

# BASKETSMART FÖREBYGGANDETRÄNING/UPPVÄRMNING 15 minuter.

## STYRKETRÄNING FÖR LÅR/KNÄN/FÖTTER

Se mer info/filmklipp på: [www.basket.se](http://www.basket.se) klicka på idrottslyftet och vidare på ledarforum.

### TEMPERATURSTEGRING 5 min

2 led bakom base. Gör varje övning base till base två gånger.

Byt sida och dribblingshand varje gång.

Landa på två fötter jämfota lågt med "knä över tå"!

1. PAR: STUDSA FRAMÅT och BAKÅT  
4 studs fram 2 tillbaka, studsa med yttre handen.
2. PAR: STUDSA AXEL MOT AXEL  
Studsas framåt tryck axel mot axel
3. PAR: STUDSA FRAMÅT, INÅT, HOPPA  
4 studs fram 1 studs inåt, hoppa axel mot axel och landa jämfota lågt.
4. PAR SLIDA MED DRIBBLING, HOPPA, SLÅ  
4 studs hoppa upp, slå ihop bollarna, landa jämfota lågt.

**Variant:** utan studs

### STYRKA/BALANS 5 min

Knäböj görs "knä över tå", inga "kissing knees".

(kissing knees är när man inte böjar knäna över tån utan inåt mot varandra)

5. PLANKAN PÅ GOLVET, 60 sek  
Ligg med rak kropp på underarmarna och tårna.
6. BÄCKENLYFT MED BOLL, 60 sek  
Ligg på rygg, böjda ben, bollen mellan knäna och händerna i kors på bröstet. Lyft bäckenet rakt 3 sek.
7. KNÄBÖJ MED BOLL MOT TAK, 60 sek  
Axelbredds avstånd mellan fötterna. Böj djupt i knäna, håll bollen med raka armar mot taket.
8. UTFALLSSTEG MED BOLL MOT TAK, 60 sek  
Håll bollen med raka armar mot taket. Lyft knät, håll balansen och gör sakta utfallssteg med knät nästan i golvet.
9. ENBENS KNÄBÖJ, 30 sek per ben  
Lyft ena benet, gör knäböj, räkna till tre, andas.

**Variant:** Lyft ett ben, hoppa sida till sida, framåt, bakåt på kommando. Vid "go" studsas/sprinta till mitten. Vid "stopp" stanna på två ben o hoppa ett kvarts varv framåt. Landa "knä över tå" djupt.

### UPPVÄCKNING 5 min

10. HOPPA-BALANS-SPRINT 3 min  
Lyft ett ben, hoppa sida till sida, framåt, bakåt på kommando. Vid "go" sprinta/studsas till mitten.
11. SLIDE, 2 min  
Samma som ovan, men vid "go" sprinta genom att slida till mitten.

**Variant:** under slidningen ändras riktning med fram, bak, sida.

### BasketSMART:

**FÖREBYGG SKADOR  
& PRESTERA BÄTTRE**  
med 15 min uppvärmning  
på träningen 2 ggr/v!

### SKADOR INOM BASKETEN:

- Högre skaderisk på gummi/plastgolv än på trägolv

- 36% fot- och 18% knäskador
  - 25% av skadorna vid returtagning
- Förebygg skador med BasketSMART!