



bergen idrettsklinikk
org. nr. 985 960 372
Fantoftveien 16, 5072 Bergen
telefon 45 12 00 00
www.bik.no
post@bik.no

Kursskildring



Trent For Fotball ®

Trent For Fotball ® er eit kurs spesialtilpassa norske fotballklubbar sitt behov for skadeførebyggande - og prestasjonsfremjande trening både på treningsfeltet, og som eigentrening. Bergen Idrettsklinikk gjev med dette kurset spelarar, trenarar og lagleiarar teoretisk og praktisk innføring i ulike øvingar og treningsprogram. Dei ulike øvingane kan nyttast som oppvarmingsprogram, enkeltstående bolkar i treningsøkta eller som innhald i spelarane si eigentrening.

Kurset er eit 1-dags kurs og inneheld:

Teoretisk del - inne (90min)

● Teori:

- Gjennomgong av typiske belastningsskadar, skademekanismar og førebygging.
- Treningsintensitet, treningsbelastning, hurtigheit i fotball og implementering av førebyggjande øvingar.

Lunsj - inne (30min) Ha med eigen lunsj. Kaffi og frukt på kursstad

Praktisk del 1 - ute (2t)

● Praksis*:

- Skadeforebyggande oppvarming
- Øvingar for rørsleevne og mobilitet.
- Øvingar for styrke og stabilitet.

Kaffipause

Praktisk del 2 - ute (2t)

- Øvingar for balanse og koordinasjon.
- Hurtigheitstrening i fotball.
- Spenst og eksplosivitet i springing og duellar.

*For praktisk gjennomføring av interne kurs i klubb er det ei føresetnad at klubben stiller spelarar, bane og naudsynt utstyr til disposisjon. Kurs i regi av BIK har alt disponibelt på kursstad.

Kursinformasjon:

Dato: Laurdag 24.mai 2014.

Tid: 1000 - 1630.

Kvar: Rosendal

Kurshaldar: Idrettsysioterapeut og prestasjonsfremjar Yngve Myhre - BIK.

Spørsmål: yingve@bik.no. Meir informasjon på www.bik.no