



SVENSKA  
FOTBOLLS  
AKADEMIN

# Fysisk träning för ungdomar

Ungdomars fysiska och motoriska utveckling under puberteten, samt under åren innan och efter puberteten, lägger grunden för att utveckla styrka och snabbhet till de rörelser och tekniker som spelaren tidigare har lärt in. Denna utbildning går igenom hur träning av ungdomar 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 ungdomar.

Utbildningen vänder sig till tränare och ledare som är verksamma inom fysisk träning för ungdomar, 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
- Allsidig utveckling av den spelarens funktionella prestationsförmåga
- Motorisk utveckling, tillväxt, mognad och erfarenhet
- Snabbhet, frekvens, rörlighet och agility
- 10-12 år "den gyllene åldern"
- Puberteten – fysisk och psykisk utveckling
- Kronologisk och biologisk ålder
- Förebygga skaderisken till följd av den snabba tillväxten i puberteten
- Systematisk stärkande av spelarens bål och stödmuskulatur
- Inläring av rätt lyftteknik i styrketräning

