



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Systematisk träning

En avancerad utbildning för fotbollstränare som vill skapa en kvalitativ fotbollsverksamhet. Utbildningen beskriver hur tränare systematiskt kan analysera, planera och leda fotbollsträning så att spelarna erbjuds bästa möjliga fotbollsutbildning.

Mål

Utbildningens mål är att deltagarna ska öka sin förståelse och kompetens för att analysera, planera och leda kvalitativ och systematisk fotbollsträning.

Utbildningen vänder sig till tränare och ledare som är verksamma inom fotbollsträning eller träning inom andra bollsporter.

Format

4 timmars teoretisk utbildning i teorisal.

Under utbildningen kommer deltagarna ha möjlighet att praktiskt arbeta med utformningen av en utbildningsplan och spelidé för sin egen verksamhet.

Deltagarna erhåller efter utbildningen ett sammanfattat dokumentationsmaterial.

Innehåll

- Analys av individerna och laget
- Analys av styrkor och svagheter inom fotbollens fundament: teknik, taktik, fysik och mentalitet
- Utformning av en långsiktig utbildningsplan
- Utformning av en spelidé – koppling mellan träning och match
- Bryta ned utbildningsplanen och spelidén till årsplanering, månadsplanering, veckoplanering och planering av enskilda träningspass
- Leda det enskilda träningspasset

