

Skadeforebyggende trening i Røa IL Fotball

8-16 år

Program 1 (høy belastning)

Hva	Hvordan	Antall
Hopp ifra to ben, med landing på ett ben.	Hopp rett opp i luften med sats ifra begge beina. Land kun på et ben. Fokus på å holde kne over tå, og ikke falle ut til siden med hofta.	8 ganger på hvert ben
Nordic hamstring	Sitt på knærne, med strak kropp. Få en medspiller til å holde fast på beina dine. Fall så sakte fremover frem til du ikke klarer å holde igjen lengre, før du slipper og tar deg imot med hendene.	8 ganger
Lyskepress m/ball	Ligg på ryggen med en ball mellom beina. Bruk lyskene til å klemme ballen så hardt du kan mellom beina, mens du heiser beina opp, og senker de ned igjen. Bruk 6-8 sekunder på dette. Slipp ballen før du gjentar.	10 ganger
Sideplanke	Ligg i sideplanke, med albu og ytterside av foten i bakken. Sørg for å få frem hoften, slik at vinkelen i hofta blir helt rett. Løft det øverste benet så høyt du klarer, før du senker det igjen.	10 ganger på hver side
Bryting mageliggende	Gå sammen to og to. Den ene legger seg på magen, mens den andre står over. Målet er å få personen som ligger på magen over på ryggen. Personen som ligger på magen skal gjøre sitt beste for å ikke havne på rygg.	45 sekunder hver

Skadeforebyggende trening i Røa IL Fotball

8-16 år

Program 2 (restitusjon)

Hva	Hvordan	Antall
Ettbens knebøy	Fokus på å holde kne over tå, og ikke falle ut til siden med hofta. Bruk ca 4 sekunder ned, og 4 sekunder opp.	8 på hvert ben
Mobilitet rygg	Ligg på ryggen, med armene ut langs siden som en stjerne. Sving ditt venstre ben opp imot din høyre hånd og tilbake igjen. Så fører du ditt høyre ben opp imot venstre hånd.	10 ganger med hvert ben
Balansebryting	Gå to og to sammen. Still dere med høyresiden mot hverandre, med bred fotstilling, slik at begge har utsiden av høyre ben inntil hverandre. Hold høyre hånd i hverandre som en handshake. Den første som slipper taket, ramler eller løfter benet har tapt. Prøv å rive hverandre ned. Gjør på begge sider	45 sekunder på hver side
Armkamp	Gå to og to sammen. Still dere rett ovenfor hverandre i push-ups stilling med strake armer. Målet med konkurransen er å få motstanderen til å ramle ved å slå vekk en eller begge hendene. NB! KUN LOV Å SLÅ PÅ HÅNDLEDD, OG IKKE ALBUER.	30 sekunder x 2
Reaktiv balansetrening	Gå sammen to og to. Den ene av dere stiller seg med god bredde mellom føttene, og lett bøy i knær og hofter. Så lukker han øynene. Den andre skal ifra forskjellige vinkler gi en lett dytt. Det er viktig at den om blir dyttet hele tiden er forberedt på å finne igjen balansen.	10 dytt hver

Skadeforebyggende trening i Røa IL Fotball

8-16 år

Program 3 (moderat belastning)

Hva	Hvordan	Antall
Benfekting	Gå sammen to og to. Sett dere på rumpa ca 1 meter ifra hverandre, med ansiktet mot hverandre. Løft beina og henda i lufta, og prøv å få makkeren din ut av balanse ved å dytte han med beina. Du får poeng hver gang makkeren din har noe annet enn rumpa i bakken.	1min
Ryggplanken	Gå sammen to og to. Den ene ligger på ryggen, med armene inntil siden. Den andre tar tak i begge anklene og løfter opp. Da skal personen som ligger på ryggen være helt stiv som en planke. Kun skuldre skal berøre bakken. Slipp så en og en fot, gjerne i overraskende rekkefølge og tempo. Målet er at personen som ligger på ryggen skal holde beina ved siden av hverandre, og ikke la benet falle ned når det blir sluppet.	12 slipp hver
Seteløft m/hamstring walk	Ligg på ryggen med hendene i kors på brystet, og beina trekt til deg. Gjør et seteløft. Ha 90grader i knærne, og kun føtter og skuldrene i bakken. Mens du holder rumpa i været skal du gå små skritt vekk ifra deg, helt til du ikke klarer mer, da kan du gå tilbake	8 ganger
Lyskeløft	Gå sammen to og to. Den ene legger seg på siden, mens den andre står over beina, og løfter det øverste beinet opp. Den som skal så løfte opp hoften ved hjelp av det øverste benet og trekke seg opp.	10 ganger på hvert ben
Spiderman	Stå i push-ups posisjon, med strake armer. Flytt en og en fot opp til hånda, og press hoften ned imot underlaget. Sett så foten tilbake og gjenta med det andre benet.	15 ganger på hver fot