

Skadeförebyggande program

Du som spelare kan göra mycket för att förebygga skador i ditt fotbollsspelande. SvFF har sedan tidigare det lyckade initiativet Knäkontroll tillsammans med Folksam. Dessutom finns FIFA 11+ Kids samt FIFA 11+ som - om övningarna utförs minst två gånger i veckan under vanliga fotbollsträningar - reducerar skaderisken med 30-50 procent.

FIFA 11+ Kids

Lekfullt och lite men ofta. Det är nyckelorden i FIFA:s program baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som kan användas i förberedelseträningen för barn och ungdomar mellan 7-14 år. Programmet reducerar de vanligaste skadorna i fotboll med 30-50 procent under förutsättning att det används minst 2 gånger i veckan.

[Till övningarna](#)



FIFA 11+

Ett program utvecklat av FIFA och baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som med fördel kan användas i förberedelseträningen. Programmet reducerar de vanligaste skadorna i fotboll med 30-50 procent under förutsättning att det används minst 2 gånger i veckan.

[Till övningarna](#)



Knäkontroll & Knäkontroll+

Knäkontrollprogrammen 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 kan individualiseras och stegras successivt. Knäkontroll+ är en vidareutveckling av ursprungsprogrammet Knäkontroll. Här finns fler övningar och stegringsnivåer för att ge ökad motivation och variation.

[Till övningarna](#)

