



Bra att veta om tränarutbildningen.

Här finner Du all vår tränar- och ledarutbildning. Vi har ordnat dem i lite olika kategorier enligt följande;

Avspark (en dag) är den första tränarkursen som man går. Den vänder sig till tränare för de allra yngsta och är obligatorisk för att kunna vandra vidare. Du kan själv välja var Du vill gå den.

Bas 1-utbildningarna (en dag vardera) kommer här näst och här vill vi att Du börjar med ledarskap innan Du väljer de övriga. För att gå vidare till Bas 2 måste Du ha gått alla fyra kurserna. Även dessa utbildningar väljer Du själv var Du går.

Bas 2-utbildningarna arrangeras centralt av Göteborgs Fotbollförbund. Vi kör 2 kurser på våren och 2 på hösten. Du måste ha gått alla fyra kurserna (helst börjat med ledarskapet) för att kunna gå vidare. Som avslutning på Bas-utbildningen kan man gå **Bas Diplom**. Denna kursen går på hösten och är en regional kurs som Bohusläns FF håller i. När Du gått denna kurs har Du klarat av Basutbildningen.

Avancerad nivå arrangeras av Svenska Fotbollförbundet och till denna kurs söker man efter genomförd Bas-utbildning. Avancerad kurs kan Du också gå via Göteborgs Universitet - något att rekommendera.

Professionell nivå arrangeras även denna av Svenska Fotbollförbundet. Denna kursen är både dyr och svår att komma in på. Vanligtvis kommer någon enstaka in från Göteborg. Handledarutbildning erbjuder vi på två nivåer.

Handledarutbildning 1 går parallellt med vårt utbildningsläger och ger Dig behörighet att hålla avspark och Bas 1 i egen förening. Den innehåller också en ordentlig duvning i spelarutbildning. Kursen är regional och går torsdag-söndag i augusti.

Handledarutbildning 2 är även den regional och är en helgkurs som går i Bohuslän. Kursen ger behörighet att hålla Bas 2-utbildning i egen förening. För att gå denna måste Du ha gått handledarutbildning 1 eller motsvarande utbildning.

Mv-tränarutbildning är vår speciella målvaktstränarutbildning. Denna arrangeras på regional nivå, men vi har också Mv 1 i distriktet - våren 2013.

Workshops är något som vi starkt rekommenderar Dig att gå. Dessa är anpassade till den nivå på ungdomsträning där Du befinner Dig just nu. Vi arrangerar på vårkanten workshops knutna till alla våra spelformer 3-, 5-, 7-, 9- och 11-manna. Vi har även en workshop på hösten med tema inomhusträning. Ledare som tillhör föreningar som deltar i Spelarlyftet (vilket är det stora flertalet) deltar kostnadsfritt.

Fortbildningar är utbildningar med ett speciellt tema. Det kan vara alltifrån knäkontrollträning och styrketräning till det som vi just nu lägger lite extra fokus på: teknikträning. Här samarbetar vi med Fotboll 2000 kring ett antal tema- fortbildningar med i huvudsak praktiskt innehåll. Även fortbildningarna är kostnadsfria för Spelarlyftsföreningar.

Avslutningsvis finner Du på denna sida några övningsbanker. Den ena är Svenska Fotbollförbundets, den andra är hämtad från ungdoms- och seniorträning från när och fjärran och den tredje är lite enkla övningar för de allra yngsta.

Välkommen till våra utbildningar!



Avspark

Barn har en naturlig leklust som är viktig för oss vuxna att ta vara på. I leken utforskar barnet omgivningen och lär sig hur saker och ting fungerar. I barnfotboll är utgångspunkten lek i både träning och match. Vår ambition är att skapa en miljö där verksamheten anpassas till barnens utveckling och där hänsyn tas till hur barn lär sig. En miljö där barnen har roligt, upplever spänning, känner tillhörighet och får lära sig nya saker. Att vara en del av denna miljö och leda barn är en spännande utmaning.

En tränares främsta uppgifter är att se, lyssna och uppmuntra barnen och att överföra goda normer, värderingar och attityder. I en lagidrott som fotboll handlar det till stor del om att utvecklas och växa som grupp, där glädjen och känslan av att lyckas tillsammans är det viktigaste. Samtidigt ska den enskilde individen placeras i centrum för händelserna.

Att få vara delaktig i en grupp barns utveckling under sann glädje, spontanitet och kamratskap är en av de rikaste gåvorna vi kan få här i livet. Du har nu satt bollen i rullning, antingen du tar första steget i din tränarkarriär eller du begränsar dig till att träna barn upp till och med 9 år.

I Avspark behandlas

- Ledarskap - barnet i centrum
- Fotbollens spela, lek och lär
- Barns och ungdomars utveckling
- Träning

Tid:

1 dag som kurs eller 8 lärgruppstimmar

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF) alt. i förening sanktionerad av SDF

Kursmaterial:

Kurspärm

Deltagarmaterial Avspark

"Fotbollens spela lek och lär"

"Akut skadebehandling"

"En dopingfri fotboll"

"Spelregler för fotboll"

Tränarpasset som gäller hela basnivån

Deltagare:

Max 24 deltagare

Förkunskaper:

Inga

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplomkursen för basnivån.

Instruktörer:

Instruktör/två instruktörer av SDF handledarutbildade (gäller även lärgrupper).

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.



Ledarskap bas 1

Att tillsammans med en grupp unga spelare få glädjas i medgång och lära sig hantera motgång är en härlig och stimulerande uppgift. Som ledare påverkar du barn och ungdomar både fysiskt, psykiskt, socialt och moraliskt och det kan ibland kännas som (och är) en ansvarsfull uppgift. Men samtidigt utvecklas du själv som människa och genom ledarskapet främjar du fotbollen. Du sätter mål och framtidsdrömmar för ditt lag och för dig själv. Men hur högt ställda dina mål än är, får de aldrig gå före omtanken om individen, Barnet/spelaren ska alltid finnas i centrum. **"Ha roligt tillsammans! Det är en bra start".**

I Ledarskap 1 behandlas

- Fotbollens spela, lek och lär
- Att leda lärande - planering av träningstillfälle
- Att leda lärande - instruktion
- Instruktion i praktiken
- Att leda grupper

Tid:

1 dag som kurs eller 8 lärgruppstimmar.

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF) alt. i förening sanktionerad av SDF.

Kursmaterial:

Deltagarmaterial Ledarskap 1

"Fotbollens spela, lek och lär"

"En för alla - alla för en"

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avsparkskursen.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplomkursen för basnivån.

Instruktörer:

Två instruktörer av SDF handledarutbildade (gäller även lärgrupper).

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.



Spelförståelse bas 1

Man brukar säga att de bästa spelarna vet vad de ska göra med bollen innan de har fått den. Lika viktigt är det att veta hur man kan hjälpa den som har bollen då man är medspelare utan boll. Det handlar om att ha skaffat sig ett stort register över hur man ska agera i olika situationer. Det är detta som kallas spelförståelse. Spelförståelse skaffar man sig genom att se och spela mycket fotboll. Att värdera olika moment är en kombination av egen erfarenhet och inläring. När man pratar om inläring i framförallt unga år, är det viktigt att spelarna stimuleras till att lära sig förstå hur man kan agera i olika situationer och därigenom öka sin spelförståelse.

I Spelförståelse 1 behandlas

- Bollhållarens och "närmaste" medspelarens alternativ
- Spelförståelse och speluppfattning
- Att vara spelbar
- Spelavstånd

Tid:

1 dag som kurs eller 8 lärgruppstimmar.

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF) alt. i förening sanktionerad av SDF.

Kursmaterial:

Deltagarmaterial Spelförståelse 1

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark och Ledarskap 1.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplomkursen för basnivån.

Instruktörer:

Instruktör/två instruktörer av SDF handledarutbildade (gäller även lärgrupper).

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.



Teknik bas 1

Fotbollsteknik - förmågan att kunna behärska bollen med olika kroppsdelar - utgör en viktig grund för en fotbollsspelare. En bra teknik är dock inte ett självändamål. Målet för en fotbollsspelare bör vara att kunna omsätta och använda sin teknik i spel, så kallad funktionell teknik. Att lära sig fotbollsteknik innefattar två faser - en inlärnings- och en förbättringsfas - och båda kräver många upprepningar. Syftet med att träna tekniska moment många gånger är att de senare ska kunna användas automatiskt och spontant i spelet. Skickliga spelare kan i varje spelsituation tolka varför, var och när respektive teknikmoment ska användas. Det är lättast att lära sig tekniska moment i unga åldrar. Därför ska individuell teknik ges stort utrymme i ungdomsträning.

I Teknik 1 behandlas

- Teknikträning
- Teknik och spelförståelse
- Teknikinstruktion
- Teknikmomenten drivning, fint, dribbling och passning

Tid:

1 dag som kurs eller 8 lärgruppstimmar.

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF) alt. i förening sanktionerad av SDF.

Kursmaterial:

Deltagarmaterial Teknik 1
Teknikregister

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark, Ledarskap 1 och Spelförståelse 1.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplommkursen för basnivån.

Instruktörer:

Instruktör/två instruktörer av SDF handledarutbildade (gäller även lärgrupper).

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.



Träningslära bas 1

Träningslära kan rent teoretiskt ses som läran om människokroppens uppbyggnad, hur den fungerar i arbete och hur den påverkas av fysisk aktivitet. Eftersom fotboll är en fysiskt krävande idrott är det viktigt att förstå hur kroppen reagerar på träning och vilka faktorer som bidrar till eller förbättrar en spelares fysiska kapacitet. Träning är nästan alltid en nedbrytande process och genom vila och rätt kost har kroppen en förmåga att bygga upp sig igen och anpassa sig till de nya kraven.

Dina kunskaper i träningslära kommer inte bara att hjälpa dig att förbättra dina spelares prestationer utan också ditt medvetande om den viktiga roll som fysisk aktivitet och kost har för hälsan. Du kommer helt enkelt att lära dig hur du kan hjälpa dina spelare att må bra och prestera bättre.

I Träningslära 1 behandlas

- Fysisk aktivitet och hälsa för barn
- Kost och hälsa för barn
- Grundläggande fotbollsträning för barn
- Uppvärmning och nedvarvning

Tid:

0,5 dag som kurs eller 4 lärgruppstimmar. (Träningsläran som kurs arrangeras ihop med en halv dag Målvaktsspel, så kurstiden blir totalt 1 dag).

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF) alt. i förening sanktionerad av SDF.

Kursmaterial:

Deltagarmaterial Träningslära 1 och 2
"Barns och ungdomars utveckling" (en del ur Avsparkskursen)

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark och Ledarskap 1.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivå. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplomkursen för basnivå.

Instruktörer:

Instruktör/två instruktörer av SDF handledarutbildade (gäller även lärgrupper).

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivå. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.



Målvaktsspel bas 1

Grunden för all fotbollsträning med barn och ungdomar är teknik och spel i olika former. För att barnens utveckling ska bli så positiv och allsidig som möjligt, är det en förutsättning att de yngst får träna och spela på olika platser i laget. Det betyder att alla i träning och match ska få tillfälle att uppleva glädjen över att vara målskytt och styrkan i att kunna erövra bollen från motståndarna. Målvakten, vars viktigaste uppgift är att hindra motståndarna från att göra mål, är en annan position i laget som alla unga spelare ska få prova på.

I Målvaktsspel 1 behandlas

- Målvaktsspelets uppgifter och matchsituationer
- Målvaktsspelets teknik
- Målvaktsträning för de yngsta

Tid:

0,5 dag som kurs eller 4 lärgruppstimmar i studiecirkel. (Som kurs arrangeras Målvaktsspel ihop med en halv dags Träningslära, så kurstiden blir totalt 1 dag).

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF) alt. i förening sanktionerad av SDF.

Kursmaterial:

Deltagarmaterial Målvaktsspel 1
"Fotbollens målvaktsspel"

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark och Ledarskap 1.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplomkursen för basnivån.

Instruktörer:

Instruktör/två instruktörer av SDF handledarutbildade (gäller även lärgrupper).

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.

Ledarskap bas 2



Ledarskap anses allt viktigare både i arbetslivet och inom idrotten. Särskilt viktigt är ledarskapet för våra barn och ungdomar, men även för ledare som ska leda sin egen utveckling.

Någon enkel definition på ledarskap har varken tidigare tänkare eller dagens forskare kommit fram till. I fotbollssammanhang kan ledarskap enkelt beskrivas som

en process där en ledare ger spelare förutsättningar att uppnå ett mål

Vad målet är kan vara olika beroende på hur gamla spelarna är, vilka ambitioner de har, vilken ambition föreningen har o s v. Målet kan också sättas i ett helhetsperspektiv där det gäller att skapa en miljö som ger en spelare bästa möjliga förutsättning att lyckas. I en sådan miljö finns ett nätverk runt spelaren till hjälp och stöd. I det nätverket spelar du en stor roll.

I Ledarskap 2 behandlas

- Fotbollens spela, lek och lär
- Att leda lärande
- Att leda gruppens utveckling
- Att leda kommunikation
- Att leda sin egen utveckling

Tid:

2 dagar som kurs.

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF).

Kursmaterial:

Deltagarmaterial Ledarskap 2
"Fotbollens spela, lek och lär"

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark och samtliga kurser på Bas 1-nivån.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplomkursen för basnivån.

Instruktörer:

Två instruktörer av SDF handledarutbildade.

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.



Spelförståelse bas 2

Ett utvecklat och variationsrikt passningsspel är en av de viktigaste förutsättningarna för ett bra anfallsspel. Organisation och disciplin är viktiga förutsättningar då det gäller försvarsspelet.

För att skapa dessa förutsättningar krävs det att spelare besitter både god spelförståelse (teoretisk) och speluppfattning (praktisk) och i denna kurs ska vi gå in lite djupare vad som krävs för att skapa dessa förutsättningar.

I Spelförståelse 2 behandlas

- Förutsättningar för ett bra anfallsspel
- Förutsättningar för ett bra försvarsspel
- Spelförståelse och speluppfattning
- Spelsystem

Tid:

2 dagar som kurs.

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF).

Kursmaterial:

Deltagarmaterial Spelförståelse 2

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark, samtliga kurser på Bas 1-nivån och Ledarskap 2.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplomkursen för basnivån.

Instruktörer:

Två instruktörer av SDF handledarutbildade.

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.



Teknik bas 2

Ett snabbt och effektivt anfallsspel kräver bra lösningar både för en felvänd och för en rättvänd bollhållare. Att kunna behärska teknikmoment som mottagningar, vändningar och passningar är därför grundstenar i ett väl fungerande anfallsspel. Utan dessa färdigheter kommer det att bli svårt att ta sig framåt för att skapa målchanser och komma till avslut.

Skott, med eller utan dribblig före, är ett avslutsmoment bollhållaren på egen hand kan utföra medan nick, hel- och halvvolleyskott och inläggssituationer kräver ett samarbete med medspelare. Oavsett vilket avslutningsmoment det handlar om behövs det mycket träning, både isolerad och funktionell, för att blir framgångsrik i anfallsspelet.

I Teknik 2 behandlas

Anfallsspel

- Isolerad och funktionell teknikträning
- Teknikmoment för felvänd bollhållare
- Teknikmoment för rättvänd bollhållare
- Avslutsmoment

Försvarsspel

- Press
- Markering

Tid:

2 dagar som kurs.

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF).

Kursmaterial:

Deltagarmaterial Teknik 2
Teknikregister

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark, samtliga kurser på Bas 1-nivån, Ledarskap 2 och Spelförståelse 2.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplomkursen för basnivån.

Instruktörer:

Två instruktörer av SDF handledarutbildade.

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.



Träningslära bas 2

I Träningslära 2 behandlas

- Fotbollens riktlinjer för den fysiska utvecklingen, ungdomar
- Grundläggande fotbollsträning för ungdomar
- Kost och hälsa för ungdomar
- Träningsmetoder för ungdomar
- Akut skadebehandling och överbelastningsskador
- Får man spela fotboll när man är sjuk?

Tid:

1,5 dag som kurs (Träningsläran arrangeras ihop med en halv dags Målvaktsspel, så kurstiden blir totalt 2 dagar).

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF).

Kursmaterial:

Från Träningslära 1

"Barns och ungdomars utveckling " (en del ur Avsparkskursen)

"Akut skadebehandling"

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark, samtliga kurser på Bas 1-nivån och Ledarskap 2.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplomkursen för basnivån.

Instruktörer:

Två instruktörer av SDF handledarutbildade.

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.



Målvaktsspel bas 2

Att som målvakt kunna behärska de nio teknikmomenten som används i olika matchsituationer är grundläggande i en målvaktsutbildning. Dessa moment lärs bäst in i initialskedet som isolerade övningar men för att kunna behärska momenten i matchlika situationer bör träningen successivt stegras - via spelmomentsträning, smålagsspel och spel. I Målvaktsspel 2 tittar vi närmare på dessa tre träningsformer. Vi behandlar dessutom målvaktens anfalls- och försvarsspel och ger förslag på hur en utbildningsplan för målvakter kan se ut.

I Målvaktsspel 2 behandlas

- Målvaktens spelträning
- Målvaktens försvarsspel
- Målvaktens anfallsspel
- Utbildningsplan för målvakter

Tid:

0,5 dag som kurs (Målvaktsspel arrangeras tillsammans med 1,5 dag Träninglära, så kurstiden blir totalt 2 dagar).

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF).

Kursmaterial:

Deltagarmaterial Målvaktsspel 2
"Fotbollens målvaktsspel"

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark, samtliga kurser på Bas 1-nivån och Ledarskap 2.

Praktikkrav:

Inget praktikkrav mellan delkurserna på basnivån. Däremot fordras två års sammanlagd tränarpraktik innan man får gå Diplommkursen för basnivån.

Instruktörer:

Två instruktörer av SDF handledarutbildade.

Kursintyg:

Deltagarna har ett personligt tränarpass för hela basnivån. Tränarpasset ersätter traditionellt kursintyg och signeras/stämplas av kursarrangören efter avslutad kurs.

Diplomkurs Bas

Diplomkursen är ett utbildningstillfälle för alla kunskapsområden, då kursdeltagaren i första hand, genom uppgifter, problemlösningar e t c, förväntas tillämpa de kunskaper som tidigare baskurser behandlat. Samtliga ämnesområden blir föremål för teoretisk och praktisk tillämpning. Deltagare som genomgår kursen med godkänt resultat erhåller examensbeviset "UEFA-B-Diploma".

Tid:

4 dagar som kurs.

Arrangör:

Distriktsförbunden (SDF)

Deltagare:

Max 24 deltagare.

Förkunskaper:

Avspark och samtliga kurser på bas 1- och 2-nivå.

PraktikkraV:

Två års tränarpraktik.

Kursintyg:

UEFA B-diplom utfärdas av SDF

Avancerad nivå



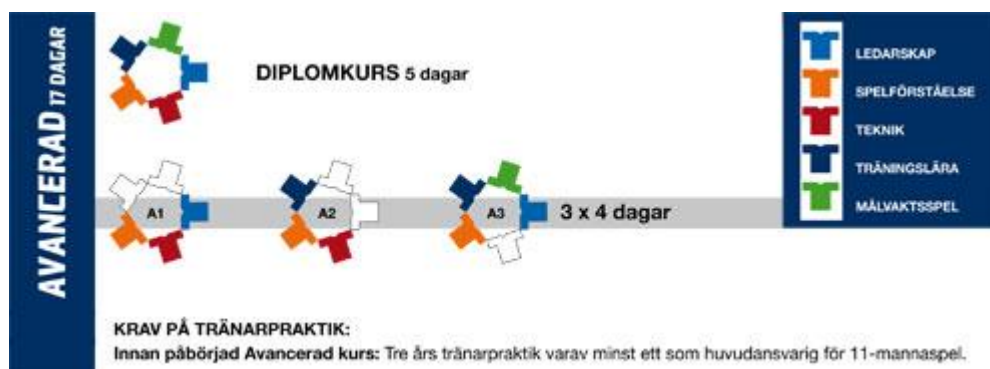
Avancerad är den andra utbildningsnivån i Svenska Fotbollförbundets tränarstege. Utbildningen består av fyra delkurser om sammanlagt 17 dagar. Varje kurs består av fyra tidsbestämda utbildningstillfällen och du som sökande anmäler dig till samtliga delar. Kursdeltagare som genomgår utbildningen med godkänt resultat erhåller det internationellt gångbara examensbeviset UEFA A-Diploma.

Den Avancerade utbildningen leds av SvFF:s riksinstruktörer och är uppbyggd av följande delkurser:

- Del 1 - Ledarskap, Spelförståelse, Teknik (4 dagar)
- Del 2 - Spelförståelse, Teknik, Träningslära (4 dagar)
- Del 3 - Träningslära, Spelförståelse, Målvaktsspel, Ledarskap (4 dagar)
- Diplomkurs - Teoretisk och praktisk tillämpning av de ämnesområden som behandlats på del 1-3. (5 dagar)

För att bli antagen till den Avancerade utbildningen måste du ha genomgått Diplomkurs Bas, gamla Steg 2 eller U3 med godkänt betyg. * Du måste även ha minst tre års praktisk tränarerfarenhet varav minst ett ska vara för 11-mannaspel. Antalet platser är begränsade så rangordning av sökanden görs av distriktsförbunden.

Kursavgiften år 2011 är 28 000:- och inkluderar kurskostnader och logi i dubbelrum med helpension vid samtliga fyra tillfällen. Resor och extra övernattningar ingår inte.



*** OBS! Från 2013 krävs ett B-Diplom för att få söka Avancerad**

Det innebär att du som gått Steg 2/U3 innan år 2000 måste gå en uppgraderingskurs för att få ett B-Diplom och därmed behörighet att söka Avancerad.

Avancerad (och Bas-) utbildning på akademisk nivå

Kursen ges på halvfart under två terminer och är generellt uppbyggd med en dag för praktik samt föreläsningar per vecka. Avvikelse kan förekomma men upplägget är med tanke på att personer som har annan verksamhet också ska kunna bedriva den parallellt med studierna. Det är speciellt för dig som redan är tränare, spelare, arbetar eller läser på program samt fristående kurser på högskola eller universitet. [Här](#) kan du läsa mer om den akademiska tränarutbildningen.

Avancerad - del 1

4 dagar

Ledarskap (dag 1 och 3)

Innehåll: Säsongspanering, Gruppens utveckling, Kommunikation, bl a "Det svåra samtalet", Att leda sin egen utveckling (olika ledarstilar, historisk tillbakablick, föreningskunskap, att skriva avtal)

Spelförståelse (dag 2)

Innehåll: Spelytorna i anfallsspel, Positionsförsvaret, Kollektiva arbetsmetoder i anfallsspelet, Kollektiva arbetsmetoder i försvarsspelet.

Teknik (dag 4)

Innehåll: Tekniker för "anfallsvapen", 1 mot 1 offensivt, Försvarstekniker.

Kurslitteratur

Deltagarmaterial

Avancerad - del 2

4 dagar

Spelförståelse (dag 1)

Innehåll: Beskrivning av utgångspositioner (jämförelse, utgångspositioner mot varandra, samma utgångspositioner - olika spelarter, samma utgångspositioner - olika arbetssätt)

Teknik (dag 2-3)

Innehåll: Internationella trender gällande teknik, Struktur för positionsanpassad teknikträning, Positionsanpassad träning (praktik med övningstrupper).

Träningslära (dag 4)

Innehåll: Fotbollens kravprofil, Fotbollsfysiologi, Konditionsträning, Styrketräning.

Kurslitteratur

Deltagarmaterial

"Fotbollens träningslära"

Teknikregistret (från basutbildningen)

Avancerad - del 3

4 dagar

Träningslära (dag 1)

Innehåll: Snabbhetsträning, Rörlighetsträning, Träningsplanering, Kost&vätska, Akut skadebehandling.

Spelförståelse (dag 2)

Innehåll: Omställningar (indirekt och direkt omställning i anfall och försvar), Fasta situationer.

Målvaktsspel (dag 3)

Innehåll: Målvaktsfilosofi, Analys av målvaktsspelet, Målvaktens positioner, Målvaktens samarbete med utespelarna.

Ledarskap (dag 4)

Innehåll: Idrottspsykologi (motivationsklimat, coachingsamtal, utmattning/stresshantering, karriärövergångar)

Kurslitteratur

Deltagarmaterial

Häftet "Det goda samtalet"

Boken "Spelarutveckling - ett helhetsperspektiv"

Boken "Fotbollens träningslära" (från avancerad del 2)

Boken "Fotbollens Målvaktsspel" (från basutbildningen)

Teknikregistret (från basutbildningen)

Diplomkurs Avancerad

5 dagar

Diplomkursen är ett utbildningstillfälle för alla kunskapsområden, då kursdeltagaren i första hand, genom uppgifter, problemlösningar e t c, förväntas tillämpa de kunskaper som tidigare delkurser behandlat. Samtliga ämnesområden blir föremål för teoretisk och praktisk tillämpning. Kursen innehåller också ett teoretiskt prov som tillsammans med ovanstående ger ett slutbetyg.

Pro-nivå

Tränarutbildning Pro är den tredje och sista utbildningsnivån i Svenska Fotbollförbundets tränarstege. Utbildningen består av 10 delkurser om 45 utbildningsdagar, studieresa på cirka 5 dagar samt dagboksarbete på hemmaplan. Prokursen syftar till att ge deltagarna fördjupade och relevanta kunskaper om tränarskap på högsta nationella nivå. Utbildningen är numera också obligatorisk för de föreningar (och dess ansvariga tränare) som kvalificerar sig för UEFA:s tävlingar. Kursen är öppen för max 12 tränare.

För att bli antagen till Pro måste du ha genomgått den Avancerade utbildningen (A-Diploma) eller tränarkurs Steg 3 med godkänt betyg samt minst ett års tränarerfarenhet som huvudtränare, alternativt assisterande tränare på hög nationell- eller internationell nivå * Utöver den formella behörigheten (se ovan) kommer SvFF att särskilt beakta den sökandes tränar- och instruktörsmeriter. Vid denna granskning tillämpas ett poängberäkningssystem där erfarenhet från elit- eller hög nationell nivå premieras framför en lägre. Även antalet tränarår (oavsett nivå) beaktas utifrån denna bedömningsmall.

Andra kvalifikationer som ligger till grund vid bedömningen är:

- spelarmeriter på landslags- och/eller elitnivå
- annan idrotts- eller fotbollsutbildning
- arbetslivserfarenhet som är relevant i sammanhanget.

Den slutliga examen för Pro-Diploma förutsätter även ett fördjupningsarbete (en fotbollsdagbok alternativt ett specialarbete) samt en studieresa.

Fotbollsdagboken är ett enskilt arbete som innebär att kursdeltagaren ska dokumentera och redovisa sitt arbete som tränare i eget klubbtag under ett visst antal veckor. Denna del i utbildningen kan i vissa fall ske vid senare tillfälle om vederbörande inte har något eget lag. Som sökande behöver du alltså inte vara aktiv tränare för ett lag samtidigt som utbildningen äger rum. Studieresan genomförs under kursens gång i samråd med kursledningen. Närmare information om studieresan och dagboksarbetet/specialarbetet lämnas av kursledningen under kursens gång.



*** OBS! Från 2012 krävs ett A-Diplom för att få söka Pro.** Det innebär att du som gått Steg 3 innan år 2000 måste gå en uppgraderingskurs för att få ett A-Diplom och därmed behörighet att söka Pro.

Tränarutbildning på akademisk nivå

"Tränarskap med inriktning på fotboll".

Sedan 2008 har utbildningen bedrivits med stort söktryck, inte minst på grund av fotbollens popularitet, men också för att UEFA skärpt kraven på elittränare tillsammans med SvFF och därmed utökat tränarutbildningen. Det medför att utbildningen även lämpar sig för akademiska miljöer.



Det har också visat sig att upplägget med distansutbildning och träffar en dag i veckan ger möjlighet för tränare/studenter att delta även om de inte bor på orten. Förhoppningen är därmed också att utbildningen öppnar upp för flera grupper att söka sig till tränaryrket eller bara utöka sin kunskap om fotboll i sin roll som ideell tränare. Inte minst har det hittills också märkts ett ökat intresse för kvinnor att gå tränarutbildning.

Kursen lämpar sig speciellt för dig med tidigare erfarenhet som spelare eller tränare. De åren som kursen hittills funnits har gett tränare/studenter med helt olika bakgrund möjlighet att utvecklas. Hittills har barn/ungdoms- och gymnasietränare, distriktsförbundskaptener, tidigare och fortfarande aktiva elitspelare, landslagsspelare, tränare på lägre nivåer i seriesystemet och elittränare blandats på ett positivt sätt i kurserna.

Kursen ges på halvfart under två terminer och är generellt uppbyggd med en dag för praktik samt föreläsningar per vecka. Avvikelser kan förekomma men upplägget är med tanke på att personer som har annan verksamhet också ska kunna bedriva den parallellt med studierna. Det är speciellt för dig som redan är tränare, spelare, arbetar eller läser på program samt fristående kurser på högskola eller universitet.



Studenterna genomgår Avspark, Bas- och Avancerad-utbildning i SvFF:s tränarutbildning samt får möjlighet att kritiskt granska och fördjupa sig i teoretiska och praktiska moment inom fotbollen. De som också uppfyller de praktiska kraven får även en unik möjlighet att till självkostnadspris diplomerar i Bas- och Avancerad tränarutbildning i samband med den akademiska kursen

Kursen belyser praktiska och teoretiska moment från barn och ungdoms- till seniorfotboll. Exempelvis fotbollsteknik, spelförståelse, spelsystem, målvaktsspel och "Fotbollens spela, lek och lär". Dessutom ingår analys, problematisering och utveckling av ledarrollen med särskild tonvikt på pedagogiska och psykologiska faktorer. I träningslära diskuteras också exempelvis motorik, koordination samt fotbollsspecifik uthållighets- och styrketräning.

Utbildningen är på 30 högskolepoäng fördelade på fyra 7,5 poängskurser och kommer ha plats för 30 studenter per lärosäte. Delkurserna som ingår i utbildningen är (för detaljerad kursplan, se respektive lärosäte):

- fotbollens ledarskap för barn och unga
- fotbollens lärande och coachning
- fotbollens träningslära
- idrottsdidaktik med inriktning mot fotboll

Sista ansökningsdag är, som vid alla universitets- och högskoleutbildningar, den 16 april. Kurserna ges i samarbete mellan lärosätena och Svenska Fotbollförbundet vilket garanterar kvaliteten både ur ett fotbollsmässigt och ett akademiskt perspektiv.