

ÅTERGÅNG TILL INNEBANDY EFTER KORSBANDS- REKONSTRUKTION

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



STEG 1

Enklare passningsövningar. Springa med och utan boll utan snabba riktningsförändring.



STEG 2

Passningsövningar med löpning innan/efter. Kontrollerade skottövningar, t.ex. väggpass med avslut eller stega in från kanten och avsluta utan motståndare.



STEG 3

Alla tekniska övningar med laget. 1 mot 1 övningar, men ska inte jaga boll. Avslutsövningar med motståndare.



STEG 4

Alla övningar med laget. Matchspel på träningar med väst.



STEG 5

Fullt deltagande på träning.



STEG 6

Spel mot motståndarlag. Kortare inlägg 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.