



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNARUTBILDNING UEFA B

Inte påbörjad än

MÅLSÄTTNING

### UPPGIFT 4

DEADLINE: 15 AUGUSTI 2021

**Träna på att sätta, och följa upp, beteendemål som fokuserar på konkreta fotbollsaktioner. Utgå från resonemangen i avsnittet Fotbollsmatchens psykologi samt texten om SMARTA mål på sidan 89 i boken Tränarutbildning UEFA B.**

Välj ut 1-2 spelare i ditt lag som, enligt din uppfattning, gör färre aktioner (t.ex. undviker vissa situationer) eller aktioner med sämre kvalitet efter ett par misstag eller när hen är nervös. Involvera spelaren i ett målsättningsamtal med innehåll:

- 1 Identifiera, tillsammans med spelaren, en aktion som spelaren kan göra mer av, särskilt under stress eller efter ett par misstag.
- 2 Diskutera, tillsammans med spelaren, i vilka situationer spelaren kan göra mer av denna aktion på träning och match.
- 3 Informera spelaren att ni under en period ska träna på att göra mer av detta och att det viktigaste är att spelaren gör mer av den önskade aktionen- inte att det alltid blir rätt utfall. Gör spelaren mer av aktionen så ger det förutsättningar för utveckling och lyckade utfall över tid.
- 4 Bestäm avslutningsvis hur spelaren ska kunna följa upp målet. Kan spelaren skriva ner reflektioner efter träningen? Går det att mäta på andra sätt? Låt spelaren under ett par träningar få träna på att göra aktionen mer tillsammans med att du förstärker försök. Bestäm en ny tid efter ett par träningar där ni utvärderar tillsammans.

Skriv ner målen här samt hur planen för uppföljning tillsammans med några reflektioner om hur du tyckte att denna processen fungerade och vad du lärt dig av att göra på detta sätt.

Under Kursmodul 4 kommer du tillsammans med några andra kursdeltagare att diskutera era målsättningar.

Inlämning

Kommentarer och omdöme

---

## Inlämning

Här kan du skriva text samt bifoga filer från din dator samt övningar och träningspass som du skapat. Allt du skriver och bifogar sparas automatiskt.

Krav och/eller begränsningar för denna inlämning:

- Max 10000 tecken
- Max 1 filer får bifogas.

← → **B** *I* ☰ ☷ Stycke ▾ 🔗 🔗

---

p 0 / 10000

Bifogat material



Tillåtna filer: pdf, word, excel, powerpoint, keynote, bilder (jpg, gif, png, bmp). Varje fil får max vara 20 Mb.