



Fotbollstränarens startkurs 2021

Under utbildningens perioder 1-2:

- bekantar sig tränaren med träningslinjen, idén med holistisk träning och betydelsen av mängden idrott och rörelse för barnets uppväxt och utveckling.
- planerar och genomför en inspirerande träning där spelarna är i rörelse minst 70 % av tiden och tränaren på olika sätt uppmuntrar spelarna att träna även på egen tid.
- Bygger tränaren en uppmuntrande, trygg och modig atmosfär.
- Låter tränaren spelarna prova, få insikter och ger spelarna möjlighet att påverka.
- Känner tränaren igen de egna möjligheterna att utvecklas som tränare och inspireras till att utveckla sig själv.

Utbildare: Jens Mattfolk, EIF

Omfattning: 19 h närundervisning + förhandsuppgifter + erfarenhetskortets uppgifter + observation av träning + tutorträning

Utrustning: anteckningsmaterial och träningskläder. De praktiska delarna är utomhus på Ekenäs centrumplan (Västerby hallen i reserv)

Pris: 110€

Antal deltagare: Max 20 tränare

Del 1: En bra träning

- Föruppgifter till del 1.

Lördag 9.10 kl. 9-18.30

EIF café och Ekenäs centrumplan

- Presentation, kursens upplägg och genomgång av förhandsuppgift (**kl 9-10**)
- En superträning (**kl 10-11**)
- Planering av en träning (**kl 11-12:15**)
- Lunch (**kl 12:15-13:00**)
- Planering av träning i smågrupper (**kl 13-14**)
- Presentation av träningar (**klo 14-15:30**)
- **Ledning av träningar kl 15.45-18:00**
(modellgrupp eller tränarna som modellgrupp)
- Feedback på ledning av träningarna samt instruktioner för kursens fortsättning (**kl 18-18.30**)



- Erfarenhetskortets första uppgifter.
- Föruppgifter till del 2.

Del 2: En bra träning & olika typer av övningar

Lördag 6.11 klo 9-18.30

EIF café och Ekenäs centrumplan

- Modellträning, fysisk förmåga och inläring (**kl 9-10.15**)
 - Diskussion om modellträningen, fysik och inläring (**kl 10.30-11:45**)
 - Lunch (**kl 11.45-12.30**)
 - Genomgång av olika typer av övningar, Planering av övningar, (**kl 12.30-14:00**)
 - Ledning av övningar och diskussion (**kl 14.30-17:00**)
(modellgrupp eller kursdeltagarna)
 - Vad har vi lärt oss, reflektion och instruktioner för kursens fortsättning (**kl 17.30-18.30**)
- Erfarenhetskortets följande uppgifter.
 - Observation av en annan tränares träning ur fysisk synvinkel och plan för fortsättning. Varje kursdeltagare gör självständigt och returnerar i moodle.
 - Erfarenhetskortets slutförande.
 - Tutorträning med utbildaren eller klubbens träningschef/utbildare.