

# INBJUDAN TRÄNARUTBILDNING



Avspark - Bas 1 Ledarskap - Bas 1 Spelförståelse -  
Bas 1 Teknik - Bas 1 Träninglära/Målvaktsspel

**Avspark** är första kursen på Svenska FF:s tränarutbildning för barn- och ungdomstränare samt junior- och seniortränare. Kursen inriktar sig mot de yngsta (Grunderna i fotboll). Innehåll: Ledarskap, Barnet i centrum, Barn- och ungdomars utveckling, Sv FF:s riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll, praktik. Kursen är obligatorisk om man vill utbilda sig vidare på Sv FF:s tränarstege.

⇒ **Bas 1 kurserna inriktar sig mot 7-m och grunderna i fotboll och är obligatoriska för att bli behörig att söka Bas 2 kurserna.**

**Bas 1 Ledarskap (Krav: Deltagaren måste gått Avspark alt Grundkurs/U1 )**

Innehåll: Att leda lärande, Att leda grupper, Planering av träningstillfällen, Instruktion i praktiken.

Efter Bas 1 Ledarskap är det fritt att välja Bas 1 Spelförståelse / Bas 1 Teknik / Bas 1 Träninglära/ Målvaktsspel.

**Bas 1 Spelförståelse (Krav: Deltagaren måste gått Bas 1 Ledarskap )**

Innehåll: Bollhållaren och "närmsta" spelares alternativ, Spelförståelse och speluppfattning, Att vara spelbar, Spelavstånd.

**Bas 1 Teknik (Krav: Deltagaren måste gått Bas 1 Ledarskap )**

Innehåll: Teknikträning, Teknik och spelförståelse, teknikinstruktion, Teknikmomenten: Driva boll, Finta, Dribbla och Passa

**Bas 1 Träninglära/Målvaktsspel (Krav: Deltagaren måste gått Bas 1 Ledarskap )**

**Träninglära** - Innehåll: Fysisk aktivitet och hälsa, Kost och hälsa, Grundläggande Fotbollsträning, Uppvärmning och nedvarvning, Träningmetoder, Akut skadebehandling.

**Målvaktsspel** – Innehåll: Målvaktsspelets uppgifter, Matchsituationer, Teknik, Målvaktsträning för de yngsta, Praktik med teknik vid bl a skott, tillbakaspel och igångsättning.

**Kurstid:** Avspark (Heldag: 08.30-19.00, praktik ca 2½-3 tim)  
**Ekonomi:** Kostnad 950:- inkl litteratur, fika, lunch. **Sista anm.dag**  
**Kursplats:** Jönköping 23 oktober 27 september  
Växjö 23 oktober alt 13 november 27 sept / 18 okt  
Kalmar 30 oktober 4 oktober

**Kurstid:** Bas 1 Ledarskap (Heldag: 08.30-19.00, praktik 1 tim)  
**Ekonomi:** Kostnad 900:- inkl litteratur, fika, lunch.  
**Kursplats:** Jönköping 24 oktober 27 september  
Växjö 24 oktober alt. 14 nov 27 sept / 18 okt  
Kalmar 31 oktober 4 oktober

**Kurstid:** Bas 1 Spelförståelse (Heldag: 08.30-19.00, praktik 3 tim)  
**Ekonomi:** Kostnad 1100:- inkl litteratur, fika, lunch.  
**Kursplats:** Jönköping 24 oktober 27 september  
Kalmar 13 november 18 oktober  
Växjö 27 november 1 november

**Kurstid:** Bas 1 Teknik (Heldag: 08.30-19.00, Praktik 4 tim)  
**Ekonomi:** Kostnad 1200:- inkl litteratur, fika, lunch.  
**Kursplats:** Kalmar 20 november 25 oktober  
Jönköping 28 november 1 november  
Växjö 11 december 15 november

**Kurstid:** Bas 1 Träningslära/Målvaktsspel (Heldag: 08.30-19.30, Praktik 3-4 tim)  
**Ekonomi:** Kostnad 1300:- inkl litteratur, fika, lunch.  
**Kursplats:** Växjö 16 oktober 20 september  
Jönköping 4 december 8 november

⇒ **Kontakta Fritidskontoret i din hemkommun och fråga efter bidrag**

**Kallelse:** Skickas via mejl (alt brev) till deltagarna ca 1 vecka innan kursstart.  
Innehåller information om bl a tid, plats och deltagarlista.

**Ledighet:** Ledighet beviljas ej under kursens gång.

**Kontaktperson:** Vi ev frågor kontakta undertecknad: [anette.ellefsen@smalandsfotbollen.se](mailto:anette.ellefsen@smalandsfotbollen.se)

**Anmälan:** Görs via hemsidan och webbanmälan som finns  
under **utbildning** alt fax: 036-34 54 18 eller  
Smålands FF, Box 484, 551 16 Jönköping.

*Vänliga hälsningar*  
SMÅLANDS FOTBOLLFÖRBUND

*Anette Ellefsen*  
Tel: 036-34 54 48 / fax: 036-34 54 18  
[anette.ellefsen@smalandsfotbollen.se](mailto:anette.ellefsen@smalandsfotbollen.se)



Vi följer  
fotbollens regler!