

## **Løbe- og teknikøvelser som opvarmning til fodboldtræning og kamp**

Løbe- og teknikøvelser bruges til at forberede spillerne til videre fodboldtræning – som opvarmningsøvelser. Alvorlige knæskader sker som regel i situationer med hurtige retningsskift eller ved landing efter hop og hovedstød. Det er derfor vigtigt at lære spillerne rigtig løbeteknik – hvor hofter, knæ og ankel skal være i en lige linje. Tekniktræning har til hensigt at bevidstgøre spillerne på rigtig finte- og landingsteknik med indlæring af to-bens landinger og kontrol over knæ-stilling i landings- og finte-situationer.

Løbe- og teknikøvelser består af en bane med 6-10 parallelle kegler, afhængig af hvor mange spillere som er til træning. Afstanden mellem keglerne i længde- og bredderetning er 6-7 m. Hver øvelse gennemføres to gange; øg tempoet efterhånden og brug ca. 6-8 minutter af den totale opvarmningstid.



Lav en flugtning med indersiden af foden. Målet er at være let på tå i den sidelæns bevægelse og at blive varm i lyske- og lårmuskulaturen. Lav præcise pasninger til hinanden.



Send pasninger tilbage til makkeren med strakt vrist. Vær let på tå mellem pasningerne.



Halv-flugtning med både inderside og strakt vrist. Send præcise pasninger til hverandre.



Tæm bolden med låret og send ballen tilbage til partneren som en halvflugtning. Skift ben hver gang.



Tæm bolden med brystet og send den tilbage til makkeren med en halvflugtning. Vær let på tå mellem pasningerne. Du kan også variere øvelsen ved at sende pasningen tilbage som en headning. Arbejd med let sidelænsløb mellem headningerne.



Headning på et ben. Husk på "knæ over tå". Makkeren har til opgave at korrigere den andens knæstilling ("knæ over tå") under headningen og landingen.



Headning med højt hop. Det er vigtigt med to-bens landinger og god bøjning i hofte og knæ under landingen.



"Springløb" er en anden spænst-øvelse. Arbejd med høje hop og bløde landinger med "knæ over tå". Rigtig knæposition i landingen er nøglen. 4 x 10-15 hop.



Sik-sak løb. Husk hurtige fodskifte under sidelæns arbejde og "knæ over tå", specielt i afsæts-bevægelsen når du ændrer retning. Hav god bøjning i hoften. Øvelsen kan også udføres baglæns. 15-20 m med kegler

Video med gennemgang af alle øvelserne findes på: [www.skadefri.no](http://www.skadefri.no)

Oversat fra

<http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/SPILLEKLAR/>

januar 2009 af

Fysioterapeut Tom Boysen, DBU & Herlev Fysioterapi & Træningsklinik