



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Snabbhetsträning

Snabbhetsträning är en viktig del i den fysiska träningen för bollsporter. Denna utbildning går igenom hur funktionell snabbhetsträning kan bedrivas för att spelarna ska bli bättre i sin idrott.

Mål

Utbildningens mål är att deltagarna ska öka sin förståelse för snabbhetsträning samt sin kompetens att praktiskt leda snabbhetsträning 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

- Vad är snabbhet och spänst?
- Vad är viktigast för spelare i bollsporter: acceleration eller hastighet?
- Betydelsen av snabbhet i bollsporter
- Olika träningsformer för att utveckla snabbhet
- Agility och snabbhetsbanor
- Hur bör snabbhetsträning bedrivas för barn, ungdomar och på elitnivå?
- Tester
- Praktiska övningar för funktionell snabbhetsträning

