

## **TRÄNARSKAP MED INRIKTNING MOT FOTBOLL, 30 HÖGSKOLEPOÄNG**

### **COACHING WITH FOCUS ON SOCCER, 30 CREDITS**

#### **Basdata**

Kursen är en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott  
Ämne: Idrott  
Omfattning: 30 högskolepoäng  
Nivå: Grund

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2010-04-06.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden och senare reviderad av Grundutbildningsnämnden 2012-11-19 samt 2014-12-17.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2015/2016.

#### **Förkunskapskrav och urval**

##### **Grundläggande behörighet**

Grundläggande behörighet för högskolestudier.

##### **Särskild behörighet**

Minst 2 års dokumenterad tränarverksamhet (huvudtränare oavsett nivå) och/eller minst 10 spelade matcher i superettan eller allsvenskan för herrar, allsvenskan för damer, alternativt annat lands motsvarande nivå.

##### **Urval**

Platserna fördelas enligt följande: Samlad meritbedömning - Fotbollserfarenhet (33 %), högskolepoäng (33 %), betyg (17 %) och högskoleprov (17 %).

Information om ”Samlad meritbedömning - Fotbollserfarenhet”: De sökandes erfarenheter bedöms relativt varandra och rangordnas så att den med starkast merit ges det högsta värdet och sedan i fallande ordning. Samma meriter som används för att styrka den särskilda behörigheten ligger till grund för bedömningen. All information som kan tänkas ha meritvärde bör skickas med. Denna dokumentation skall bifogas i samband med ansökan via antagning.se.  
OBS! Endast inskickade meriter kan tas i beaktande.

## Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- diskutera och reflektera kring barns och ungdomars utveckling i och genom idrotten,
- förstå hur psykologiska, sociala, och motoriska faktorer i barns och ungdomars utveckling påverkar ledarskapet,
- utveckla och reflektera över en personlig ledarfilosofi,
- tillämpa metoder utifrån barns och ungdomars utvecklingsnivå i fotbollsmässig praktik,
- diskutera och reflektera om problematiken kring genus-, etnicitets- och mångfaldighetsfrågor,
  
- redogöra för relevanta pedagogiska, psykologiska och psykosociala begrepp relaterat till träning och ledarskap,
- förstå hur individer i grupper utvecklas, interagerar och hur en god motivations- och prestationsmiljö byggs upp,
- kunna tillämpa vetenskapliga teorier i tillämpningssituationer avseende motorisk/teknisk träning och spelförståelse,
  
- kunna förstå och reflektera fotbollens fysiska krav,
- förstå grundfysiologiska funktioner vid fysisk aktivitet,
- kunna skapa olika övningar för fotbollsanpassad fysisk uthållighets-, snabbhets- och styrketräning,
- kunna förstå och reflektera över fotbolls- och situationsspecifik individanpassning,
- kunna förstå och integrera grundläggande kunskaper inom arbetsfysiologi, nutrition, fotbollens arbetskrav och medicinska riskfaktorer till ett helhetsperspektiv kring planering av träning och återhämtning.
  
- planera, organisera, leda och motivera verksamhet inom fotboll på ett professionellt sätt,
- utveckla en ledarfilosofi som vägledning för sitt eget ledarskap,
- visa färdigheter vad gäller inläring i praktiska tillämpningssituationer exempelvis motorisk/teknisk träning och spelförståelse.

## Innehåll och upplägg

Kursen innehåller följande fyra moment:

Moment 1 – Idrottsvetenskap-ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom, 7,5 hp

*Part 1 - Sport Science - leadership in soccer with a focus on children and youth, 7.5 credits*

- olika perspektiv på ledarskap samt barns och ungdomars utveckling genom idrott,
- kognitiv, emotionell, social och motorisk utveckling,
- föräldrainvolvering och kamratrelationer påverkar barns idrottande och relationen till träning och tränare,
- problematik kring avhopp från idrotten,
- barns och ungdomars idrottande ur ett ledar- och tränarperspektiv.

Moment 2 – Idrottsvetenskap – inriktning mot lärande och coaching inom fotboll, 7,5 hp

*Part 2 - name Sport didactics with focus on soccer I, 7.5 credits*

- grundläggande idrottsvetenskapliga begrepp, teorier, metoder och problemställningar,

- granska det egna ledarskapet utifrån teorier och forskning om coaching, lärande/träning,
- kommunikation och psykologiska förberedelser,
- teoribildning kring gruppdynamik, grupprocesser motivations- och prestationspsykologi,
- praktiska tillämpade moment.

#### Moment 3 – Fotbollens Träningslära, 7,5 hp

##### *Part 3 - Exercise training in soccer 7.5 credits*

- arbetsfysiologiska grundbegrepp med inriktning mot träning av uthållighet, snabbhet, styrka och prestation,
- fotbollsspecifika träningsmetoder för uthållighet, snabbhet, funktionell styrka och prestation fokuseras.
- nutrition för fotbollsspelare
- fotbollsmedicin
- individanpassning utifrån ett helhetsperspektiv, inklusive fotbollsfilosofi, spelposition, situation och kapacitetsprofil,
- planering av träning och återhämtning ur ett helhetsperspektiv

#### Moment 4 – Idrottsdidaktik med inriktning fotboll, 7,5 hp

##### *Part 4 - Sport didactics with focus on soccer, 7.5 credits*

- didaktiska kunskaper inom lagbollspel med inriktning mot fotboll,
- metoder och praktiskt ledarskap,
- specialförbundets teoretiska och praktiska uppläggning och utbildningskrav.

### Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, lektioner, seminarier, laborationer och gruppövningar. Praktiska tillämpningar förekommer inom samtliga moment och är den huvudsakliga undervisningsformen under moment 4. Undervisning bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

### Progression

Progressionen bygger på deltagarnas kunskaper och utveckling under kursens gång.

### Examination

#### Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid seminarier och praktiska redovisningar. Aktivt deltagande i undervisningen vid ledarmoment.

## Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Idrottsvetenskap-ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom, 7,5 hp  
*Part 1 - Sport Science - leadership in soccer with a focus on children and youth, 7.5credits*

- litteraturseminarium,
- skriftlig tentamen.

Moment 2 – Idrottsvetenskap – inriktning mot lärande och coaching inom fotboll, 7,5 hp  
*Part 2 - Sport didactics with focus on soccer I, 7.5 credits*

- skriftlig inlämningsuppgift.

Moment 3 – Fotbollens Träninglära, 7,5 högskolepoäng

*Part 3 - Exercise training in soccer 7.5credits*

- skriftliga examinationer av kurslitteraturen genom kortsvarsfrågor,
- skriftlig salstentamen.

Moment 4 – Idrottsdidaktik med inriktning fotboll, 7,5 högskolepoäng

*Part 4 - Sport didactics with focus on soccer, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- praktisk examination.

## Antal tillfällen för prov och praktik

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.

## Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

## Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 - Idrottsvetenskap – ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom

Obligatorisk:

Annerstedt, C. (2006). *Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott*. IPD rapporter idrottsvetenskap. Göteborg: Göteborgs universitet, 127 s.

Fallby, J. (2006). *Spelarutveckling: ett helhetsperspektiv*. Solna: Fotbollförlaget, 302 s.

*Fotbollens tränarutbildning. Bas.* (2007). Solna: Svenska Fotbollförlaget, 100 s.

*Fotbollens tränarutbildning. Advanced.* (2009). Solna: Svenska Fotbollförlaget, 100 s.

Griffin, Linda, L., Butler, Joy I. (eds.). (2005). *Teaching games for understanding. Theory, research, and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics, 238 s. (utdrag)

Lindwall, M., Johnson, U., & Åström, O. (2002). *Världens bästa lag – om gruppdynamik inom idrotten*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 231 s.

McMorris, T. & Hale, T. (2006). *Coaching Science: Theory into practice*. West Sussex, UK: John Wiley & Sons Ltd, 332 s.

Stratton, G., Reilly, T., Williams, M. & Richardsson, D. (2004). *Youth soccer: From science to performance*. London: Routledge, 232 s.

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö. En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Karlstad University Studies 2009:53. Karlstad: Karlstad universitet, 243 s.

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer.

### Moment 2 - Idrottsvetenskap – inriktning mot lärande och coaching inom fotboll

Obligatorisk:

Annerstedt, C. (2006). *Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott*. IPD rapporter idrottsvetenskap. (utdrag) Göteborg: Göteborgs universitet, 127 s.\*

Fallby, J. (2006). *Spelarutveckling: ett helhetsperspektiv*. Solna: Svenska Fotbollförlaget, 302 s.

*Fotbollens tränarutbildning. Bas.* (2007). Solna: Svenska Fotbollförlaget, 100 s.

*Fotbollens tränarutbildning. Advanced.* (2009). Solna: Svenska Fotbollförlaget, 100 s.

Lindwall, M., Johnson, U. & Åström, O. (2002). *Världens bästa lag: om gruppdynamik inom idrotten*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. 231 s.

McMorris, T & Hale, T (2006). *Coaching Science: Theory into practice*. West Sussex, UK: John Wiley & Sons Ltd, 332 s.

Stratton, G., Reilly, T., Williams, M., & Richardsson, D. (2004). *Youth soccer: From science to performance*. London: Routledge, 232 s.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5<sup>th</sup> ed.) Champaign IL: Human Kinetics, 625 s.

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer.

### **Moment 3 - Fotbollens Träninglära**

Obligatorisk:

Balsom, P. (2007). *Fotbollens Träninglära*. Solna: Fotbollsförlaget, 288 s.

Kenney, L.W., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2012) *Physiology of sport and exercise* (5<sup>th</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 612 s.

Svensson, M. & Kenttä, G. (2008) *Idrottarens återhämtningsbok*. Stockholm: SISU idrottsböcker., 376 s.

*Fotbollens tränarutbildning. Bas.* (2007). Solna: Svenska Fotbollförlaget, 100 s.

*Fotbollens tränarutbildning. Advanced.* (2009). Solna: Svenska Fotbollförlaget, 100 s.

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer.

Fördjupningslitteratur:

Bangsbo, J. (2008) *Aerobic and Anaerobic Training in Soccer - with special emphasis on training of youth players*. Copenhagen: August Krogh Institute - Copenhagen University, 232 s.

Reilly, T. & Williams, A.M (eds). (2013) *Science and soccer*. London: Routledge, 352 s.

### **Moment 4 - Idrottsdidaktik med inriktning fotboll**

Obligatorisk:

Fallby, Johan (2006). *Spelarutveckling – ett helhetsperspektiv*. Solna: Svenska Fotbollförlaget, 302s.

Griffin, Linda, L., Butler, Joy I. (eds.). (2005). *Teaching games for understanding. Theory, research, and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics, 238 s. (utdrag)

Halling, Anders, Andersen, Bjarne, Skov Agergaard, Charlotte, Worm, Charlotte (2005). *Bolden i spil – teambold i teori og praksis*. Odense: Syddansk Universitetsforlag, 154 s.

*Fotbollens tränarutbildning. Bas.* (2007). Stockholm: Svenska Fotbollförlaget, 100 s.

*Fotbollens tränarutbildning. Advanced.* (2009). Solna: Svenska Fotbollförlaget, 100 s.