

Uppvärmningsövningar - Knäkontroll

Knäkontroll är ett program för träning av **knä** och **bål** och är framtaget i samarbete mellan Svenska Fotbollsförbundet, SISU Idrottsutbildarna, Sisu Förlag och Folksam.

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)

Uppvärmningsövningarna finns filmade på www.svenskfotboll.se/svff/spelklar/knakontroll/

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.

- 1 **Starta med uppvärmning:** Utför den generella uppvärmningen som tar 5 min.
- 2 **Välj och utför övningar:** Välj en övning från varje av de sex kategorierna - anpassa efter nivå och fokusera på god teknik. Träna varje övning i 30-60 sekunder (eller 8-15 reps) och gör 2 set.

Uppvärmningsövningar

1. Löpning rakt fram

Kontrollerad löpning fram och tillbaka i lagom takt (ej snabbt).

2. Sidledshopp med låg tyngdpunkt

Spelar hoppar sidledes in mot mitten, nuddar lagkompisens hand och hoppar utåt igen.



3. Löpning framåt med markerad riktningsändring

Spelare springer snett framåt kon på motsatt sida. Vid kon finta av låtsasmotståndare. Frys fintningen/rörelsen (böj knäna) en kort stund med god kontroll i vändningen. Spring därefter snett framåt mot kon på nästa sida osv.



4. Jojo jogg

Jogga två konlängder framåt med korta snabba steg. Backa en konlängd lite sidledes med låg tyngdpunkt på knäna i vändningarna



5. Sidledshopp mot mitten och upphopp med axelknuff

Spelare hoppar sidhopp in mot mitten och hoppar upp axel mot axel som i en nickduell och landar med böjda knän och god kontroll. Frys landningen en kort stund och löp därefter fram till nästa kon på samma sida. Hoppa in sidhopp osv.



6. Löpning i slalom mellan koner

Markera riktningsförändringarna med tydlig fotisättning med lite böjt knä, när kon rundas.



7. Springa runt varandra

Ena spelaren springer rakt fram samtidigt som medspelaren rundar hen. Spelarna turas om under sträckan att springa rakt fram och runda den andra spelaren.



8. Höga knän och kick i rumpan

Spring framåt och försök att sparka dig själv i rumpan. Byt och gör höga knän efter halva sträckan.



9. Spänsthopp

Hoppa uppåt och framåt över planen med spänst.



10. Spegling

Snabba fötter med förflyttning framåt, bakåt och i sidled. Ena spelaren rör sig och andra spelaren härmar så snabbt som möjligt. Därefter byter spelarna roller.

