

SVENSKA FOTBOLLS FÖRBUNDETS

KNÄKONTROLL PROGRAM



FÖREBYGG SKADOR – PRESTERA BÄTTRE

TRE AV FYRA SKADOR KAN UNDVIKAS!

Det har väl knappast undgått någon fotbollstränare att det har skrivits mycket om den höga skaderisken inom fotbollen, speciellt när det gäller främre korsbandsskador. För en fotbollstjej i tonåren är risken tre gånger större än för en kille, men även killar behöver köra Knäkontrollprogrammet.

Flera studier har visat att Svenska Fotbollförbundets Knäkontrollprogram är markant skadeförebyggande. Tre av fyra skador kan undvikas om man jobbar kontinuerligt med Knäkontrollprogrammet.

Denna pdf som Ältas damlag har satt ihop innehåller "Knäkontrollprogrammet". Övningarna är indelade i fyra olika program med olika svårighetsnivåer. När spelaren behärskar en nivå kan man gå vidare till nästa.

Det är oerhört viktigt att inse vikten av att genomföra knäkontrollträningen kontinuerligt. Vi inom Älta IF har ett ansvar för våra spelare!

Rekommendationen är att spelare från 10-12 års ålder under ordinarie träningar genomför Knäkontrollprogrammet i samband med uppvärmningen.

Efter några minuters löpning tar programmet endast 10-15 minuter. Utför övningarna i tre set med 8-15 repetitioner. Det är bättre att göra färre antal repetitioner med god kvalitet än att göra många antal repetitioner oengagerat och okoncentrerat med bristande kontroll. Försök lägga in två Knäkontrollpass i veckan.

Det bör betonas att träningen är en färskvara och att det är viktigt att övningarna görs regelbundet under hela säsongen och inte bara under uppbyggnadsperioder.

Förutom en skadeförebyggande effekt ger övningar-

na också en allmänt bra grundträning som inkluderar stabilitets- och rörlighetsträning för knän och fotleder samt styrka för bål och lår.

Med rätt träning och lagom mycket matchspel går det att förhindra många knäskador.

Rekommendationen från Svenska Fotbollsförbundet är att spelare genomför max 1 - 1,5 matcher i veckan. Skaderisken är mycket större i matchsammanhang än på träning. Har spelaren inte återhämtat sig ordentligt är skaderisken ännu större.

Lycka till med träningen!

Tove Wiklander

Lagledare Älta IF Damlag



Elin från Ältas damlag är den som visar övningarna.

KNÄKONTROLL PROGRAMMET, nivå 1

Varje övning skall göras
8-15 rep i tre set



1. ENBENSKNÄBÖJ

HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.

4. PLANKAN



MAGLÄGE PÅ FÖTTER/ALT. KNÄNA OCH UNDERARMAR

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.

2. BÄCKENLYFT



BÅDA FÖTTERNA I MARKEN. Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Håll armarna i kors på bröstet. Spänn magmusklerna och knip med skin-korna för att få stöd i ryggen. Pressa fötterna mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



5. UTFALLSSTEG

HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Gör därefter ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom ner djupt med en kontrollerad landning i varje steg. Tryck ifrån uppåt och gå även upp på tå om god balans och styrka finns. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN

ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Stå axelbrett med fötterna och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj och gå ner till 90 grader med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



6. HOPP/LANDNING

PÅ ETT BEN

Stå på ett ben med lätt böjt knä och händerna på höfterna. Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen och en kort fryst position. Hoppa tillbaka till utgångspositionen med kontroll i landningen. Hoppa fram och tillbaka med mjuk fryst landning och god knäkontroll. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.





Varje övning skall göras
8-15 rep i tre set

1. ENBENSKNÄBÖJ

RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET.

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäcken i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.

2. BÄCKENLYFT



EN FOT I MARKEN. Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med båda händerna. Pressa foten mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen



3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN

HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå med fötterna axelbrett och händerna i sidan. Gör en knäböj med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.

4. PLANKAN



MAGLÄGE PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

Ligg på mage. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.

5. UTFALLSSTEG



MED BÅLROTATION

Stå med raka armar framför kroppen med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg och rotera samtidigt bålen. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning i varje steg. Vänster ben ger vänster bålrotation, höger ben ger höger bålrotation. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.

6. HOPP/LANDNING



SKRIDSKOHOPP I SIDLED

Stå med fötterna axelbrett och händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning och god knäkontroll. Frys en kort position innan du hoppar tillbaka. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



KNÄKONTROLL PROGRAMMET, nivå 3

Varje övning skall göras
8-15 rep i tre set

1. ENBENSKNÄBÖJ

FOTMARKERING

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god kontroll på knäet och en markering i luften med andra foten klockan 12 - 2 - 4 - 6. Växla ben och upprepa fem gånger/ben. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



2. BÄCKENLYFT



EN FOT PÅ BOLLEN

Ligg på rygg med böjda knän och en fot på bollen. Dra upp det andra benet mot magen och ha armarna längs sidorna. Vill man utmana, sätt händerna på knäet. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa foten mot bollen och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN

RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna

4. PLANKAN



MAGLÄGE MED FOTFÖRFLYTNING.

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Flytta fötterna utåt och inåt växelvis och bibehåll god bålstabilitet. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna

5. UTFALLSSTEG



PÅ STÄLLET RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå med raka armar över huvudet med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg med god bålkontroll. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning. Vänd direkt till utgångsposition. Vid varje utfallssteg ska vändningarna vara snabba med god bål- och knäkontroll. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.

6. HOPP/LANDNING

UTFALLSHOPP FRAMÅT

Jogga med snabba fötter på stället och gör ett utfallshopp framåt med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.





KNÄKONTROLL PROGRAMMET, nivå 4

1. ENBENSKNÄBÖJ

DIAGONALRÖRELSE

Stå på ett ben med en boll i händerna. Böj ner och nudda med bollen i marken utanför motsatt fot. Vänd tillbaka diagonalt framför kroppen och sträck upp med raka armar ovanför huvudet. Följ bollen med blicken. Jobba diagonalt från böjt till sträckt läge med god fot och knäkontroll.

2. BÄCKENLYFT



MED FRÅNSKJUT. Ligg på rygg med ena foten i marken och den andra foten i luften. Ha armarna längs sidorna med 90 graders vinkel i armbågarna. Skjut ifrån med den fot som har markkontakt och växla fot i marken genom att landa på motsatt fot med god bålstabilitet. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen.



3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN

RAKA ARMAR OCH UPP PÅ TÅ

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll och hela fotsulan på båda fötterna skall ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt med stabil rygg. Gå tillbaka till utgångsläget och fortsätt upp på tå och håll kvar en kort stund med god balans och stabil rygg. Spänn magmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.

Varje övning skall göras 8-15 rep i tre set

4. PLANKAN



SIDLIGGANDE HÖFTLYFT

Ligg på sidan med tyngden på underarmen och ena foten. Håll armbågen i en rak linje under axeln. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen och lyft upp bälen från marken. Håll kroppen i en rak linje med god bålstabilitet. Upprepa 5-10 gånger och växla sedan sida. Tröttheten ska kännas i den sida (midjan) som är närmast marken.



5. UTFALLSSTEG

I SIDLED MED ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled genom att lägga tyngden på det yttre benet och gör en knäböj. Sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.

6. HOPP/LANDNING

RIKTNINGSFÖRÄNDRING

Jogga med snabba fötter på stället och ändra riktning med ett fränkskjut och utfallshopp i 90 grader med kontrollerad landning samt god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går över foten.





Älta IF:s damlag 2011

TRÄNARE: CHRISTER BERTILS & PIER GARDELIUS

• ASS. TRÄNARE: SOFIA TÖRNBERG • LAGLEDARE: TOVE WIKLANDER • STYRELSELEDAMÖT: AMI THUNQVIST
• MATERIAL: MARIA TIMMAS, KENNET ANDERSSON & GUNNAR ANDERSSON
• SJUKGYMNAST: JOHAN ÅLUND • MATCHANSVARIG: PETER RYLANDER

Visste du att:

Älta IF:s damlag kom tvåa i div 3 B förra året. Med den placeringen blev vi det bästa damlaget i Nacka Kommun.

Målsättningen 2011 är att vinna div 3 för att kunna spela i div 2 2012.

- Truppen består av 26 st spelare.
- Snittåldern är 18 år.
- Äldsta spelaren är född -89 (22 år) och de yngsta är födda -95 (16 år).
- Egna Älta IF produkter är 17 st (65% av truppen).

■ Älta IF:s damlag är ett ungt, mycket lovande lag som har framtiden för sig. ■ Vi har spelare som tidigare har spelat i div 1. Moa Hedell har blivit uttagen i F16 landslaget och flera andra tjejer har spelat/spelar i Stockholms Stadsdag.

■ Tjejerna i Ältas damlag är mycket duktiga. ■ De har en fantastiskt härlig inställning och de är mycket träningsvilliga. ■ Vi tror starkt på att vår målsättning med att gå upp i div 2 är realistisk.

■ Ältas damlag har två mycket duktiga och erfarna tränare i Christer Bertils och Pier Gardelius. ■ I Ältas damlag utbildas spelarna på ett mycket professionellt sätt.

Kom med ditt lag till Älta IP och heja fram Ältas damlag. Om ni vill kan ni få en spelgenomgång med A-lagstränarna före matchstart.

Förebilder är viktiga – bättre förebilder kan dina fotbolls- tjejer knappast få – och de finns här på vår hemmaplan.

Väl mött på Älta IP!

Tove Wiklander
Lagledare
Älta IF Dam Fotboll



Kom och se Ältas damer spela på Älta IP

Våra hemmamatcher²⁰¹¹

Djurgården TFF 29 april, kl. 19:00
Rönninge/Salem 15 maj, kl. 16:00
Huddinge IF 29 maj, kl. 16:00
Salem FF 12 juni, kl. 16:00
Stuvsta FF 7 augusti, kl. 16:00
Segeltorps IF 20 augusti, kl. 13:00
Nacka Dam FK 3 september, kl. 13:00
Boo FF 18 september, kl. 12:30
Älvsjö AIK FF 1 oktober, kl. 13:00

Varmt välkomna!

