

# TRÄNARUTBILDNING

ÖREBRO LÄNS FOTBOLLFÖRBUND - HÖSTEN 2007



**INFORMATION • INBJUDAN  
KURSDATUM • ANMÄLAN**



ÖREBRO LÄNS FOTBOLLFÖRBUND

BOX 150 23, 700 15 ÖREBRO

KARLSGATAN 28-30 (BESÖKSADRESS)

019-17 55 50 (TEL) 019-12 78 30 (FAX)

[WWW.SVENSKFOTBOLL.SE/OREBRO](http://WWW.SVENSKFOTBOLL.SE/OREBRO)

# KURSDATUM - HÖSTEN 2007

## AVSPARK

(kurstid om inget annat anges är 08:30-18:30):

Kursdatum:	Kurs:	Plats:
7 oktober	Avspark	Örebro
14 oktober	Avspark	Örebro
24 november	Avspark	Örebro
8 december	Avspark	Örebro

## BAS 1 Ledarskap

20 oktober	Ledarskap	Örebro
3 november	Ledarskap	Örebro
25 november	Ledarskap	Örebro
15 december	Ledarskap	Örebro

## BAS 1 Spelförståelse

21 oktober	Spelförståelse	Örebro
4 november	Spelförståelse	Örebro
2 december	Spelförståelse	Örebro

## BAS 1 Teknik

10 november	Teknik	Örebro
9 december	Teknik	Örebro

## BAS 1 Träningslära/Målvaktsspel

11 november	T-lära/MV	Örebro
16 december	T-lära/MV	Örebro

---

## BAS 2 Ledarskap

10-11 nov	Ledarskap	Värmland
17-18 nov	Ledarskap	Örebro
2-3 februari	Ledarskap	Örebro

## BAS 2 Spelförståelse

1-2 december	Spelförståelse	Dalarna
--------------	----------------	---------

## BAS 2 Teknik

19-20 januari	Teknik	Dalarna
---------------	--------	---------

## BAS 2 Träningslära/Målvaktsspel

9-10 februari	T-lära/MV	Värmland
---------------	-----------	----------

Kurser fr.o.m. BAS 2-nivå genomförs i samarbete med Dalarnas FF och Värmlands FF.  
Viss reservation för att kurskostnaden kan vara annorlunda i dessa distrikt.



## AVSPARK



### Allmän information:

Antal kursdagar: 1 (alt. 2 st kvällar 17:30-21:30)  
Antal platser: 24  
Kursavgift: 850 kr  
inkl. kursmaterial, lunch och/eller fika

### Kursinnehåll:

Välkommen till ungdomsfotbollen.  
Ledarskap för barn- och ungdomar.  
Barn- och ungdomars utveckling.  
SvFF:s riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll.

### Förkunskaper:

Inga förkunskaper krävs.

### Utbildningsmaterial:

Kurspärm med tillhörande deltagarmaterial.  
Fotbollens spela, lek och lär  
Akut skadebehandling  
En dopingfri fotboll  
Spelregler för fotboll

### Övrigt

Ta med träningskläder då vi själva utgör övningstrupp

### Anmälan:

Sker på bifogat dokument och skickas/faxas/mailas till Örebro Läns FF

### Kallelse:

Personlig kallelse skickas ut ca 1 vecka innan kursstart.  
Vår strävan är att kallelse, program och deltagarlista också kommer att finnas på hemsidan.

**850:-  
PER DELTAGARE**

**KURSDATUM  
att välja på:**

7 oktober  
Örebro

14 oktober  
Örebro

24 november  
Örebro

8 december  
Örebro

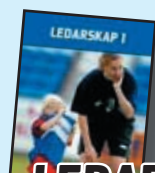


## ÖNSKAR NI ARRANGERA UTBILDNING I ER FÖRENING?

Upplysningar:  
Örebro Läns Fotbollförbund  
Daniel Lindahl  
019-17 55 52, 070-485 19 18  
daniel.olff@orebro.rf.se  
Fax: 019-12 78 30



# BAS 1



## LEDARSKAP

Antal kursdagar: 1  
Antal platser: 24  
Kursavgift: 800 kr  
inkl. kursmaterial, lunch  
och/eller fika

### Kursinnehåll:

Ledarskap med inriktning barn- och ungdoms-  
fotboll.  
Att leda lärande,  
planering och instruktion.  
Praktisk instruktion, att  
leda grupper.

### Förkunskaper:

Genomgången AVSPARK  
eller Grundkurs/ U1

### Utbildningsmaterial:

Deltagarmaterial  
"Ledarskap" samt boken  
"En för alla - alla för en"

### Övrigt:

Medtag utrustning för  
praktik då vi själva utgör  
övningstrupp.

**800:-  
/DELTAGARE**

### Kursdatum att välja på:

20 oktober Örebro  
3 november Örebro  
25 november Örebro  
15 december Örebro



## SPELFÖRSTÅELSE

Antal kursdagar: 1  
Antal platser: 24  
Kursavgift: 800 kr  
inkl. kursmaterial, lunch och/  
eller fika

### Kursinnehåll:

Barn- och ungdoms-  
inriktad.  
Bollhållare och  
medspelare.  
Felvänd -  
rättvänd bollhållare.  
Anfalls- och passningsspel.  
Spelbarhet och spel-  
avstånd.

### Förkunskaper:

Genomgången utbildning:  
Ledarskap - Bas 1

### Utbildningsmaterial:

Deltagarmaterial  
"Spelförståelse"

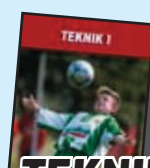
### Övrigt:

Medtag utrustning för  
praktik då vi själva utgör  
övningstrupp.

**800:-  
/DELTAGARE**

### Kursdatum att välja på:

21 oktober Örebro  
4 november Örebro  
2 december Örebro



## TEKNIK

Antal kursdagar: 1  
Antal platser: 24  
Kursavgift: 800 kr  
inkl. kursmaterial, lunch och/  
eller fika

### Kursinnehåll:

Barn- och ungdoms-  
inriktad.  
Utbildningsplan och  
träningssinnehåll.  
Instruktion i anfalls- och  
försvarstekniker.  
Ålders(nivå) anpassad  
instruktion, isolerad och  
funktionell teknik.

### Förkunskaper:

Genomgången utbildning:  
BAS 1 Spelförståelse.

### Utbildningsmaterial:

Deltagarmaterial "Teknik"

### Övrigt:

Medtag utrustning för  
praktik då vi själva utgör  
övningstrupp.

**800:-  
/DELTAGARE**

### Kursdatum att välja på:

10 november Örebro  
9 december Örebro



## TRÄNINGSLÄRA/ MÅLVAKTSSPEL

Antal kursdagar: 1  
Antal platser: 24  
Kursavgift: 1200 kr  
inkl. kursmaterial, lunch och/  
eller fika

### Kursinnehåll:

Barn- och ungdoms-  
inriktad.  
Grunder för fysisk aktivitet,  
koordinationsträning och  
motorisk kontroll.  
Riktlinjer för en allsidig  
fysisk träning.  
MV-träning för de yngsta.  
Målvaktsspelets teknik-  
moment, praktisk instruk-  
tion. Målvaktens anfalls-  
och försvarsuppgifter.

### Förkunskaper:

Genomgången utbildning:  
BAS 1 Spelförståelse.

### Utbildningsmaterial:

Litteratur Målvakt  
Övrigt material

### Övrigt:

Medtag utrustning för  
praktik då vi själva utgör  
övningstrupp.

**1 200:-  
/DELTAGARE**

### Kursdatum att välja på:

11 november Örebro  
6 december Örebro



## LEDARSKAP

Antal kursdagar: 2  
Antal platser: 24  
Kursavgift: 1500 kr  
inkl. kursmaterial, måltider  
och fika.

### Kursinnehåll:

Mitt ledarskap,  
leda lärande.  
Att leda grupper,  
kommunikation.  
Etik och Moral

### Förkunskaper:

BAS 1 (samtliga kurser)  
och/eller Steg 1/U2

### Utbildningsmaterial:

Deltagarmaterial  
"Ledarskap"

**1 500:-\***  
**EXKL. BOENDE**

### Kursdatum att välja på:

10-11 november Karlstad  
17-18 november Örebro  
2-3 februari Örebro



## SPELFÖRSTÅELSE

Antal kursdagar: 2  
Antal platser: 24  
Kursavgift: 1500 kr  
inkl. kursmaterial, måltider  
och fika.

### Kursinnehåll:

Grunder i anfalls-  
och försvarsspel  
Spelförståelse  
och speluppfattning  
Lagets spelsystem  
och markeringsförsvar

### Förkunskaper:

BAS 1 (samtliga kurser)  
och/eller Steg 1/U2 samt  
Ledarskap - Bas 2

### Utbildningsmaterial:

Deltagarmaterial  
"Spelförståelse"

### Övrigt:

Medtag utrustning för  
fotboll då vi själva utgör  
övningstrupp.

**1 500:-\***  
**EXKL. BOENDE**

### Kursdatum att välja på:

1-2 december Dalarna



## TEKNIK

Antal kursdagar: 2  
Antal platser: 24  
Kursavgift: 1500 kr  
inkl. kursmaterial, måltider  
och fika.

### Kursinnehåll:

Teoretisk och praktisk  
genomgång av samtliga  
moment

### Förkunskaper:

BAS 1 (samtliga kurser)  
och/eller Steg 1/U2 samt  
BAS 2 Spelförståelse

### Utbildningsmaterial:

Deltagarmaterial "Teknik"

### Övrigt:

Medtag utrustning för  
fotboll då vi själva

**1 500:-\***  
**EXKL. BOENDE**

### Kursdatum att välja på:

19-20 januari Dalarna



## TRÄNINGSLÄRA/ MÅLVAKTSSPEL

Antal kursdagar: 2  
Antal platser: 24  
Kursavgift: 1700 kr  
inkl. kursmaterial, måltider  
och fika.

### Kursinnehåll:

Riktlinjer för barn-  
och ungdomsträning  
Motorisk utveckling i  
olika åldrar  
Kost och hälsa  
Akut skadebehandling  
Målvaktens försvars-  
och anfallsspel  
Utbildningsplan för  
målvakter

### Förkunskaper:

BAS 1 (samtliga kurser)  
och/eller Steg 1/U2 samt  
BAS 2 Spelförståelse

### Utbildningsmaterial:

Deltagarmaterial "Träning-  
slära" samt deltagarmate-  
rial "Målvaktsträning"

### Övrigt:

Medtag utrustning för  
fotboll då vi själva utgör  
övningstrupp.

**1 700:-\***  
**EXKL. BOENDE**

### Kursdatum att välja på:

9-10 februari Värmland



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS

# UTBILDNINGSTEGE

FÖR FOTBOLLSTRÄNARE

8

## DIPLOMKURS PRO

7 dagar

**PROFESSIONELL**

ca 37 dagar

DAGBOKSARBETE

FÖRDJUPNING  
TRÄNINGSLÄRA

7

**PRO 1**

5 dagar

**PRO 2**

5 dagar

**PRO 3**

5 dagar

**PRO 4**

5 dagar

**PRO 5**

5 dagar

**PRO 6**

5 dagar

EN SÄSONGS TRÄNARPRAKTIK PÅ HÖGRE NATIONELL NIVÅ EFTER DIPLOMKURSEN AVANCERAD

HÄR BÖRJAR DU (nivå 7) SOM GÅTT S3

6

## DIPLOMKURS AVANCERAD

5 dagar

5

**AVANCERAD**

17 dagar

**AVANCERAD 1**

4 dagar

**AVANCERAD 2**

4 dagar

**AVANCERAD 3**

4 dagar

EN SÄSONGS TRÄNARPRAKTIK FÖR SPELARE SOM UPPNÅTT LICENSÅLDER 15 ÅR EFTER DIPLOMKURSEN BAS

HÄR BÖRJAR DU (nivå 5) SOM GÅTT S2, U3, LEDARSKAP, TRÄNINGSLÄRA

4

## DIPLOMKURS BAS

4 dagar

TVÅ SÄSONGERS TRÄNARPRAKTIK INNAN DIPLOMKURSEN

3

**BAS 2**

4x2 dagar

**LEDARSKAP**

2 dagar

**SPELFÖRSTÅELSE**

2 dagar

**TEKNIK**

2 dagar

**TRÄNINGSLÄRA  
MÅLVAKTSSPEL**

HÄR BÖRJAR DU (nivå 3) SOM GÅTT S1 OCH/ELLER U2

2

**BAS 1**

4x1 dag

**LEDARSKAP**

1 dag

**SPELFÖRSTÅELSE**

1 dag

**TEKNIK**

1 dag

**TRÄNINGSLÄRA  
MÅLVAKTSSPEL**

HÄR BÖRJAR DU (nivå 2) SOM GÅTT GRUNDKURS ELLER U1

1

**AVSPARK**

1 dag