

Velkommen til klubbkveld for trenere - Skodje klubbhus 30.09.21

Trenere og foreldre er helt avgjørende!

Du kan legge til rette for at utøverne i størst mulig grad unngår skader, fortsetter å være glad i idrett og presterer så godt de til enhver tid kan.

Skadefri ønsker velkommen til en klubbkveld med fokus på skikkelig bra trening!

Gå inn på skadefri.no og last ned app`en SKADEFRI

via app store eller google play.



Skadefri-ambassadører

Margareth Aasebø Løvland

Fysioterapeut BSc (Hons) MPFF MNKOM

Spesialist i allmennfysioterapi

Spesialkompetanse i klinisk ortopedisk medisin

Spesialkompetanse i idrettsfysioterapi

Skadefriambassadør

Godkjent som behandler innen Idrettens Helsesenter via Skadetelefonen

Driftsavtale med Ålesund kommune og refusjonsavtale med HELFO

Line Alvestad Mikalsen

Fysioterapeut BSc (Hons) MPFF MNKOM

Spesialkompetanse i allmennfysioterapi

Spesialkompetanse i klinisk ortopedisk medisin

Spesialkompetanse i idrettsfysioterapi

Skadefriambassadør

Godkjent som behandler innen Idrettens Helsesenter via Skadetelefonen

Driftsavtale med Ålesund kommune og refusjonsavtale med HELFO

Forventninger Skodje IL

Idrettsskader

- Akutte skader
- Belastningsskader



Fotball & skader

- 75 % av skadene oppstår i bena.
- Skader Skodje IL:
 - lår, kne, legg, ankel.



Dokumenterte årsaker til skader



50%
av alle idrettsskader
kan forebygges

Hvordan forbli skadefri?

Fokus i dag:

- Treningstilstand
- Teknikk
- Treningsmengde / belastning
- Oppvarming



Treningstilstand

God treningstilstand gjennom basistrening /
grunnleggende ferdigheter:

Stabilitet

Koordinasjon

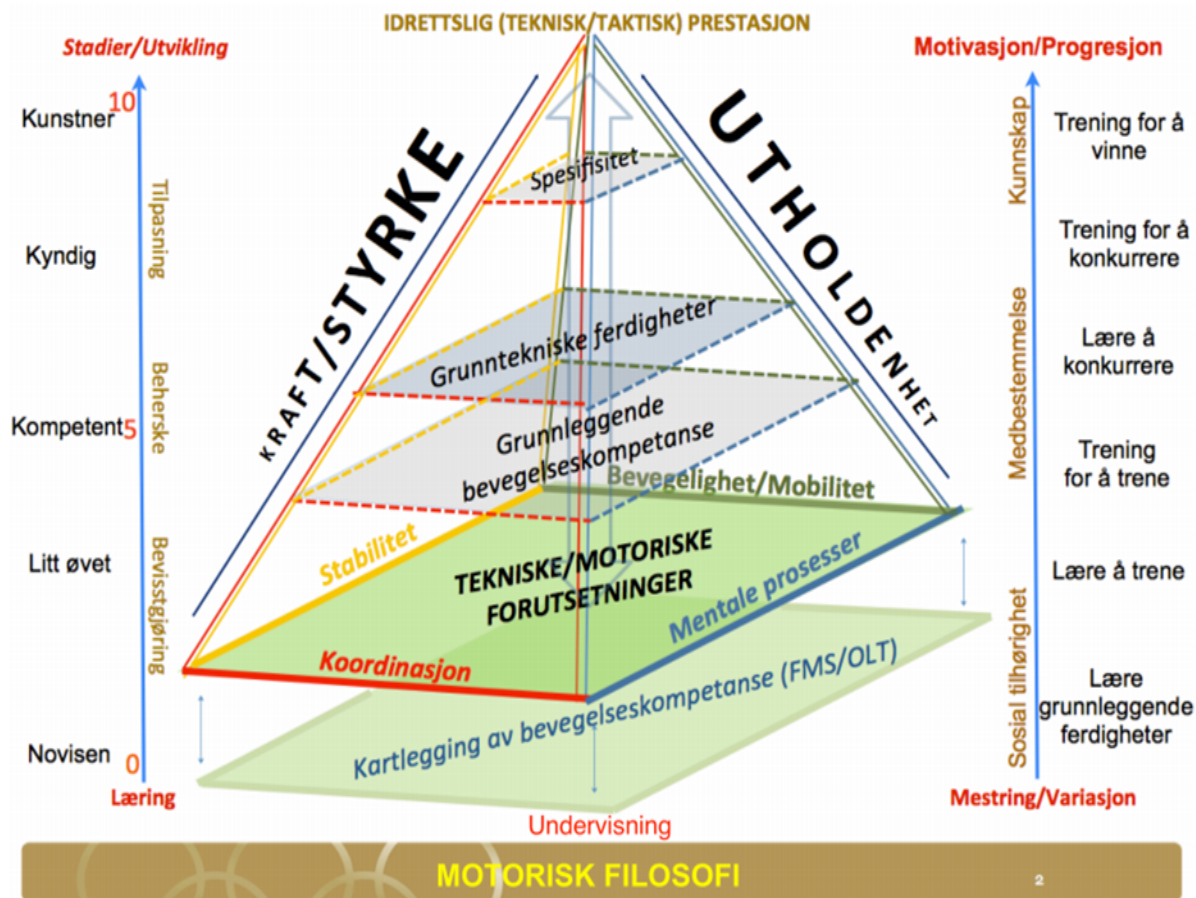
Bevegelighet / mobilitet

Mentale prosesser (modning)

«Spilleklar»

Treningstilstand

God treningstilstand og utvikling



Treningstilstand

Utvikling barn-ungdom-voksen

Nivå	Aldersgruppe	Utviklingsnivå	Hovedfokus
1	0 – ca 6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser.
2	ca 6 – ca 8 år	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.
3	ca 9 – ca 11 år	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter.
4	ca 12 – ca 14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.
5	ca 15 – ca 17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.
6	ca 18 – ca 22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.
7	etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter.

Treningstilstand

God treningstilstand gjennom styrke- og utholdenhetstrening:

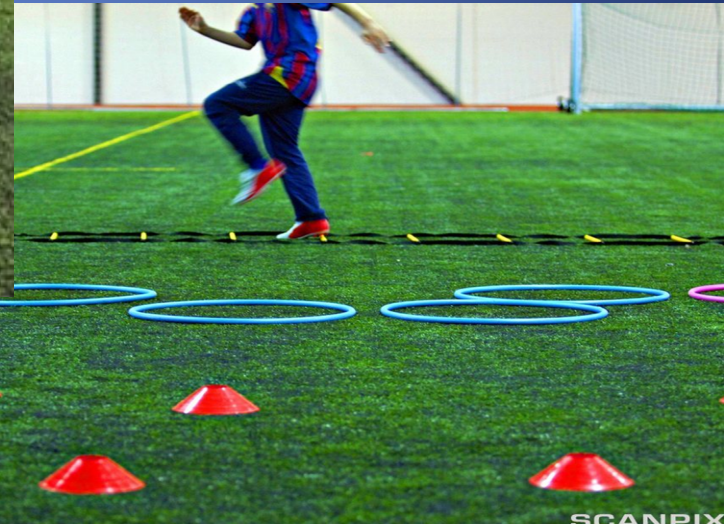
- Å gjøre øvelsen lettere / vanskeligere.
- Regelmessig trening / 2x pr uke.
- Gradvis øke belastning.

«Spilleklar»

Teknikk

- Hoppe og lande med begge bein.
- Landing med bein i hoftebreddes avstand.
- Kne over tå.
- Myk landing.

«Spilleklar»



SCANPIX

Teknikk

Fall / hoppøvelse



Treningsmengde / belastning

Skole

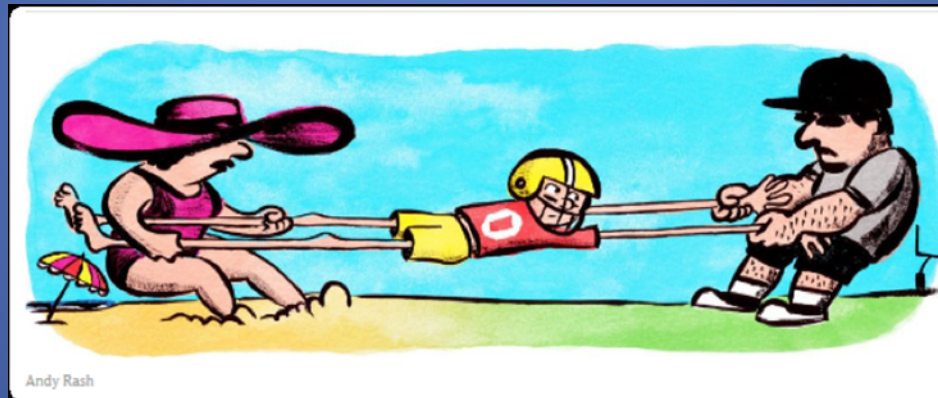
Søvn

Trenere

Venner

Mat & drikke

Reisevei



Kamp
G 19

Trening
G 15

Kamp
G 15

Trening
G19

Idretts-
gymnas

Familie

Treningsmengde / belastning

Vekst og utvikling

- Kronologisk alder vr biologisk alder.
- Modning

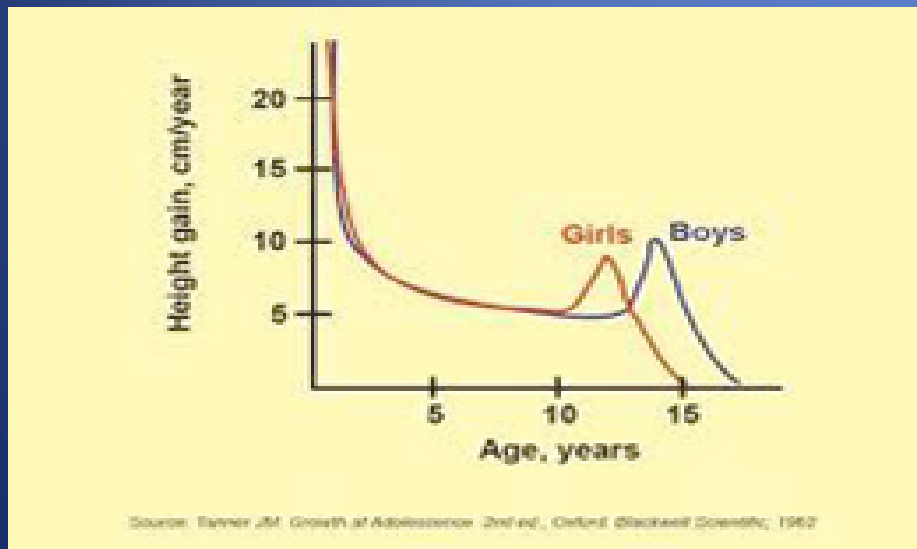
Tilrettelegging



Treningsmengde / belastning Puberteten

Vekstspurt

- Jente vr gutt.



Skjelett

- Lengdevekst
- Beintetthet
- Vekstsoner



Treningsmengde / belastning

Belastningsstyring

- Antall økter/kamper, varighet, intensitet.
- Store variasjoner = økt risiko for skade.

Tilpasninger for å redusere skade risiko.

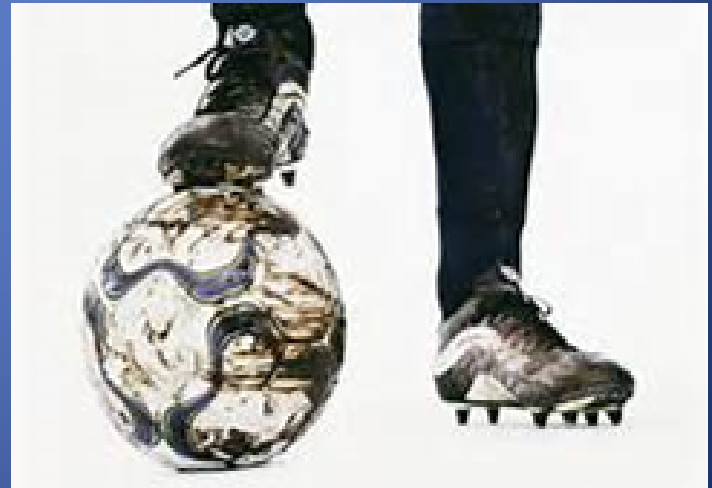


Oppvarming

Et strukturert oppvarmingsprogram bør være en del av enhver treningsøkt og kamp.

Oppvarmingsprogrammet
«Spilleklar» / «The 11+».

Internasjonalt anerkjent.



Skadeforebygging i fotball i praksis:



Oppvarming / «Spilleklar» / Skadefri

Utføres før hver trening og kamp.

DEL 1 - LØPSØVELSER - 8 MIN



LØP RETT FREM

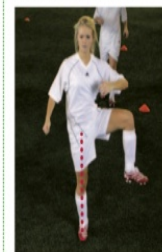
Løypa inneholder mellom 6 og 10 parallelle kjegler. Avstand mellom kjeglene er cirka 6-7 meter. Alle løpsøvelser utføres 2 ganger. To spillere starter samtidig ved første kjeglepar. Farten i returløpet kan variere etter hvert som spillerne blir varme.

Parvise løp helt frem til siste kjeglepar – jogg igjennom løypa.



LØP HOFTEN UT

Gå/jogg rolig, stopp opp ved hver kjegle, løft opp kneet, **rotér ut i hoften**. Veksle mellom venstre og høyre fot.



LØP HOFTEN INN

Gå/jogg rolig, stopp opp ved hver kjegle, løft opp benet og **rotér inn i hoften**. Veksle mellom venstre og høyre fot.



LØP SIRKLE

Parvise løp rett frem til første kjeglepar – sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten – **sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre** – samme vei tilbake. Husk å være på tå, lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær.



LØP LØP/HOPP

Parvise løp rett frem til første kjeglepar - sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten – **hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder**. NB! To-beins landing med knær over tær. "Time" til løpet og satsen, og utfør et skikkelig hopp.



LØP HURTIGLØP

Parvise, hurtige løp mot det andre kjegleparet. **Rygg en kjegle tilbake med hurtig frekvens** - 2 frem, 1 tilbake. Husk små, kjappe skritt.

Øvelse 1 – styrke

Utføres 2x pr uke



BAKSIDE LÅR NORDIC HAMSTRINGS 1 serie

Utgangsposisjon: Stå med knærne på et mykt underlag. Be partneren holde leggene dine nede.

Øvelse: Overkroppen skal være helt strak. Fall rolig frem så langt som du klarer ved å bremse bevegelsen ved muskulaturen på baksiden av lårene. Ta imot med armene når du ikke klarer mer. Minimum 3-5 repetisjoner og/eller varighet 60 sek.



BAKSIDE LÅR NORDIC HAMSTRINGS 1 serie

Minimum 7-10 repetisjoner.



BAKSIDE LÅR NORDIC HAMSTRINGS 1 serie

Minimum 12-15 repetisjoner.

Øvelse 2 – balanse

Utføres 2x pr uke



ETTBEINS BALANSE HOLD BALLEN 2 serier

Utgangsposisjon: Stå på ett bein.

Øvelse: Balanser på ett bein mens du holder ballen mellom hendene. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og gjenta øvelsen. Øvelsen kan varieres ved at ballen kan føres rundt midjen og under motsatt kne.



ETTBEINS BALANSE KAST BALL MED PARTNER 2 serier

Utgangsposisjon: Du og medspiller står ca. 2-3 meter fra hverandre, og begge står på ett bein.

Øvelse: Mens dere holder balansen, kast ballen til hverandre. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og gjenta øvelsen.



ETTBEINS BALANSE FORSTYRR PARTNER 2 serier

Utgangsposisjon: Du og medspiller står mot hverandre på arm- lengdes avstand, og begge står på ett bein.

Øvelse: Mens dere holder balansen, la den ene av dere prøve å forstyrre partneren gjennom å dytte henne i ulike retninger. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og bytt roller.

Øvelse 3 – knebøy

Utføres 2x pr uke



KNEBØY MED TÅHEV 2 serier

Utgangsposisjon: Beina i hoftebreddes avstand – bruk gjerne hoftefeste.

Øvelse: Tenk at du skal sette deg på en stol. Bøy ned til 90° med **knær over tær**. Bøy rolig ned og løft litt raskere opp. Når du har reist deg helt opp, løft deg opp på tærne og senk rolig ned igjen. Gjenta øvelsen i 30 sek.



KNEBØY GÅENDE UTFALL 2 serier

Utgangsposisjon: Beina i hoftebreddes avstand – bruk gjerne hoftefeste.

Øvelse: Gå sakte fremover i en god rytme. For hvert skritt skal du ned i en dyp Telemarksstilling. Fremre bein har 90° i kneledd. Hold balansen med **kne over tå**, og hold hoftene og overkroppen stabil. Utfør øvelsen i 30 sekunder.



KNEBØY ETTBEINS 2 serier

Utgangsposisjon: Stå på ett bein.

Øvelse: Bøy så langt ned til 90° i kneet som du kommer, med fokus på **kne over tå**. Bøy rolig ned og løft litt raskere opp, og hold hofter og overkropp stabil. Gjenta øvelsen 10 ganger på hvert bein.

Evaluering

- <https://surveys.enalyzer.com?pid=q5rpumu4>

