



Til alle trenere og lagledere i LIL Fotball

Lommedalen 3. mai 2016

Skadeforebygging i LIL Fotball

Tusen takk til alle som deltok på klubbkvelden om skadeforebygging onsdag 20. april. Nesten 100 spillere, trenere og foreldre var samlet, og de fleste virket fornøyd med innhold og utførelse. Som det ble påpekt av landslagets Thomas T Ødegaard, bør vi primært se på dette som en måte å bli bedre fotballspillere på, ikke kun som skadeforebygging. Fokus på dette bidrar nemlig først og fremst til bedre styrke, bedre balanse, bedre koordinasjon; alle elementer som gjør oss til bedre spillere: vi kan skyte hardere, vi kan orientere oss raskere, vi kan bli hurtigere. Og vi kan i større grad holde oss skadefrie!

Det er nå jobben begynner, og vi inviterer alle lag i LIL til å være med på dette! Vi har testet ut et opplegg på J02-laget og er nå klare for å veilede og hjelpe andre lag også. Vi har ambisjon om at alle som ønsker det, skal bli introdusert til dette før sommerferien.

Opplegget

Selve treningsopplegget er todelt med én oppvarmingsdel og én styrkedel. Begge sekvenser tar kun 10 minutter hver og kan enkelt legges inn som en naturlig del av treningen. Oppvarmingen må skje hver gang (!), mens styrken bør gjennomføres et par ganger i uka. Spillerne kan også gjøre styrkeøvelsene hjemme som egentrening i tillegg. Vi jobber nå med å lage et forslag til oppvarming og styrkeøvelser, og dette vil vi dele så snart det er ferdig.

I tillegg vil fysioterapeut Bo Randers, A-lagsspiller på LIL, nå etablere *Lommedalen Idrettsklinikk* i brakka ved øvre kunstgress. Det vil ikke være spastandard på fasilitetene, men kvaliteten på servicen vil være ypperlig. Tanken er at klubbens spillere (og foreldre) skal ha kortreist tilgang til hjelp når det er behov for dette. Det skal være lett tilgjengelig, lett å spørre, lett å få råd og lett å få kyndig behandling.

I oppstartsfasen vil undersøkelser være gratis, mens behandling og oppfølging vil koste 300 NOK per gang. Åpningstidene er fleksible, men i utgangspunktet vil Bo være der på ettermiddagen 1-2 dager i uka, i tillegg til i forbindelse med A-lagstreningene. Bo kan også kontaktes direkte på 47 26 96 86.





Videre prosess - førstemann til mølla

I første omgang tenker vi å jobbe med de lagene som spiller 9'er fotball og oppover; dvs fra 2003 og eldre, men øvrige lag vil også få veiledning. Vi vil skolere trenere og vise spillere slik at dette innarbeides som en naturlig del av treningen.

Det er nødvendig at lagene selv har eierskap til dette. **Ta kontakt direkte med meg for å melde interesse.** Vi håper å kunne rulle ut dette så kjapt som mulig og at alle interesserte skal ha fått en introduksjon i løpet av mai.

Videre vil vi mest sannsynlig etablere en egen Facebook side for dette samt lage en instruksjonsvideo med noen av klubbens egne spillere. Som nevnt på klubbkvelden anbefaler vi også å laste ned appen «Get Set» som inneholder mange øvelser og videoer som dere kan kikke på, samt websiden <http://f-marc.com/11plus/exercises/> som inneholder også mye av det samme

Da ser vi fram til å høre fra dere, og det er også bare å ta kontakt om dere har noen spørsmål og/eller innspill.

Med vennlig hilsen

Kjetil Røine

På vegne av Styret i LIL Fotball

95201355/ kjetil.roine@gmail.com

PS: Onsdag 11. mai kl 1900 arrangerer vi en ny klubbkveld i klubbhuset, denne gangen med Eivind Arnevåg, årets trenerildsjel i 2015. Eivind har gjennom 30 år bygget opp KFUM Oslo til å bli både en toppklubb og en breddeklubb, og han kommer til oss for å dele sine erfaringer med hvordan få til dette. Kom og hør gode råd om «Flest mulig, lengst mulig, best mulig».