

## **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

**Fastställd av:** Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2020-12-03

**Version:** 5

**Gäller från:** Hötsterminen 2021

---

### **Särskild behörighet**

Ingen särskild behörighet.

### **Lärandemål**

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- beskriva barns och ungdomars utveckling i och genom idrotten,
- beskriva hur barn och ungdomars utveckling påverkar ledarskapet,
- beskriva hur en god motivations- och prestationsmiljö byggs upp,
- reflektera kring fotbollspsykologi med beteendefokus relaterat till träning och ledarskap,
- beskriva grundprinciperna inom ACT (Acceptance and Commitment Therapy),
- beskriva hur individer i grupper interagerar och hur grupper utveckling,
- redogöra för fotbollens fysiska krav,
- skapa olika övningar för fotbollsanpassad fysisk uthållighets-, snabbhets- och styrketräning,
- tillämpa grundläggande kunskaper inom arbetsfysiologi, fotbollens arbetskrav och medicinska riskfaktorer till ett helhetsperspektiv kring planering av träning och återhämtning.
- planera, organisera, leda, motivera och utvärdera verksamhet inom fotboll utifrån en tränar- och ledarfilosofi,
- visa färdigheter i att skapa lärandesituationer genom praktisk tillämpning

### **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 focus on children and youth, 7.5 credits*

- barn och ungdomars idrottande ur ett ledarperspektiv,
- barn och ungdomars psykologiska, sociala och motoriska utveckling,
- talang, urval och selektering inom barn och ungdomsidrott,
- motivations- och prestationspsykologi.

Delkurs 2 - Idrottspsykologi med inriktning mot fotboll, 7.5 hp

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

- grundläggande begrepp, teorier, metoder och problemställningar kring fotbollpsykologi med beteendefokus,
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT),
- teorier och modeller inom grupppsykologi.

Delkurs 3 - Träningslära 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 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*

- skriftlig inlämningsuppgift

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, läraaktiviteter 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 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., Gerrevall, P., Glemne, M., & Linnér, S. (2015). *Vägarna till landslaget. Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. FoU-rapport 2015:1. Stockholm, Riksidrottsförbundet

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

Johansson, F. (2019). *Träna och coacha unga idrottare*. (Första upplagan). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Kilger, M. (2020). Dad as a coach: Voluntary work in youth sports. *Education Sciences*, 10 (132), 1-15. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/educsci10050132>

Wagnsson, Stefan. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö: en studie av idrottens*

Valbar litteratur och övriga läromedel:  
Aktuella artiklar och 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.

Ekvall, D. & Wallin-Tornberg, R. (2020). *Fotbollpsykologi: för nästa träning och en långsiktig karriär*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Harris, R. (2011). *ACT helt enkelt: en introduktion till Acceptance and Commitment Therapy*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Lindwall, M., Johnson, U. & Rylander, P. (2016). *Gruppdynamik inom idrott: nycklar till världens bästa lag*. (Första upplagan). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Wadström, O. & Ekvall, D. (2013). *Idrottsglädje, prestation, utveckling: kognitiv beteendeterapi för tränare, idrottare och föräldrar*. [Linköping]: Psykologinsats

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. (9781492544807)

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

Hallén, Jostein. (2011). *Träningslära för idrotterna*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.(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.