Fysträning

Under uppehåll och försäsong är det väldigt bra om man kan underhålla med att träna ffa benstyrka. Detta både för att höja prestation men ffa för att minimera risk för skador.

Att träna ett pass med 4 – 6 övningar där man tränar i intervall om ca 30 – 45 sekunder a 3 varv och försöka få detta gjort 2 ggr/v.

Detta är något vi även gör ihop med laget under säsong men som sagt väldigt bra att träna även hemma när det är uppehåll.

Svenska fotbollsförbundet har ett digert program som är väl forskat på med skadeprevention för knäskador.

Detta kallas för knäkontroll och bygger på just denna typ av träning.

På hemsidan finns nu ett program som är just från ”knäkontroll” samt ett pasprogram med lite varierade övningar.

Båda dessa program går bra att utföra och man kan variera mellan programmen.

Bifogar länk till hemsidan om man vill läsa mer eller om man önskar stegra eller variera i utförandet i träningen.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/utbildning/tranarmaterial/digitala-bocker/knakontroll/#/>

Hör av er om det är några frågor

//Ledarna