

Program – UEFA B

Kursmodul 1:1

08.00 – 08.30

08.30 – 09.30

09.30 – 10.30

10.30 – 11.00

11.00 – 12.30

12.30 – 13.30

13.30 – 15.00

15.00 – 15.30

15.30 – 17.00

17.30 – 18.00

Samling

Inledning

Teori 1. Spelet fotboll – Fotbollsaktion – Anfallsspel – Grundförutsättningar i anfallsspel

Fika

Praktik 1. Anfallsspel. Speluppbyggnad – Grundförutsättningar i anfallsspel

Lunch

Teori 2. Planering – Försvarsspel – Grundförutsättningar i försvarsspel

Paus och ombyte

Praktik 2. Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – Grundförutsättningar i försvarsspel

Avslutning

Kursmodul 1:2

08.30 – 10.30

10.30 – 11.00

11.00 – 12.30

12.30 – 13.30

13.30 – 15.00

15.00 – 15.30

15.30 – 17.00

17.30 – 18.00

Teori 3. Fotbollsfys – Ett reflekterande ledarskap – Ledarskapsfilosofi

Fika

Praktik 3. Fotbollsuppvärmning – förberedelseträning – Omställningar

Lunch

Teori 4. Omställningar – Lärandemetoder

Paus och ombyte

Praktik 4. Tillämpa olika lärandemetoder i speluppbyggnad och i förhindra speluppbyggnad

Webbuppgifter – Avslutning

Kursmodul 2:1

08.30 – 10.30

10.30 – 11.00

11.00 – 12.30

12.30 – 13.30

13.30 – 15.00

15.00 – 15.30

15.30 – 17.00

17.30 – 18.00

Teori 1. Måluppföljning – Uppförandekod – Planering och genomförande av spelövning – Anfallsspel. Anfallsvapen

Fika

Praktik 1. Anfallsspel. Anfallsvapen

Lunch

Teori 2. Försvarsspel. Kollektiva försvarsmetoder – Gruppens utveckling – Planering

Paus och ombyte

Praktik 2. Försvarsspel. Kollektiva försvarsmetoder

Avslutning

Kursmodul 2:2

08.30 – 10.30

10.30 – 11.00

11.00 – 12.30

12.30 – 13.30

13.30 – 15.00

15.00 – 15.30

15.30 – 17.00

17.30 – 18.00

Teori 3. Fysiska grundkvaliteter – Explosivitet i fotbollsaktioner – Återhämtning mellan fotbollsaktioner – Uppvärmning - förberedelseträning

Fika

Praktik 3. Fotbollsuppvärmning – förberedelseträning – Explosivitet i fotbollsaktioner –

Återhämtning mellan fotbollsaktioner

Lunch

Teori 4. Fotbollsmatchens psykologi – Positions försvar och markerings försvar

Paus och ombyte

Praktik 4. Positions försvar och markerings försvar

Webbuppgifter – Avslutning

Kursmodul 3:1

08.30 – 10.30

Teori 1. Måluppföljning – Fotbollsskador – Målvaktens försvarsspel – Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut

10.30 – 11.00

Fika

11.00 – 12.30

Praktik 1. Målvaktens försvarsspel – Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut

12.30 – 13.30

Lunch

13.30 – 15.00

Teori 2. Målvaktens anfallsspel – Målsättning – Beteendefokus

15.00 – 15.30

Paus och ombyte

15.30 – 17.00

Praktik 2. Målvaktens anfallsspel

17.30 – 18.00

Avslutning

Kursmodul 3:2

08.30 – 10.30

Teori 3. Kost och prestation – Gruppens utveckling – Anfallsspel. Kollektiva anfallsmetoder

10.30 – 11.00

Fika

11.00 – 12.30

Praktik 3. Anfallsspel. Kollektiva anfallsmetoder

12.30 – 13.30

Lunch

13.30 – 15.00

Teori 4. Organisation och planering – Anfallsspel. Komma till avslut och göra mål

15.00 – 15.30

Paus och ombyte

15.30 – 17.00

Praktik 4. Anfallsspel. Komma till avslut och göra mål

17.30 – 18.00

Webbuppgifter – Avslutning

Kursmodul 4:1

08.30 – 10.30

Teori 1. Planering – Fotbollsstyrka – Spelförståelse

10.30 – 11.00

Fika

11.00 – 12.30

Praktik 1. Spelförståelse - Fotbollsstyrka

12.30 – 13.30

Lunch

13.30 – 15.00

Teori 2. Kommunikation – Spelarens färdigheter – teknik

15.00 – 15.30

Paus och ombyte

15.30 – 17.00

Praktik 2. Positionsanpassad teknik

17.30 – 18.00

Avslutning

Kursmodul 4:2

08.30 – 10.30

Teori 3. Fastlåst eller utvecklande tankesätt – Spelsystem

10.30 – 11.00

Fika

11.00 – 12.30

Praktik 3. Spelsystem - utgångspositioner

12.30 – 13.30

Lunch

13.30 – 15.00

Teori 4. Spelsystem

15.00 – 15.30

Paus och ombyte

15.30 – 17.00

Praktik 4. Spelsystem - arbetssätt

17.30 – 18.00

Webbuppgifter – Avslutning

Kursmodul 5:1

08.30 – 10.30

10.30 – 11.00

11.00 – 12.30

12.30 – 13.30

13.30 – 15.00

15.00 – 15.30

15.30 – 17.00

17.30 – 18.00

Teori 1. Måluppföljning – Domarens uppgifter – Matchfixing – Spelsystem – Fasta situationer – Matchanalys
Fika

Teori 2. Matchanalys

Lunch

Teori 3. Matchanalys forts – Sammanställning av matchanalys
Paus

Teori 4. Planering av träningsvecka mellan två matcher
Avslutning

Kursmodul 5:2

08.30 – 10.30

10.30 – 11.00

11.00 – 12.30

12.30 – 13.30

13.30 – 15.00

15.00 – 15.30

15.30 – 17.00

17.15 – 18.00

Teori 5. Eventuellt fortsatt planering – Teoretisk redovisning av planering – Inför Praktik 1 och 2.
Fika

Praktik 1. Praktisk redovisning av träningsveckan

Lunch

Praktik 2. Fortsatt praktisk redovisning av träningsveckan

Paus och ombyte

Teori 6. Matchplan

Information – Avslutning

Kursmodul 6:1

Ca 6 timmar

(Matchanalys och Utvecklingssamtal)

tidschema erhålls, när match och datum är fastställt

Kursmodul 7:1

08.30 – 09.00

09.00 – 10.00

10.00 – 10.30

10.30 – 12.30

10.30 – 12.30

12.30 – 13.30

13.30 – 15.30

13.30 – 15.30

15.30 – 16.00

16.00 – 18.00

17.30 – 18.00

Inledning

Teori 1. Planering av uppgiften Fotbollsträning

Fika

Praktik 1. Grupp A. Redovisning av uppgiften Fotbollsträning

Teori 2. Grupp B. Förberedelse av uppgiften

Ledarskap, lärande och psykologi

Lunch

Praktik 2. Grupp B. Redovisning av uppgiften Fotbollsträning

Teori 3. Grupp A. Förberedelse av uppgiften

Ledarskap, lärande och psykologi

Paus

Teori 4. Redovisning av uppgiften

Ledarskap, lärande och psykologi

Avslutning

Kursmodul 7:2

08.30 – 09.00

09.00 – 10.00

10.00 – 10.30

10.30 – 12.30

10.30 – 12.30

12.30 – 13.30

13.30 – 15.30

13.30 – 15.30

15.30 – 16.00

16.00 – 18.00

18.00 – 18.30

Inledning

Teori 5. Planering av uppgiften Coachning under match

Fika

Praktik 3. Grupp B. Redovisning av uppgiften

Coachning under match

Teori 6. Grupp A. Förberedelse av uppgiften

Fotbollsfys och Organisation och planering

Lunch

Praktik 4. Grupp A. Redovisning av uppgiften

Coachning under match

Teori 7. Grupp B. Förberedelse av uppgiften

Fotbollsfys och Organisation och planering

Paus

Teori 8. Redovisning av uppgiften Fotbollsfys och

Organisation och planering

Avslutning av kursen UEFA B