



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Fysisk träning för barn

Barns fysiska och motoriska utveckling under åren fram till puberteten lägger grunden för inläring och utförande av samtliga rörelser och tekniker inom den sport där barnet är aktivt. Denna utbildning går igenom hur träning av barn kan genomföras för att skapa möjligheter för optimal utveckling under dessa år.

Mål

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

Utbildningen vänder sig till tränare och ledare som är verksamma inom fysisk träning för barn, 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

- Grundläggande fysiska färdigheter för utövande av bollsport
- Fysiologisk och anatomisk utveckling
- Motorisk inläring, hållning, kroppsuppfattning och dynamisk stabilitet
- Motorisk utveckling, koordination och inläring av teknik
- Styrka, frekvens och snabbhet i rörelser
- 10 - 12 år "den gyllene åldern"
- Lek idrott och ha kul

