett knäböj som att sätta dig på en låg stol, pressa samtidigt isär knäna och spänn upp gummibandet.



**Tips!**  
Håll gummibandet spänt hela tiden.

### 1J Enbensknäböj med gummiband.

**M** **A** Gummiband mellan knäna. Spänn ut benet för att sträcka upp gummibandet och gör enbensknäböj.



**Tips!**  
Håll gummibandet spänt hela tiden.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning

4 Styrka  
bål

5 Styrka  
baksida lår

6 Styrka  
lumske

7 Tränings-  
upplägg

## 2 Utfall

Syftet är att träna knäkontroll och styrka i bål och ben. Fokusera på att göra utfallssteg med fötter och knän pekande i samma riktning och att vända mjukt i rörelsen. Tänk att kroppen ska höjas och sänkas rakt upp och ner som en hiss. Spänn mage och rumpa för god bålkontroll. Undvik att tappa ner rygg eller höft åt sidan eller att sätta ner bakre knäet i marken. Gör en långsam rörelse, ca 2 sekunder ner, 2 sekunder upp. Träna i 30-60 sekunder.

### ÖVNINGAR

#### 2A Stillastående utfall.

- L Stå i ett utfallssteg med höftbredd mellan fötterna och med foten så långt fram att det blir en rät vinkel i främre knäet. Kroppstyngden är lika mycket på båda benen. Höj och sänk kroppen rakt upp, rakt ner.



#### 2B Utfallssteg bakåt.

- L Ta ett stort kliv bakåt och sjunk ner i ett utfallssteg, gå tillbaka till utgångspositionen och byt ben.



#### 2C Utfallsgång framåt.

- L M Gå med stora, djupa kliv framåt. Lyft först knäet högt och sjunk sedan ner djupt i ett utfall. Sätt foten tyst i golvet. Gå även upp på tå i enbensstället om du orkar och har balans.





## 2D Utfallsgång framåt med rotation.

- M** Gå med stora, djupa kliv framåt. För samtidigt klubban från sida till sida. När vänster ben är fram ska du vrida bålen åt vänster, när höger ben är fram ska du vrida bålen åt höger.



## 2E Utfallssteg på stället med raka armar.

- M** **A** Ta ett stort kliv framåt, lyft först knäet högt och sjunk sedan ner djupt i ett utfall. Tryck dig tillbaka med hjälp av främre foten. Sträck upp klubban hela tiden.



**Tips!**  
Sätt foten mjukt i golvet

## 2F Utfallssteg i sidled.

- M** **A** Stå med fötterna axelbrett och håll klubban framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled och flytta tyngden till det yttre benet och sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled. Tryck dig tillbaka till utgångspositionen.



**Tips!**  
Sätt foten mjukt i golvet

## 2G Utfallshopp.

- A** Stå i ett djupt utfallssteg, hoppa och byt snabbt plats på fötterna som en skidåkare.



**Tips!**  
Landa fjäderlätt.

## PARÖVNINGAR

**2H** Utfallssteg med pass.

M A

Gör ett utfallssteg och passa bollen till en medspelare som står mittemot. Vänd direkt tillbaka till utgångsposition och ta emot bollen från medspelaren.



## GUMMIBANDSÖVNINGAR

**2I** Utfallsgång i sidled.

M

Kort hävarm. Gummiband runt knäna, böj på benen och kliv åt sidan med god knäkontroll. Håll gummibandet sträckt.

**2J** Utfallsgång i sidled.

A

Lång hävarm (tyngre). Gummiband runt fotleder, böj på benen och kliv åt sidan med god knäkontroll. Håll gummibandet sträckt.

Upp-  
värmning

0

Knäböj

1

Utfall

2

Hopp/  
landning

3

Styrka  
bål

4

Styrka  
baksida lår

5

Styrka  
lumske

6

Tränings-  
upplägg

7

# 3 Hopp/landning

Syftet är att träna på mjuka, dämpade landningar med god bål- och knäkontroll. Fokusera på att landa mjukt och ljudlöst med knän och höfter böjda och med god kontroll på bålen. Stanna upp för att återfå balansen innan nästa hopp påbörjas, om inte annat anges. Var noga med att knä och fot pekar i samma riktning. Träna i 30-60 sekunder.

## ÖVNINGAR

### 3A Tvåbenshopp.

L

Hoppa jämfota framåt/bakåt/till sidan (ska kunna göras med god teknik innan enbenshopp introduceras). Fötter och knän pekar rakt fram.



### 3B Skridskohopp i sidled.

L M

Hoppa skridskohopp från sida till sida. Landa mjukt och med god kontroll över bål och ben.



### 3C Enbenshopp.

M

Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen, frys en kort stund, hoppa sedan tillbaka till utgångspositionen med kontroll.

Upp-  
värmning

0

Knäböj

1

Utfall

2

Hopp/  
landning

3

Styrka  
bål

4

Styrka  
baksida lår

5

Styrka  
lumske

6

Tränings-  
upplägg

7

### 3D Utfallshopp framåt.

M

Jogga med snabba fötter på stället och gör ett utfallshopp framåt. Landa mjukt och frys landningen en kort stund innan du fortsätter jogga. Tips: tränaren kan använda visselpipa och styra hoppen.



### 3E Utfallshopp med riktningförändring.

M A

Jogga med snabba fötter på stället och hoppa 90 grader åt ena sidan. Hoppa du åt höger landar du på höger ben. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Växla sida.

**Tips:** tränaren kan ropa eller visa med armen åt vilket håll spelarna ska hoppa.



### 3F Enbenshopp i kvadrat.

M A

Stå på ett ben och hoppa åt höger, vänster, framåt, bakåt i form av en kvadrat. Landa fjäderlätt. Växla ben.



## PARÖVNINGAR

### 3G Följa John-hopp.

L M A

Spelaren längst fram bestämmer vad det blir för hopp, medspelarna härmar. Kan göras i olika riktningar samt med tvåbens- eller enbenslandning. Landa mjukt.



### 3H Speglingshopp.

M A

Jogga på stället, vända mot varandra. En spelare styr, hoppar alternerat åt sidan, bakåt eller framåt. Medspelaren följer efter i rörelsen.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
lumske7 Tränings-  
upplägg

### 3I Skridskohopp med pass.

M A

Enbent hopp. Hoppa åt klubbsidan och ta emot/passa boll. Hoppa åt andra sidan när medspelaren har bollen. Tänk på att tajma hopp och passning med medspelaren.



### 3J Upphopp med knuff.

A

Gör ett upphopp och landa med god knäkontroll på två eller ett ben samtidigt som en medspelare knuffar dig i olika riktningar under upphoppet.



**Tips!**

Landa mjukt, hitta balansen.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning

4 Styrka  
bål

5 Styrka  
baksida lår

6 Styrka  
lumske

7 Tränings-  
upplägg

# 4 Styrka bål

Syftet är att träna bålstyrka och bålkontroll. Fokusera på att spänna mag- och ryggmuskler i samtliga övningar. Bibehåll neutral svank och en god hållning genom hela övningen. Försök hålla magen platt. Tröttheten ska kännas i magen, inte i ryggen. Använd gärna gummimatta vid behov. Träna i 30-60 sekunder.

## ÖVNINGAR

### 4A Planka på knä.

L

Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Spänn mage och rumpa, håll stilla i statisk position.



### 4B Planka på tå.

L M

Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Spänn mage och rumpa, håll stilla i statisk position.



### 4C Sidplanka.

L M

Stöd på ena underarmen, armbågen rakt under axeln, och nedre foten i golvet, håll stilla i statisk position.



## 4D Sidliggande höftlyft.

M A

Ligg på sidan med tyngden på underarmen och ena foten. Håll armbågen rakt under axeln. Spänn mage och rumpa. Lyft och sänk höften om vartannat, 2 sekunder upp, 2 sekunder ner.



## 4E Planka på tå med fotförflyttning.

M A

Stöd på underarmarna och spänn mage och rumpa. Flytta båda fötterna växelvis utåt och inåt.

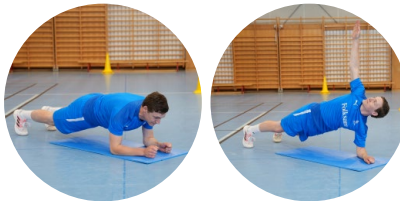


**Tips!**  
Håll stilla höfterna.

## 4F Planka med rotation överkropp.

M A

Stöd på underarmarna och spänn mage och rumpa. Roterar överkroppen och sträck ena armen rakt upp mot taket. Följ handen med blicken. Växla sida.



## 4G Benfällning.

M A

Ligg på rygg och pressa svanken mot golvet. Dutta omväxlande en häl i taget i golvet. Ju mer benet sträcks, desto tyngre blir övningen.



**Tips!**  
Pressa svanken mot golvet.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning

4 Styrka  
bål

5 Styrka  
baksida lår

6 Styrka  
lumske

7 Tränings-  
upplägg

## PARÖVNINGAR

**4H** Sit-ups med boll.

L M A

Ligg med böjda ben mittemot varandra och benen korsade. Gör en sit-up och överlämna bollen till din medspelare som gör sit-ups i samma tempo som du.

**4I** Planka med handklapp.

L M A

Stöd på underarmar och fötter i golvet. Klappa en hand i taget mot medspelarens hand. Kan även göras som hög planka med stöd på händer/fötter.

**4J** Skottkärren.

L M A

Stå som en planka med händer i golvet medan en medspelare håller i dina fötter. "Gå" en sträcka framåt med händerna medan medspelaren lyfter benen.



**Tips!**  
Gå en sträcka framåt.  
Håll bälten rak och stilla som en planka.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
lumske7 Tränings-  
upplägg



# 5 Styrka baksida lår

Syftet är att stärka muskulatur i baksida lår, rumpa och bål. Fokusera på att spänna magmusklerna i samtliga övningar för att få stöd för ryggen och hålla ryggen rak. Gör övningarna långsamt och kontrollerat, 2 sekunder upp, 2 sekunder ner, om inget annat anges. Träna i 30-60 sekunder.

## ÖVNINGAR

### 5A Bäckenyft med fötterna i golvet.

**L** Övningen blir lättare med fötterna nära rumpan och tyngre med fötterna långt ifrån. Höj och sänk rumpan i lugnt tempo.



### 5B Bäckenyft med fötterna på bänk.

**L M** Övningen blir lättare med fötterna nära rumpan och tyngre med fötterna långt ifrån. Höj och sänk rumpan i lugnt tempo.



### 5C Bäckenyft med en fot i golvet.

**L M** Pressa ned ena foten i golvet. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med båda händerna medan du höjer och sänker rumpan.



## 5D Bäckenyft med sidorelse ben in/ut.

- M A** Pressa ned foten i golvet och lyft upp rumpan. Sträck ena benet rakt ut, och för det sedan ut och in, sänk rumpan. Växla ben.



## 5E Bäckenyft med explosivt frånskjut.

- M A** Ligg med ena foten i golvet och den andra i luften. Ha armarna längs med sidorna med 90 graders vinkel i armbågarna. Lyft rumpan och behåll i samma position hela övningen. Skjut ifrån med den fot som har golvkontakt och växla snabbt fot i golvet genom att landa på motsatt fot.



## 5F Draken.

- M A** Stå med lätt böjt knä. Fäll i höften på stödjebenet, sträck fria benet rakt bak och armarna framåt. Tips – vrid in tårna på fria benet så är det lättare att hitta rätt teknik. Råta upp kroppen och sträck klubban över huvudet. Behåll höfterna parallella. Träna samma ben i 30 sekunder och växla sedan ben. Obs – tröttheten ska kännas i baksida lår på stödjebenet!



## PARÖVNINGAR

### 5G Enbensbäckenyft.

- M A** Ligg på golvet med händerna i kors på bröstet. Din medspelare står med böjda knän och håller runt hälen på din ena fot medan du höjer och sänker rumpan.



0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning

4 Styrka  
bål

5 Styrka  
baksida lår

6 Styrka  
lumske

7 Tränings-  
upplägg

## 5H Nordic hamstrings.

A

Stå på knä medan en medspelare fixerar dina ben. Luta dig långsamt framåt så långt det går med god hållning. När det inte går att hålla emot längre går du ner i en armhävning och trycker dig upp till utgångspositionen igen med hjälp av armarna. Anpassa tiden efter hur många repetitioner du orkar. Denna övningsvariant kan vara mycket belastande och rekommenderas att utföras max 2 gånger/v under försäsong, 1 gång/v under tävlingsäsong.



## GUMMIBANDSÖVNINGAR

### 5I Bäckennyft med gummiband.

L M

Gummiband runt knäna, spänn upp gummibandet genom att pressa isär knäna. Hög och sänk rumpan.

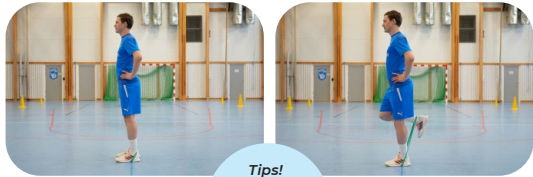

**Tips!**

Håll gummibandet sträckt

### 5J Stående hamstringscurl med gummiband.

M A

Gummiband vid vristerna. För foten snabbt mot rumpan. Träna en sida i taget ca 30 sekunder.


**Tips!**

Sparka dig snabbt i rumpan

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
lumske7 Tränings-  
upplägg

# 6 Styrka ljumske

Syftet med övningarna är att träna styrka och kontroll i ben och bål med fokus på ljumskmuskulatur. Övningarna ska göras i ett långsamt tempo (2 sekunder ner, 2 sekunder upp) om inget annat anges. För de övningsvarianter som görs för en sida i taget tränar du klart ena sidan innan du byter sida. Det är viktigt i alla övningar att samtidigt spänna mag- och ryggmuskler för en god hållning. Tröttheten ska främst kännas i ljumskan, men det ska inte göra ont i ljumske eller rygg i någon övning. Vid smärta väljs ett lättare övningsalternativ. Träna i 30-60 sekunder.

## ÖVNINGAR

### 6A Stående bensving.

L

Stå på ett ben med knäet lätt böjt och svinga det fria benet snett framåt-bakåt med foten pekandes utåt i en pendlande rörelse. Håll ett medelsnabbt tempo, 1 sekund fram, 1 sekund bak.



### 6B Enbensstående längdskidåkning.

L M

Stå på ett ben och svinga diagonalt med armarna. Gör samtidigt små knäböj i en gungande rörelse i takt med armarna i ett medelsnabbt tempo, 1 sekund fram, 1 sekund bak.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
ljumske7 Tränings-  
upplägg

## 6C Sumoknäböj.

L M

Stå med benen brett isär och fötterna pekandes utåt. Gör djupa knäböj med rak rygg. Knäna pekar i samma riktning som fötterna. Övningen ska kännas på insidan av låren.



## 6D Sidliggande benlyft (adduktion).

L M

Stabilisera övre benet framför kroppen, knät i golvet. Håll det undre benet sträckt samtidigt som du omväxlande lyfter och sänker benet. Om övningen upplevs för lätt kan en medspelare hålla emot i rörelsen.



## 6E Liggande benfällning i sidled.

L M

Ligg på rygg med benen vinklade och fotsulorna uppåt. För ena benet sakta ut åt sidan och sedan tillbaka igen. En medspelare kan hålla emot för att göra övningen tyngre.



## 6F Sidplanka med statisk aktivering ljumske.

M A

Stå i en sidplanka med övre benets fot och nedre underarmen i golvet. För övre arm och undre ben mot varandra. Behåll en rak rygg genom hela rörelsen och undvik att tappa ner höften mot golvet eller att puta bak med rumpen.



0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning

4 Styrka  
bål

5 Styrka  
baksida lår

6 Styrka  
lumske

7 Tränings-  
upplägg

## PARÖVNINGAR

## 6G Statisk ljumskpress.

L M A

Spelare sitter mitt emot varandra, stöd på händerna bakom ryggen. Spelaren som har benen ytterst pressar inåt (adduktion). Spelaren som har benen innerst pressar utåt (abduktion). Håll 10 sekunder och skifta sedan position.



## 6H Copenhagen adduction, kort hävarm.

M A

Medspelaren stabiliserar övre benet vid knäet. Lyft det undre benet samtidigt som du häver kroppen från golvet. Sänk sedan sakta ner igen. Behåll en rak linje genom kroppen och arbeta i lugnt tempo upp och ner. Medspelaren står stadigt och med god hållning. Anpassa tiden efter hur många repetitioner du orkar. Denna övningsvariant kan vara mycket belastande och rekommenderas att utföras max 2 gånger/v under försäsong, 1 gång/v under tävlingsäsong.



## 6I Copenhagen adduction, lång hävarm.

A

Medspelaren stabiliserar övre benet med tyngden vid fotleden. Lyft det undre benet samtidigt som du häver kroppen från golvet. Sänk sedan sakta ner igen. Behåll en rak linje genom kroppen och arbeta i lugnt tempo upp och ner. Medspelaren står stadigt och med god hållning. Anpassa tiden efter hur många repetitioner du orkar. Denna övningsvariant kan vara mycket belastande och rekommenderas att utföras max 2 gånger/v under försäsong, 1 gång/v under tävlingsäsong.



## GUMMIBANDSÖVNINGAR

## 6J Stående inåtföring (adduktion) med gummiband.

L M A

Fäst ett gummiband mellan din och medspelarens fot, håll en hand mot medspelarens axel för balans. För benet sakta inåt och håll emot långsamt tillbaka igen. Stå med kroppen rak och med stark bål.



*Tips!*  
Håll emot

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
ljumsk7 Tränings-  
upplägg

# 7 Träningsupplägg

## L EXEMPELUPPLÄGG LÄTT NIVÅ

Inled med löpuppvärmning, ca 5 minuter. Gör alla 6 övningar under 30-60 sekunder (motsvarar ca 8-15 repetitioner per övning) i 2 set. Spelarna ska bli trötta av övningarna men klara att göra alla repetitioner med god teknik. Övning 4-6 (med fokus styrka) kan med fördel läggas i slutet av träningen om detta passar träningsupplägget bättre.

### 1B Knäböj med raka armar över huvudet.

Gör knäböj, sträck sedan på dig och sträck klubban mot taket. Om du har balansen kan du även gå upp på tå.



**Tips!**  
Sträck klubban mot taket.

### 2A Stillastående utfall.

Stå i ett utfallssteg med höftbredd mellan fötterna och med foten så långt fram att det blir en rät vinkel i främre knäet. Kroppstyngden är lika mycket på båda benen. Hög och sänk kroppen rakt upp, rakt ner.



### 3G Följ John-hopp.

Spelaren längst fram bestämmer vad det blir för hopp, medspelarna härmar. Kan göras i olika riktningar samt med tvåbens- eller enbenslandning. Landa mjukt.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
lumske7 Tränings-  
upplägg

## 4J Skottkärran.

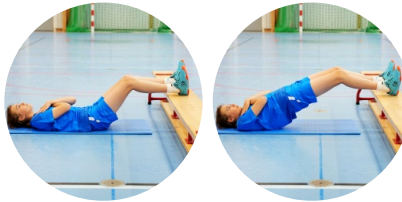
Stå som en planka med händer i golvet medan en medspelare håller i dina fötter. "Gå" en sträcka framåt med händerna medan medspelaren lyfter benen.



**Tips!**  
Gå en sträcka framåt.  
Håll bollen rak och stilla som en planka.

## 5B Bäckenyft med fötterna på bänk.

Övningen blir lättare med fötterna nära rumpan och tyngre med fötterna långt ifrån. Höj och sänk rumpan i lugnt tempo.



## 6A Stående bensving.

Stå på ett ben med knäet lätt böjt och svinga det fria benet snett framåt-bakåt med foten pekandes utåt i en pendlande rörelse. Håll ett medelsnabbt tempo, 1 sekund fram, 1 sekund bak.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
lumske7 Tränings-  
upplägg



## M EXEMPELUPPLÄGG MEDELSVÅR NIVÅ

Inled med löppuppvärmning, ca 5 minuter. Gör alla 6 övningar under 30-60 sekunder (motsvarar ca 8-15 repetitioner per övning) i 2 set. Spelarna ska bli trötta av övningarna men klara att göra alla repetitioner med god teknik. Övning 4-6 (med fokus styrka) kan med fördel läggas i slutet av träningen om detta passar träningsupplägget bättre.

### 1C Enbensknäböj

Gör enbensknäböj med en så djup rörelse som du klarar av med god teknik. Håll armarna ut åt sidorna eller vid höfterna.

Som lättare alternativ kan man använda klubban som balansstöd.



### 2I Utfallsgång i sidled.

Kort hävarm. Gummiband runt knäna, böj på benen och kliv åt sidan med god knäkontroll. Håll gummibandet sträckt.



### 3B Skridskohopp i sidled.

Hoppa skridskohopp från sida till sida. Landa mjukt och med god kontroll över bål och ben.

Upp-  
värmning

0

Knäböj

1

Utfall

2

Hopp/  
landning

3

Styrka  
bål

4

Styrka  
baksida lår

5

Styrka  
lumske

6

Tränings-  
upplägg

7

**4B** Planka på tå.

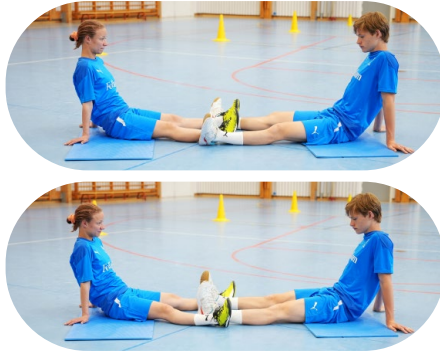
Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Spänn mage och rumpa, håll stilla i statisk position.

**5C** Bäckenyft med en fot i golvet.

Pressa ned ena foten i golvet. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med båda händerna medan du höjer och sänker rumpan.

**6G** Statisk ljumskpress.

Spelare sitter mitt emot varandra, stöd på händerna bakom ryggen. Spelaren som har benen ytterst pressar inåt (adduktion). Spelaren som har benen innerst pressar utåt (abduktion). Håll 10 sekunder och skifta sedan position.

0 Upp-  
värmning

1 Knäböj

2 Utfall

3 Hopp/  
landning4 Styrka  
bål5 Styrka  
baksida lår6 Styrka  
ljumsk7 Tränings-  
upplägg

## A EXEMPELUPPLÄGG AVANCERAD NIVÅ

Inled med löppuppvärmning, ca 5 minuter. Gör alla 6 övningar under 30-60 sekunder (motsvarar ca 8-15 repetitioner per övning) i 2 set. Spelarna ska bli trötta av övningarna men klara att göra alla repetitioner med god teknik. Övning 4-6 (med fokus styrka) kan med fördel läggas i slutet av träningen om detta passar träningsupplägget bättre.

### 1J Enbensknäböj med gummiband.

Gummiband mellan knäna. Spänn ut benet för att sträcka upp gummibandet och gör enbensknäböj.



**Tips!**  
Håll gummibandet spänt hela tiden.

### 2H Utfallssteg med pass.

Gör ett utfallssteg och passa bollen till en medspelare som står mitt emot. Vänd direkt tillbaka till utgångsposition och ta emot bollen från medspelaren.



### 3J Upphopp med knuff.

Gör ett upphopp och landa med god knäkontroll på två eller ett ben samtidigt som en medspelare knuffar dig i olika riktningar under upphoppet.



**Tips!**  
Landa mjukt, hitta balansen.

Upp-  
värmning  
0

Knäböj  
1

Utfall  
2

Hopp/  
landning  
3

Styrka  
bål  
4

Styrka  
baksida lår  
5

Styrka  
lumske  
6

Tränings-  
upplägg  
7

## 4H Sit-ups med boll.

Ligg med böjda ben mittemot varandra och benen korsade. Gör en sit-up och överlämna bollen till din medspelare som gör sit-ups i samma tempo som du.



## 5H Nordic hamstrings.

Stå på knä medan en medspelare fixerar dina ben. Luta dig långsamt framåt så långt det går med god hållning. När det inte går att hålla emot längre går du ner i en armhävning och trycker dig upp till utgångspositionen igen med hjälp av armarna. Anpassa tiden efter hur många repetitioner du orkar. Denna övningsvariant kan vara mycket belastande och rekommenderas att utföras max 2 gånger/v under försäsong, 1 gång/v under tävlingsäsong.



## 6H Copenhagen adduction, kort hävarm.

Medspelaren stabiliserar övre benet vid knäet. Lyft det undre benet samtidigt som du häver kroppen från golvet. Sänk sedan sakta ner igen. Behåll en rak linje genom kroppen och arbeta i lugnt tempo upp och ner. Medspelaren står stadigt och med god hållning. Anpassa tiden efter hur många repetitioner du orkar. Denna övningsvariant kan vara mycket belastande och rekommenderas att utföras max 2 gånger/v under försäsong, 1 gång/v under tävlingsäsong.

Upp-  
värmning

0

Knäböj

1

Utfall

2

Hopp/  
landning

3

Styrka  
bål

4

Styrka  
baksida lår

5

Styrka  
lumske

6

Tränings-  
upplägg

7

[www.innebandy.se](http://www.innebandy.se)

