



**SPECIALIDROTT FOTBOLL  
I GYMNASIESKOLAN**

**Kursplan**

# SPECIALIDROTT FOTBOLL I GYMNASIESKOLAN

## KURSPLAN

Ämne: Specialidrott, fotboll

Kurs: Specialidrott A, 200 poäng

### Målsättning

Kursen ska med en fördelning på c:a 80% praktiska övningar och c:a 20% teoretisk undervisning ge eleven färdighet i och kunskap om fotboll och därmed skapa förutsättningar för en idrottskarriär på nationell nivå samt ge en förståelse för ett samhälleligt engagemang genom sin idrott.

Efter genomgången kurs med en individuellt inriktad, allsidig utbildning ska eleven:

- Ha utvecklat färdigheter i fotboll
- Vara förtrogen med grunderna i fotbollens teknik, taktik och regler
- Ha grundläggande färdigheter i och kunskap om olika träningsmetoder och deras effekt för utveckling av kvaliteter som kondition, snabbhet, koordination (teknik), rörlighet och styrka inom fotbollen.
- Ha grundläggande kunskap om kostens och vätskans betydelse för prestation och hälsa.
- Känna till hur man förebygger vanliga fotbollsskador.
- Ha grundläggande kännedom om idrottspsykologi och dess betydelse för prestationen.
- Ha kunskap om och viss färdighet i ledar- och domarskap inom fotbollen.
- Kunna organisera träningsverksamhet för barn och ungdom.
- Kunna lägga etiska perspektiv på eget idrottsutövande.
- Ha kunskap om en fotbollsförenings organisation.
- Känna till fotbollsrörelsens framväxt som företeelse i samhället.
- Känna till fotbollens internationella omfattning.
- Känna till förutsättningar och skillnader för manligt och kvinnligt fotbollsutövande.
- Kunna föra träningsdagbok.

## Betygskriterier

### Icke Godkänd (IG)

Eleven blir icke godkänd om följande kriterier ej uppnås:

att

- aktivt deltaga vid tränings- och lektionstid
- klara betygskriterierna för betyget Godkänd.

### Godkänd (G)

- Eleven utövar fotbollsspelet med godtagbar precision, utför godtagbart tekniska och taktiska moment samt förstår fotbollspelets regler.
- Eleven visar god attityd, inställning och gott engagemang.
- Eleven visar goda ledaregenskaper.

**Dessa tre första punkter viktas som 50% i betygsbedömningen.**

- Eleven känner till grundläggande färdigheter i och kunskap om olika träningsmetoder och deras effekt för utveckling av kvaliteter som kondition, snabbhet, koordination (teknik), rörlighet och styrka inom fotbollen.
- Eleven kan ge exempel på kostens och vätskans betydelse för prestation och hälsa.
- Eleven förstår hur man förebygger och behandlar vanliga fotbollsskador.
- Eleven har grundläggande kännedom om idrottspsykologi och dess betydelse för prestationen.
- Eleven har kunskap om och har provat ledar- och domarskap inom fotbollen.
- Eleven leder under handledning något träningsmoment för barn och ungdom.
- Eleven lägger etiska aspekter på eget idrottsutövande.
- Eleven är orienterad om en fotbollsförenings organisation.
- Eleven känner till fotbollsrörelsens framväxt som företeelse i samhället och fotbollens internationella omfattning.
- Eleven är orienterad om förutsättningar och skillnader för manlig och kvinnligt fotbollsutövande.
- Eleven för och redovisar träningsdagbok.
- Eleven genomför och redovisar analys av match.
- Eleven **deltar i fysiska och tekniska tester** (se bilaga 2)
- Eleven **klarar kursens teoriprov** (Fotbollstermer, Kost o Vätska, Fotbollsskador, Idrottspsykologi och Träningslära) **med Godkänt resultat.**

## Väl Godkänd (VG)

- Eleven utövar fotbollsspelet med god precision, behärskar väl tekniska och taktiska moment samt är väl förtrogen med fotbollspelets regler.
- Eleven visar mycket god attityd och inställning samt mycket gott engagemang.
- Eleven visar mycket god ledarskapsförmåga.

### **Dessa tre första punkter viktas som 50% i betygsbedömningen.**

- Eleven har kunskaper om olika träningsmetoder och deras effekt för utveckling av kvaliteter som kondition, snabbhet, koordination (teknik), rörlighet och styrka inom fotbollen.
- Eleven har kunskap om kostens och vätskans betydelse för prestation och hälsa.
- Eleven beskriver hur man förebygger och behandlar vanliga fotbollsskador.
- Eleven förstår idrottspsykologins värde och tar hänsyn till dess betydelse för prestationen.
- Eleven har kunskap om och viss färdighet i ledar- och domarskap inom fotbollen.
- Eleven genomför något träningsmoment för barn eller ungdom.
- Eleven värderar etiska och moraliska aspekter på eget idrottsutövande.
- Eleven har skaffat inblick i en fotbollsförenings organisation.
- Eleven beskriver fotbollsrörelsens framväxt som företeelse i samhället och fotbollens internationella omfattning.
- Eleven har kännedom om förutsättningar och skillnader för manligt och kvinnligt fotbollsutövande.
- Eleven för, redovisar och sammanfattar träningsdagbok.
- Eleven deltar aktivt i fotbollsdiskussion.
- Eleven genomför och redovisar analys av match.
- Eleven **deltar i fysiska och tekniska tester** (se bilaga 2) och tillgodogör sig resultaten.
- Eleven **klarar kursens teoriprov** (Fotbollstermer, Kost o Vätska, Fotbollsskador, Idrottspsykologi och Träningslära) **med Godkänt resultat.**

## **Mycket Väl Godkänd (MVG)**

- Eleven utövar fotbollsspelet med hög precision, tillämpar på hög nivå tekniska och taktiska moment samt redogör väl för fotbollsspelets regler.
- Eleven visar professionell attityd, inställning och engagemang.
- Eleven visar höga ledarskapskvalitéer.

### **Dessa tre första punkter viktas som 50% i betygsbedömningen.**

- Eleven har goda kunskaper om olika träningsmetoder och deras effekt för utveckling av kvaliteter som kondition, snabbhet, koordination (teknik), rörlighet och styrka inom fotbollen.
- Eleven tillämpar kunskapen och drar slutsatser om kostens och vätskans betydelse för prestation och hälsa.
- Eleven beskriver hur man förebygger och behandlar vanliga fotbollsskador och förklarar orsakssammanhang.
- Eleven bedömer idrottspsykologins värde, analyserar dess betydelse för prestationen och tillämpar dragna slutsatser.
- Eleven genomför väl ledar- och domarskap inom fotbollen.
- Eleven planerar och genomför något träningsmoment för barn eller ungdom.
- Eleven värderar och reflekterar över etiska och moraliska aspekter på idrottsutövandet.
- Eleven har god inblick i en fotbollsförenings organisation.
- Eleven beskriver och värderar fotbollsrörelsens framväxt som företeelse i samhället och inser konsekvenserna av fotbollens internationella omfattning.
- Eleven har god kännedom om förutsättningar och skillnader för manlig och kvinnligt fotbollsutövande.
- Eleven för, redovisar och sammanfattar och analyserar träningsdagbok.
- Eleven deltar aktivt och med kunnighet i fotbollsdiskussion.
- Eleven genomför och redovisar analys av match.
- Eleven **deltar i fysiska och tekniska tester** (se bilaga 2) och värderar resultaten.
- Eleven **klarar kursens teoriprov** (Fotbollstermer, Kost o Vätska, Fotbollsskador, Idrottspsykologi och Träninglära) **med Väl Godkänt resultat.**

