

## **Program Tränarutbildning B Ungdom**

### **Veckorna innan**

#### *Förberedande webbuppgifter*

Utbildningen bygger vidare på innehållet i Tränarutbildning C (TUC). För att komma väl förberedd till utbildningen ska du därför se en film som sammanfattar de viktigaste budskapen från TUC och genomföra ett självtest. Om du har svårt att svara på frågorna inom något område i självtestet bör du gå tillbaka och läsa mera om just det området på webbplatsen för TUC

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/tranarutbildning-b-ungdom/utbildningen/>

#### **Kursdag 1**

08.30	Inledning
09.00	Spelet
10.15	<i>Fika</i>
10.30	Fotbollens ledarskap
12.00	<i>Lunch</i>
13.00	Fotbollsfys
14.30	<i>Fika</i>
15.00	<b>Praktik</b>
17.00	Sammanfattning
17.30	Slut

#### **Kursdag 2**

08.30	Inledning
08.45	Spelet
10.15	<i>Fika</i>
10.45	Planering
12.00	<i>Lunch</i>
13.00	Fotbollens ledarskap
13.45	Förberedelser praktik
15.00	<b>Praktik</b>
17.00	Sammanfattning
17.30	Slut

#### **Kursdag 3**

08.30	Inledning
08.45	Ditt spelsystem
09.45	<i>Fika</i>
10.00	Matchen
11.00	Utvecklande samtal
12.00	<i>Lunch</i>
13.00	Träningen
14.30	<i>Fika</i>
15.00	<b>Praktik</b>
17.00	Sammanfattning
17.30	Slut

#### **Kursdag 4**

08.30	Inledning
08.35	Matchanalys
10.00	<i>Fika</i>
10.15	Spelförståelse och teknik
11.00	Fotbollspsykologi
12.00	<i>Lunch</i>
13.00	Skador
13.45	Förberedelser praktik
14.30	<i>Fika</i>
15.00	<b>Praktik</b>
17.00	Sammanfattning
17.30	Slut