

SKADESFØREBYGGGENDE TRÆNING



HVORFOR?



HVEM?



HVAD?



HVORDAN?



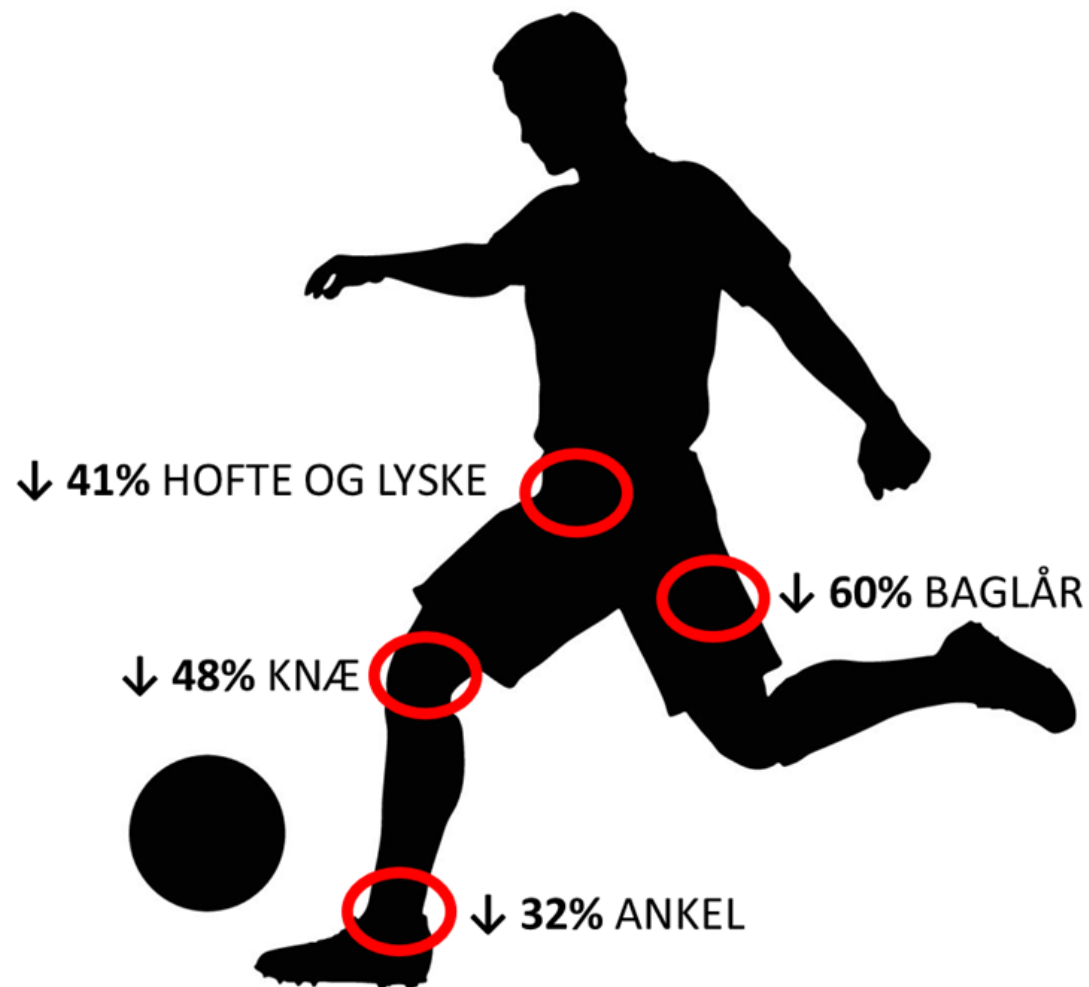
HVORNÅR?

? HVORFOR?

Fordi...

- Mange fodboldspillere får skader.
- Den rette træning kan effektivt mindske risiko for skader.
- Op til 60% færre skader - og samtidig bedre præstation.

Op til 60% færre skader



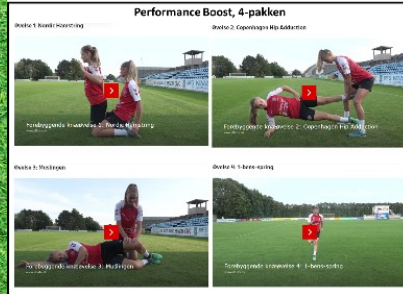


ALLE fodboldspillere kan nedsætte
risikoen for skader med
forebyggende træning.

DU som træner er vigtig!



💡 HVAD?



- Brug programmer og øvelser med påvist skadesforebyggende effekt.
- AHEAD OF THE GAME sætter fokus på udvalgte programmer og øvelser, der effektivt reducerer skader og forbedrer præstationer hos fodboldspillere:
 - FIFA 11+ ([klik her](#))
 - Performance Boost ([klik her](#))
 - Nordic Hamstring øvelse ([klik her](#))
 - Copenhagen Adduction øvelse ([klik her](#))
- Du kan finde mere inspiration på projektets hjemmeside ved at klikke [her](#).



HVORDAN?

- Priorité det!
- Gerne 2-3 gange om ugen, for maksimal effekt.
- 15-20 minutters varighed.
- Brug materialet fra
AHEAD OF THE GAME!



🕒 HVORNÅR?

- Før, under og efter sæsonen.
 - Som opvarmning før træning og kamp.
 - Som stationer i fodboldtræningen.
 - Som en del af nedvarmning eller efter træning.
- Fortsæt til næste sæson for vedvarende effekt!

- López-Valenciano A, Raya-González J, Garcia-Gómez JA, Aparicio-Sarmiento A, Sainz de Baranda P, De Ste Croix M, et al. Injury Profile in Women's Football: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 2021;51(3):423-42.
- Robles-Palazón FJ, López-Valenciano A, De Ste Croix M, Oliver JL, García-Gómez A, Sainz de Baranda P, et al. Epidemiology of injuries in male and female youth football players: A systematic review and meta-analysis. J Sport Health Sci. 2022;11(6):681-95.
- Padua DA, DiStefano LJ, Hewett TE, Garrett WE, Marshall SW, Golden GM, et al. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Prevention of Anterior Cruciate Ligament Injury. J Athl Train. 2018;53(1):5-19.
- Arundale AJH, Bizzini M, Dix C, Giordano A, Kelly R, Logerstedt DS, et al. Exercise-Based Knee and Anterior Cruciate Ligament Injury Prevention. J Orthop Sports Phys Ther. 2023;53(1):Cpg1-cpg34.
- Thorborg K, Krommes KK, Esteve E, Clausen MB, Bartels EM, Rathleff MS. Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. Br J Sports Med. 2017;51(7):562-71.
- Crossley KM, Patterson BE, Culvenor AG, Bruder AM, Mosler AB, Mentiplay BF. Making football safer for women: a systematic review and meta-analysis of injury prevention programmes in 11 773 female football (soccer) players. Br J Sports Med. 2020;54(18):1089-98.