



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Skotträning

Skottet är ett synnerligen komplicerat moment som fodrar stor skicklighet inom flera områden. Det är till stor del ett tekniskt moment med hög grad av fysiska inslag som också kräver taktisk förmåga och mental styrka. Under denna utbildning går vi in på hur det går att hjälpa spelaren att bemästra alla dessa delar för att utveckla ett framgångsrikt skytte.

Mål

Utbildningens mål är att deltagarna ska öka sin förståelse för momentet skotträning samt sin kompetens att praktiskt leda träning av skott.

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

- Inlärnin g och utförande av tekniker för olika typer av skott
- Detaljer i det tekniska och taktiska utförandet
- Träning av skott utifrån olika situationer
- Vad krävs fysiskt för att genomföra ett bra skott samt vilka är de mentala aspekterna på skott

