

## TRÄNARSKAP MED INRIKTNING MOT FOTBOLL COACHING WITH FOCUS ON SOCCER

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** FATRÄF

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställt av:** Grundutbildningsnämnden 2014-12-17

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2015

---

### Särskild behörighet

Minst 2 års dokumenterad tränarverksamhet (huvudtränare oavsett nivå) och/eller minst 10 spelade matcher i superettan eller allsvenskan för herrar, allsvenskan för damer, alternativt annat lands motsvarande nivå.

### Lärandemål

Efter genomgången kurs ska studenten:

- diskutera och reflektera kring barns och ungdomars utveckling i och genom idrotten,
- förstå hur psykologiska, sociala, och motoriska faktorer i barns och ungdomars utveckling påverkar ledarskapet,
- utveckla och reflektera över en personlig ledarfilosofi,
- tillämpa metoder utifrån barns och ungdomars utvecklingsnivå i fotbollsmässig praktik,
- diskutera och reflektera om problematiken kring genus-, etnicitets- och mångfaldighetsfrågor,
- redogöra för relevanta pedagogiska, psykologiska och psykosociala begrepp relaterat till träning och ledarskap,
- förstå hur individer i grupper utvecklas, interagerar och hur en god motivations- och prestationsmiljö byggs upp,
- kunna tillämpa vetenskapliga teorier i tillämpningssituationer avseende motorisk/teknisk träning och spelförståelse,
- kunna förstå och reflektera fotbollens fysiska krav,
- förstå grundfysiologiska funktioner vid fysisk aktivitet,
- kunna skapa olika övningar för fotbolls Anpassad fysisk uthållighets-, snabbhets- och styrketräning,
- kunna förstå och reflektera över fotbolls- och situationsspecifik individanpassning,
- kunna förstå och integrera grundläggande kunskaper inom arbetsfysiologi, nutrition, fotbollens arbetskrav och medicinska riskfaktorer till ett helhetsperspektiv kring planering av träning och återhämtning.
- planera, organisera, leda och motivera verksamhet inom fotboll på ett professionellt sätt,
- utveckla en ledarfilosofi som vägledning för sitt eget ledarskap,

- visa färdigheter vad gäller inläring i praktiska tillämpningssituationer exempelvis motorisk/teknisk träning och spelförståelse

## Innehåll

### Progression

Progressionen bygger på deltagarnas kunskaper och utveckling under kursens gång.

### Delkurser

Delkurs 1 - Idrottsvetenskap-ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom, 7.5 hp

*Module 1 - Sport Science - leadership in soccer with a focus on children and youth, 7.5 credits*

- olika perspektiv på ledarskap samt barns och ungdomars utveckling genom idrott,
- kognitiv, emotionell, social och motorisk utveckling,
- föräldrainsvolvering och kamratrelationer påverkar barns idrottande och relationen till träning och tränare,
- problematik kring avhopp från idrotten,
- barns och ungdomars idrottande ur ett ledar- och tränarperspektiv.

Delkurs 2 - Idrottsvetenskap inriktning mot lärande och coaching inom fotboll, 7.5 hp

*Module 2 - Sport didactics with focus on soccer, 7.5 credits*

- grundläggande idrottsvetenskapliga begrepp, teorier, metoder och problemställningar,
- granska det egna ledarskapet utifrån teorier och forskning om coaching, lärande/träning,
- kommunikation och psykologiska förberedelser,
- teoribildning kring gruppdynamik, gruppprocesser motivations- och prestationspsykologi,
- praktiska tillämpade moment.

Delkurs 3 - Fotbollens träningslära, 7.5 hp

*Module 3 - Exercise training in soccer, 7.5 credits*

- arbetsfysiologiska grundbegrepp med inriktning mot träning av uthållighet, snabbhet, styrka och prestation,
- fotbollspecifika träningsmetoder för uthållighet, snabbhet, funktionell styrka och prestation fokuseras.
- nutrition för fotbollsspelare
- fotbollsmedicin
- individanpassning utifrån ett helhetsperspektiv, inklusive fotbollsfilosofi, spelposition, situation och kapacitetsprofil,
- planering av träning och återhämtning ur ett helhetsperspektiv

Delkurs 4 - Idrottsdidaktik med inriktning fotboll,, 7.5 hp

*Module 4 - Sport didactics with focus on soccer, 7.5 credits*

- didaktiska kunskaper inom lagbollspel med inriktning mot fotboll,
- metoder och praktiskt ledarskap,
- specialförbundets teoretiska och praktiska uppläggning och utbildningskrav.

## Examination

### *Kurskrav*

Obligatorisk närvaro vid seminarier och praktiska redovisningar. Aktivt deltagande i undervisningen vid ledarmoment.

## Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Idrottsvetenskap ledarskap i fotboll, 7.5 hp

*Leadership in soccer, 7.5 credits*

- litteraturseminarium
- skriftlig tentamen

Inriktning mot lärande och coaching, 7.5 hp

*Sport didactics, 7.5 credits*

- skriftlig inlämningsuppgift.

Fotbollens träningslära, 7.5 hp

*Exercise training in soccer, 7.5 credits*

- skriftliga examinationer av kurslitteraturen genom kortsvarsfrågor,
- skriftlig salstentamen.

Idrottsdidaktik med inriktning fotboll, 7.5 hp

*Sport didactics with focus on soccer, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- praktisk examination.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## Betyg

### *Antal tillfällen för prov och praktik*

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

### *Betyg*

Som betyg på delkurs och som kursen som helhet används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. För betyget VG på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra delkurserna har minst tre VG samt ett G. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå.

## Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid GIH, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Resultatet av utvärderingen publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovan nämnda riktlinjer, och ligger till grund för framtida kurs- och utbildningsutveckling.

## Litteratur och övriga läromedel

### **Delkurs 1 - Idrottsvetenskap-ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom, 7.5 hp** **Module 1 - Sport Science - leadership in soccer with a focus on children and youth, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Annerstedt, C. *Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott. IPD rapporter idrottsvetenskap.* . Göteborg: Göteborgs universitet.

Valbar:

Fallby, Johan. (2006). *Spelarutveckling - ett helhetsperspektiv* . Solna: Svenska fotbollförlaget. (91-88474-54-2)

### **Delkurs 2 - Idrottsvetenskap inriktning mot lärande och coaching inom fotboll, 7.5 hp** **Module 2 - Sport didactics with focus on soccer, 7.5 credits**

Valbar:

Fallby, Johan. (2006). *Spelarutveckling - ett helhetsperspektiv* . Solna: Svenska fotbollförlaget. (91-88474-54-2)

### **Delkurs 3 - Fotbollens träningslära, 7.5 hp** **Module 3 - Exercise training in soccer, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Balsom, Paul D.. (2000). *Fotbollens träningslära* . Solna: Svenska fotbollförl.. (91-88474-25-9)

Valbar:

Kenney, W. Larry.. (2012). *Physiology of sport and exercise* . Leeds: Human Kinetics. (978-0-7360-9409-2)

### **Delkurs 4 - Idrottsdidaktik med inriktning fotboll,, 7.5 hp** **Module 4 - Sport didactics with focus on soccer, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Fallby, Johan. (2006). *Spelarutveckling - ett helhetsperspektiv* . Solna: Svenska fotbollförlaget. (91-88474-54-2)

Valbar:

Griffin, Linda, L., Butler, Joy I. (2005). *Teaching Games For Understanding Theory, research, and practice* . (9780736045940)