



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Styrketräning

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

Mål

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

- Varför är det viktigt för spelare i bollidrotter att träna styrketräning?
- Grunder för inläring av styrketräning
- Olika metoder för styrketräning i bollsporter
- Lyftteknik – träning med fria vikter
- Träning med Kettlebells och Swissboll
- Musklernas uppbyggnad – anatomi och fysiologi
- Träning av muskelslingor
- Excentrisk träning
- Cirkelträning
- Näring, dagsrytm och andning

