

TRÄNARSKAP MED INRIKTNING MOT FOTBOLL COACHING WITH FOCUS ON SOCCER

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: FATRÄF

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställt av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2023-10-31

Version: 6

Gäller från: Vårterminen 2024

Särskild behörighet

Sex månaders dokumenterad erfarenhet från idrottsrörelsen som tränare i fotboll.

Lärandemål

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse:

- beskriva grundprinciperna inom ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och reflektera kring hur metoden kan användas inom fotboll,
- redogöra för arbetsfysiologiska grundbegrepp ur ett fotbollsperspektiv,
- tillämpa kunskaper och visa spelförståelse för att lägga upp taktiska strategier inom fotboll.

Färdighet och förmåga:

- välja lämpliga övningar för fotbollsanpassad uthållighets-, snabbhets-, rörlighets-, styrke-, och koordinationsträning,
- tillämpa grundläggande kunskaper inom arbetsfysiologi, fotbollens arbetskrav och medicinska riskfaktorer till ett helhetsperspektiv kring planering av träning och återhämtning,
- redogöra för och reflektera kring olika begrepp och teorier inom fotbollpsykologi med beteendefokus relaterat till träning och ledarskap,
- planera, organisera, leda, motivera och utvärdera verksamhet inom fotboll utifrån en tränar- och ledarfilosofi,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- reflektera kring barns och ungdomars psykologiska, sociala och motoriska utveckling i och genom idrotten och specifikt inom fotboll,
- reflektera kring hur barn och ungdomars utveckling påverkar ledarskapet och hur du som ledare vill förhålla dig till talangutveckling och selektering,
- reflektera kring hur en ledare kan skapa en god motivations- och prestationsmiljö,

- reflektera kring hur ledarskapet skiljer sig i fotbollens olika spelformer,
- reflektera kring hur olika individer interagerar i ett lag och hur grupper utvecklas,
- visa förståelse för hur du kan lägga upp träning inom fotboll för att utveckla specifika förmågor hos spelarna,
- visa förståelse för hur man kan förebygga och hantera olika idrottsskador som är vanliga inom fotboll,
- visa färdigheter i att skapa lärandesituationer utifrån olika förutsättningar och genom att använda olika didaktiska modeller.

Innehåll

Progression

Kursen bygger på progressionen i de olika tränarutbildningarna för fotboll SvFF D, UEFA C och UEFA B, samt på deltagarnas personliga utveckling och kunskaper under kursens gång.

Delkurser

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

Module 1 - Partial course 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,
- de olika nationella spelformerna i fotboll,
- skapande av goda utvecklingsmiljöer i fotboll för barn och unga.

Delkurs 2 - Delkurs 2: Coaching, ledarskap och psykologi med inriktning mot fotboll, 7.5 hp

Module 2 - Partial course 2: Coaching and 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 gruppsykologi,
- ledarbeteenden som främjar en god utvecklingsmiljö,
- specifitetsprincipen,

Delkurs 3 - Delkurs 3: Träninglära med inriktning mot fotboll, 7.5 hp

Module 3 - Partial course 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
- förebyggande och hantering av idrottsskador,
- träningsplanering och återhämtning ur ett helhetsperspektiv

Delkurs 4 - Delkurs 4: Idrottsdidaktik med inriktning fotboll, 7.5 hp

Module 4 - Partial course 4: Sport didactics with focus on soccer, 7.5 credits

- didaktisk förmåga inom lagbollspel med inriktning mot fotboll,

- spelförståelse inom fotboll utifrån olika spelsystem,
- matchanalys och matchcoachning inom fotboll,
- olika didaktiska modeller för lärande i bollspel,
- upplägg för träning av de olika spelfaserna inom fotboll.

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 sin förening genomföra ledaruppgifter för att löpande praktisera de olika kursmomenten.

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Delkurs 1: Skriftlig inlämningsuppgift, 4.5 hp
Partial course 1: Written submission task, 4.5 credits

Delkurs 1: Praktiska och skriftliga hemuppgifter, 3 hp
Partial course 1: Practical and written homework, 3 credits

Delkurs 2: Skriftlig inlämningsuppgift, 4.5 hp
Partial course 2: Written submission task, 4.5 credits

Delkurs 2: Praktiska och skriftliga hemuppgifter, 3 hp
Partial course 2: Practical and written homework, 3 credits

Delkurs 3: Skriftlig inlämningsuppgift, 4.5 hp
Partial course 3: Written submission task, 4.5 credits

Delkurs 3: Praktiska och skriftliga hemuppgifter, 3 hp
Partial course 3: Practical and written homework, 3 credits

Delkurs 4: Skriftlig inlämningsuppgift, 4.5 hp
Partial course 4: Written submission task, 4.5 credits

Delkurs 4: Praktiska och skriftliga hemuppgifter, 3 hp
Partial course 4: Practical and written homework, 3 credits

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
praktiska och teoretiska övningar
grupparbeten
seminarier
hemuppgifter i studentens förening

Övrigt

Efter avslutad delkurs 1 kan student med minst godkänt betyg ansöka hos SvFF om diplom för tränarutbildning SvFF D.

Efter avslutad delkurs 2 kan student med minst godkänt betyg i delkurs 1 och 2 ansöka om diplom för tränarutbildning UEFA C.

Efter avslutad kurs kan student med minst godkänt betyg i samtliga fyra delkurser och efter genomförd praktikperiod ansöka om diplom för tränarutbildning UEFA B.

Studenten behöver vara engagerad som tränare eller assisterande tränare i en förening för att kunna genomföra kursens hemuppgifter.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Delkurs 1: Ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom, 7.5 hp **Module 1 - Partial course 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:

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:

xxx (2022). Svenska Fotbollförbundets Tränarutbildning SvFF D, SISU Förlag.

xxx (2022) Svenska Fotbollförbundets spelarutvecklingsplan, SISU Förlag.

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.

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>

Pettersson G., Landström P., Wallin-Tornberg, R. (2017). Fotbollens spela, lek och lär. SISU Förlag.

Sejlert, S. (2023). Ett hälsosamt lärarskap med boll och i bollspel. I: Lundvall, S. (red). *Boll och bollspel i skolan Lek, lärande och rörelse*, Liber Stockholm, s. 116-133.

Svenska Fotbollförbundet (2023). Spelregler för barn- och ungdomsfotboll. SISU Förlag.

Svenska Fotbollförbundet (2023). Spelregler för fotboll 2024. SISU Förlag.

Svenska Fotbollförbundet (2023). Spelregler för futsal. SISU Förlag.

Särnbrink, B. (2023). Bollspelsfamiljerna och transfers mellan spel. I: Lundvall, S. (red). *Boll och bollspel i skolan Lek, lärande och rörelse*, Liber Stockholm, s. 26-43.

Wagnsson, Stefan. (2009). Föreningsidrott som socialisationsmiljö: en studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling. Doktorsavhandling Karlstad Universitet 2009:53.

Wiorek, D. (2023). Livskunskap betraktelser från en lärare i bollspel. I: Lundvall, S. (red). *Boll och bollspel i skolan Lek, lärande och rörelse*, Liber Stockholm, s.134-147.

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer

Delkurs 2 - Coaching, ledarskap och psykologi för fotboll, 7.5 hp

Module 2 Coaching, leadership and psychology for soccer, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Bengtsson, A., Ekvall, D., Pettersson, G., Högberg, J., Svensson, J., Egnell, N., Kiani, R., Liljebblad, R., Hammar, U. (2022). Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning UEFA C. SISU Förlag.

Bengtsson, A., Svensson, M., Hammar, U. (2016). Fotbollens färdigheter. SISU Förlag.

Ekvall, D. & Wallin-Tornberg, R. (2020). Fotbollspsykologi: 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

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer.

Delkurs 3 - Träninglära med inriktning fotboll, 7.5 hp

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

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Bengtsson, A., Ekvall, D., Pettersson, G., Ferner, J., Högberg, J., Svensson, J., Troedsson, L., Eriksson, M., Egnell, N., Kiani, R., Liljebblad, R., Hammar, U. (2022). Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning UEFA B. SISU Förlag.

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). *Träninglära för idrotterna*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

(9789186323127)

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:

- Bengtsson, A., Ekvall, D., Pettersson, G., Ferner, J., Högberg, J., Svensson, J., Troedsson, L., Eriksson, M., Egnell, N., Kiani, R., Liljeblad, R., Hammar, U. (2022). Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning UEFA B. SISU Förlag.
- Byra, M. (2006). Teaching styles and inclusive pedagogies. I: Kirk, Macdonald & Ó Sullivan. The handbook of Physical Education. Sage: London.
- Landström P. et al (2017). Fotbollens spela lek och lär. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Särnbrink, B (2023). Didaktiska modeller för lärande i bollspel. I: Lundvall, S. (red). Boll och bollspel i skolan Lek, lärande och rörelse, Liber Stockholm, s. 84-101.
- Wiorek, D. (2023). Didaktiska nycklar för inkluderande spel och match. I: Lundvall, S. (red). Boll och bollspel i skolan Lek, lärande och rörelse, Liber Stockholm, s. 148-165.
- Wiorek, D. (2023). Att konstruera och modifiera bollekar och bollspel för lärande. I: Lundvall, S. (red). Boll och bollspel i skolan Lek, lärande och rörelse, Liber Stockholm, s. 166-185.

Aktuella artiklar och vetenskapliga artiklar tillkommer.

Delkurs 2 - Delkurs 2: Coaching, ledarskap och psykologi med inriktning mot fotboll, 7.5 hp

Module 2 - Partial cours 2: Coaching and 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 - Delkurs 3: Träninglära med inriktning mot fotboll, 7.5 hp
Module 3 - Partial course 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 - Delkurs 4: Idrottsdidaktik med inriktning fotboll, 7.5 hp
Module 4 - Partial course 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.