

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 2020-05-27

Version: 4.2

Gäller från: Hötsterminen 2020

Särskild behörighet

Ingen särskild behörighet.

Lärandemål

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- 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,
- förstå och reflektera fotbollens fysiska krav,
- förstå grundfysiologiska funktioner vid fysisk aktivitet,
- skapa olika övningar för fotbollsanpassad fysisk uthållighets-, snabbhets- och styrketräning,
- 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 inlämningsuppgift
- 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

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen,

där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

- föreläsningar
- övningar
- grupparbeten
- seminarier

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 litteratur och övriga läromedel:

Andersén, A., Bengtsson, A., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Lindholm, T., & Svensson, M. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bengtsson, A., Engell, N., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Kiani, R., Wallin Tornberg, R. (2020). *Svenska fotbollförbundets tränarutbildning B ungdom*. (2. uppl.). Stockholm: SISU idrottsböcker.

Bengtsson, A., Engell, N., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Kiani, R., Wallin Tornberg, R. (2020). *Svenska fotbollförbundets tränarutbildning C*. (3. uppl.). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Fahlström, PG. (2016). *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer: en studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare*. FoU-rapport 2016:6. Stockholm, Riksidrottsförbundet.

Lindwall, Magnus. (2016). *Gruppdynamik inom idrott: nycklar till världens bästa lag*. (9789187745928)

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)

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 litteratur och övriga läromedel:

Andersén, A., Bengtsson, A., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Lindholm, T., & Svensson, M. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

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. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Leeds: Human Kinetics. (978-1-4504-6981-4)

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 litteratur och övriga läromedel:

Andersén, A., Bengtsson, A., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Lindholm, T., & Svensson, M. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Andersén, A., Bengtsson, A., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Lindholm, T., & Svensson, M. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B. Fotbollsträning i praktiken*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2018). *Periodization : theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. (9781492544807)

Gregson, W. & Littlewood, M. (2018). *Science in soccer: translating theory into practice*. London: Bloomsbury.

Hallén, Jostein. (2011). *Träninglära för idrotterna. (9789186323127)*

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 litteratur och övriga läromedel:

Andersén, A., Bengtsson, A., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Lindholm, T., & Svensson, M. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Andersén, A., Bengtsson, A., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Lindholm, T., & Svensson, M. (2015). *Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning UEFA B. Fotbollsträning i praktiken*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bengtsson, A., Engell, N., Gradin, J., Kallenberg, Å., Lagerström, P., Pettersson, G., Wallin Tornberg, R. (2019). *Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan. (2. uppl.)*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bengtsson, A., Engell, N., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Kiani, R., Wallin Tornberg, R. (2020). *Svenska fotbollförbundets tränarutbildning B ungdom. (2. uppl.)*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Bengtsson, A., Engell, N., Ekvall, D., Hammar, U., Högberg, J., Kiani, R., Wallin Tornberg, R. (2020). *Svenska fotbollförbundets tränarutbildning C. (3. uppl.)*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

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

Landström P. m.fl. (2017). *Fotbollens spela lek och lär*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.