

ALVORLIGE KNÆSKADER KAN HALVERES MED FOCUS PÅ "KNÆ OVER TÅ" OG TO-BENS LANDINGER

Opvarmningsprogrammet **SPILLEKLAR!**, også kendt under navnet FIFA's "The 11+", er lavet for at du skal blive en bedre fodboldspiller.

Programmet tager ca. 20 minutter at gennemføre og består af varierede løbeøvelser, styrke- og spændstighedsøvelser, samt balance- og koordinationsøvelser. Du bliver godt forberedt til videre fodboldaktivitet med en gradvis opvarmning af muskulaturen. Løbeøvelsene i **SPILLEKLAR!** er også godt egnet som opvarmning til kamp.

I tillæg ønsker vi med denne form for struktureret opvarmning at forebygge de mest hyppige fodboldskader: ledbåndsskader i ankel og knæ, og muskelskader i lyske og lår. **SPILLEKLAR!** har vist at kunne reducere disse skader med 30-50 % under forudsætning af, at øvelserne bliver lavet mindst 2 gange om ugen.

SPILLEKLAR! består af 3 dele med variation og progression i øvelserne

Vi har indlagt progression i de fleste øvelser for at øge sværhedsgraden undervejs, sådan at træningsudbyttet kan opretholdes efterhånden som udøvernes evner og færdigheder udvikles.

Et afgørende moment i øvelsesprogrammet er fokus på korrekt teknik i bevægelserne. Spillerne skal bevidstgøres på korrekt løbe- og landingsteknik, hvor hoften, knæ og ankel skal være i en lige linje (knæ over tå) og landinger altid udføres med to ben. Det er derfor vigtigt at spillerne er koncentrerede allerede fra opvarmningen starter.

Med nogle få justeringer egner programmet **SPILLEKLAR!** sig godt til alle alderstrin, og det kræver ikke andet udstyr end kegler og bolde. Det anbefales at sørge for at udførelsen af øvelserne er tilfredsstillende før man involverer brug af for eksempel tekniktræning med bolde i øvelserne.

Programmet kan ved første indtryk virke langt og komplekst, men øvelserne vil let glide over i hinanden når man bliver bekendt med dem.

Indledende løbeøvelser

Hensigten med den første del af **SPILLEKLAR!** er at forberede spillerne til videre fodboldaktivitet ved aktiv udspænding og gradvis opvarmning af muskulaturen. Spillerne skal lære rigtig løbe- og stempelteknik, og altid bevæge sig med "knæ over tæer" og have to-bens landinger. Spillerne udfører løbeøvelserne parvis. Start i roligt tempo og øg efterhånden hastigheden.

Lav en bane bestående af 6-10 keglepar, afhængig af hvor mange spillere som er til træning. Den samlede varighed af de første løbeøvelser udgør ca. 8 minutter af den totale opvarmningstid som i alt vil tage ca. 20 minutter når spillerne har vænnet sig til øvelserne. Alle løbeøvelserne skal udføres to gange.



Progression i øvelserne og koncentration under udførelsen

Hensigten med den anden del af **SPILLEKLAR!** er at forbedre styrken i ben-muskulaturen og den stabiliserende muskulatur i mave og ryg. God styrke er essentielt for at blive bedre rustet mod fodboldskader.

I tillæg skal spillernes bevidsthed på "knæ over tå"-positionen øges, ved at indøve rigtig afsæt- og landings-teknik.

Fokus rettes mod godt fodarbejde og generel god koordination og balance i spillernes bevægelsesmønster.





Del 2 af **SPILLEKLAR!** indeholder seks øvelser hvor hver af øvelserne har tre niveauer inddelt efter sværhedsgrad. Spillerne starter normalt på niveau 1, hvor de kan fortsætte til næste sværhedsgrad efter 2-4 uger, afhængig af hvor godt de klarer øvelserne. Den samlede varighed af denne programdel er ca. 10 minutter.

Højintensive løbeøvelser

Op med intensiteten! Hensigten med den sidste del af **SPILLEKLAR!** er at intensivere og forstærke spillernes beredskab til videre fodboldaktivitet gennem at øge muskeltemperaturen og få en stigning i hjerterefrekvensen. Fokus er at øge intensiteten samtidig med at man bevarer bevægelsesmønsteret med den trygge "knæ over tå"-position i finter og vendinger.

Hver øvelse skal laves en gang, og den samlede varighed af de afsluttende løbeøvelser udgør ca. 2 minutter.

Videsequenser af hele programmet kan findes på:

<http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/SPILLEKLAR/>

På ovennævnte hjemmeside kan man også downloade en plakat af samtlige øvelser.

Evt. kontakt Fysioterapeut Tom Boysen for yderligere information, instruktion og undervisning i programmet: tb@os.dk

