Knäkontrollprogrammet **minskar risken** att drabbas av en främre korsbandsskada med **64%** om du genomför programmet i samband med uppvärmning inför fotbollsträningen **10-15 min 2 ggr/vecka.**

Övningarna är anpassade för att kunna vävas in i ordinarie träning och innehåller sex grundövningar med 4 olika svårighetsgrader.

Vi rekommenderar att du börjar med dessa övningar när spelarna är i **10-12-års ålder**

Genomför gärna övningarna som en del av uppvärmningen.

För de **yngre** spelarna kan du variera och genomföra några övningar under varje träningspass.

När det gäller **äldre** spelare som tränar flera träningstillfällen per vecka rekommenderar vi att du genomför alla sex övningar i samband med uppvärmningen.

Kör varje övning i **2-3 set** med god kvalité med **8-15 repetitioner**.

I övning 4 jobbar du i 15-30 sek. Totalt tar det mellan **10-15 minuter**.

Knäkontroll är ett neuromuskulärt träningsprogram där syftet med övningarna är att **förbättra:**

- Utförandet av olika rörelsemönster med god Knäkontroll – **knä över fot**         
- **Balansen**  
- **Styrkan** i baksida lår (hamstrings)  
- Landnings **teknik** och riktningsförändringar med god knäkontroll  
- **Rörligheten** i flera leder och muskler i specifika övningar

**För att komma till övningarna**  [KLICKA HÄR](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/?s_kwcid=AL%2110261%213%21519644386769%21%21%21g%21%21&utm_content_group=aw_52058575570&utm_content_placement)