



SPIL GIGTEN AF BANEN

– UNDGÅ SKADER

HJÆLP

DE UNGE SPILLERE MED AT

UNDGÅ SKADER





Alvorlige skader i knæ- og ankelled hænger ofte sammen med et aktivt fodboldliv. Det gælder for såvel bredde- og elitefodbold som for piger og drenge. Ud over at gøre den enkelte spiller ukampdygtig i en periode, stiger risikoen for, at spilleren udvikler slidgigt i leddene i en alt for ung alder. Slidgigt gør, at dagligdagsaktiviteter bliver både smertefulde og besværlige.

Men som træner og forælder kan du gøre en positiv forskel ved at fokusere på den forebyggende træning i hverdagen. En dygtig spiller er kendetegnet ved at have en god balance, styrke og koordination – altså evne til at styre og bevæge knæ og ankel. Forskning viser, at træning, som forbedrer netop de tre faktorer, kan forebygge leddskader. Udover færre skader vil spillerne opleve at blive stærkere og bedre til at koordinere, så deres præstationer på banen også bliver bedre.

Gigtforeningen har i samarbejde med DGI og Fagforum for Idrætsfysioterapi lavet denne folder, der giver dig tip til øvelser, som du kan lægge ind som en del af den normale træning.



HVAD SKAL DU GØRE?

Forebyggelse af skader inden for fodbold er en stor udfordring, og vi har brug for din hjælp til at klare den.

Som træner er du den centrale person, der kan motivere spillerne, så de dels forstår, hvorfor det er vigtigt at træne forebyggende, dels har lyst til at bruge øvelserne aktivt.

Målet er, at balance-, styrke- og koordinationsøvelser bliver en integreret og naturlig del af et sundt og aktivt fodboldliv.





Rigtig og forkert **knæstilling**.

'KNÆ OVER FOD'

Øvelserne skal forbedre spillernes muskelstyrke omkring knæleddet samt deres evne til at bevæge og styre knæet i den rigtige retning. I alle øvelser er det vigtigt, at du instruerer spillerne i at have den rigtige knæstilling. Det vil sige, at spillerens knæ skal holdes let bøjet og pege i samme retning som foden. Vi kalder det for 'knæ over fod'.

**HJÆLP OS MED AT KOMME
SKADERNE TIL LIVS
– GØR SPILLERNE BEDRE**



ØVELSER

DER FORBEDRER

**BALANCE,
KOORDINATION
OG
MUSKELSTYRKE**





BRASILIANEREN

Øvelsesbeskrivelse:

- ⚽ En spiller stående på et ben med bold mellem hænderne.
- ⚽ Kast bolden ned til foden, og spark den tilbage op i hænderne.

Sådan gør du det sværere:

- ⚽ Kast bolden op i luften, head til den og grib den igen, stående på et ben.

Redskaber:

- ⚽ 1 bold.





STJERNEN

Øvelsesbeskrivelse:

- ⚽ Fire toppe stilles, så de danner en firkant.
- ⚽ Spilleren står i midten på to ben med en bold mellem hænderne.
- ⚽ Spilleren hopper ud til en top og lander på et ben og holder balancen.
- ⚽ Spilleren hopper tilbage til midten og lander på to ben.
- ⚽ Spilleren hopper nu ud til en ny top og hjem igen.
- ⚽ Således fortsættes hele vejen rundt.

Sådan gør du det sværere:

- ⚽ Øvelsen kan også udføres ved at spilleren hele tiden holder balancen på et ben. Det vil sige, at spilleren også lander på et ben, når han/hun vender tilbage til centrum.

Redskaber:

- ⚽ 4 toppe og 1 bold.





ELEVATOREN

Øvelsesbeskrivelse:

- ⚽ To spillere står overfor hinanden og holder en bold i mellem sig med hænderne. Spillerne går stille og roligt ned i knæ til en vinkel på 80 grader, og op igen.

Sådan gør du det sværere:

- ⚽ Kan udføres på et ben.

Redskaber:

- ⚽ 1 bold.





FLAMINGOEN

Øvelsesbeskrivelse:

- ⚽ To spillere. Den ene spiller står på et ben, den anden spiller kaster bolden til makkerens hoved. Spilleren, som står på et ben, header tilbage.

Sådan gør du det sværere:

- ⚽ Spilleren, som kaster bolden, kan ligeledes stå på et ben.

Redskaber:

- ⚽ 1 bold.



DRILLEPINDEN

Øvelsesbeskrivelse:

- ⚽ To spillere. Den ene spiller står på to ben med en bold mellem knæene.
- ⚽ Den anden spiller skubber let til spilleren. Skub ikke så hårdt, at spilleren falder eller mister balancen.

Sådan gør du det sværere:

- ⚽ Spilleren, som bliver skubbet, kan stå på et ben.

Redskaber:

- ⚽ 1 bold.







KARRUSELLEN

Øvelsesbeskrivelse:

- ⚽ To spillere. Den ene spiller hopper op i luften og drejer 90 grader. Den anden spiller skubber let til spilleren, mens denne hopper. Skubbet må ikke være kraftigere, end at spilleren kan holde balancen ved landing.

Sådan gør du det sværere:

- ⚽ Spilleren, som hopper, kan lande på et ben.





MUREN

Øvelsesbeskrivelse:

⚽ To spillere. Begge spillere står på et ben med 1–3 meters afstand mellem sig. Lav indersideafleveringer til hinanden.

Sådan gør du det sværere:

⚽ Lav afstanden større mellem spillerne.

Redskaber:

⚽ 1 bold.





TOARMET TYVEKNÆGT

Øvelsesbeskrivelse:

- ⚽ To spillere. Den ene spiller ligger på maven med bøjede knæ. Den anden spiller griber fat om makkerens ankler og trækker roligt fødderne mod underlaget. Spilleren, som ligger ned, skal langsomt give efter for trækket ved at holde igen med musklerne i baglårene.
- ⚽ Max 15 gentagelser.



