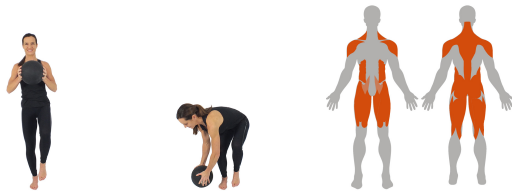


Knäkontroll - Fotboll



Utför varje övning med full kontroll och precision, 10-20 repetitioner. Programmet rekommenderas att utföras i samband med uppvärmningen av fotbollsträningen. I syfte att minska risken att drabbas av främre korsbandsskada, vanligt förekommande hos fotbollsspelare.

1 Diagonal enbensknäböj med boll



Stå upprätt på ett ben med en boll framför bröstet. För ner bollen diagonalt vid sidan om dig, tillbaka upp i mitten, vidare diagonalt ovanför dig. Blicka bollen genom utförandet.

Arbeta X antal repetitioner. Byt sida/ben.

Att tänka på:

- Knäet ska röra sig över foten
- Hela foten ska belastas vid utförandet
- Undvik "kissing knee", att knäet viker sig inåt

2 Enbenshopp



Hoppa både framåt och bakåt. Gärna på linje. Landa med god knä- och bäckkontroll. Knäna rör sig över fötterna både vid avhopp och landning. Frys landningen och stå kvar med lätt böjt knä någon sekund.

Syftet med att träna hopp och landningsteknik är att förbättra knäkontroll och timing.

Att tänka på:

- Undvik att ramla bakåt i samband med landningen.
- Undvik "kissing knee", att knäet viker sig inåt.

3 Knäböj, armar ovanför huvudet med boll upp på tå



Stå höft till axelbrett. Håll en boll på raka armar ovanför huvudet. Böj i höft- och knäled. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt. Gör en så djup knäböj som möjligt. Djupet avgörs av förmågan att bibehålla kontakten med fotsulor mot underlaget utan att hälarna släpper. Vanliga begränsningar är nedsatt rörlighet i brösttrygg, svag bål, strama vadmuskler och nedsatt rörlighet i fotleder. Avsluta rörelsen på tå. Håll kvar några sekunder med god balans.

Att tänka på:

- Knäna rör sig över fötterna och faller ej inåt.
- Magmusklerna hålls aktiverade för ökad stabilitet åt ryggen.

4 Utfallssteg med boll och rotationer



Stå höftbrett med en boll på sträckta armar framför bröstet. Ta ett stort kliv framåt, sänk dig rakt ner, rotera i överkroppen över det främre knäet genom att föra bollen på fortsatt raka armar utåt sidan. För tillbaka bollen till mitten, tryck ifrån med främre benet och kom upp till startposition. Upprepa för motsatt sida.

Att tänka på:

Bibehåll höftbred fotisättning, "gå på räls". Var noga med att knäet går rakt över foten

Kvaliteten på utförandet ställer krav på koordination, ben- och bålstyrka samt balans.

5 Bäcklyft med en fot på boll



Ligg på rygg med en fot placerad på en boll nära sätet. För att arbeta än mer med de små stabiliserande musklerna ha endast överarmarna i golvet. Aktivera magmusklerna, pressa ner foten mot bollen och lyft bäckenet upp tills du har en rät linje genom kroppen från knä till axel. Spänn mag- och sätesmuskler för att ge ökad stabilitet åt ryggen. Sänk dig långsamt ner igen och upprepa.

Utförandet ställer krav på förmågan att aktivera bålen och samtidigt knipa med skinkorna för att skapa en bra muskelkorsett för ryggen.

6 Utfall i sidled med boll på raka armar



Håll en boll på sträckta armar framför bröstet. Ta ett stort steg åt sidan, böj det aktiva benet och lägg kroppsvikten över på den sidan. Pressa dig upp igen genom att skjuta ifrån med det böjda benet och återgå till stående. Upprepa åt andra sidan.

Spänn mag- och sätesmuskler för ökad stabilitet åt ryggen.

7 Plankan med fotförflyttning



Stöd upp dig på underarmarna och tårna med armbågarna placerade under axlarna. Aktivera lår-, säte- och magmuskler för att upprätthålla positionen med en god bålstabilitet.

Håll ställningen stabil medan du förflyttar en fot i taget sida till sida.