

# KNÄKONTROLL



**Det här är ett övningsbatteri för styrka och stabilitet.**

## **Syfte**

Syftet är att introducera styrkeövningar i träningsupplägget för barn och unga med avsikt att minska risken för skador. Primärt är övningarna inriktade på knä och bål.

## **Om knäkontroll**

Knäkontroll härrör ursprungligen från fotbollen men finns i en omarbetad version på webbplatsen, enligt nedan, och den är framtagen i samarbete mellan Svenska Fotbollförbundet, SISU Förlag och Folksam.

Övningarna i knäkontrollprogrammet är anpassade för att kunna vävas in i ordinarie träning och innehåller sex grundövningar med 4 olika svårighetsgrader. Programmet kan därför individualiseras och/eller stegras successivt. Övningarna som ingår är: Enbensknäböj, Bäcklyft, Knäböj på två ben, Plankan, Utfallssteg, Hopp och landning.

## **Webbplats**

[www.utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/](http://www.utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/)

## **Plats**

En plan plats där alla får utrymme för att göra övningarna. Inne eller ute.

## **Utrustning**

Ingen utrustning behövs i grundutförandet.

## **Förberedelser**

Inga särskilda förberedelser behövs. Dock behöver tränaren/ledaren läsa in sig på webbsidan på ett antal övningar och kunna ge instruktioner för genomförandet.

## **Genomförande**

Ledaren förbereder fyra till sex grundövning, instruerar dessa före genomförande, en i taget.

När alla övningar är förevisade och testade genomför 1-3 omgångar med samtliga övningar. Rimligt antal repetitioner per övning kan skilja sig åt mellan olika övningar, men en tumregel kan vara mellan 10-20.

Knäkontroll är en återkommande aktivitet för Orange och Violet kurs och för att öka intresset vid genomförande kan ledaren succesivt öka svårighetsgraden på övningarna.