



KAIKKI  
PELISSÄ



# Kaikki Pelissä-inlärningsvideor del 1/4: Tafattlekar



Inom Finlands Bollförbund stöder vi via Kaikki Pelissä-verksamheten gymnastikundervisningen och föreningarnas skol- och daghemssamarbete. Kaikki Pelissä-helheten omfattar material och utbildning för lärarna samt verksamhetsmodeller för förverkligande av föreningssamarbete.

Från detta dokument hittar du tips för genomförande av gymnastiklektioner med hjälp av fotboll och futsal. Videomaterialens träningsmoment har beskrivits med texter och skisser. Träningsmomentens principer fungerar även i andra bollspel.

Videomaterialet hittar du [här >>](#).



# 1. Tafattlekar

**Koppling till den grundläggande utbildningens läroplan: Motoriska grundfärdigheter, perceptionsmotorik, social funktionsförmåga**

**Kärnpunkter som utvecklas via träningsmomenten: balans -och rörelsefärdigheter, riktningsändringar, färdigheter att hantera redskap (boll), perception och beslutsfattande**

**Fotbollens grenfärdigheter: Perception, reaktion, passa, dribbla, första beröringen, finta, riktningsändringar och stopp, sparkteknik, bollhantering**

Träningsmomenten kan göras såväl inomhus som även utomhus, med boll eller utan. Ändra områdets storlek samt antalet spelare och grupper enligt elevmängden i varje träningsmoment.

# Presenterade träningsmoment



1. Grupptafatt 1-2-3
2. Perceptionstafatt
3. Vem är rädd för Huuhkajat?
4. Plundringstafatt
5. Berguovens bollskjul
6. Fjädrally

# Tillämpning för olika slags färdighets- och kompetensnivåer



Gör så att träningarna är tillgängliga för alla. Erbjud inspirerande gymnastikupplevelser för olika spelare oberoende av färdighets- och kompetensnivå.

Tillämpa regler och redskap.

- Större och lättare boll ger tid för reaktion (kom också ihåg ballonger), en klar och skramlande boll hjälper till att uppfatta var bollen är.

Ändra utrymmets storlek.

- Vissa träningar blir lättare/svårare om man ändrar utrymmets storlek eller avstånden. Effekten varierar beroende på elevens egenskaper.

Stöd delaktighet.

- Fråga hur deltagaren önskar få hjälp.
- Ge uppgifter som motsvarar elevens funktionsförmåga. Ge alla deltagare en betydande roll.

Använd undervisningsmetoderna på ett mångsidigt sätt

- Prata lite, visa mycket, använd fantasi. Gynna rutiner och bekanta lekar.
- Fråga, lyssna, bekräfta och agera.
- Använd vid behov bilder och haptik, d.v.s. information via beröring från kropp till kropp vid handledningen
- Använd träningsmoment som görs enskilt, parvis eller i grupp.

Diskutera med eleverna hur lagkamraterna kan beakta sådana som behöver särskilt stöd.

ANVÄNDA SYMBOLER ❖

 (ANFALLANDE) SPELARE ❖

 (FÖRSVARANDE) SPELARE ❖

 BOLL ❖

 LÅG KON ❖

 PASSNING ❖

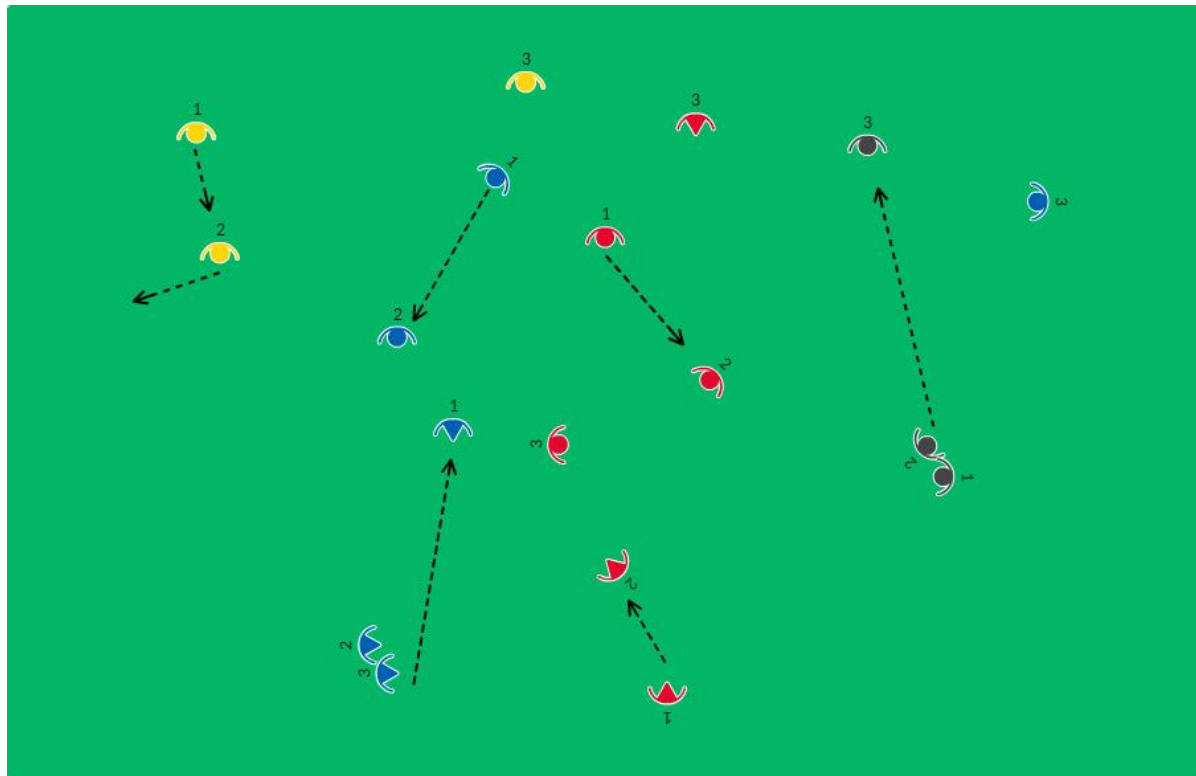
 SPELARENS RÖRELSE ❖

 DRIBBLING ❖

 SKOTT ❖

 BÄNK ❖

# 1. Grupptafatt 1-2-3



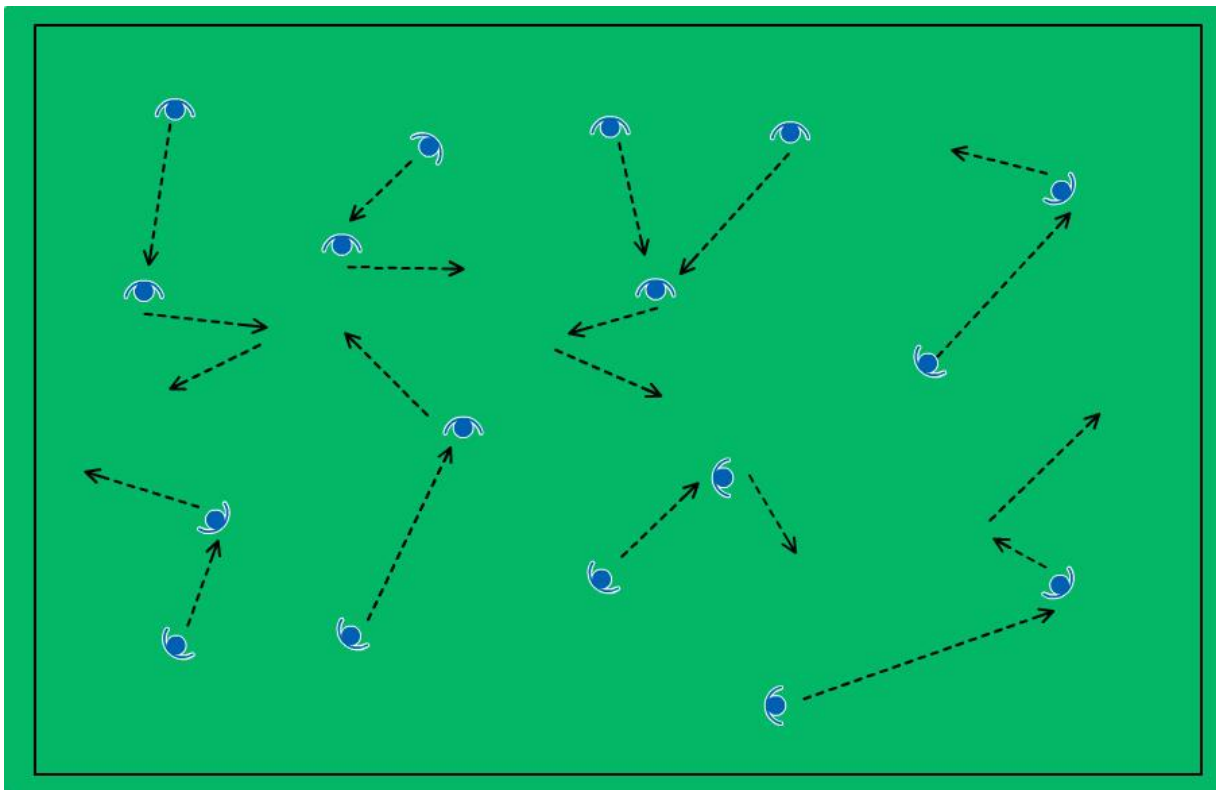
## Beskrivning:

Grupperna fungerar självständigt men på samma område. Man bildar grupper på 3-4 personer. Man ger alla medlemmar i grupperna en egen siffra 1, 2 eller 3 (eleverna kan själv komma överens om detta). Tafattleken börjar så att på det begränsade området tar den som i gruppen är 1:a fast en 2:a och när denne är fasttagen tar 2:an fast en 3:a och 3:an igen en etta.

## Utveckla:

- Ta med en fotboll. Om det i gruppen finns tre medlemmar behöver man två bollar. Gruppens nummer 1 börjar utan boll och försöker erövra den från nummer 2. När man tappat boll erövrar 2:an igen från 3:an o.s.v. Fortsättningsvis är alla grupper på samma område. Perception av omgivning och utrymmen framhävs.
- Variera områdets storlek (perception/riktningsändringar framhävs).

## 2. Perceptionshippa



### Beskrivning:

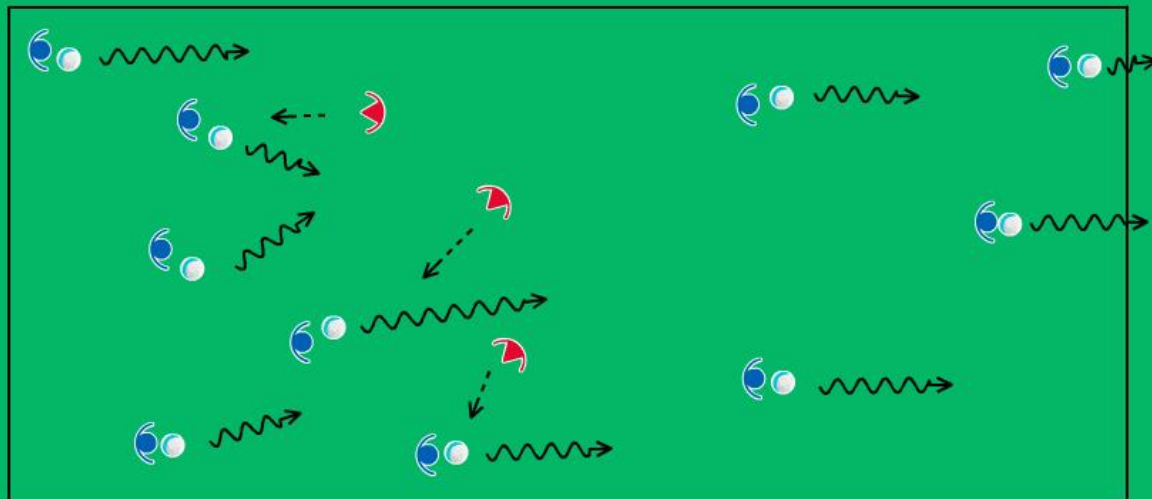
Alla tar fast varandra. När du blir fast, går du i hukställning och lyfter upp din hand. Du blir räddad med en klapp på handen. Om bägge rårakar jaga varandra och möts samtidigt tar man sten, sax och påse. Den som förlorar blir fast och får vänta på att bli räddad.

### Utveckla:

- Variera områdets storlek och form.
- Variera ställningar och räddningsätt för dem som blivit fast i olika omgångar.
- Räddningen kan också ske så att den fasttagna slipper bort när den som tagit fast hen blir fast (perception framhävs).



### 3. Vem är rädd för Huuhkajat?



#### Beskrivning:

Man startar alltid från ett tecken. Alla måste röra på sig i minst 5 sekunder. I mitten finns 2-3 fasttagare (deras område kan begränsas). Till en början kan man göra leken utan boll.

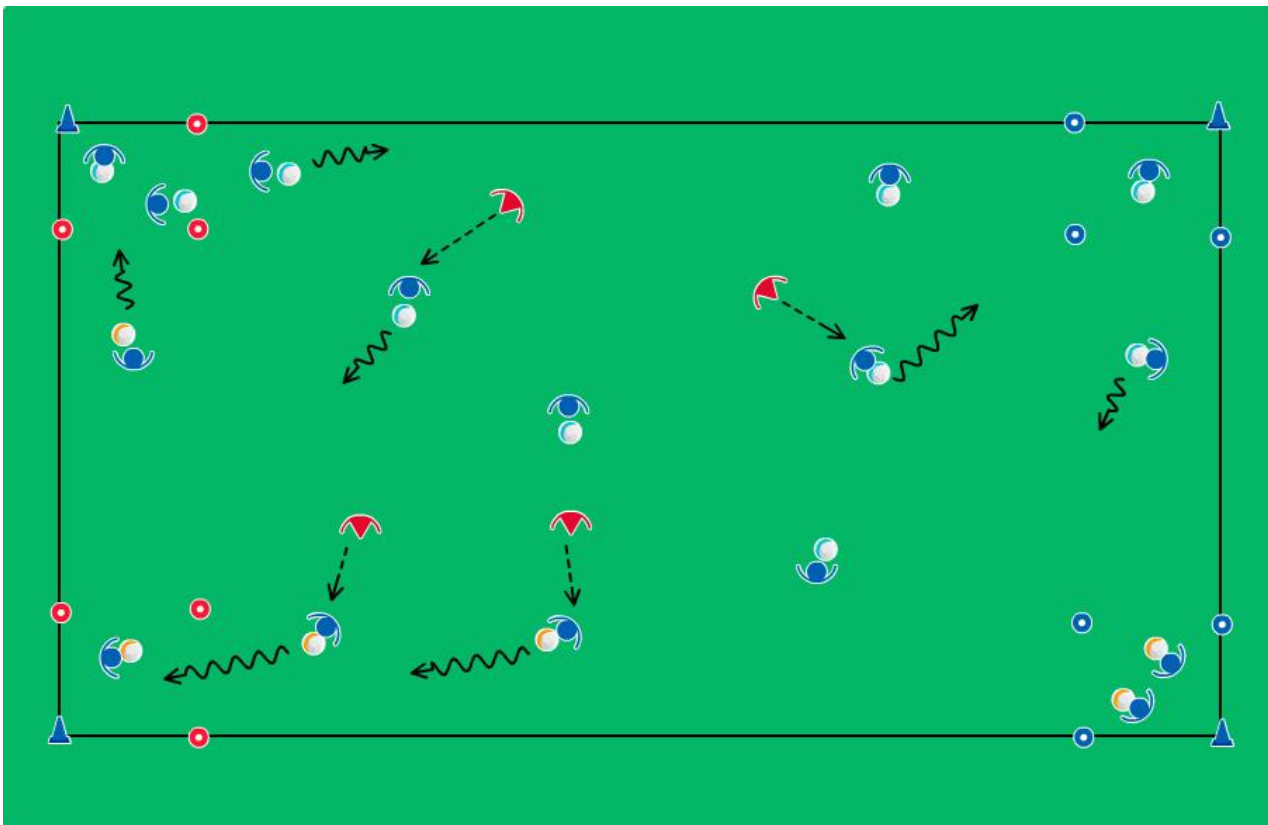
Fasttagaren byts alltid ut vid beröring (utan boll), vid erövring av boll eller när bollen smiter iväg från bollennehavaren (med boll). Den som erövrat bollen får den av den som tappat den.

Bollen måste hållas under kontroll av bollennehavaren och den får inte sparkas i säkerhet till den andra änden.

#### Utveckla:

- Ändra områdets storlek.
- När en elev tagits fast blir hen fasttagare men får endast jobba på ett litet område (t.ex. 1 m x 1 m) som hjälp åt fasttagarna. Planen blir mera labyrinthaktig för dem som ska dribbla när det på planen också finns andra fasttagare (i rörelse och som jobbar på området).

## 4. Plundringstafatt



Beskrivning:

Ett begränsat område med formen av en kvadrat eller rektangel. Fyra eller fem bon som skydd. Alla elever har en egen boll.

Målsättningen är att dribbla från bo till bo och samla poäng åt sig själv (besök i bo = 1 poäng). Alla räknar sina poäng själva.

På området finns 2-3 fasttagare som försöker röra eller erövra bollen (läraren bestämmer på vilket sätt man tar fast). Om fasttagningen/erövringen lyckas byts rollerna och bollen. Leken kan till en början genomföras utan boll. Fasttagningen sker då alltid med beröring.

Kör flera korta omgångar på max. 1 minut.

Utveckla:

- Begränsa hur man får röra sig i boen. Efter att man varit i ett bo måste man alltid gå till boet på motsatt sida (lek område med formen av en rektangel).
- För mittenboet får man 2 poäng (efter att man varit där måste man som följande röra sig till ett sidobo).
- Genomför leken som en grupptävling där medlemmarnas poäng räknas ihop till slut.

## 5. Berguovens bollskjul

### Beskrivning:

Flera grupper på 3-5 spelare och från gruppen är alltid en åt gången i rörelse. Uppgiften är att slippa förbi fasttagarna och hämta ett föremål eller en boll längs med kanterna till det egna laget. Ett föremål eller en boll är alltid värd en poäng.

Följande får ge sig iväg när den föregående har sluppit förbi fasttagarna eller sprungit tillbaka till den egna gruppen efter att ha blivit fast .

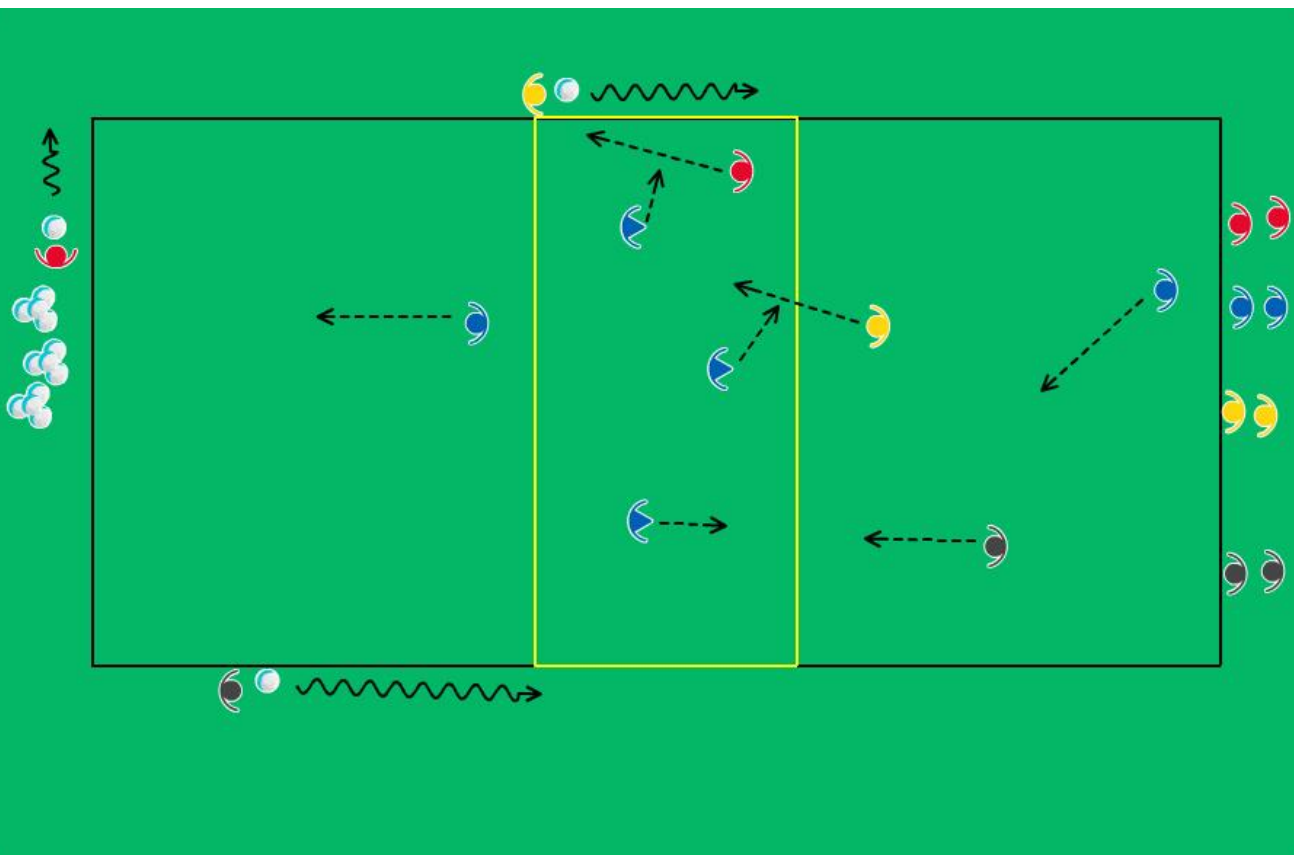
Fasttagarna jobbar ar på ett begränsat område och kan ta fast endast spelare som försöker nå fram till bollarna.

Det lönar sig att först lära sig leken tillsammans med de föremål (små bollar, koner, västar) som ska hämtas.

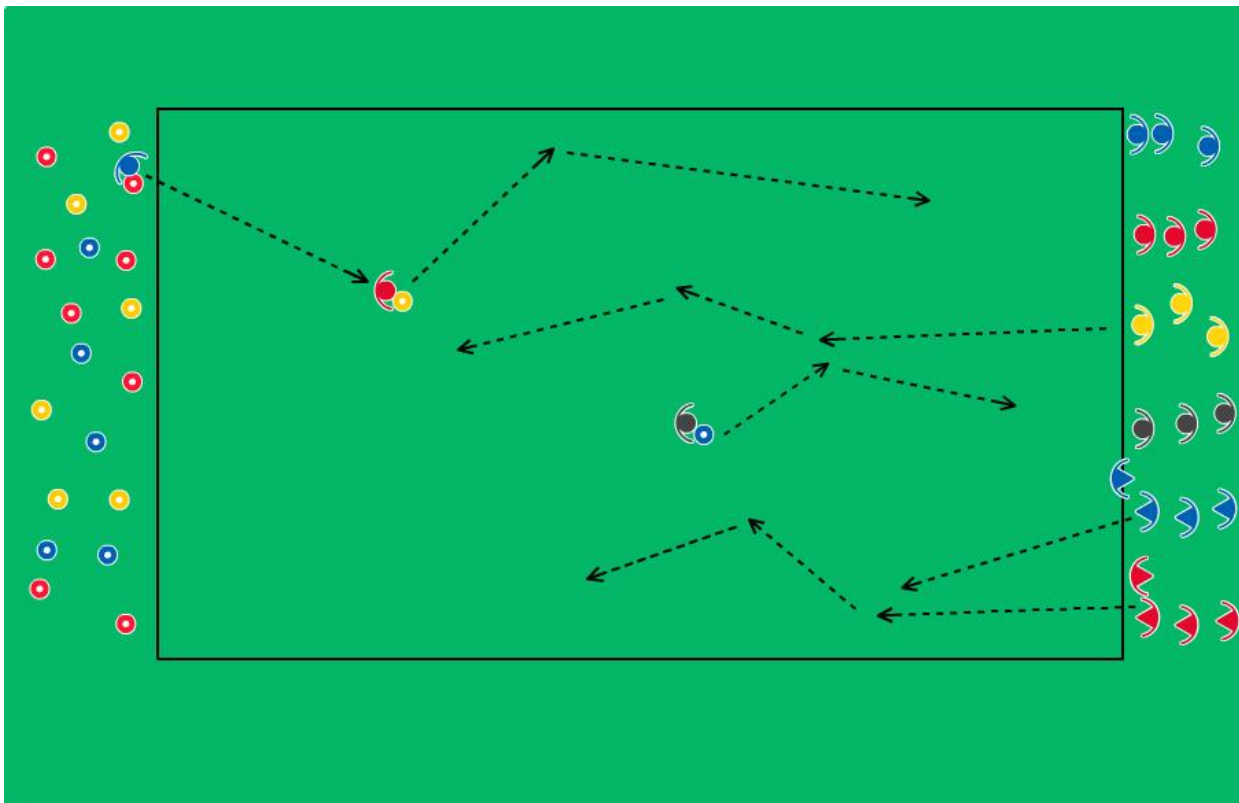
Spelets vinnare är det lag som samlat flest poäng (föremål/bollar).

### Utveckla:

- Lägg fram bollar av olika värde (lägg till dem under spelet).
- Gör olika slags slalombanor på kanterna via vilka bollen ska hämtas.
- Bestäm hur man får föra bollen (t.ex. genom att bolla med den mellan fötterna, rulla med fotsula, turvis med in- och utsida o.s.v.).



## 6. Fjädrerrally



Beskrivning:

Flera grupper med 3-5 spelare och från gruppen är det alltid en åt gången i rörelse. Alla elever har en väst/svans vid midjan.

Målsättningen är att hämta ett föremål till det egna laget från målområdet och föra det till den egna gruppen. På vägen till målområdet och bort därifrån kan man erövra kompisens "fjäder" (bandet vid midjan) och få extra poäng till laget. Spelet fortsätter även om man blir av med det egna bandet.

De föremål som finns på målområdet (t.ex. koner, bollar) är värda 1 poäng och bandet (eget eller erövat av motståndaren) 2 poäng. På start- och målområdet finns ett skyddsområde och där kan man inte ta någon svans.

Till slut räknar man ihop poängen för bollarna och banden. Det lag som samlat ihop flest poäng vinner spelet.

Utveckla:

- Man kan också erövra bollen från det andra laget på dit- eller tillbakavägen.
- Ta bort målområdets skydd.