

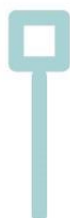
ÅTERGÅNG TILL FOTBOLL EFTER KORSBANDS- REKONSTRUKTION

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



STEG 1

Enklare passningsövningar. Spring/dribbla med boll utan snabba riktningsförändringar.



STEG 2

Passningsövningar med löpning innan/efter. Skott/avslutsövningar. Löpning/dribbling med riktningsförändringar utan motståndare.



STEG 3

Alla tekniska övningar med laget. 1 mot 1 övningar. Får stå som vägg i övningar som t.ex. kvadraten, men får inte jaga boll.



STEG 4

Alla övningar med laget. Får spela matchspel på träningarna med väst på.



STEG 5

Fullt matchspel på träningarna utan väst.



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 sidledsförflyttningar.

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.