

# SPELARUTVECKLING

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Vad påverkar spelarens utveckling
- Att utveckla spelarens kvaliteter
- Att skapa en utvecklande miljö
- Hur spelare lär sig
- Planering av träning
- Att ge instruktion
- Praktik, att agera som instruktör, exempel på tematräning

# SÄSONGSPLANERING

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Verksamhetsplan
- Säsongspanering
- Spelarutbildningsplan i en förening
- Grupparbete

# AVSLUT

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Definition av avslut
- Skott och nick
- Generella instruktioner
- Grupparbete
- Praktikpass

# UPPSPEL

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Definition av olika spelytor
- Långt respektive kort uppspel
- Exempel på kort respektive långt uppspel
- Diskussioner
- Grupparbete
- Praktik

# GRUNDER I ANFALLSSPEL

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Grundförutsättningar för anfallsspel
- Passningsspel
- Anfallsvapen
- Instruktionsmetoden
- Praktik

# GRUNDER I FÖRSVARSSPEL

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Grunder för ett bra försvarsspel
- Grundförutsättningar i försvarsspel
- Arbetsätt
- Olika former av markering
- Olika prioriteringar
- Praktik

# FOTBOLLSWORKOUT

## INNEHÅLL

- Om fotbollsworkout
- Genomgång av ett pass under ledning av instruktören
- Grupparbete – alla genomför två-tre övningar, förberedelser, gruppredovisning o diskussion
- Gruppdiskussion
- Sammanfattning

# INSTRUKTÖRSROLLEN

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Anfallstekniker
- Teknikträning för olika åldrar
- Träningstips
- Övningsgenomgång
- Praktik - driva, finta o dribbla, passning, spelövningar
- Att agera som instruktör

# KOORDINATION OCH MOTORIK

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Motorisk utveckling
- Tips om koordinationsovningar
- Fysisk träning av barn
- Fotbollens fysriktlinjer
- Grundläggande rörelser
- Koordination – motorik
- Praktikpass

# SPELARUTVECKLING/ TALANGBEGREPPET

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Definition TALANG
- Hur upptäcker vi drivkraften hos Talangen?
- Vem är Talang?
- Hur mäter vi talang?
- Vem underhåller och säkerställer talangens utveckling?
- Träning och utbildning av talangen
- Matchning av talangen
- Mentor/talangutvecklare
- Gallra, nivåanpassa, sortera

# TILLSLAG

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Instruktioner passning - skott
- Instruktioner tillslag
- Bollens agerande
- Teknik i fotboll – rörliga bilder på SvFF:s hemsida
- Praktik – tillslagsträning
- Sammanfattning

# ATT LEDA GRUPPER

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Att arbeta med grupper
- Vikten av att känna gruppen
- Vad tillfredställer personer i en grupp?
- Påverkan i en grupp
- Kännetecken för en god grupp
- "Växthuset"
- Grupparbete
- Att dela in i grupper
- Manligt – kvinnligt ledarskap
- Praktik - Att leda kommunikation

# TEKNIKINSTRUKTION

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Teknisk träning olika åldrar
- Försvarsspelaren – Anfallsspelaren - Målvakten
- Spelarutbildningsplan
- Isolerad – Funktionell
- Träningstips
- Instruktionsmetoder
- Teknik i fotboll – rörliga bilder på SvFF:s hemsida
- Vi gör övningar
- Praktik

# TEMATRÄNING

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Varför träna teknik?
- Hur träna teknik?
- Hur spelare lär sig
- Tematräningens fördelar
- Isolerad – Funktionell träning
- Grupparbete
- Praktik

# MÅLVAKTSTRÄNING

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Målvaktens anfalls- och försvarsspel
- Målvaktsträning i föreningen
- Viktiga detaljer i målvaktens försvarsspel
- Greppteknik
- Introduktion av "Fotbollens målvaktsspel"
- Praktik

# PASSNING - MOTTAGNING

## INNEHÅLL

- Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
- Olika sorters passningar
- Kännetecknen för en bra passning
- Instruktioner för olika passningar
- Fördelar med bra mottagningsteknik
- Instruktioner för olika mottagningar
- Instruktionstips
- Praktik