

Knä- och bålövningar - 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.

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

- Knäkontrollprogrammet minskar risken att drabbas av en främre korsbandsskada med 64 % om man genomför programmet i samband med uppvärmning inför fotbollsträningen 10-15 minuter 2 ggr/vecka.
- En stark bål fungerar som en stabil grund som förbättrar balansen och minskar snedbelastning på lederna inklusive knäna.

Syftet med övningarna är att förbättra:

- Utförandet av olika rörelsemönster med god knäkontroll.
- Balans- och koordinationsförmågan.
- Styrkan i baksida lår (hamstrings).
- Landningsteknik och riktningsförändringar med god knäkontroll.

Spelare rekommenderas att börja med dessa övningar när de är 10 år och att de sedan blir en självklar del i träningen.

- 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.

För de yngre spelarna kan du variera och genomföra några övningar under varje träningspass. (För äldre spelare som tränar flera träningstillfällen per vecka rekommenderas att de genomför alla sex övningar i samband med uppvärmningen.)

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

Det finns sex grundövningar/kategorier:

- Enbensböj
- Bäcklyft
- Knäböj på två ben
- Plankan
- Utfallsteg
- Hopp och landning

Vad innebär "god knä- och bålkontroll"?

- Du har god kontroll över dina rörelser, särskilt när du belastar knäna och bål.
- Du rör dig kontrollerat. Dina knän ska inte vika sig inåt när du till exempel böjer dig, hoppar eller landar.
- En stark och stabil bål dvs. rygg, bröst, buk, bäcken (håller överkroppen rak och balanserad).

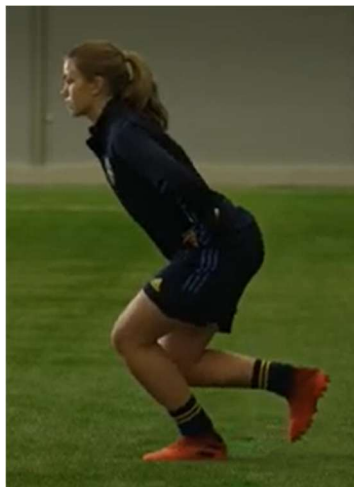
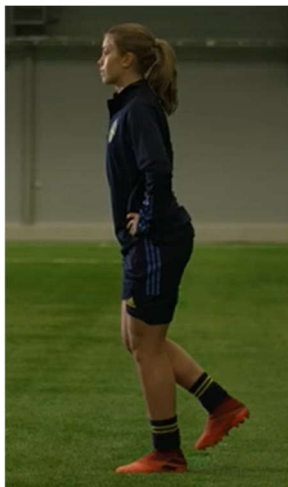
Vad innebär "aktivera bål- och sätesmuskler"?

- Spänn/sträck bålerna dvs. rygg, bröst, buk, bäcken.
- Spänn sätesmusklerna dvs. spänna rumpan.

Övningsset 1 A-C

1. Enbensknäböj - Händerna på höfterna

Böj ena knät djup. Belasta HELA fotsulan under rörelsen. Ha god knä- och bålkontroll. Växla ben 30-60 sekunder.



2. Bäckennyft - Båda fötterna på marken

Spänn mag- och rumpmuskler. Pressa ned hela fötterna mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll. Sänk bäckenet kontrollerat till marken. Armarna upp i luften.



3. Knäböj på två ben - Armar framför kroppen

Håll en boll i händerna. Knäböj djupt med knäna RAKT ovanför fötterna. Belasta hela fotsulorna. God knä- och bålkontroll. Res dig sedan upp.



Övningsset 2 A-C

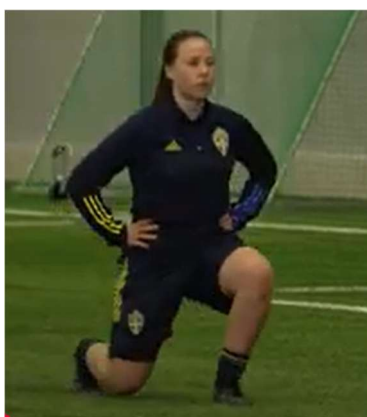
1. Plankan - Magläge på knä och underarmar

Stöd på armarna med armbågarna rakt under axlarna. Knäna i marken.
Spänn mage, rumpa och dra in naveln åt ryggraden. Ligg kvar i 30-60 sek.



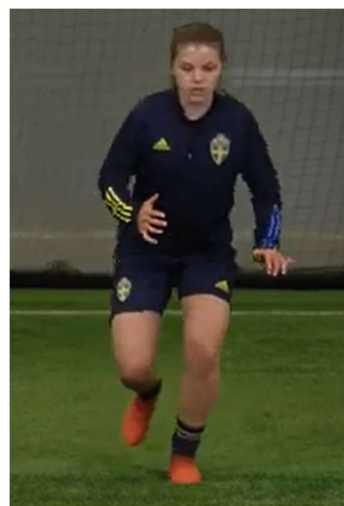
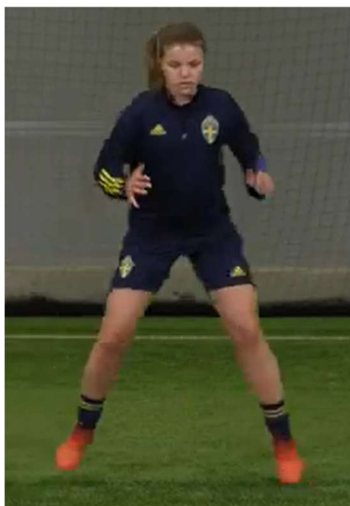
2. Utfallsgång framåt - Händerna på höfterna (stärker bl.a. ljumskarna)

Gör ett markerat knälyft och kliv fram i ett utfallssteg med god knä- och bålkontroll.
Tryck framåt och uppåt (upp på tå) och landa därefter kontrollerat. Spänn mage och rygg.
Knäna ska röra sig över fötterna med lagom steglängd och inte för små steg.



3. Hopp landning - Skridskohopp i sidled

Gör skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning där du fryser landningstillfället kort med god knäkontroll. Växla mellan höger och vänster ben. Undvik att knäna viker sig inåt.



Övningsset 3 A-C

1. Enbensknäböj - Händerna över huvudet

Böj ena knät djup och för andra benet bak. Belasta HELA fotsulan under rörelsen. Ha god knä- och bålkontroll. Res dig upp, böj knät djup och för benet framåt. Växla ben 30-60 sek.



6. Hopp framåt - På ett ben

Hoppa framåt med kontrollerad mjuk landning. Frys landningstillfället kort med god knä- och bålkontroll. Hoppa tillbaka till utgångspositionen med samma ben. Mjuk landning.



2. Bäckenslyft – Med en fot i marken

Pressa fotsulan mot marken och gör ett bäckenslyft med ett ben med god bålkontroll. Aktivera mag- och sätesmuskler för att få stöd i ryggen. Växla ben efter 30-60 sekunder.



Övningsset 4 A-C

1. Knäböj på två ben – Händerna i höfterna

Knäna ska vara rakt över fötterna. Belasta hela fotsulan på båda fötterna med god knä- och bålkontroll.



2. Plankan - Magläge på fötter och underarmar

Stöd på armarna med armbågarna rakt under axlarna. Aktivera benmuskulerna på framsida lår samt mag- och sätesmuskulerna. Huvudet i linje med kroppen. Stå kvar i 30-60 sekunder. Tröttheten ska kännas i magen.



3. Utfallsgång framåt – Bålrotation

Gör ett markerat knälyft och kliv fram i ett utfallssteg med god knäkontroll. För samtidigt bollen åt ena sidan. Höger knä fram ger rotation åt höger och tvärtom. Aktivera bål- och sätesmuskler för att få stöd i ryggen.



Övningsset 5 A-C

1. Enbensknäböj - Fotmarkering

Belasta hela fotsulan under rörelsen med god knäkontroll. Knäet ska gå rakt över foten.

Markera med högra benets fot i marken klockan 12 (rakt fram), 2, 4, 6 (rakt bakåt). Växla ben 30-60 sekunder. Markera med vänstra benets fot i marken klockan 6 (rakt bak), 8, 10 12.



2. Bäckennyft - En fot på bollen

Pressa fotsulan mot bollen och gör ett bäckenlyft med ena benet, med god knäkontroll.

Dra bollen med foten in mot rumpan ett par cm när bäckenet lyfts, för att underlätta lyftet.



3. Bäckennyft - En fot på bollen

Knäböj med knän rakt över fötterna med en boll i händerna ovanför huvudet. Belasta hela fotsulorna med god knä- och bålkontroll. Bibehåll raka armar genom hela övningen.

