

Prehab, knäkontroll och fysträning

Prehab och knäkontroll ca 15 minuter:

Uppvärmning: ca 5 min jogging alt hoppprep 2x ca 200 hopp

Styrka:

Knäböj 1x10, värma upp knäna, fokus på att pressa ut knäna, fötterna raka alternativt något utåtroterade, knäna över fötterna, rak överkropp

Enbensknäböj 3x10/ben, långsam rörelse med rak överkropp, progression kan göras genom att lägga till en boll som ska hållas över huvudet

Utfallssteg 3x10/ben, framåt eller bakåt (utfallssteg bakåt sätter mindre press på knäna), progression kan ge genom rotation (rotera åt samma håll som benet längst fram) eller att hålla en boll ovanför huvudet

Höftlyft 3x10, armarna i kors och sedan lyfter man tills kroppen är i rak linje, stanna där någon sekund, progression kan göras genom att utföra övningen på ett ben (det upplyfta benet hålls då i rak linje med övriga kroppen)

Knäkontroll:

Trekants-löp 3x5/sida, tre steg diagonalt snett framåt åt höger -> tre steg diagonalt snett bakåt -> tre steg diagonalt snett framåt åt vänster -> tre steg diagonalt snett bakåt

Löpning med stäm 2x en planhalva, tre steg diagonalt framåt -> paus och landa mjukt på det yttre benet -> fortsatt samma åt andra hållet

Enbenshopp framåt 3x5/sida, hoppa framåt och landa mjukt på benet, stanna kvar någon sekund i bottenläget, progression kan göras genom att jogga runt och på given signal hoppa ett enbenshopp med mjuk landning

Hopp axel mot axel 3x3/sida, 2 och 2 hoppar axel mot axel mot varandra, landar mjukt med kontroll, viktigt att fokus ligger på landningen och inte att jobba hårt in i varandra

Bålträning ca 15 minuter:

Jobba 30 sekunder, vila 30 sekunder:

Plankan - rak i kroppen, spänd bål (progression kan ske genom förflyttning av fötterna åt sidan eller uppåt)

Sidoplankan - rak i kroppen, upp med höften, handen placerad på höften (progression kan ske genom höftdip alternativt genom att sträcka upp en arm eller ett ben upp mot taket)

Armhävning - rak i kroppen, gå ner med bröstet i marken och sträck ut armarna i utgångspositionen (hellre en riktigt djup och fin armhävning på knä än en armhävning på tå utan ROM)

”Jorden runt” - ligg på mage med utsträckta händer framför dig, håll i en boll som du sedan förflyttar runt ryggen genom att byta hand du håller bollen i ovanför huvudet och ovanför rumpan, bollen rör sig alltså i cirklar runt dig

3 varv

Alternativa övningar att genomföra 2 ch 2 eller att komplettera med:

Pushup-passningar - stå i en armhävningsposition ungefär 1 meter från varandra med en boll, bollen ska rulla från ena personen till den andra genom att få en lite skjuts, bollen ska transporteras diagonalt, dvs person ett rullar bollen från sin högra hand till person tvås högra hand, person två rullar därefter över den till sin vänstra hand och rullar sedan över bollen till person ett's vänstra hand som sedan gör samma sak, ca 15 rullningar/person

Tyson - en person jobbar och denna person startar liggandes på rygg med huvudet vid den andra personens fötter (person två står upp), därefter ska personen som ligger ner lyfta sina ben upp mot den stående personen som lätt puttar ner personens fötter igen, den liggande personen ska då göra allt den kan för att hålla emot och inte låta sina ben åka ner i golvet, upprepa ca 10 gånger, fokus ska ligga på att spänna magen och alltid se till att ryggen har kontakt med golvet, övningen svårighet varierar genom hur hårt personen trycker ner fötterna (går även att trycka åt sidled)

Skottkärran - fokus ligger på att spänna hela kroppen för att hålla sig så rak som möjligt och inte gunga fram och tillbaka med rumpan, desto längre ut på fötterna personen håller desto tyngre blir det, progression kan ske genom att personen som håller i fötterna plötsligt släpper ena foten lite snabbt för att träna extra mycket på stabiliteten

Träning med fokus på snabbhet & hopp ca 15 minuter:

Uppvärmning ingår inte i detta pass, spelarna ska vara varma innan de sätter igång med följande övningar för att undvika skador

Snabba fötter:

Snabba fötter framåt - nör benen lätt, gå upp på tå och studsa så fort som möjligt framåt, fokus på tempo och rytm, variera mellan att hoppa framåt, i sidled eller bakåt, ca 10 meter x2

Snabba fötter 3-1 - samma princip som förra övningen men du hoppar första tre steg framåt, sedan ett steg bakåt, fokus på tempo och rytm, ca 10 meter x2

(Ev löpstege med olika variationer fungerar också bra. Alternativt rörelse mellan olika koner)

Hopp:

Hopp från stående - stå ungefär axelbrett med fötterna, böj i knäna tills du känner dig stark och hoppa sedan rakt upp så högt du kan, sträcka på hela kroppen ink fotled, knäled och höftled
3x5 hopp (relativ lång vila mellan varje set)

Sitt till hopp - samma princip som föregående övning men du startar sittande, ta i och hoppa så högt du kan, sträck på hela kroppen, 3x5 hopp (relativ lång vila mellan varje set)

Hopp framåt + sprint - görs antingen med eller utan häckar, hoppa ungefär tre långa och höga hopp framåt och direkt efter den tredje landningen är det full fart framåt ca 10 meter, 3x3

Sprint:

40 meters sprint - full fart i 40 meter (en plan), tänk på tekniken, blicken fram, upp med bröstet, jobba med hela benrörelsen (utifrån vad man tränar i löpskolningen), ca 3-4 sprinter med vila mellan varje

Cirkelfys för hela kroppen, ca 20-30 minuter:

Ett pass som kör igenom hela kroppen endast med hjälp av ens egna kroppsvikt!

Jobba 40 sekunder på varje station och sedan är det vila i 20 sekunder. Vilan sker samtidigt som man tar sig vidare till nästa station. Totalt genomförs två till tre varv med en längre vila mellan varje varv, ca 2-3 minuter.

Station 1 - knäböj

Fokus på tekniken, fötterna rakt fram eller lätt utåtroterade, knäna ska peka i samma riktning som tårna, rak i överkroppen, relativt långsam rörelse. Progression sker genom att hålla en boll eller pinne över huvudet (ställer extra stort krav på rörligheten och överkroppen)

Station 2 - plankan

Fokus på att hålla kroppen i en rak linje och verkligen spänna magen, blicken ner i golvet för att minska anspänningen på nacken. Progression kan ge genom att förflytta en fot i taget åt sidan eller uppåt samt att även sträcka ut en arm i taget. Progressionen ska bara ske om stabiliteten fortfarande är bra.

Station 3 - rygglyft

Fötterna ska ligga kvar i backen och det är bara bröstet som ska röra sig upp från golvet. Armarna kan antingen hållas bak på ryggen eller ut åt sidorna. Blicken ska hela tiden vara nere i golvet för att inte sätta för stor press på nacken.

Station 4 - utfallssteg

Skär antingen framåt eller bakåt. Utfallssteg bakåt är något snällare mot knäna och kan därför första testas av de med knäproblem. Eftersträva 90 graders vinkel i knäleden i det främre benet. Stabil och rak överkropp. Progression kan ske genom att hålla en boll eller pinne ovanför huvudet alternativt genom att lägga till en rotation. Isåfall sker rotationen åt samma håll som det främre benet.

Station 5 - Armhävningar

Fokus ligger på tekniken. Spänn hela kroppen och försök vara så rak som möjligt. Se till att armarna är relativt nära kroppen för att inte utsätta axlarna för allt för stor påfrestning. Gå ner djupt så att bröstet nuddar golvet och skjut sedan tillbaka till utgångsposition. Gör hellre en riktigt fin armhävning på knä än en armhävning på tå där det nästan inte finns någon rörelse eller helt felaktig teknik men börja alltid på tå!

Station 6 - situps

Fokus ligger på att verkligen jobba med magen och inte svinga sig upp med hjälp av farten eller höften. Armarna kan placeras över bröstet eller bak på nacken om det är svårt att inte använda farten. Jobba hela vägen upp och hela vägen ner. Progression kan ske genom att övergå till fällkniven.

Station 7 - höftlyft

Ligg på rygg med ungefär 90 graders vinkel i knäna. Tryck upp höften mot taket och stanna där någon sekund. Återgå till utgångsposition. Tänk på att spänna bålen för att inte börja svanka och då riskera att få ont i ländryggen. Progression kan ske genom att utföra övningen på ett ben. Då hålls det icke-arbetande benet i luften i nivå med resten av kroppen.

Station 8 - sidorullning (bål-övning)

Starta liggandes på rygg och spänn hela kroppen. Håll i en boll eller sko mellan händerna och rulla sedan därefter åt ena hållet samtidigt som du håller i skon. Spänn hela kroppen och känn hur bålen arbetar. Rulla ca 5-10 meter och byt sedan håll. Progression görs genom att hålla en till boll mellan fötterna.

Löpskolning ink prehab för fotleder, ca 10 minuter:

Fötter:

Tågång - sträck på hela kroppen och gå upp på tårna, en kortsida framåt + en kortsida bakåt

Hälgång - sträck på hela kroppen och gå på hälarna, en kortsida framåt + en kortsida bakåt

Gång på insidan av foten - sträck i överkroppen och gå på insidan av fötterna, en kortsida framåt

Gång på utsidan av foten - sträck på hela kroppen och gå på fotens utsida, en kortsida framåt

Löpskolning:

Studs på raka ben - sträck på överkroppen och sätt händerna i sidorna, ”studsas” framåt på främre delen av foten samtidigt som benen är raka och tårna pekar uppåt, en kortsida

Tripping - små korta steg där vi jobbar med hög stegfrekvens på fotens främre del, jobba samtidigt med armarna, tänk på att hålla en rak överkropp med något framskjuten höft, en kortsida

Tre-steps-drag - jogga vanligt och tänk på att jobba på främre delen av foten, vart tredje steg ska ena knät dras upp som vid höga knän, efter tre nya steg dras andra knät upp, rak i överkroppen, två kortsidor

Höga knän - sträck på hela kroppen och jobba med att få knäna så högt upp som möjligt, intensiv stegfrekvens, hellre fler än längre, två kortsidor

Spark i rumpan - sträck på hela kroppen och kicka bak i rumpan, intensiv stegfrekvens, hellre fler än längre, två kortsidor

Höga knän + spark i rumpan - dessa två övningar blandas så att först ska knäna dras upp högt och direkt i nästa steg ska det istället ske en kick i rumpan, tänk på rak överkropp och jobba med armarna, två kortsidor