



SPECIALIDROTT FOTBOLL I GYMNASIESKOLAN

Studieplan

Malmö 2001-02-14

SPECIALIDROTT FOTBOLL I GYMNASIESKOLAN

STUDIEPLAN

MÅLSÄTTNING

Det här är Skånes Fotbollförbunds syfte och målsättning med fotbollsgymnasierna:

- **Distriktets talangfulla fotbollsungdomar ska bli ännu bättre spelare genom fler träningsstillfällen**
- **Talangerna ska även klara av studierna med godkänt resultat ***
- **Dessutom ska talangerna klara av sin sociala och ekonomiska situation ****

Utbildningen strävar efter att utveckla eleverna individuellt som fotbollsspelare.

Den praktiska delen av utbildningen ska vara klart dominerande och inriktas mot teknik och spelträning.

* Respektive skola rekommenderas att skriva individuella kontrakt med eleverna (bilaga 1)

** Avser främst de regionala fotbollsgymnasierna.

TIDSOMFATTNING

Fotbollsutbildningen (specialidrott A, 200 p och specialidrott B, 100 p) fördelas över gymnasietidens tre läsår om vardera c:a 35 effektiva skolveckor. En jämn spridning över de 105 studieveckorna ger således en schemalagd fotbollsundervisning på c:a **2 tim 50 min per vecka**. Strävan är att praktikpassen ska placeras på förmiddagen – detta är av stor vikt.

TRÄNING I FOTBOLLSFÖRENING

Endast en mindre del av elevens fotbollsutbildning tillgodoses i ”specialidrott fotboll”. Skånes FF kräver därför att eleven/spelaren deltar i ytterligare minst tre träningspass/vecka med fotbollsförening. Detta följs upp via träningsdagboken.

SPECIALIDROTT FOTBOLL – ÄMNESINNEHÅLL

Praktik	1. Fotbollsträning
Praktik o teori	2. Träninglära 3. Ledarskap, tränar- och domarutbildning
Teori	4. Teknik, Anfall- och försvarsspel 5. Idrottspsykologi

	Kurs A 200 p	Kurs B 100 p
Praktik	120-125 tim	65-70 tim
1. Fotbollsträning		
- Individuell teknik och spelträning	120-125 tim	65-70 tim
- Specialmålvaltsträning	(30-1000 tim)	(15-50 tim)
Praktik o teori	40-54 tim	27-39 tim
2. Träninglära	26-34 tim	16-23 tim
3. Ledarskap, tränar- och domarutb	14-20 tim	11-16 tim
Teori	18-26 tim	10-16 tim
4. Teknik	4-6 tim	1-2 tim
Anfalls- och försvarsspel	4-6 tim	1-2 tim
Spelar- och matchanalys	6-8 tim	4-6 tim
5. Idrottspsykologi	4-6 tim	4-6 tim

1. FOTBOLLSTRÄNING – PRAKTIK

Målgrupp

Kurs A, Kurs B

Målsättning

- Eleven ska få en individuellt inriktad, allsidig utbildning i såväl teknik som anfalls- och försvarsspel.
- Eleven ska även medverka vid planeringen av special- och egen träning för såväl längre som kortare perioder samt följa upp träningen med hjälp av träningsdagbok.

Innehåll

Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel
Passning	Spelbarhet	Försvarssida
Mottagning	Spelavstånd	Press
Vändning	Spelbredd	Markering
Fint – dribbling	Speldjup	Täckning
Skott	Omställning	Understöd
Nick	Väggspele	Omställning
Brytning	Överlappning	Markeringsförsvar
Målvaktens teknik	Överlämning	Zonförsvar
	Understöd	Högt försvarsspel
	Uppspel	Lågt försvarsspel
	Inlägg	Överflyttning
	Vända spelet	Centrering
	Skapa spelyta	Målvaktens försvarsspel
	Avledande rörelse	
	Båglöpning	
	Diagonallöpning	
	Djupledslöpning	
	Målvaktens anfallsspel	

Elevmaterial

Träningsdagbok

2. TRÄNINGSLÄRA – PRAKTIK OCH TEORI

Målsättning

Eleven ska få kunskap om kroppen byggnad och funktion, kost och vätska, fysisk träning, fotbollsskador samt hälsomedvetna vanor.

Målgrupp

Kurs A, Kurs B

Innehåll

KROPPENS BYGGNAD OCH FUNKTION

Fotbollsspelarens kropp
fotbollsspelaren i arbete
fotbollsspelarens muskler

Fysiska krav i fotboll
matchobservationer
mätningar under fotbollsmatch
energimässiga krav i fotboll
intermittent arbete
muskelstyrka - koordination

FYSISK TRÄNING FÖR FOTBOLL

Träningens genomförande
Konditionsträning
Aerob träning
Anaerob träning
Intermittent träning
Styrka, snabbhet, rörlighet
Uppvärmning, nedjogging
Årsplanering – fysisk träning

FOTBOLLSSKADOR

Förebyggande åtgärder
Akutbehandling
Tejpning
Rehabilitering

KOST OCH VÄTSKA

Före match/träning
Under match/träning
Efter match/träning

HÄLSOMEDVETNA VANOR

Hygien
Utrustning
ANT
Doping

Elevmaterial

Idrott för ungdom
Deltagarhäfte Grundkurs
Deltagarhäfte U 1
Kompendium Träningslära
Uppladdningen (förenklad version)

Lärarmaterial

Fotbollens Träningslära
Kost & idrott
Akut skadebehandling
Uppladdningen
Fotbollsskador

3. LEDARSKAP, TRÄNAR- OCH DOMARUTBILDNING PRAKTIK OCH TEORI

Målsättning

Eleven ska

- få insikt i ledarskap för att kunna fungera som ledare vid olika tillfällen.
- kunna fungera som domare i samband med spelträningen.
- analysera och instruera både enskild spelare och smålag.
- genomgå ungdomstränarutbildning och ungdomsdomarutbildning för att på sikt kunna verka som tränare eller domare inom fotbollen.
- ha möjligheter till specialstudier och fördjupning i ledarutbildning om hon/han av någon anledning inte kan fullfölja sin idrottsliga intensivsatsning.

Målgrupp

Kurs A, Kurs B

Innehåll

IDROTTEN I SAMHÄLLET

Idrottens och fotbollens framväxt,
organisation och omfattning – nationellt
och internationellt

Föreningens organisation

Träning

Tävling

Elitverksamhet

Manligt och kvinnligt utövande

BARNES UTVECKLING

Fysisk utveckling/När barn växer

Motorisk utveckling

Psykisk utveckling

Social utveckling

LEDARROLLEN

Ledstjärnor

Fair Play

Att leda barn och ungdom

UNGDOMSTRÄNARUTBILDNING

Grundkurs

Kurs A

U 1

Kurs B

UNGDOMSDOMARUTBILDNING

Grundläggande domarkurs för
ungdomsfotbollen - 2x 3 tim

Kurs A

- 1 x 3 tim

Kurs B

Elevmaterial

Grundkurs

- Deltagarhäfte
- Akut skadebehandling
- Fotbollens spela, lek och lär
- Träna och leda små lag
- Instruktionsbok i fotboll
- Spelregler för fotboll
- Vän med bollen inomhus (video)

U 1

- Deltagarhäfte
- Fotbollsmålvakten
- Vän med bollen (häfte)
- Idrott för ungdom
- Vän med bollen (video)

Lärarmaterial

4. FOTBOLLENS TEKNIK, ANFALLS- OCH FÖRSVARSSPEL – TEORI

Målsättning

Eleven ska genom studier, analyser och diskussioner inhämta kunskap om fotbollens teknik, anfalls- och försvarsspel samt regler.

Eleven ska som ett föredöme för fotbollen uppvisa ett gott uppträdande.

Målgrupp

Kurs A, Kurs B

Innehåll

Teknik

Passning
Mottagning
Vändning
Fint – dribbling
Skott
Nick
Brytning
Målvaktens teknik

Anfallsspel

Spelbarhet
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Omställning
Väggspel
Överlappning
Överlämning
Understöd
Uppspel
Inlägg
Vända spelet
Skapa spelyta
Avledande rörelse
Båglöpning
Diagonallöpning
Djupledslöpning
Målvaktens anfallsspel

Försvarsspel

Försvarssida
Press
Markering
Täckning
Understöd
Omställning
Markeringsförsvar
Zonförsvar
Högt försvarsspel
Lågt försvarsspel
Överflyttning
Centrering
Målvaktens försvarsspel

Elevmaterial

Instruktionsbok i fotboll
Vän med bollen
Vän med bollen i kvadrat

Lärarmaterial

Handledning

5. IDROTTSPSYKOLOGI – TEORI

Målsättning

Eleven ska få kunskap om sig själv och sina förutsättningar att utöva fotboll på elitnivå.

Målgrupp

Kurs A, Kurs B

Innehåll

IDROTT, PERSONLIGHET OCH KARAKTÄR

Att bli bäst när det gäller
Skånska ungdomselitpelares fotbollsmässiga egenskaper
Ungdomselitpelarens karaktär

KÄNSLOR OCH PRESTATIONER

Psykisk energi
Tankens kraft
Självförtroende
Motivation
Målsättning
Prestationer

Lärarmaterial

Idrottspsykologi
Nya Bästa när det gäller
Prestationspsykologi i praktiken
Sans och Balans
Skånespelarens väg till eliten