

Välkomna till utbildning om förebyggande av fotbollsskador torsdag 26 mars!

Vi börjar med teoretisk genomgång i klubbstugan och övergår sedan till praktik ute på planen.

Sedan några år använder SvFF begreppet "förberedelseträning" istället för "uppvärmning" för att betona att den skall vara en förberedelse inför resten av träningen, och följa samma tema. De rekommenderar att aktivering + dynamisk rörlighet + fotarbete + löpskolning + hoppa-landa-löp alltid ingår i den.

Vi går bl a igenom de skadeförebyggande programmen Knäkontroll+ och FIFA11+, men även andra typer av förberedelseträning (uppvärmning) och hur vi kan väva in skadeförebyggande övningar i dem.

Om du inte kan vara med under hela kvällen går det bra att vara med på det du vill/hinner.

Vi kommer ha tillgång till en övningstrupp (damjuniorerna) men det är ändå bra om alla som har möjlighet är ombytta och kan delta i övningarna (de du vill). Att prova övningarna själv gör att du lär dig dem bättre.

Tacksam om ni som kan vara med skickar ett mail till mig på sugiardjo@hotmail.com, så jag vet hur många vi blir. Kommer dela ut ett häfte med alla övningar till de som vill ha.

Preliminärt schema:

18:00-18:50 Teori i klubbstugan; förebyggande av idrottsskador

18:50-19:00 Frukt/fika, ombyte

19:00-21:00 Praktik utomhus (klara kring 20.30-21.00 någonstans)

Övningar som visas: FIFA11+, FIFA11+ Kids, Knäkontroll+, Zonkull,
Koordinationscirkel/Teknikcirkel, Konspel, 6-mål.

Aktiveringsövningar, dynamisk rörlighet, fotarbete, löpskolning samt hoppa-landa-löp blandas in i dessa övningar.

/Lennart Sugiardjo, Fotbollsutvecklare i förening, IFK Fjärås