

# Knäträning med inkast

## Förmågor

I denna övning tränar man knäkontroll, inkast och balans. Den är hämtad, men något modifierad från [Fifa 11 + Kids](#) där det också finns en video på när den utförs.

## Syfte

Syftet med denna övning är att förbättra spelarnas knäkontroll, vilket är viktigt för att förebygga skador och upprätthålla god rörelsemekanik. Genom att öva inkast utvecklar spelarna sina tekniska färdigheter och koordination. Balansövningar stärker stabiliteten och kroppskontrollen, vilket är avgörande för att kunna utföra komplexa fotbollsrörelser med precision och säkerhet.

## Förberedelser

1. Dela in spelarna i par och ge varje par en boll.
2. Förbered en öppen yta där spelarna kan stå parvis med tillräckligt avstånd för att kasta inkast till varandra.

## Genomförande

1. **Grundläggande nivå:** Spelarna står parvis på ett ben och kastar inkast till varandra. Efter en stund byter de ben.
2. **Progression 1:** Spelarna kastar inkast till varandra och för bollen under ena benet innan de kastar tillbaka.
3. **Progression 2:** Spelarna balanserar på ett ben och försöker passa utan att bollen rör marken.
4. **Progression 3:** Spelarna balanserar på ett ben och pressar varsin boll mot den andres, för att försöka få den andra att tappa balansen.

## Instruktioner

- Behåll din balans.
- Höften ska vara rak.
- Sett framifrån ska stödjebenets höft, knä och fot bilda en rak linje.
- Stödjebenets fot ska peka framåt.

# Progression

- Inkludera tävlingsmoment där spelarna ska försöka hålla balansen längst medan de utför övningen.
- Lägg till utmaningar som att "kasta gris" för att göra övningen mer dynamisk.

---

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:45 UTC by Mattias