

ÅTERGÅNG TILL BASKET EFTER KORSBANDS- REKONSTRUKTION

Träna minst
2 veckor
och 4 pass
på aktuell
nivå innan
du går
vidare till
nästa steg

STEG 1

Enklare passningsövningar mot vägg eller med annan pelare. Springa med och utan boll utan snabba riktningsförändring. Träna skott utan att hoppa.

STEG 2

Passningsövningar med löpning innan/efter. Löpning/dribbling med riktningsförändringar utan motståndare. Hoppskott utan motståndare, "layups" utan motståndare.

STEG 3

Alla tekniska övningar med laget. 1 mot 1 övningar, t.ex. öva stegsättning förbi motståndare.

STEG 4

Alla övningar med laget. Matchspel på träningar- får i försvaret ta returer men ska inte hoppa för att nå en retur. I anfall endast skott utifrån, får endast attackera korgen med "layups" när motståndare inte är i närheten, t.ex. på kontring.

STEG 5

Fullt deltagande på träning.

STEG 6

Spel mot motståndarlag. Kortare inhopp som stegras tidsmässigt.

Kriterier för att påbörja idrottsspecifik träning enligt schemat:

- Minst 6 månaders läkningstid
- >90% resultat vid styrketester testat mot motsatt sida
- Har tränat knäkontrolls- och balansövningar med god teknik
- Har tränat och har god teknik vid hopp/ landning, fartökningar/ inbromsningar och sidledsflyttningar.

Påbörjas tidigast 8 månader post op

Påbörjas tidigast 9 månader post op. Alla tidigare steg ska ha skett med full tillit till knät.

Träna steg 4-5 under minst 4 veckors tid innan stegring till spel mot motståndarlag.