

# UNNGÅ KNE- OG ANKELSKADER

De fleste korsbåndskader skjer i finte- eller landings situasjoner og gjerne når du som spiller er minst forberedt på en skade skal skje. Formålet med dette programmet er å bli en bedre håndballspiller og få bedre kontroll av hofte, kne og fot under både finte og landinger.

Forskning har vist at kvinner er 4 til 6 ganger mer utsatt for [alvorlige kneskader](#) enn menn, men ved å trene øvelsene vi viser deg her, kan antallet korsbåndskader halveres.

Løpsøvelsene brukes til å forberede spillerne til videre håndballtrening gjennom en gradvis oppvarming av muskulatur. Men de gir også en god mulighet til å øve på knekontroll; bruk dem derfor til å lære spillerne riktig løps- og stemteknikk der hofte, kne og ankel skal være i en rett linje, "kne over tå".

Alvorlige kneskader skjer som regel i en finte eller ved landing etter innhopp eller frosk. Teknikktrening har til hensikt å bevisstgjøre spillerne på riktig finte- og landingsteknikk med innøving av to-bens landing og kontroll over kneposisjon i landings- og fintesituasjoner. Løps- og teknikføvelsene tar 4-5 min hver.

## Løpsøvelser



Start med lett jogging og oppvarming av skuldrene.



Løp baklengs med sideveis forflytning, vær lett på foten og husk hurtig fotarbeid.



KNELØFT OG HÆLSPARK

Løp med kneløft og hælspark. Husk myke landinger på forfoten.



SIDELENG LØP MED KRYSS

Løp sidelengs med rotasjon av overkropp og beinkryss.



Løp med stem; fokuser på "kne over tå"! Dette er en fin forberedelse til fintetrening.



LØP MED ROTASJONER

Løp med rotasjon om lengdeaksen.



Stigningsløp. Start rolig og øk tempoet gradvis.



LØP MED BALL

Løp med ball, forlengs mens du stusser ballen. Vær lett på foten og ha fokus på "kne over tå".



BAKLENGS MED SIDEFORSKYVNING

Løp baklengs med sideveis forskyvning. Raskt fotarbeid med "kne over tå".



LØP MED HÆLSPARK

Løp med hælsark samtidig som du stusser ballen. Plasser foten godt under kneet.



SIDELENG LØP

Jobb med sidelengs fotarbeid. Stuss ballen og husk raskt fotarbeid.



LØP FRAMOVER OG BAKOVER

To og to jobber sammen. En løper fremover og den andre løper bakover mens pasninger sendes til hverandre. Vær lett på foten.



Her kommer også skuldrene inn; det er viktig å varme opp kastarmen gradvis.

Sidelengs løp med hopp er en annen mulighet for å trene på myke to-bens landinger.



Variasjon med hinkeøvelser i 8-tall eller i kryss. Ha myke landinger med "kne over tå".



Bruk fantasien; finn på andre ett-bens øvelser, bytt ben etter 10-15 sek.

## Teknikkøvelser

	<p>Avløpsfinte.</p> <p>Vær bevisst på "kne over tå-posisjonen" når finten settes. Unngå å plassere foten for langt ut til siden.</p>
	<p>Overslagsfinte.</p> <p>Hold "kne over tå" i fraskyvet.</p>
	<p>Ett-bens finte.</p> <p>Stem med "kne over tå" og ha nok krefter til å ha et ordentlig fraskyv for å komme forbi spilleren.</p>
	<p>To-bens finte.</p> <p>Innøving av frosk med to-bens landing, ikke sett for bred finte slik at "kne over tå-posisjonen" kan beholdes i fraskyvet.</p>
	<p>En kneskade skjer mye hyppigere ved ett-bens landing.</p> <p>Tren derfor inn to-bens landinger uansett fra hvilken spilleposisjon du kommer!</p>
	<p>Trening av innhopp med to-bens landing.</p>

## Balanse-, spenst- og styrkeøvelser

Disse øvelsene skal forbedre kontroll og bevisstgjøring av kne- og ankelposisjon i alle spillesituasjoner. Det er viktig å stabilisere i hoften, spesielt ved øvelser på ett ben. Øvelsene kan varieres fra trening til trening. Balanseøvelsene tar 4-5 min. Det samme gjelder styrke- og spenstøvelsene.

	<p>Stå med begge ben på balansebrett eller -matte. Ha god bøy i hofte og knær med en rak linje gjennom hofte, kne og ankel.</p> <p>Øvelsene kan også gjøres med strake knær. Da blir fokus mer på kontroll av ankelledet.</p>
	<p>Balanse på ett ben med god bøy i hofte og knær. Her jobbes det spesielt for å stabilisere kneledet.</p> <p>Hold en rett linje mellom hofte, kne og tå og bytt ben etter 15 sek.</p>



Knebøy på balanse Brett. Tren først på to ben før du velger ettbens knebøy. Ha fokus på "kne over tå".

Prøv på ett ben først når du er sterk nok. Det krever styrke og kontroll av hofter, kne og ankel.

Send pasninger til hverandre mens dere balanserer på balansematte eller -brett. Ha fokus på "kne over tå".

Bruk fantasi. Øvelsene blir vanskeligere på ett ben og med lukkede øyne. Bytt ben etter 15 sek.

"Kamp", først på to ben og så på ett ben. Prøv å dytte partner ut av balanse, men prøv å holde deg stabil så lenge som mulig.

Tren på balansematte eller -brett. Bytt ben etter 10-15 sek.

## Styrke- og spenstøvelser



Samlet varighet på styrke- og spenstøvelsene er på 4-5 min. Målet er å øke styrke og spenst og bedre stillingssansen i ankel- og kneleddet. Bruk Nordic Hamstrings på hver trening og varier treningen med en av de andre styrke- eller spenstøvelsene.



I alle øvelsene er det avgjørende å konsentrere seg om "kne over tå" og rett rygg. Stikk baken godt ut, nesten som om du vil sette deg på en stol.



Ha partneren på ryggen. Unge utøvere derimot bør ikke ha noen på ryggen. Velg da enkle knebøy uten tilleggsvekt som en alternativ treningsøvelse.



Sprunglauf er lange stabiliserende hopp. Velg en bane på 30-40 m og husk på myke landinger med "kne over tå".



Som en variasjon kan du ha ballen mellom bena og hoppe 30-40 m. Det er viktig at landingene skjer med lett bøy i hofter og knær.



Nordic Hamstrings er en partnerøvelse for å styrke muskulaturen på baksidene av lårene. Hold rygg og hofter strak, mens du bremser fallet fremover så lenge som mulig; da blir øvelsen blir tyngre. Start med 2 serier à 3-5 repetisjoner, øk etter hvert til 3 serier à 10-12 repetisjoner.

# 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 tuppå"
- 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

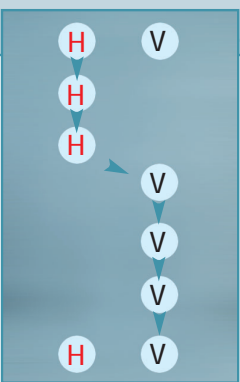
- To og to på hvert sitt brett.
- Pasninger i variert høyde og tempo.



## 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 luften 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° 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".

