



## NY TRÄNARUTBILDNING!

Från och med hösten 2019 är det bestämt att vi på Åland övergår till Finlands Bollförbunds tränarutbildning.

**Den första startkursen arrangeras med start lördag den 30 november 2019.**

Denna riktar sig främst till nya, icke tidigare utbildade, tränare för barn 11 år och yngre.

Den som tidigare genomfört SvFF:s C-diplom eller motsvarande är inte tvungen att delta på denna, men eftersom det är en helt ny utbildning, så rekommenderar vi att man deltar ändå.

Alla som är sk elitspelare och som tidigare kunde gå direkt till UEFA B-kursen måste från och med nu också först gå Startkursen, innan man kan söka sig till UEFA B.

**Startkursen** består av tre delar:

2 dagar 09.00-19.00 + 1 dag, 5-6 timmar.

Mellan dag 1 och dag 2 skall tränarna dra en träning som observeras av en instruktör.

Likadant mellan dag 2 och 3.

Mer info om del 1 på nästa sida.

Stäm av med din förening om de står för dina kostnader.

Plats meddelas senare.

**Sista anmälningdag:** 20 november till ÅFF, Daniela Haglund: [fotboll@idrott.ax](mailto:fotboll@idrott.ax)

**Välkommen!**



# FOTBOLLSTRÄNARENS STARTKURS

## PROGRAM DEL1

Lördagen den 30 november

- Utbildare:** Ansvarig utbildare på Startkursen är Lars Mosander
- Kostnader:** Lunch + övrigt ätbart betalas av kursdeltagaren själv eller kursdeltagarens förening.
- Program:** Programmet består av föreläsningar samt grupparbeten. Du skall under kursens gång köra två träningspass som kommer att utvärderas av ansvarig utbildare. Hur detta praktiskt skall gå till tar vi upp på kursen. Under den praktiska delen av kursen kommer ni själva att agera modellgrupp!
- Ta med anteckningsmateriel samt träningsutrustning.
- VÄLKOMMEN!
- Lars Mosander**  
Ansvarig utbildare

### Program del 1

9.00 – 10.00	Kursinledning	Föreläsningsrum
10.00 – 11.00	Det optimala träningspasset	
11.00 – 11.45	Planering av ett träningspass	
11.45 – 12.30	Lunch	
12.30 – 14.00	Träningsplanering i mindre grupper	
14.00 – 15.00	Hur skall jag fungera som tränare – olika färdigheter	
15.30 – 18.00	Leda ett träningspass (grupparb. -> praktisk träning	Fotbollsplan
18.30 – 19.00	Reflektion och uppgifter inför del 2	