SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Bollbehandling

Tränarutbildning i bollbehandlingsträning för fotbollsspelare. Spelarens bollbehandling lägger grunden för inlärning och utförande av samtliga fotbollstekniker och är direkt avgörande för hur bra spelaren kan bli.

Mål

Utbildningens mål är att deltagarna ska öka sin förståelse för momentet bollbehandling samt sin kompetens att praktiskt leda bollbehandlingsträning.

Utbildningen vänder sig till tränare och ledare som är verksamma inom fotbollsträning eller träning inom andra bollsporter.

Format

1,5 timme teoretisk utbildning i teorisal.

1,5 timme utbildning på träningsplan.

Deltagarna erhåller efter utbildningen ett sammanfattat dokumentationsmaterial.

Innehåll

- Träning av bollkänsla och bollkontroll
- Inlärning och utförande av fotbollstekniker
- Bollbehandlingens betydelse för spel i högt tempo
- Isolerad och funktionell bollbehandlingsträning
- Åldersperspektiv på träning av bollbehandling
- Fysiska aspekter på bollbehandling
- Instruktionspunkter och övningar för bollbehandlingsträning