

Programdesign

Styrketräning, snabbhetsträning och uthållighetsträning är grunderna i den fysiska träningen för bollsporter. Denna utbildning går igenom hur tränare långsiktigt kan planera och periodisera den fysiska träningen för att ge spelarna förutsättningar att bli bättre i sin idrott. Utbildningen tar också upp hur tränare skapar optimala träningsprogram för sina spelare.

Mål

Utbildningens mål är att deltagarna ska öka sin förståelse för planering och periodisering av fysisk träning och sin kompetens att praktiskt skapa träningsprogram för spelare och lag.

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.

Under utbildningen kommer deltagarna ha möjlighet att praktiskt arbeta med utformningen av träningsprogram för sin verksamhet.

Deltagarna erhåller efter utbildningen ett sammanfattat dokumentationsmaterial.

Innehåll

- Fysisk kravanalys
- Screening av spelare
- Utformning av en långsiktig träningsplanering och säsongindelning
- Periodisering
- Bryta ned träningsplaneringen och säsongindelningen till månadsplanering, veckoplanering och planering av enskilda träningspass
- Skapande av träningsprogram
- Tester

