



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Grundutbildning

Tränarutbildning i fysisk träning för bollsporter. Utbildningen ger en grundförståelse för träning av styrka, rörlighet, snabbhet, spänst och uthållighet samt öppnar upp för diskussion om vilken fysisk kravprofil som finns för spelare i bollsporter.

Mål

Utbildningens mål är att deltagarna ska öka sin förståelse för fysisk träning samt sin kompetens att praktiskt leda fysisk träning för bollsporter.

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

Format

3 timmars kombinerad teoretisk och praktisk utbildning i en träningshall.

Deltagarna erhåller efter utbildningen ett sammanfattat dokumentationsmaterial.

Innehåll

- Grunder för träning av styrka, rörlighet, snabbhet, spänst och uthållighet
- Vad händer i kroppen när du tränar?
- Analys av fysiska krav för spelare i bollsporter
- Koordinativ utveckling
- Kroppens anatomi, skelett och muskler
- Nervsystem, muskelsystem och muskelslingor
- Andning
- Från sinnenas uppfattning till reaktion och handling

