



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Uthållighetsträning

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

Mål

Utbildningens mål är att deltagarna ska öka sin förståelse för uthållighetsträning samt sin kompetens att praktiskt leda uthållighetsträning 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 uthållighet?
- Olika typer av uthållighet
- Betydelsen av uthållighet i bollsporter
- Vad händer i kroppen när spelare tränar uthållighetsträning?
- Hur bör uthållighetsträning bedrivas för barn, ungdomar och på elitnivå?
- Olika träningsformer för att utveckla uthållighet
- Uppvärmning
- Nedvarvning
- Stretchning
- Pulsträning – utrustning för mätning av puls
- Tester
- Praktiska övningar för funktionell uthållighetsträning

