

Forebygging av korsbåndskader

Mål

- Endre finteteknikk
- Tobenslanding
- Bedre kontroll og bevisstgjøring av knefunksjon

Fokus

- Knær over tær
- Unngå å få tyngden på tærne, ikke ha tyngden "på tuppa"
- Unngå å slippe ut hoften ved øvelser på en fot

Organisering

- Spillerne deles i 3 grupper på ulike stasjoner; gulv, matte og brett
- Skift stasjon etter 5 min; benytt stoppeklokke
- Programmet kjøres minimum 3/uke i de første 5 ukene. Videre i oppfølgingsfasen skal programmet kjøres minimum 1/uke. Varier oppfølgingsfasen med øvelser fra uke 1 til uke 5
- Gi veiledning/korreksjon til hverandre

Hjemmeøvelser

- Tren balanse på ett ben hver gang du f.eks. snakker i telefonen, pusser tenner og ser på TV

Riktig



Galt



Uke 1

A1: Løp m/stem

- To og to.
- Rolig jogg med ilagte stem.
- Partneren jogger foran spilleren og gir tilbakemeldinger.
- Bytt plass etter ca. 20 m.



B1: Ballmottak ett ben

- To og to på hver sin matte.
- Pasninger i variert høyde og tempo.
- Bytt ben i ca. 10 sek.



C1: Pasninger to ben

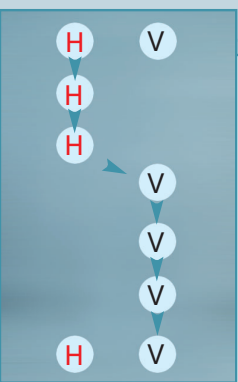
- To og to på hvert sitt brett.
- Pasninger i variert høyde og tempo.



Uke 2

A2: Hopp og tobenslanding

- To og to.
- Spilleren hinker på høyre (H), H, skyver over til venstre (V), V, V og deretter tobenslanding.
- Rytme: hink, hink, enfotslanding, hink, hink, tobenslanding.
- Partner rygger foran og vurderer kropps- og kneposisjon.
- Kjør 3-4 ganger før bytte.



B2: Frosk m/tobenslanding

- To og to. En matte og en lav benk.
- Pasning til partner.
- Tobenslanding.
- Hold landingsposisjon i 2 sek. før rullering.



C2: Knebøyninger tobens/ettbens

- To og to på hvert sitt brett.
- Først to ben, deretter ett ben.
- Bytt ben etter ca. 10 sek. v/ ettbens - knebøyninger.



Uke 3

A3: Innhopp finte

- To og to.
- Ettbens innhopp til finte.
- Tren fraskyvet i finta.
- Unngå at benet settes for langt ut til siden, og at kneet sklir inn.
- Pasning fra partner, bytt.



B3: Ettbens - landing

- To og to. En matte og en lav benk.
- Få pasning i lufta når du går ned.
- Vekselvis landing på høyre og venstre ben.
- Hold landingsposisjon i 2 sek. før rullering.



C3: Pasninger ett ben

- To og to på hvert sitt brett.
- Pasninger i ulikt tempo og vanskelighetsgrad.
- Bytt ben etter ca. 15 sek.



Uke 4

A4: Hopp med vending

- To og to.
- Tobenshopp frem, tilbake, 180° rotasjon, samme bevegelse tilbake.
- Etterhvert med dytt fra partner.
- Bytt etter 3-4 forsøk.



B4: To- og ettbens "kamp"

- To og to på hver sin matte.
- Prøv å dytt hverandre ut av stilling. Husk kontroll og bevisstgjøring av kneposisjon.
- Først to ben deretter ett ben.
- Bytt ben etter 10-15 sek. ved "ettbens-kamp".



C4: Ettbens ballstuss m/lukkede øyne

- To og to på hvert sitt brett.
- Stuss ballen, etterhvert med lukkede øyne.



Uke 5

A5: Innhopp finte og tobens-landing

- To og to.
- Som A3, men fullfør med innhopp og avslutt med tobenslanding.



B5: Innhopp m/vending

- To og to, en matte.
- Buk alltid "antiskli" under matten.
- Høyt innhopp m/ballmottak og tobenslanding, deretter 180° vending på matte før rullering, m/partner.



C5: Tobens og ettbens "kamp"

- To og to på hvert sitt brett.
- Prøv å dytt hverandre ut av stilling. Husk kontroll og bevisstgjøring av kneposisjon.
- Først to ben deretter ett ben.
- Bytt ben etter 10-15 sek. ved "ettbens-kamp".

