



Program Tränarutbildning C – 4:e och 19:e maj 2019

Plats: Scandic Östersund Syd
Teori: ÖP-hallen
Praktik:

Dag 1 – lördag 4 maj,

08.30 – 09.30	Inledning + Teori 1 – Beskrivning av spelet
09.30 – 10.00	Fika
10.00 – 10.45	Teori 1 – Beskrivning av spelet forts. Transport till ÖP-hallen för praktik
11.00 – 12.30	Praktik 1 – Anfallsspel. Speluppbyggnad – driva
12.30 – 13.30	Lunch
13.30 – 15.00	Teori 2 – Med barnen i fokus + Barnfotboll och lärande + Webbuppgifter
15.00 – 15.30	Fikapaus + transport till ÖP-hallen för praktik
15.30 – 17.00	Praktik 2 – Anfallsspel. Komma till avslut och göra mål – skjuta
17.00 – 17.15	Avslutning i

Webbuppgifter mellan dag 1 och dag 2

Dag 2 – söndag 19 maj,

08.30 – 09.30	Inledning – Återkoppling webbuppgifter + Teori 3 – Att kunna och förstå fotboll + Träningsplanering
09.30 – 10.00	Fika
10.00 – 10.45	Teori 3 – Att kunna och förstå fotboll + Träningsplanering forts. Transport till ÖP-hallen för praktik
11.00 – 12.30	Praktik 3 – Anfallsspel. Speluppbyggnad – spelbarhet och spelavstånd
12.30 – 13.30	Lunch
13.30 – 15.00	Teori 4 – Tränarens förhållningssätt under match + Leken som metod
15.00 – 15.30	Fikapaus + transport till för praktik
15.30 – 17.00	Praktik 4 – Fysisk träning i barnfotbollen genom lek
17.00 – 17.15	Avslutning i ÖP-hallen

Material för kursen får ni vid första dagen.

Vi är vår egen träningsgrupp så ta med kläder och skor så att du kan vara aktiv på praktikpassen. Har du inte möjlighet att delta i de praktiska övningarna så hör du av dig och är välkommen ändå. Det blir ingen hög-intensiv praktik.

INSTRUKTÖR:

Har ni frågor kontaktar ni JHFFs kansli

P-O Larsson

072-240 32 44

per-olov.larsson@jhidrott.rf.se