

KNÄKONTROLL+

- Förebygger vanliga fotbollsskador
- 50% färre skador vid regelbunden träning
- Hjälper dig att prestera på planen
- För tjejer, killar, barn, ungdom och senior
- Används i landslagen!

TRÄNINGSUPPLÄGG

10-15 MINUTER

MINST TVÅ GÅNGER/VECKA

- 6 övningar + löpuppvärmning (5 min)
- God teknik
- Väv in i fotbollsträningen
- Variera och stegra efterhand

KNÄKONTROLL+ I FÖRENINGEN

- Föreningspolicy att träna skadeförebyggande
- Regelbunden utbildning för tränare och spelare
- Främja möten och utbyte av erfarenheter

REDO FÖR TRÄNING!

- Planera in när, var och hur Knäkontroll+ ska användas
- Planera för övningar som fungerar vid dåligt väder
- Hjälpas åt med att ta ansvar för träningen

EXEMPELUPPLÄGG

60 min plantid

- 15 min förberedelseträning med Knäkontroll+ inklusive löpuppvärmning (utanför planen)
- 20 min färdighetsträning teknik, t ex passningsövning
- 20 min spelmomentövning, t ex väggspel eller överlappning
- 20 min spelövning, t ex 7 vs 7
- 5 min nedvarvning (utanför planen)

90 min plantid

- 10 min förberedelseträning med Knäkontroll+ inklusive löpuppvärmning
- 20 min färdighetsträning teknik, t ex rondo (5 min Knäkontroll+ invävt)
- 20 min spelmomentövning, t ex väggspel
- 15 min spelövning smålagsspel
- 15 min spelövning stort spel
- 5 min färdighetsövning fysik med Knäkontroll+ (styrka)
- 5 min nedvarvning

STUDIER OM KNÄKONTROLL

Studier visar att lag som använt Knäkontroll eller Knäkontroll+:

- Minskade risken för främre korsbandsskada med 64% hos flickfotbollsspelare
- Minskade risken för skada i baksida lår, knä- och fotled med 29% hos manliga och kvinnliga fotbollsspelare på junior- och seniornivå
- Minskade risken för akuta skador med 45% inom ungdomsinnebandy
- Minskade risken för knäskador med 31% inom ungdomshandboll
- Den skadeförebyggande effekten är störst hos spelare som tränar programmet regelbundet.



Studier om Knäkontroll



Knäkontroll+studien



SvFF Övningar Knäkontroll+