



Utbildningsprogram för: Metodisk Stegring av tillslag och driva boll 2022/2023



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.

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

Fokus är att bidra till 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 i högre tempo. Metodisk inläring i fotboll har en huvudsaklig uppgift, dvs att hitta de effektivaste och mest rationella vägarna för spelaren att ta fram sina specifika inlärd färdigheter. I denna utbildning integreras tekniska, taktiska, fysiska och mentala färdigheter.

- 1) Att praktiskt lära in tekniska moment i fotboll.
- 2) Att stegra, förbättra och anpassa dessa i specifika fotbollssituationer som hela tiden förändras under match.
- 3) Att gå från isolerad teknisk träning till matchanpassad taktisk träning

UPPLÄGG

Vi lär ut hela materialet i tre steg, som bygger på pedagogisk struktur. Varje steg ger ett diplom, efter 3 steg ett slutcertifikat i "Metodisk stegring".

- Steg 1 Grund och intro inklusive bok, utgör grunden och en förutsättning att ta övriga Steg. Steg 2 och Steg 3 kan tas i valfri ordning
- Steg 2 Uppbyggnad av teknik, taktik och spelförståelse
- Steg 3 Fysik-formtoppning och periodisering. Mental träning-Den mentala grundträningen.



ATT FÖRSTÅ DET DIDAKTISKA

Didaktik kan definieras som läran om val och behandling av undervisningens innehåll, eller enklare uttryckt: studiet av vad man försöker lära ut och hur man gör det genom att fördjupa konsten att undervisa och samtidigt fästa uppmärksamheten på vad man bör undervisa om, hur undervisning och inläring går till, samt varför ett visst undervisningsinnehåll eller ett visst förfaringsätt valts ut. Didaktiska regler kan innebära att gå från lättare moment till svårare, från det enkla till det komplicerade, från det som är bekant till det nya och från det nära till det avlägsna. Inom didaktiken ingår frågorna:

- 1) Vad skall läras ut? Vilket innehåll och vilka delar ska läras ut?
- 2) Varför ska det läras ut? Vad är målet med träningen och vilka metoder ska jag välja?
- 3) Hur ska det läras ut?

KURSINNEHÅLL Schema Metodisk Stegning 2022/2023

Grundutbildning - intro

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



Steg 2 Uppbyggnad av teknik, taktik och spelförståelse.

Specifik beskrivning av fotbollsteknik

- Biomekanik och rörelsemekanik
- Övningar
- Teknik
- Tillslag på boll
- Fotbolls aktion
- Olika tillslag på bollen
- Olika sätt att nicka bollen
- Att sätta att driva boll
- Driva boll övningar
- Mottagningar
- Målvaktens spel
- Att läsa spelet
- Split Vision
- Metodisk stegring av Split Vision



Steg 3 Fysik-formtoppning och periodisering.

Mental träning-Den mentala grundträningen.

- Träningslära
- Stark och rörlig i fotboll
- Förberedelseträning
- Kroppsmedvetenhet – upptäck din förmåga att röra dig
- Säsongspanering
- Teknikanalys
- Spelanalys
- Matchanalys
- Periodisering
- Formtoppning
- Träningslättnad – att lätta på träningen
- 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

Datum och plats: Efter önskemål

KURSINSTRUKTÖR:

OSSIE SELIMOVIC

FÖR MER INFORMATION OCH ANMÄLAN:

www.footballloveleadership.com

