

## 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 2018-11-27

**Version:** 3

**Gäller från:** Höstterminen 2019

---

### Särskild behörighet

Ingen särskild behörighet.

### 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 förstå och reflektera fotbollens fysiska krav,
- förstå grundfysiologiska funktioner vid fysisk aktivitet,
- kunna skapa olika övningar för fotbollsänpassad fysisk uthållighets-, snabbhets- och styrketräning,
- kunna förstå och integrera grundläggande kunskaper inom arbetsfysiologi, fotbollens arbetskrav och medicinska riskfaktorer till ett helhetsperspektiv kring planering av träning och återhämtning.
- redogöra för fysiologiska, sociala och juridiska aspekter av dopning,
- planera, organisera, leda och motivera och utvärdera verksamhet inom fotboll utifrån en tränar- och ledarfilosofi,
- 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 - Ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom, 7.5 hp

*Module 1 - 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,
- föräldrainvolvering 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 - Idrottspsykologi med inriktning mot fotboll, 7.5 hp

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

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

Delkurs 3 - Träninglära med inriktning mot fotboll, 7.5 hp

*Module 3 - Physical training with focus on soccer, 7.5 credits*

- arbetsfysiologiska grundbegrepp med inriktning mot träning av uthållighet, snabbhet, rörlighet, styrka och koordination,
- fotbollspecifika träningsmetoder för uthållighet, snabbhet, rörlighet, styrka och koordination.
- fotbollsmedicin/antidopning
- träningsplanering 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 uppläggnings- och utbildningskrav.

## Examination

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid seminarier och praktiska redovisningar. Aktivt deltagande i

undervisningen vid ledarmoment. Studenten skall i rollen som tränare eller assisterande tränare, i VFU-liknande inslag i fotboll, praktisera de moment som kursen innehåller.

## Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom, 7.5 hp

*Leadership in soccer with a focus on children and youth, 7.5 credits*

- litteraturseminarium
- skriftlig tentamen

Idrottspsykologi med inriktning mot fotboll, 7.5 hp

*Sport psychology with focus on soccer, 7.5 credits*

- skriftlig inlämningsuppgift

Träningslära med inriktning mot fotboll, 7.5 hp

*Physical training with focus on soccer, 7.5 credits*

- skriftlig inlämningsuppgift

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

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.

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.

## 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 ovanstående riktlinjer, och ligger till grund för framtida kurs- och utbildningsutveckling.

## Undervisningsform

- föreläsningar
- seminarier
- grupparbeten
- övningar

## Litteratur och övriga läromedel

### Delkurs 1 - Ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom, 7.5 hp

#### *Module 1 - Leadership in soccer with a focus on children and youth, 7.5 credits*

Obligatorisk:

Brusvik, Peter. (2015). *Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan*. (9789187745539)

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

Johnson, Urban. (2002). *Världens bästa lag om gruppdynamik inom idrotten*. (9188941574)

McMorris, Terry. (2006). *Coaching Science: Theory into Practice Terry McMorris and Tudor Hale*. (0470010975)

Wagnsson, Stefan. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö en studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Karlstad: Estetisk-filosofiska fakulteten, Pedagogik, Karlstads universitet. (11692314)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Brusvik, P. m.fl (2013). *Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan Sammanfattning 2.1*. Solna: Svenska Fotbollförbundet. S 1-71.

Landström P. m.fl. (2014). *Fotbollens spela lek och lär*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 1-28.

Stratton, G., Reilly, T., Williams, M. & Richardsson, D. (2004). *Youth soccer: From science to performance*. London: Routledge, 232 s. (utdrag)

Svensson, A. m.fl. (2014). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning B ungdom*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 1-19, 68-84, 100-111

Svensson, A. m.fl. (2014). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning C*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 1-17, 36-47, 54-63.

Svensson, A. m.fl. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 1-162.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer.

**Delkurs 2 - Idrottspsykologi med inriktning mot fotboll, 7.5 hp****Module 2 - Sport psychology with focus on soccer, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Brusvik, Peter. (2015). *Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan* . (9789187745539)Lindwall, Magnus. (2016). *Gruppdynamik inom idrott nycklar till världens bästa lag* . (9789187745928)Wadström, Olle. (2013). *Idrottsglädje, prestation, utveckling kognitiv beteendeterapi för tränare, idrottare och föräldrar* . (9789198144116)Weinberg, Robert S. (Robert Stephen). (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* . Leeds: Human Kinetics. (978-1-4504-6981-4)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Svensson, A. m.fl. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 78-97, 128-131.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer.

**Delkurs 3 - Träninglära med inriktning mot fotboll, 7.5 hp****Module 3 - Physical training with focus on soccer, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Bangsbo, Jens.. (2007). *Aerobic and anaerobic training in soccer fitness training in soccer I* . (8790170210)Hallén, Jostein. (2011). *Träninglära för idrotterna* . (9789186323127)Kenney, W. Larry. (2015). *Physiology of sport and exercise* . (9781450477673)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Svensson, A. m.fl. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 104-121, 133-162.Svensson, A. m.fl. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B. Fotbollsträning i praktiken*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 1-29, 138-166.

Fördjupningslitteratur

Williams, M (ed). (2013). *Science and Soccer: Developing elite performers*. 3. ed. London: Routledge, s. 408.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer.

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

Obligatorisk:

Brusvik, Peter. (2015). *Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan* . (9789187745539)

Valbar:

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

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Halling, Anders, Andersen, Bjarne, Skov Agergaard, Charlotte, Worm, Charlotte (2005). *Bolden i spil teambold i teori og praksis*. Odense: Syddansk Universitetsforlag, 154 s.

Svensson, A. m.fl. (2014). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning B ungdom*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 20-67, 134-216

Svensson, A. m.fl. (2014). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning C*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 18-35, 64-155.

Svensson, A. m.fl. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 1-77, 98-103, 122-127.

Svensson, A. m.fl. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B. Fotbollsträning i praktiken*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. S. 30-137.