# Utbildning i
# FOTBOLLSTEKNIK 2023

# Utbildningsprogram 2023
# METODISK STEGRING AV TILLSLAG OCH DRIVA BOLL

Modul 1 & 2
Metodisk stegring Grund
Att instruera/spelformerna

Modul 3 & 4
Metodisk stegring
Teknik/Mental träning
Fysik/Taktik

## MÅLGRUPP OCH SLUTMÅL

**Att bidra till att öka den tekniska kompetensen i svensk fotboll.**
**Genom att öka förståelse för vad som krävs för att åstadkomma detta implementerar vi ytterligare moduler i Metodisk stegring av tillslag och driva boll.**

Den här utbildningen riktar sig till framför allt till tränare, ledare. Givetvis även direkt till spelare som vill finna de mest effektiva metoderna för att utveckla sin egen fotbollsteknik.

Fokus är att bidra till en ökad kompetens och förståelse hos tränare och ledare, med syfte att de skall erhålla en stabil grund med ökade förutsättningar till att kunna utveckla spelarens förmåga vad gäller teknisk kompetens och ökad spelförståelse. Utbildningen bygger på metodisk stegring av tillslag på boll och att driva boll. Metodisk inlärning i fotboll har en huvudsaklig uppgift, dvs att hitta de effektivaste och mest rationella vägarna för spelaren att ta fram sina specifika inlärda färdigheter. I denna utbildning integreras tekniska, taktiska, fysiska och mentala färdigheter för att hitta flow.

## KURSINNEHÅLL Schema Metodisk Stegring 2023

- Att praktiskt lära in tekniska moment i fotboll.
- Att stegra, förbättra och anpassa dessa i specifika fotbollssituationer som hela tiden förändras under match.
- Att gå från isolerad teknisk träning till matchanpassad taktisk träning
- Att lära sig instruera och integrera tekniken i de olika spelformerna

## Modul 1 Grundutbildning - introduktion

- Metodik
- Metodisk stegring i fotboll
- Didaktik
- Inlärningsmiljön och utvecklingsnivåer
- Metodiska principer och arbetsmetoder
- Träningsmetodik
- Träningsmodeller
- Praktik Metodisk stegring

## Modul 2 Att instruera och implementera Metodisk stegring i de olika spelformerna

- Att instruera
- Instruktionsmetoder
- Spelformer
- (Visa-Förklara-Visa) VFV
- (Visa-Pröva-Förklara) VPF
- Pedagogiskt upplägg
- Kommunikation och feedback
- Tränarens roll - lärprocesser
- Olika lärstilar
- Praktikpass

## Modul 3 Uppbyggnad av teknik och Mental träning-Den mentala grundträningen. Specifik beskrivning av fotbollsteknik

- Biomekanik och rörelsemekanik
- Övningar
- Teknik
- Tillslag på boll
- Olika tillslag på bollen
- Olika sätt att nicka bollen
- Att sätt att driva boll
- Driva boll övningar
- Mottagningar
- Målvaktens spel
- Mental Träning – Den mentala grundträningen - Uneståhls modell ”IMT”
- Fokusera på spelarnas resurser
- Införandet av mentala metoder och tekniker under hela säsongen
- Pedagogiskt upplägg
- Hur uppnår man Flow?
- Arbeta med Träningsdagboken
- Coping strategier
- Praktik Metodisk stegring

## Modul 4 Fysik-formtoppning och periodisering och taktik och spelförståelse.

- Stark och rörlig i fotboll
- Förberedelseträning
- Kroppsmedvetenhet – upptäck din förmåga att röra dig FAMSS
- Teknikanalys
- Spelaranalys
- Matchanalys
- Periodisering
- Formtoppning/träningslättnad – att lätta på träningen
- Att läsa spelet
- Split Vision
- Metodisk stegring av Split Vision
- Praktikpass

## DATUM OCH UPPLÄGG

Vi lär ut hela materialet i fyra steg, som bygger på en pedagogisk struktur, efter 4 steg ges ett slutcertifikat i ”Metodisk stegring”.

- Steg 1 Grund och intro, inklusive bok och filmer, utgör grunden och är en förutsättning för att ta övriga Steg.
- Steg 2 Att instruera och implementera Metodisk stegring i de olika spelformerna.
- Steg 3 Uppbyggnad av teknik och Mental träning-Den mentala grundträningen.
- Steg 4 Fysik-formtoppning och periodisering, samt taktik och spelförståelse.

## UTBILDNINGSDATUM 2023

**Modul 1 & 2 Metodisk stegring – Grund intro/Att instruera**
Lördag – Söndag 18-19 mars

**Modul 1 & 2 Metodisk stegring – Grund intro/Att instruera**
Lördag – Söndag 16-17 september

**Modul 3 & 4 Metodisk stegring – Teknik, Mental Träning/Fysik, Taktik**
Lördag – Söndag 15-16 april

**Modul 3 & 4 Metodisk stegring – Teknik, Mental Träning/Fysik, Taktik**
Lördag – Söndag 14-15 oktober

## KURSINSTRUKTÖR

**Ossie Selimovic**

## ANMÄLAN

**www.footballloveleadership.com**

## PLATS:

**Laxå Herrgård, Adress: Gamla tivägen 3, 69532 LAXÅ**