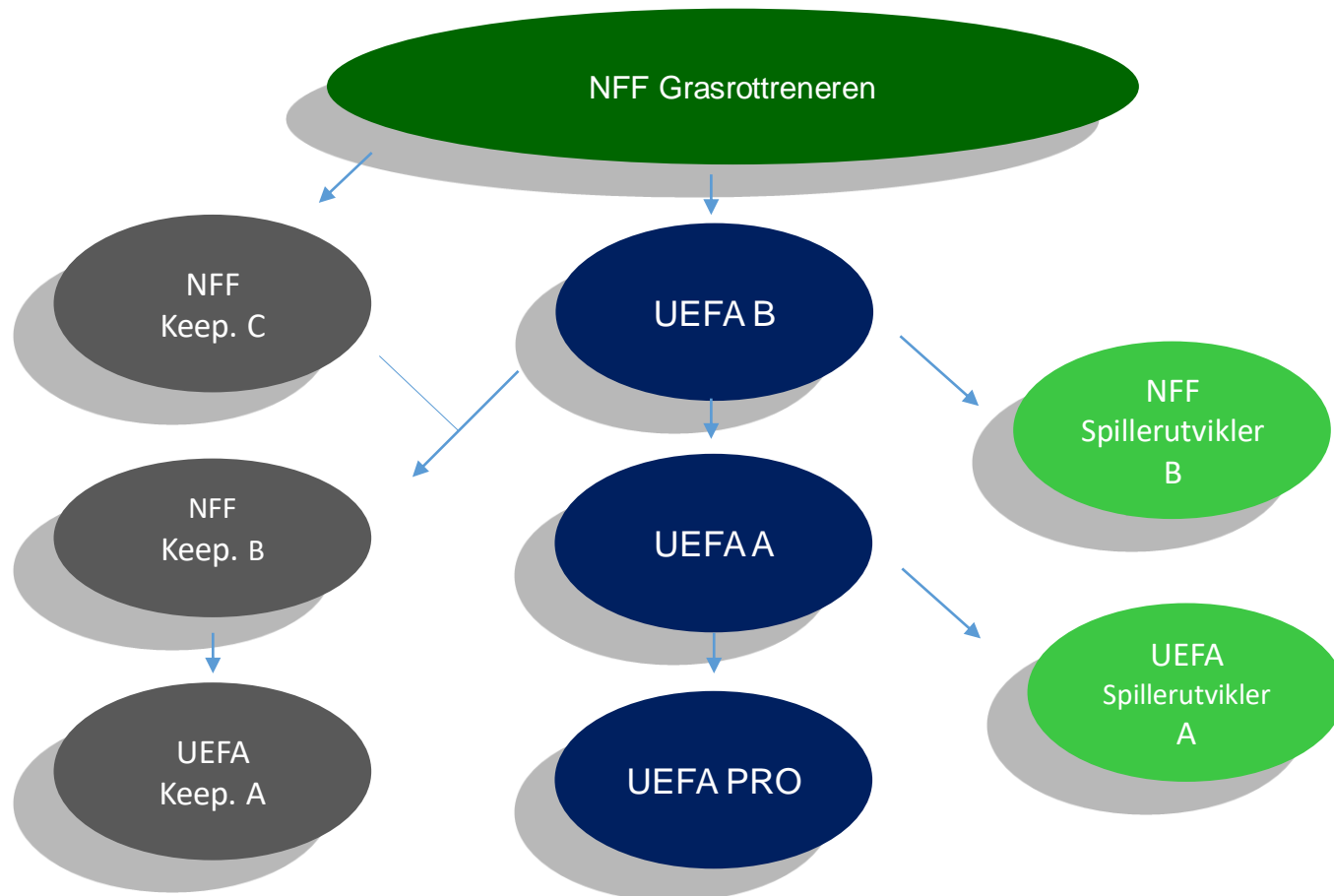




UEFA B-lisens, forkurs

2019

NFF trenerutdanning



Betydningen av trenerkompetanse

- Kanskje det viktigste virkemiddelet for at norsk fotball skal ta steg – i alle aldersgrupper – på alle nivå
- Er på riktig spor i Norge, men vi henger fortsatt etter de gode nasjonene på kompetanse i spillerutviklingen



Hva tenker du om:



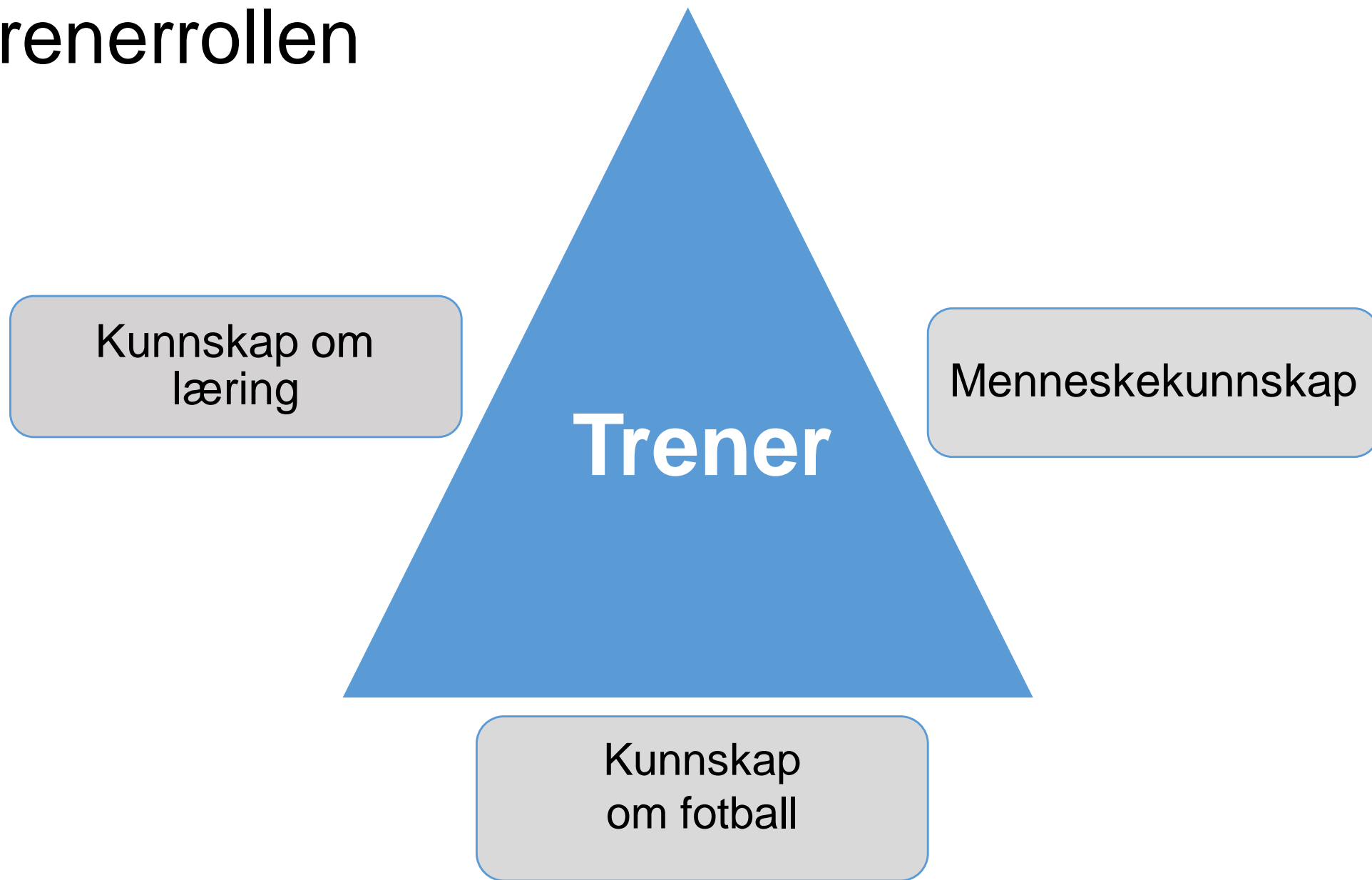
Hva du lærte på Grasrottreneren/NFF C-lisens?

Hvorfor du søker på UEFA B?

Hvilke forventninger du har til UEFA B?

Hva ønsker du å videreutvikle?

Trenerrollen



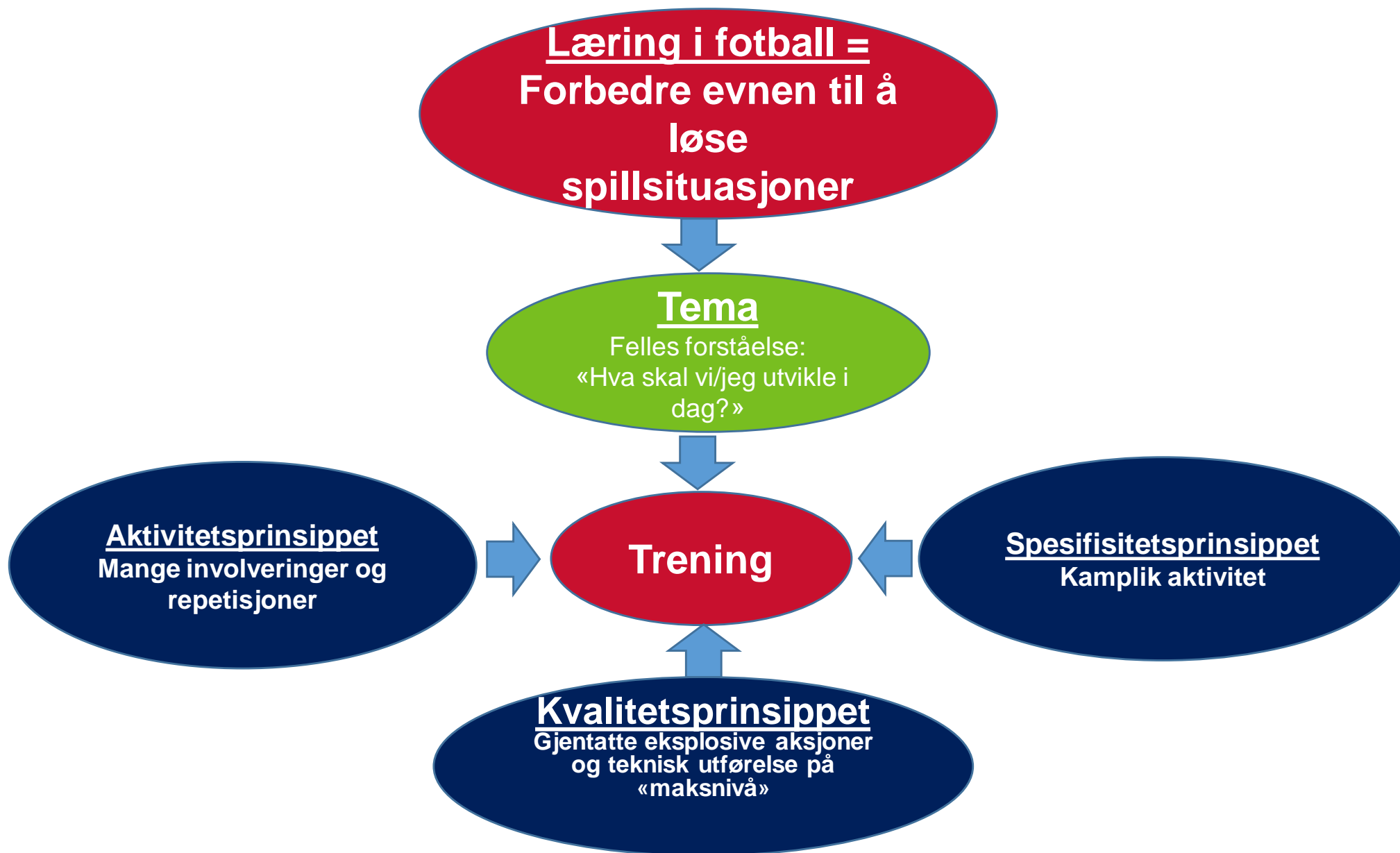
Hva legger du i disse prinsippene?

- Aktivitetsprinsippet
- Spesifisitetsprinsippet
- Kvalitetsprinsippet

For å etterfølge disse prinsippene; hva kreves av deg som trener?



Læring i fotball



Hva legger du i ordet «fotballferdighet»?

- Hvordan øves hele ferdigheten best mulig?
- Hva påvirker et lags fotballferdighet?
- Hvordan henger dette sammen?

Ref. VALG og UTFØRELSE, spillsentrert tilnærming, de fire dimensjonene.



Om UEFA B-utdanningen



På UEFA B går du fra:

Aktivitetsleder til helhetstrener.

Hva innebærer det? Hva er forskjellen?

Hva tror dere en UEFA B-trener skal inneha av kunnskap?

Hva menes med å «legge til rette for læring gjennom god planlegging av økta»?

Hva menes med ulike typer læringsmetodikk på treningsfeltet?

Hvorfor er det viktig å kunne «se hele spillet» som trener?

På UEFA B



- Kunne de mest sentrale læringsmomentene innenfor hovedtemaene fotballferdighet, angrepsspill og forsvarsspill
- Tilrettelegge for læring gjennom god planlegging og organisering av økta
- Kunne veilede og gi hensiktsmessig feedback i komplekse spillesituasjoner – spesielt på spillernes VALG
- Kunne variere bruk av ulike læringsmetoder ut fra situasjon
- Kunne analysere spillesituasjoner på en hensiktsmessig måte
- Forstå ulike sider ved trenerrollen
- Ha kjennskap til ulike aspekter knyttet til «treneren som leder» på og utenfor banen
- Kunne planlegge både enkeltøker og sykluser ut fra både fotballmessige, fysiske, pedagogiske og praktiske forhold

UEFA B er spisset mot treningsprosessen



- **Planlegging av trening. Tilrettelegge for læring gjennom valg av aktiviteter ut fra tema, valg av momenter og organisering av aktiviteter**
- **Vurdere/påvirke aktiviteten. Hvordan coache**
- **Evaluere egen innsats**
- **Forbedre egne prestasjoner**

UEFA B-prosessen



- **Forkurs**
- **Praksis 1 uke**
- **Skriftlige oppgaver (2-3 mnd.)**
- **Utviklingsmål i hverdagen (2-3 mnd.)**
- **Praksis 3 dager**



Temaer på UEFA B

- **Trenerrollen**
- **Treningsledelse**
- **Fotballferdighet**
- **Angrepsspill**
- **Forsvarsspill**
- **Kampanalyse**
- **Fotballfysikk**
- **Keeperrollen**



Arbeidsmåte på UEFA B

- **Innledning om tema i plenum**
- **Storgrupper, utdeling av praksisoppgaver**
- **Smågrupper. Planlegge trening**
- **Individuelt: Bearbeide planlegging**
- **Framlegging av økt**
- **Gjennomføring av økt**
- **Evaluering av økt**

Øktene på UEFA B



- **15-20 minutters økt**
- **1/2 bane**
- **Min. 12 utespillere + 2 keepere**
- **Baller, vester, kjegler etc.**
- **Egenvurdering**
- **Gruppevurdering**
- **Veiledervurdering**
- **Oppsummering i storgruppe**

«Ramma» - Skaff deg forutsetninger for å lykkes!

- **Baller, vester, kjegler etc.**
- **Banestørrelse, eventuelt justere underveis**
- **Betingelser, ikke for kunstige, men et hjelpemiddel for å få hyppige kamplike situasjoner og gode «bilder» på det som er tema for økta**
- **Plassering på banen**
- **Stemmebruk/bruk av fløyte**
- **Tydlig i formidlinga**
- **Se ut som, og opptre som, en trener**

Mer om økta



Målsetting:

Endring av adferd innenfor et gitt tema i løpet av økta

- Avgrensning av tema
- Valg av aktivitet og organisering av aktivitet. HVA? HVORDAN? HVORFOR? er spørsmål du må stille deg

Målsetting:

Få mange kamplike situasjoner på temaet du skal jobbe med

Gi spillerne et tidlig og tydelig bilde på hva dere skal jobbe med!

- Følge opp momentene underveis i økta
- Lese spillet og gi hensiktsmessig feedback:

Valg v utførelse

Vekting av momenter

Veksle mellom å fryse og coache flytende

Veksle mellom å spørre og å instruere/fortelle

Veksle mellom «negative bilder» og positiv forsterkning.

Du skal være «på», men du skal ikke prate i hjel økta!

Øvingsoppgaver på forkurset



Alle oppgaver skal løses i en spillsentrert tilnærming. Treneren vurderer om det skal være fritt spill eller ikke, om han/hun kun coacher det ene laget, om det legges inn betingelser/regler for å få flest mulige situasjoner, om det skal spilles mot ett eller to mål etc.

Angrepsspill

- Tren gruppen med tanke på forbedring av delferdighetene *mottak/medtak/pasningsspill.*
- Tren gruppen med tanke på å komme til avslutning og score mål!
- Tren gruppen i fasen rett etter ballerobring! Hva gjør vi når vi vinner ball? Bearbeide eller kontre? Hvordan gjør vi det?

Forsvarsspill

- Tren gruppen med tanke på forbedring av delferdigheten *førsteforsvareren!*
- Tren gruppen ved innlegg i mot! Hvordan hindre innlegg? Hvordan forsvare egen boks?
- Tren gruppen i fasen rett etter balltap! Skal vi forsøke å gjenvinne - eller falle med laget? Hva avgjør? Hvordan gjenvinne? Hvordan falle?