

# Knäkontrollsprogram

Detta program stärker inte bara knän och bål. Det syftar även till att minska risken för vanliga skador som knäskador, muskelbristningar och överbelastningar genom att utveckla goda rörelsemönster, stärka muskler och senor, förbättra balans och koordination samt skapa skadeförebyggande vanor i unga år. Genom att bygga upp en stabil och funktionell kropp med rätt teknik i exempelvis hopp och riktningsförändringar kan spelarna hantera spelets påfrestningar bättre och minska skaderisken med upp till 50 %. Resultatet blir ökad speltid, bättre förutsättningar för utveckling och en större chans att fortsätta med fotboll under lång tid.

Övning	Huvudsyfte
<u>Knäböj på två ben</u>	Styrka framsida lår, knäkontroll
<u>Utfallssteg</u>	Styrka, balans, knä- och höftkontroll
<u>Bäckenlyft</u>	Styrka säte och baksida lår, bål
<u>Plankan</u>	Bålstabilitet
<u>Enbensknäböj</u>	Balans, styrka, knäkontroll
<u>Hopp och landning</u>	Plyometrik, balans, knäkontroll

## Instruktioner

Gör varje övning 10 gånger (per ben där det gäller), förutom plankan som hålls i 30 sekunder. Uppmuntra spelarna att ta det lugnt och göra övningarna med så bra teknik som möjligt. Visa gärna övningen först och gå runt och ge positiv feedback under tiden.

### 1. Knäböj på två ben

<https://www.youtube.com/embed/Z4R6fX6NZCs?si=JGg2mFRSZft4zLdN>

- Stå med fötterna ungefär i höftbredd, tårna pekar rakt fram.
- Sträck armarna rakt fram för balans.
- Böj knäna långsamt och sätt dig bakåt, som om du skulle sätta dig på en stol.
- Gå så långt ner du kan utan att tappa balansen eller lyfta hälarna.
- Se till att knäna pekar rakt fram över fötterna, inte faller inåt.
- Res dig långsamt upp till stående igen.

Påminn spelarna om att hålla ryggen rak och titta rakt fram.

## 2. Utfallssteg

[https://www.youtube.com/embed/16FCq2CI\\_EM?si=iYny\\_7bCMgvRDeM\\_](https://www.youtube.com/embed/16FCq2CI_EM?si=iYny_7bCMgvRDeM_)

- Stå med fötterna höftbrett isär och händerna på höfterna.
- Ta ett stort steg framåt med ena benet.
- Sänk kroppen rakt ner tills båda knäna är böjda ungefär 90 grader. Det bakre knäet ska nästan nudda marken.
- Tryck ifrån med det främre benet och gå tillbaka till startposition.
- Byt ben för varje steg.

Knäet på det främre benet ska vara rakt över foten, inte gå för långt fram. Håll överkroppen upprätt.

## 3. Bäckenlyft

[https://www.youtube.com/embed/sA7S617Ac60?si=s\\_8x9kLAX0UQh2kP](https://www.youtube.com/embed/sA7S617Ac60?si=s_8x9kLAX0UQh2kP)

- Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken.
- Händerna kan vila längs sidorna.
- Spänn rumpan och lyft bäckenet uppåt så att kroppen blir rak från axlar till knän.
- Håll kvar i toppen en sekund, sänk sedan långsamt ner igen.

Undvik att svanka i ryggen. Lyft långsamt och kontrollerat.

## 4. Plankan

<https://www.youtube.com/embed/1YQIMTPax6M?si=uRbKt58dd9GTGrTU>

- Stå i plankposition med underarmarna i golvet rakt under axlarna och tårna i marken.
- Spänn magen och rumpan så kroppen är rak från huvudet till hälarna.
- Undvik att svanka eller höja rumpan.
- Håll positionen i 30 sekunder.

Om det är svårt kan spelarna börja med kortare tid och öka successivt.

## 5. Enbensknäböj

<https://www.youtube.com/embed/ZOvBC2E-A3I?si=42cnTHVpQjIC39LI>

- Stå på ett ben, det andra benet lyft lite från marken.
- Händerna på höfterna.
- Böj långsamt knäet på benet du står på och gå så djupt du kan utan att tappa balansen.
- Knäet ska peka rakt fram över foten.
- Res dig upp till stående igen.
- Byt ben efter 10 repetitioner.

Om det är svårt, håll i en kompis eller vägg för balans.

## 6. Hopp och landning

<https://www.youtube.com/embed/YXhOdoYY9xg?si=fsRLngHrRubgZ-0I>

- Stå på ett ben, lätt böjt i knäet.
- Hoppa framåt ett litet hopp och landa mjukt på samma ben.
- Håll balansen några sekunder. Knäet ska peka rakt fram över foten.
- Hoppa tillbaka till startpositionen.
- Byt ben efter 10 hopp.

Landningen är viktigast – landa mjukt och kontrollerat, inte på raka ben.

## Viktigt att tänka på för ledaren

- **Visa varje övning först** och förklara vad som är viktigast (t.ex. knäet över foten, rak rygg).
- **Ge beröm** när barnen gör rätt och hjälp dem försiktigt om något ser svårt ut.
- **Påminn om att det inte ska göra ont** – övningarna ska kännas i musklerna men inte smärta i knä eller rygg.
- **Håll tempot lugnt** och samlat så att alla hinner med.
- **Se till att alla har plats** och kan se dig när du visar.
- **Uppmuntra till frågor** – det är bättre att fråga än att göra fel.

Detta program är enkelt att leda och kräver ingen särskild utrustning. Det viktigaste är att skapa en positiv och trygg stämning där spelarna vågar prova och utvecklas!