



Tränarutbildningsplan

Vi fem fotbollsföreningar i Värmdö kommun; Gustavsbergs IF, Djurö-Vindö IF, Värmdö IF, Ingarö IF och Mörtnäs IF, har sedan hösten 2019 påbörjat ett samarbete kring tränarutbildningar. 2020 tar vi ytterligare ett steg genom att anta en gemensam **Tränarutbildningsplan**. Huvudanledningen är att stärka Värmdöfotbollen och gemenskapen kring den. *Vi är fem föreningar, men vi är alla Värmdöbor!*

Trenden inom fotbollen är att det blir fler lag, men färre föreningar. Vi ser dock stora fördelar med att vara många föreningar på Värmdö. Det lokala engagemanget blir lättare att organisera och närheten till våra idrottsanläggningar underlättar både för barn och vuxna. Däremot ska vi samarbeta på föreningsnivå för att utveckla fotbollen på Värmdö och skapa så attraktiva verksamheter som möjligt i vårt närområde. Ambitionen är att barn och ungdomar ska vilja hålla på så länge som möjligt och att vi ska kunna hjälpa varje individ att uppnå sin bästa potential inom fotbollen. Det kommer vi alla ha nytta och glädje av och där tror vi att utbildning och utveckling är en nyckel till framgång.

Tränarutbildningar är väl investerad tid och en förutsättning för att uppnå målen med "så många som möjligt, så länge som möjligt" då det på sikt både:

- **spar tid och energi** – Tränarutbildning ger pedagogiska och praktiska verktyg som sparar mycket tid och energi över tiden när vi planerar och genomför träningar och matcher.
- **blir roligare att vara ledare** – Vi blir bättre och tryggare som tränare, vilket i sin tur brukar leda till att vi både känner och kan skapa mer glädje i de grupper vi leder. Att ha roligt är en bra förutsättning för både in- och utläring.

Genom en gemensam Tränarutbildningsplan kan vi föreningar också hjälpas åt med arrangemangen, vilket sparar mycket tid. Det skapar också skalfördelarna som innebär att vi kan erbjuda våra tränare fler utbildningstillfällen i vårt närområde under säsongen.

Tränarutbildningsplanen spänner över både barn och ungdomsåren och innefattar följande utbildningar och i kronologisk ordning:

1. **Ny som ledare RFSISU/ Introduktionsutbildning för tränare:** Genomförs första året som barnen börjar spela fotboll, dvs. vid 6 års ålder. Utbildningen äger rum i månadsskiftet aug/sep då vi samlar ca 40-50 ledare från alla föreningar under ca 3 timmar. – Utbildningen finansieras via RF:s utbildningsstöd.
2. **Tränarutbildning C1 och C2:** Genomförs senast det året barnen börjar spela Sanktan, dvs. vid 8 års ålder. C1 utbildningen äger rum i början på februari och C2 i början mars. Beroende på hur stort behovet är arrangerar vi antingen en eller två utbildningar för 1x24 tränare vid



vardera tillfället. Vid ännu större efterfrågan arrangeras även ett tredje tillfälle i månadsskifte okt/nov. – Utbildningen finansieras via RF:s utbildningsstöd.

3. **Målvaktstränarutbildning C:** Genomförs det andra året barnen spelar 5mot5 eller första året barnen spelar 7mot7 spel, dvs. vid 9-10 års ålder. Vi arrangerar den kortare variant av MV C för de tränare som har gått den vanliga Tränarutbildning C1 och C2. Utbildningen äger rum under maj för max 24 tränare från alla föreningarna. – Utbildningen finansieras via RF:s utbildningsstöd.
4. **Tränarskap:** Svenska Fotbollsakademins utbildning "Tränarskap" genomförs första eller andra året barnen spelar 7mot7 spel, dvs. vid 10-11 års ålder. Utbildningen äger rum vid fyra tillfällen á 3 timmar under säsongen; i april, maj, augusti och september och max 30 tränare från alla föreningar kan delta. – Utbildningen kostar totalt 30.000kr för max 30 tränare och betalas av föreningarna.
5. **Tränarutbildning B Ungdom 1 och 2:** Genomförs sista året barnen spelar stor 7mot7 eller första året barnen spelar liten 9mot9, dvs. vid 12-13 års ålder. B1 utbildningen äger rum i slutet mars och B2 i början november för max 24 tränare. – Utbildningen kostar 1.500kr/tränare och finansieras av föreningarna.
6. **Målvaktstränarutbildning B1 och B2:** Genomförs sista året barnen spelar stor 7mot7 eller första året barnen spelar liten 9mot9, dvs. vid 12-13 års ålder. B1 utbildningen äger rum i april och B2 i början november för max 24 tränare. – Utbildningen kostar 1.500kr/tränare och finansieras av föreningarna.



Beskrivning utbildningarna:

1. Ny som ledare/Introduktionsutbildning för tränare:

Svensk idrott är en fantastisk arena som erbjuder ett stort utbud av olika idrotter som engagerar och motiverar många olika människor, unga som gamla, med olika bakgrund, drivkrafter, erfarenheter och kompetenser. Idrottens mål är att engagera så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt.

Denna introduktionsutbildning är tänkt att ge dig en första inblick i vad det innebär att vara tränare inom idrotten, men framförallt inspirera dig till ett spännande och viktigt uppdrag. Till dig som tänker dig att du ska hänga på ditt barn på fotbollsresan. Den här kvällen är en introduktion till ledarskap i fotbollen. Vi kommer att prata om ledarförebilder, regler och riktlinjer, tips både pedagogiska som praktiska med grund i Svensk Fotboll.

Tanken är att du förstår vilket fantastiskt val du gjort genom att välja ett ledarskap där du får hänga med ditt barn och hans kompisar och att du genom de här två timmarna kan känna en trygghet i att valet är rätt utifrån dina förutsättningar.

2. Tränarutbildning C1 och C2:

C1 är den första i tränarutbildningen och är obligatorisk för de tränare som senare planerar att genomföra B Ungdom alternativt UEFA B.

Som deltagare får du en grundläggande förståelse inom områdena spelet, fotbollens ledarskap och fotbollsfys. Du lär dig att hitta och använda utbildningens kursmaterial digitalt vilket du kommer att ha nytta av i arbetet med ditt lag. Hemuppgifterna bygger på verksamheten i ditt eget lag och under modul 2 kommer du att få reflektera kring uppgifterna tillsammans med deltagare som jobbar med spelare i liknande ålder som dig själv.

Förkunskaper: Inga.

Målgrupp: Tränare och ledare på alla nivåer. Spelarutbildningsplanen rekommenderar utbildningen från spelform 3 mot 3.

Efter genomförd C 1 fortsätter du din utbildning med C2. OBS! Mellan C1 och C2 skall det vara minst 3 veckor, för de hem/webbuppgifter som skall genomföras innan C2. För att bli antagen kräver vi att du genomfört C 1 samt tillhörande webbuppgifter.

3. Målvaktstränarutbildning C (kortvariant):

Består av webbstudier (ca 4 timmar) och en sammankomst (1dag). Webbstudierna skall genomföras före den "fysiska" träffen. Som deltagare till Målvaktstränarutbildning C får du en förståelse bland annat inom områdena målvakten en del av spelet, organisation av målvaktsträning i olika åldrar, barn och ungdomars utveckling. Hemuppgifterna som du får innan



utbildningen skapar en förförståelse inom utvalda områden som kommer att tas upp under utbildningen.

Förkunskaper: Tränarutbildning C1 och C2.

Målgrupp: Barn- och ungdomstränare. Spelarutbildningsplanen rekommenderar utbildningen från spelform 7 mot 7.

4. Tränarskap:

Svenska Fotbollsakademins utbildning Tränarskap fokuserar på att göra barn- och ungdomsträningen – som ofta leds av föräldrar rolig, utvecklande och stimulerande. De fyra delarna i Tränarskapsutbildningen är:

Organisation:

- Grundläggande övningsorganisationer
- Bygga träningskultur.
- Praktiska verktyg
- Värdet av systematik

Effektivitet:

- Inre- och yttre effektivitet
- Progressionsmodell
- Vad är kul för barn i fotbollsträning?
- Utmaningen med repetition
- Matchen som utbildningstillfälle

Variation:

- Variation som verktyg
- Planera variation
- Sortering
- Variera färdighetsträning
- Variera spelträning
- Verktyg för ständig förändring

Anpassning:

- Anpassa till gruppen
- Anpassa till individen
- Nedbrytning / progression
- Anpassa en övning
- Differentiering
- Stimulera hela gruppen



5. **Tränarutbildning B Ungdom 1 och 2:**

B Ungdom 1 bygger vidare på innehållet från Tränarutbildning C och är inriktad mot barn- och ungdomsfotboll. Som deltagare får du en fördjupad förståelse inom områdena spelet, fotbollens ledarskap och fotbollsfys. Hemuppgifterna bygger på verksamheten i ditt eget lag och du lär dig att anpassa utbildningsmaterialet efter dina förutsättningar.

Förkunskaper: Tränarutbildning C.

Målgrupp: Barn- och ungdomstränare. Spelarutbildningsplanen rekommenderar utbildningen från spelform 7 mot 7.

Efter genomförd B Ungdom 1 fortsätter du din utbildning med B Ungdom 2. OBS! Mellan B Ungdom 1 och B Ungdom 2 skall det vara minst 3 veckor, för de hem/webbuppgifter som skall genomföras innan B Ungdom 2.

B Ungdom 2 är fortsättningen på utbildningen B Ungdom. För att bli antagen kräver vi att du genomfört B Ungdom 1 (minst 3 veckor tidigare) samt tillhörande webbuppgifter.

6. **Målvaktstränarutbildning B1 och B2:**

Är en fortsättning på Målvaktstränarutbildning C för tränare som väljer att specialiseras sig som målvaktstränare. Målvaktstränarutbildning B behandlar spelformen 11 mot 11 (från och med 15 år). Som deltagare till Målvaktstränarutbildning B får du en förståelse bland annat inom områdena beskrivning av spelet, målvaktens anfalls- och försvarsspel, målvaktsfys, matchanalys av målvaktsspelet.

Förkunskaper: Målvaktstränarutbildning C

Målgrupp: Ungdom- och seniortränare. Spelarutbildningsplanen rekommenderar utbildningen från spelform 11 mot 11.

Efter genomförd MV-B 1 fortsätter du din utbildning med MV-B 2

MV-B 2 är fortsättningen på utbildningen MV-B. För att bli antagen kräver vi att du genomfört MV-B 1 samt tillhörande webbuppgifter.