



TRÄNARUTBILDNING

BARKARÖ SK

Johan Kraft

2021-02-23

Detta dokument reglerar vilka utbildningar som ledare i Barkarö SKs verksamhet bör genomföra och arbeta efter.

Välkommen som tränare i Barkarö Sportklubb!

Din insats som ledare och tränare är viktig och betyder mycket för vår klubb och svensk fotboll. Fotbollen myllrar av liv och glädje – tiotusentals barn, ungdomar och vuxna tränar, spelar och kämpar på våra planer och idrottsplatser runt om i landet – varje dag. Spelarna behöver och förtjänar kunniga och ansvarsfulla tränare som kan inspirera alla spelare till ett livslångt fotbollsintresse.

Barkarö Sportklubb följer Svenska Fotbollförbundets riktlinjer och utbildningar för sin fotbollsverksamhet.

Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

Målbild

Spelarutbildningsplanen består av fyra nivåer, från 6 till 19 år, och det finns en målbild för varje nivå. Den beskriver vad en spelare bör kunna innan övergången till nästa nivå.

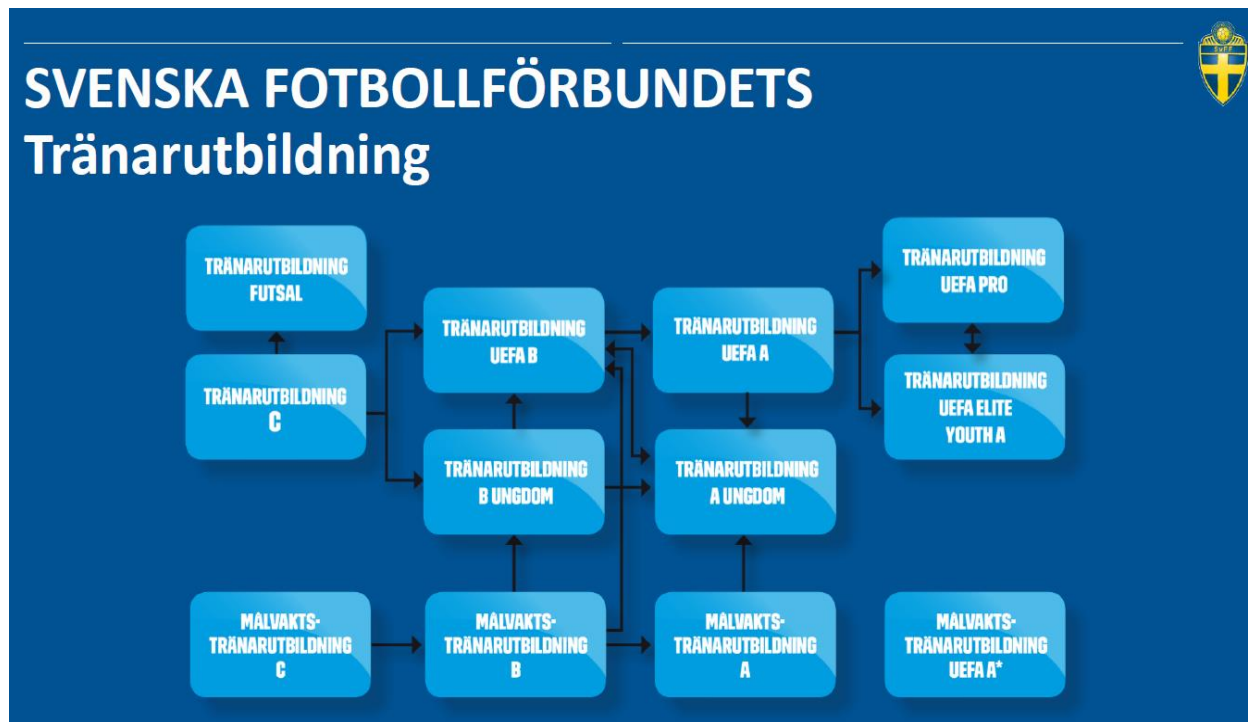
Nedanstående figur är den röda tråden i spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till dessa i all spelarutbildning.



Spelarutbildningsplanens nivåer

Svenska Fotbollförbundets Tränarutbildning

Fr o m januari 2015 införs en ny nationell barn- och ungdomstränarutbildning, *Tränarutbildning C* och *Tränarutbildning B Ungdom* som bygger på SvFF's Spelarutbildningsplan. Tränarutbildningens nya struktur beskrivs på bilden nedan.



Tränarutbildning C

Svenska Fotbollförbundet Tränarutbildning C vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år men är också en obligatorisk instegsutbildning för alla som vill gå vidare inom Svenska Fotbollförbundets utbildningsprogram. Kursen består av två kursdagar á åtta timmar. Mellan kursdagarna görs ett antal webbuppgifter.

Inom barnfotbollen ska barnen vara i fokus. De förtjänar att mötas av en varm och inspirerande miljö där de får möjlighet att växa som både fotbollsspelare och individer. Träningen ska ha spelet som utgångspunkt och präglas av en hög aktivitetsgrad och mycket glädje.

I boken och webbplatsen som ingår i kursmaterialet får du träningstips och ett stort övningsregister med lekar, färdighets- och spelövningar samt hela träningsprogram. Du får också kunskaper om barns och ungdomars utveckling och konkreta förslag på hur du kan leda lärande och organisera träningen. Allt för att du ska bli tryggare i din roll som tränare och kunna erbjuda roliga och utvecklande träningspass när du står på planen med din träningsgrupp.

På den tillhörande webbplatsen finns ytterligare information om kursen, www.fogis.se/tuc, och där hittar du samtliga övningar och ett flertal filmade föreläsningar. Låt dig inspireras inom områden såsom barns och ungdomars fysiska och psykologiska utveckling, tränarens förhållningssätt under match samt barnfotboll och lärande.

Tränarutbildning B Ungdom

Svenska Fotbollförbundets Tränarutbildning B Ungdom vänder sig till tränare för ungdomar i åldern 13-19 år. Materialet är en fortsättning på Tränarutbildning C inom SvFF:s utbildningsprogram. Kursen består av 4 kursdagar á åtta timmar. Mellan kursdagarna görs ett antal webbutgifter.

Träningen inom ungdomsfotbollen ska precis som inom barnfotbollen utgå från spelet. Alla fotbollsaktioner bygger på samverkan mellan spelarens tekniska, fysiska och psykologiska färdigheter samt spelförståelse. I Tränarutbildning B Ungdom visar vi hur dessa kvaliteter kan integreras i olika former av spelträning men också hur färdigheterna ska tränas isolerat.

I boken och webbplatsen som ingår i kursmaterialet får du bland annat kunskaper om ungdomars behov och utveckling. Vad du som tränare bör tänka på för att lärandemiljön ska bli optimal, hur du kan bygga upp och utveckla ditt lags spelsystem samt hur du kan analysera spelarnas och lagets prestationer under match är andra delar av bokens innehåll. Allt för att du ska bli tryggare i din roll som tränare och kunna planera och genomföra utvecklande träningspass.

På den tillhörande webbplatsen finns ytterligare information om kursen, www.fogis.se/tubu, och där hittar du samtliga övningar och ett flertal filmade föreläsningar. Låt dig inspireras inom områden som lärande, planering av ett träningspass, träningsinnehåll med utgångspunkt från spelet, målvaktsspel och fotbollsfys.

Målvaktstränarutbildning

SvFF:s Målvaktstränarutbildning genomgår just nu en omfattande omarbetning. Den nationella målvaktstränarutbildningen kommer när den är färdig preliminärt från och med 2016 att bestå av

Målvaktstränarutbildning C

Introduktion till rollen som ledare och målvaktstränare för åldersgruppen 6 – 14 år.

1 dag + cirka 4 timmars webbstudier

Målvaktstränarutbildning B

Kursen vänder sig till målvaktstränare för ungdomar i 15-årsåldern och fram till starten av seniorverksamheten.
2 dagar + webbstudier.

Målvaktstränarutbildning A

7 kursdagar som omfattar ledarskap, målvaktsspel försvar, träningslära, målvaktsspel anfall och spelförståelse.

Följande övergångsregler gäller för den nya utbildningen.

Du har genomgått idag:	Du fortsätter här:
Ingen tidigare utbildning	TUC
Avspark	TUC
Delar av Bas 1	TUC
Hela Bas 1	TUBU / UEFA B
Delar av Bas 2	TUBU / UEFA B
Hela Bas 2	TUBU / UEFA B
Diplomkurs Bas	UEFA A

Målvaktsutbildningar

Du har genomgått idag:	Du fortsätter här:
Ingen tidigare utbildning	MVC
Målvakt Bas 1	MVB
Målvakt Bas 2	MVA

Rekommenderade utbildningsnivåer

Ålder	Spelform	Huvudutbildning	Extra utbildning
5 år	Lek		
6 år	Lek	SUP 6-12 år	
7 år	5-manna		
8 år	5-manna	TUC	
9 år	7-manna		MVC
10 år	7-manna		
11 år	7-manna		
12 år	7-,9-manna	SUP 13-19 år	
13 år	7-,9-manna	TUBU	
14 år	7-,9-,11-manna		MVB
15 år	7-,11-manna		
16 år	7-,11-manna		

Barkarö SK står för avgiften för utbildningarna ovan.

Tränare som avklarat relevant utbildning ovan erhåller 1000 kr till lagkassan från Barkarö SK! Gäller för varje tränare i ett lag och för varje ovanstående utbildning.

Åldrarna är rekommendationer när man senast bör gå utbildningen. Självklart är det bra att ligga steget före och t.ex gå TUC så tidigt som möjligt och TUBU innan spelarna är 13 år.

Utbildningar anordnade av Västmanlands Fotbollförbund

Västmanlands Fotbollförbund (VFF) anordnar liksom övriga distriktsförbund de inledande utbildningarna, exempelvis TUC och TUBU. Det sker antingen i VFF's regi eller tillsammans med någon klubb i länet, men alltid med ledning av VFF's utbildare.

Övriga utbildningar

SISU

SISU Idrottsutbildarna anordnar med jämna mellanrum fotbollsrelaterade utbildningar, exempelvis i Skadehantering och Kost och Hälsa. Dessa bekostas av Barkarö SK efter samråd med klubbens Utbildningsansvarige.

Frågor/Kontakt/Anmälan till utbildning

Alla utbildningsanmälningar skall rapporteras till Barkarö SK's Utbildningsansvarige. Utbildningsansvarige är också kontaktperson vid frågor om utbildningar, eller hjälp med anmälningar.

Utbildningsansvarig Barkarö SK:

XXX XXX

Mail: ??

Mobil: ??