

Kursplan

Fotbollstränare - inriktning barn och ungdom (6-15 år) 7,5 högskolepoäng, Grundnivå

Football Coach - Specialisation Children and Adolescents (6-15 Years) 7.5 Credits*,
First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande på en grundläggande nivå kunna:

- redogöra för fysiologiska förmågors träningsbarhet hos barn och ungdomar
- redogöra för relevanta fotbollstermer och deras användbarhet under träning och match
- visa förmåga att via tester utvärdera individers fysiologiska status och funktionella teknik
- använda matchanalyser i avsikt att identifiera styrke- och utvecklingsområden
- redogöra för hur man skapar en utvecklande lärandemiljö för barn och ungdomar
- visa förmåga att anpassa träningsupplägg utifrån individernas och gruppens utvecklingsnivå
- redogöra för betydelsen av konstruktiv feedback
- praktiskt tillämpa omhändertagande av vanligt förekommande akuta fotbollsrelaterade skador hos barn och ungdomar
- redogöra för och praktiskt tillämpa relevant träning för att rehabilitera och/eller förebygga fotbollsrelaterade skador hos barn och ungdomar.

Innehåll

I denna kurs behandlas olika fysiologiska förmågors träningsbarhet hos barn och ungdomar, det vill säga vid vilken ålder som effekten av träning är som störst för respektive förmåga. I kursen ges även nycklar för att utvärdera individen och laget genom användandet av fysiologiska tester respektive matchanalyser i avsikt att identifiera styrke- och utvecklingsområden. Inom ramen för kursen belyses hur man kan anpassa träningsupplägg inom fotboll utifrån individernas och lagets utvecklingsnivå. Vidare behandlas verktyg för att skapa en utvecklande lärandemiljö samt ge spelarna konstruktiv feedback. Dessutom studeras vanligt förekommande akuta skador inom barn- och ungdomsfotboll samt hur dessa skador kan omhändertas, rehabiliteras och förebyggas genom träning.

Examinationsformer

- Seminarer
- Skriftliga inlämningsuppgifter
- Skriftlig tentamen
- Praktiska redovisningar

Arbetsformer

Föreläsningar, seminarier och praktiska undervisningspass.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Seminarier, skriftliga inlämningsuppgifter, praktiska redovisningar, skriftlig tentamen (7,5 hp)

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Learning Outcomes

Upon completion of the course, students will be able to:

- explain the trainability of the physiological ability of children and adolescents
- explain relevant football terms and their usefulness during training and matches
- demonstrate the ability to evaluate individuals' physiological status and functional technology using tests
- use match analyses with the intention of identifying areas of strength and development
- explain how to create a developmental learning environment for children and adolescents
- demonstrate the ability to adapt training approaches according to the development level of the individual and the group
- explain the importance of constructive feedback
- put into practice the management of common acute football-related injuries in children and adolescents
- explain and put into practice relevant training to rehabilitate and/or prevent football-related injuries in children and adolescents.

Ämnestillhörighet:

Idrotts- och hälsovetenskap

Ämnesgrupp:

Idrott/idrottsvetenskap

Utbildningsområde:

Medicinska området, 50%

Samhällsvetenskapliga området, 50%

Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):

1. Idrotts- och hälsovetenskap

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1N

Fastställd:

Fastställd 2022-06-16

Kursplanen gäller fr.o.m. 2022-06-16