Springa - Knäkontroll

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Många idrottande ungdomar stöter någon gång under tonåren på en skada. För orienterare är knän och fötter särskilt utsatta för överbelastningsskador. I det här uppdraget ska vi introducera en övningsbank med knäövningar som utförs i förebyggande syfte. Syftet är att ungdomarna så tidigt som möjligt ska stärka upp musklerna i och runt knäna och på så sätt förebygga framtida skadebekymmer.

Steg för Steg

Ta dig till Svenska Fotbollsförbundets övningsbank där knäövningarna finns samlade och beskrivna i videoformat. Det finns sex olika kategorier med fem övningar under respektive. Välj ut en mix med totalt tio övningar från de olika kategorierna.

Introducera och utför övningarna tillsammans med ungdomarna under uppvärmningen. Fotbollen som syns i några av övningarna går att byta ut mot en vattenflaska eller liknande.

Genomför varje övning i två-tre set med 8-15 repetitioner. I övning fyra (plankan) jobbar ni i 15-30 sek. Totalt tar övningarna mellan 10 och 15 minuter.

Reflektera tillsammans i gruppen efteråt. 1) Hur kändes det att utföra övningarna? 2) Har vi tränat andra muskler än de runt knäna? 3) På vilket sätt kan de här övningarna hjälpa dig i din framtida utveckling som orienterare?

Att tänka på

Utför gärna övningarna regelbundet, förslagsvis en gång i veckan under en hel säsong.

Knäkontroll är ett så kallat neuromuskulärt träningsprogram med syfte att förbättra:

- Utförandet av olika rörelsemönster med god knäkontroll – knä över fot
- balansen
- styrkan i baksida lår (hamstrings)
- landningsteknik och riktningsförändringar med god knäkontroll
- rörligheten i flera leder och muskler i specifika övningar.

Det här behöver ni

Övningsbank