

ÄR EN AKADEMI?"

För mig är en akademi en kvalitetsssäkring av verksamheten.

- Erfarna och välutbildade tränare
- Bra träningsförutsättningar året om
- Tillgång till bra kvalitets matcher varje helg
- Möta internationellt motstånd på utländska turneringar från
- Tillgång till individuell tränare
- Tillgång till fystränare med individuellt anpassat upplägg
- Tillgång till mental tränare
- Tillgång till naprapat, sjukgymnast och läkare
- Träningskultur (alla spelare har samma mål, dem driver varand



GLÄDJE

UTBILDNING

UTVECKLING



SSLET FÖR ATT BLI ELITSPELAR

TAKTISKA

- Spelförståelse
- Beslutsfattande
- Positionering Off/Deff
- Skapa ytor
- Rumsuppfattning
- Situationsanpassning

TEKNIK

- Dominans 1v1
- Vändningar/dribblingar
- Huvudspel
- Tillslag skott/passning
- Funktionell teknik, hantering i hastighet
- Signatur fint.



FYSIK

- Snabbhet
- Styrka
- Rörlighet
- Koordination
- Balans
- Uthållighet

MENTALT

- Ödmjukhet
- Ambition
- Träningsvilja, inre drivkraft
- Tävlingsmentalitet
- Perfektionism

Saker som kan påverka utifrån

Kompisar
Famili
Agent
Klubben

