

SKADEFORBEGYGGING

Denne teksten dekker foreløpig kun forebygging av korsbåndskader.

KORSBÅNDS FOREBYGGING

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 sek.

**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.
- Vekselsvis 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 graders 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 fullfører 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 graders 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.