



**KAIKKI
PELISSÄ**



SUOMEN PALLOLIITTO

Kaikki Pelissä -inlärningsvideor del 4/4: Organiseringsmodell



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 >>](#).



4: Organiseringsmodell för en lektion: Labyrint

Du kan genomföra hela lektionen med samma organisering, i labyrint. Lektionen kan framskrida t.ex. i enlighet med de presenterade träningsmomenten från mera teknikbetonad träning till mera spelmässig träning.

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. Teknik i labyrint
2. Teknik och perception i labyrint
3. Rörliga portvakter i labyrint
4. Portvaktsspel i labyrint
5. Dribblingsspel i labyrint
6. Passningsspel i labyrint

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 ❖

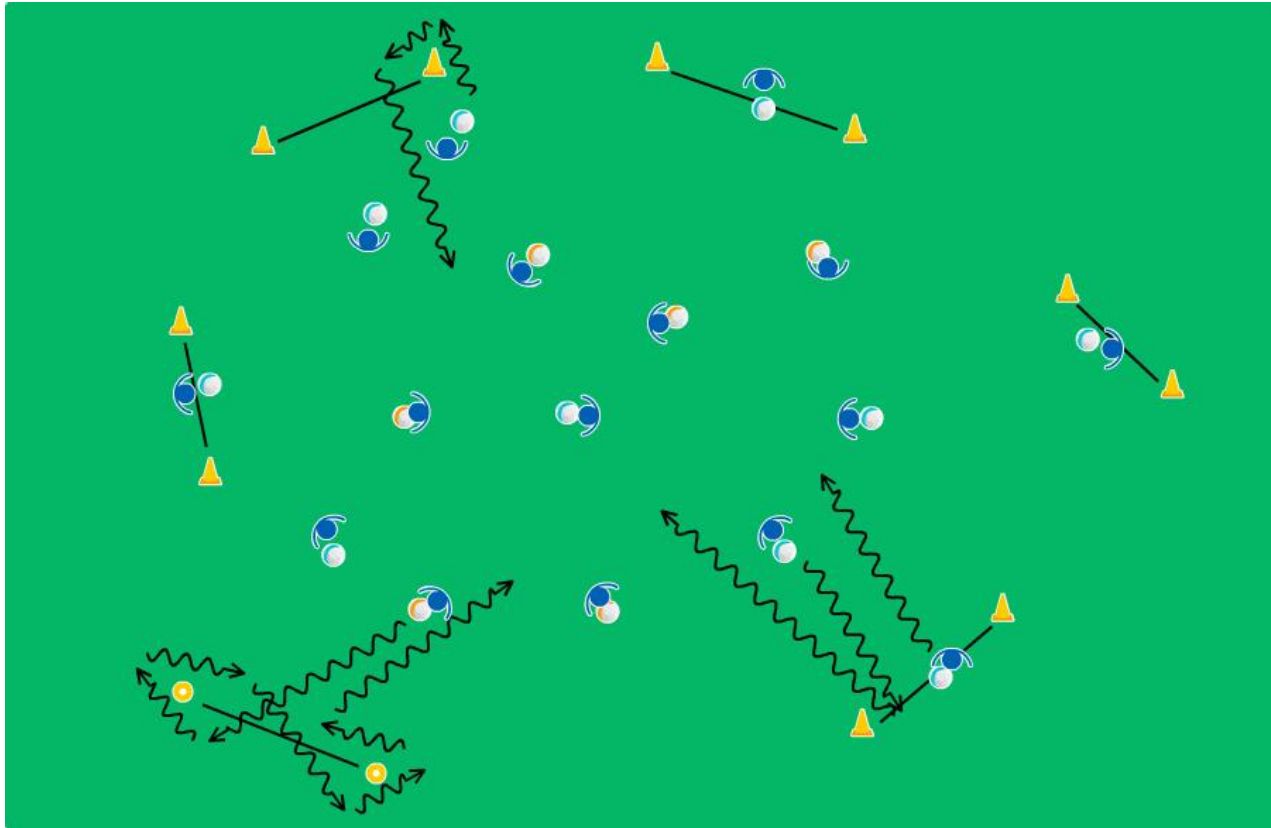
 SPELARENS RÖRELSE ❖

 DRIBBLING ❖

 SKOTT ❖

 BÄNK ❖

1. Teknik i labyrint



Beskrivning:

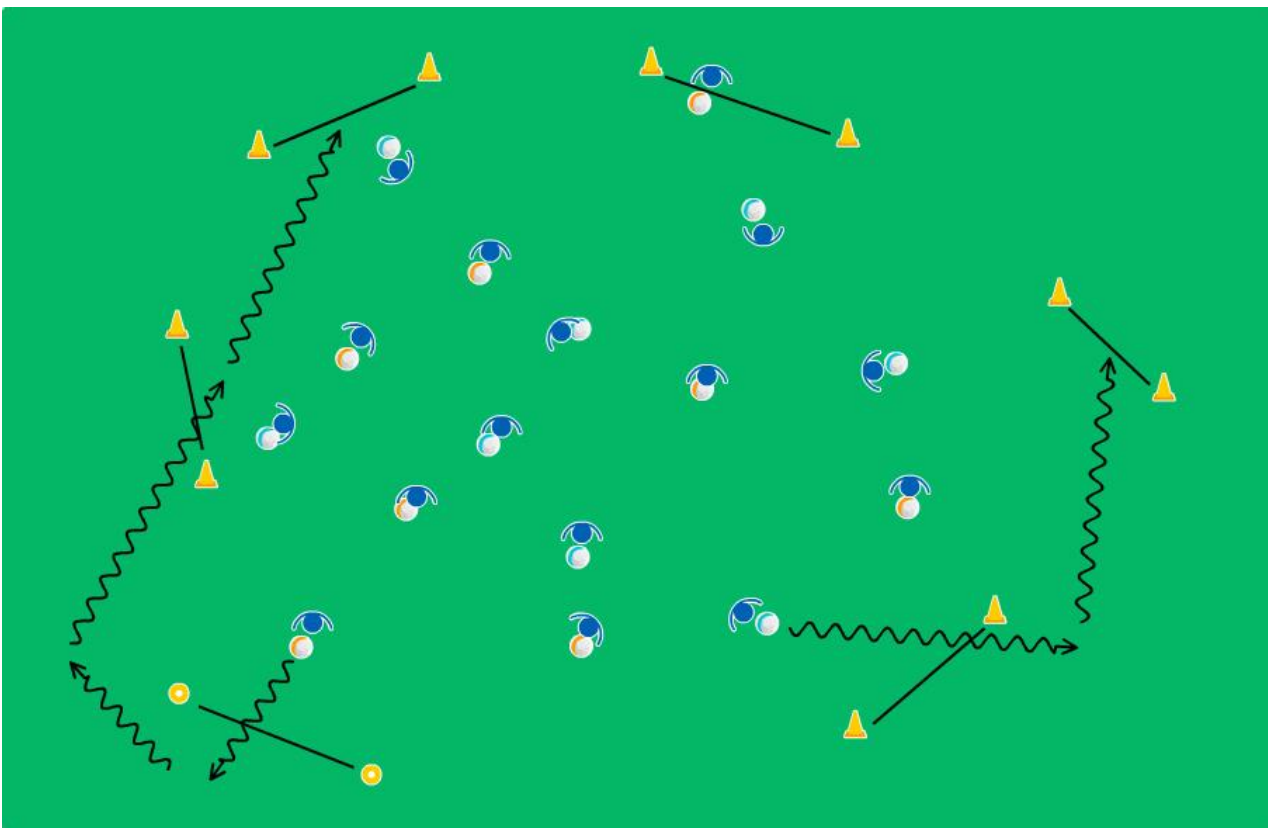
På planen lägger man ut koner som portar och som bildar en labyrint. Storleken på portarna är ca tre meter.

Spelaren dribblar mot en ledig port och när spelaren kommer till porten gör hen den uppgift som tränaren givit och dribblar tillbaka till mitten av området.

Exempel på uppgifter:

- Spring runt portens kon och tillbaka till mitten. Gör en åtta vid porten och återvänd till mitten.
- Gör olika slags vändningar vid porten (vändningar med fotsula, vändningar med in- och utsida, Cruyff-vändning) och stopp.
- Hitta på en egen teknikuppgift vid porten (t.ex. hur du stannar bollen).
- Passa bollen från mitten, spring själv runt (kort pass genom porten).

2. Teknik och perception i labyrint



Beskrivning:

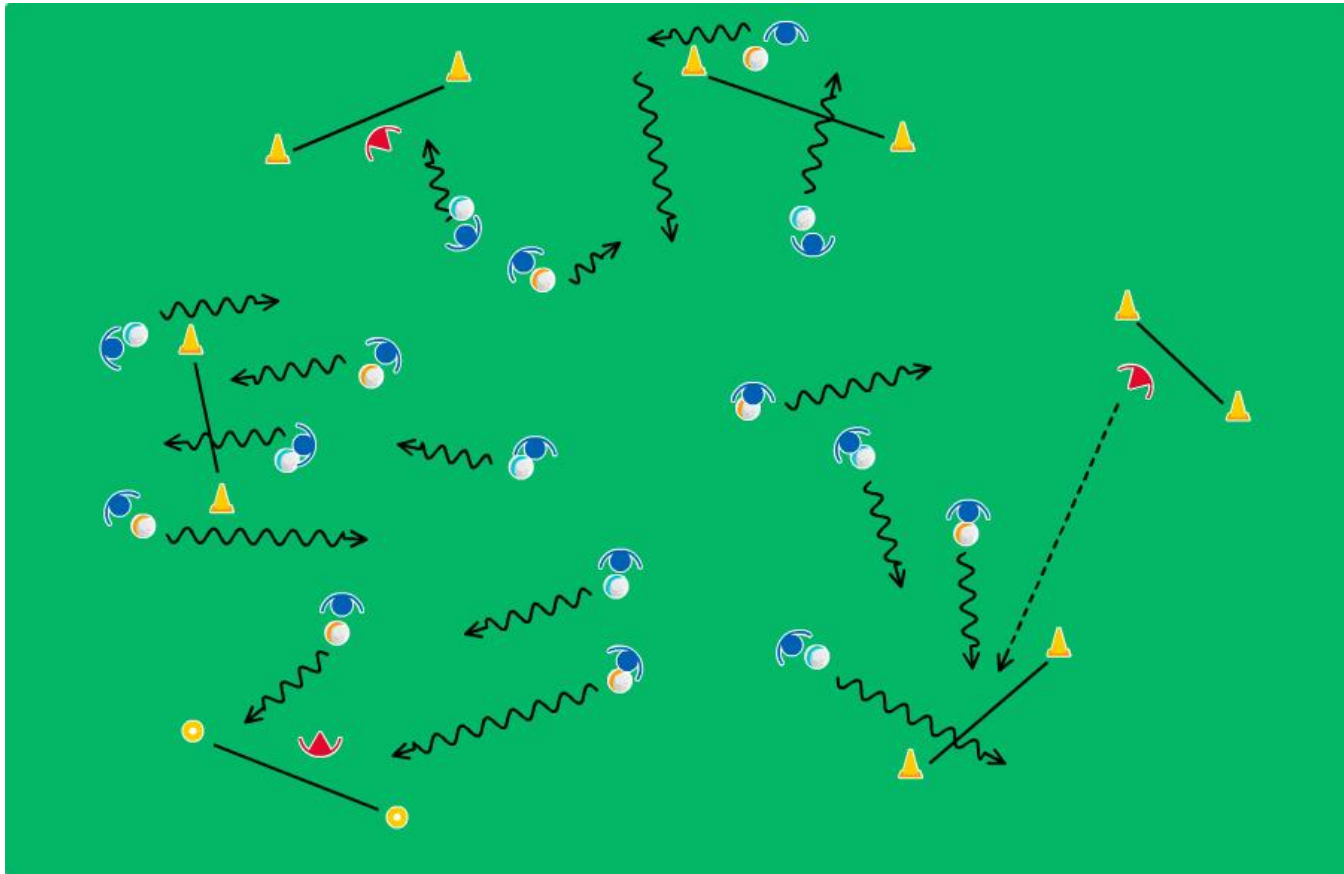
På planen lägger man ut koner som portar och som bildar en labyrint. Storleken på portarna är ca tre meter.

Spelaren dribblar på området. Spelaren gör en bestämd uppgift på tränarens signal (blås med visselpipa, släpp boll från handen, lyft kon).

Exempel på uppgifter:

- Spelaren dribblar snabbt genom en ledig port och stannar vid en annan. Spelaren dribblar genom två portar och stannar vid en tredje.
- Spelaren dribblar snabbt genom en ledig port och gör ett bestämt tekniktrick till slut (stopp, 5 tramp på bollen el.dyl.). Fundera också tillsammans ut idéer för vilket tekniktrick eleverna ska göra.
- Spelaren dribblar genom en ledig port och stannar där. Vid porten ryms dock endast två spelare. Vem lämnar över? (färre portar än spelare). Perception och reaktion framhävs.

3. Rörliga portvakter i labyrint



Beskrivning:

På planen lägger man ut koner som portar och som bildar en labyrint. Storleken på portarna är ca tre meter.

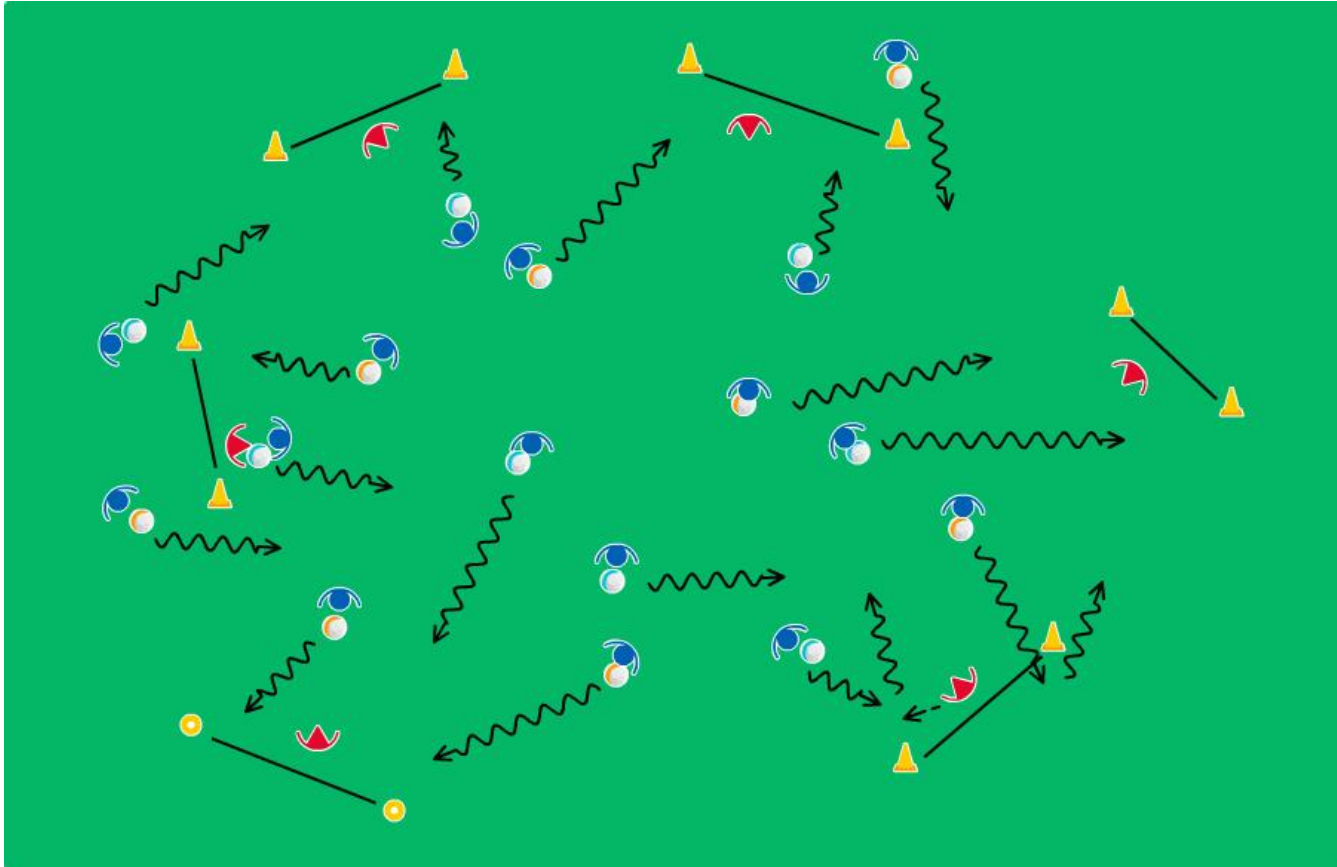
I träningsmomentet deltar 5-8 spelare med boll och 2-3 portvakter. Bollinnehavarna dribblar genom lediga portar alltid när det är möjligt. Portvakten rör sig och byter port att vakta. Till en början försöker vakten inte ta bort bollen, utan det räcker att röra spelaren för att förhindra att denne når till porten. Portvakterna byts inte ut.

Eleverna räknar hur många mål de hinner göra inom den tid på 1-2 minuter som läraren bestämt (mål = dribbla genom en port).

Utveckla:

- Portvakten tar bollen och rollerna byts.
- Uppgiften blir svårare om man ökar antalet portvakter.

4. Portvaktsspel i labyrint



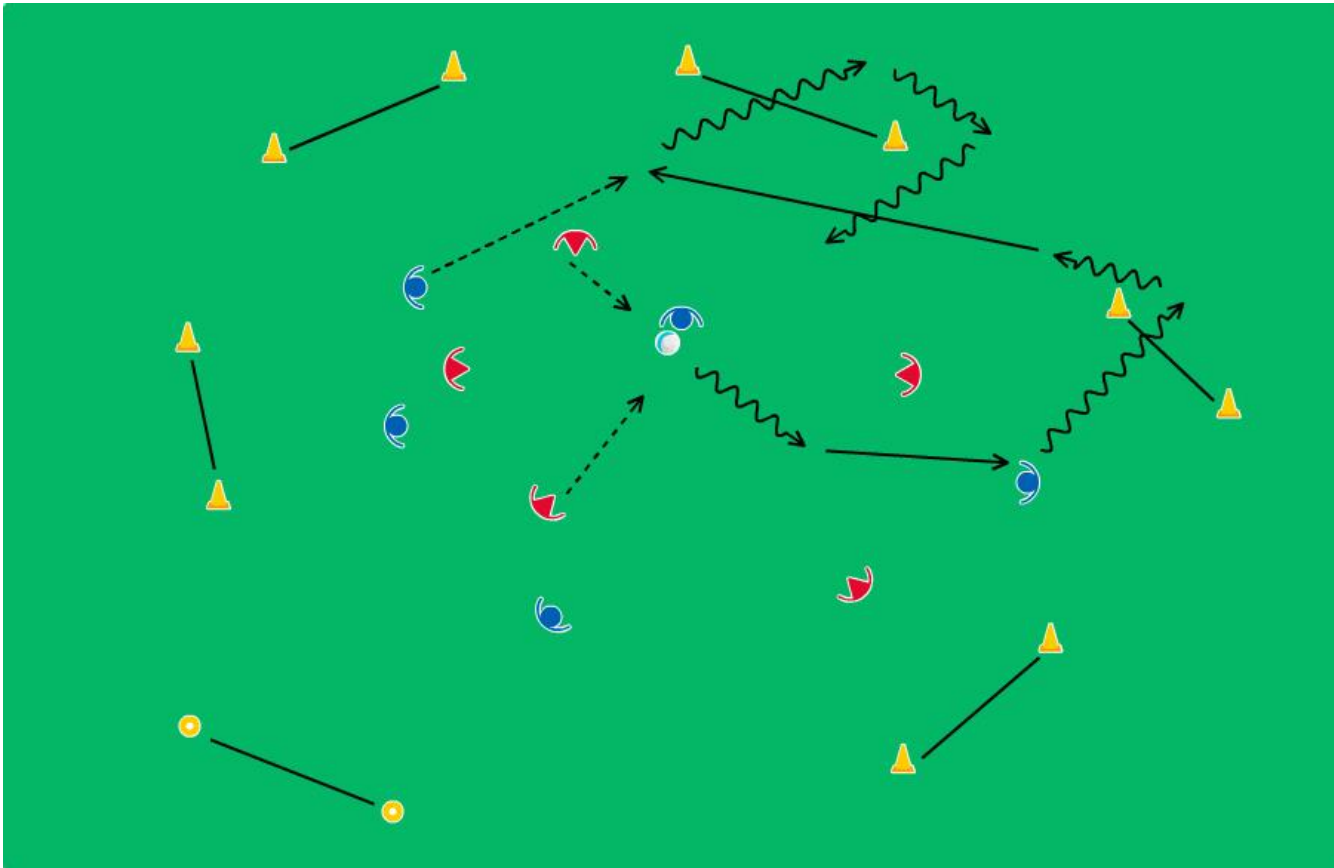
Beskrivning:

På planen lägger man ut koner som portar och som bildar en labyrint. Storleken på portarna är ca tre meter.

I träningsmomentet har man 5-7 spelare med boll och samma antal portvakter. Bollinnehavarna dribblar genom en ledig port alltid när det är möjligt (= mål). Portvakten rör sig på mållinjen vid den egna porten och försöker röra den bollinnehavande spelaren/eller ta bollen när hen försöker slippa genom porten.

Man räknar de egna målen och till slut lagets målsaldo.

5. Dribblingsspel i labyrint



Beskrivning:

På planen lägger man ut koner som portar och som bildar en labyrint. Storleken på portarna är ca tre meter.

Man spelar 3vs3/4vs/5vs5 med en eller flera bollar.

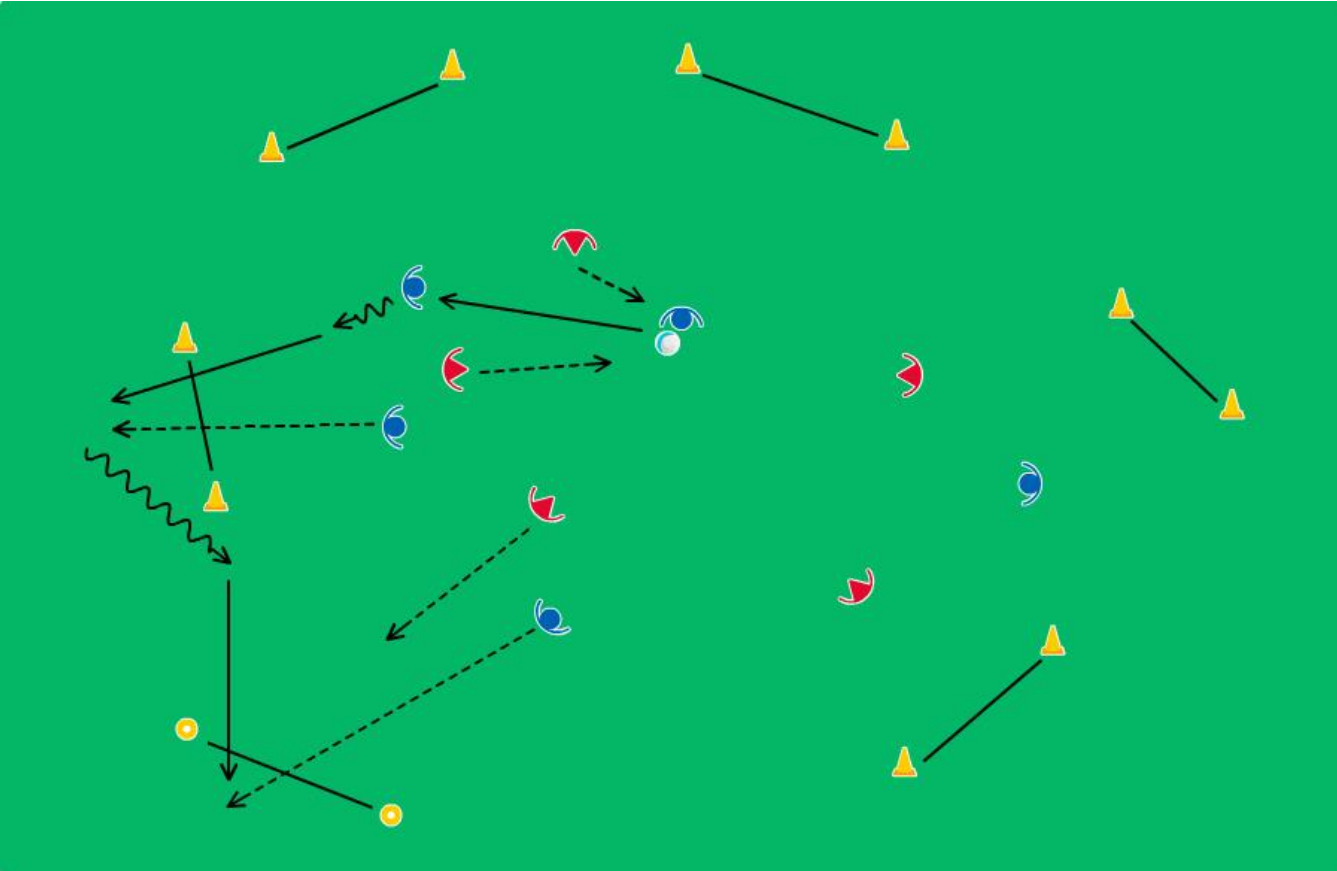
I labyrinten finns 6-8 portar.

Målsättningen med spelet är att man ska dribbla genom en port (= mål). Spelet fortsätter alltid utan avbrott efter mål. Man får inte göra ett till mål genast i samma mål. Man spelar flera korta 2-3 minuters perioder.

Utveckla:

- Underlätta spelet med boll genom att använda en jokerspelare (= extra spelare som alltid spelar med det bollinnehavande laget) för att skapa överläge.
- Lägg till flera bollar i spelet. Då man spelar med flera bollar får man mera fart och fler elever kan delta. Då bollen åker utanför området ger man in nya bollar i spelet.

6. Passningsspel i labyrint



Beskrivning:

På planen lägger man ut koner som portar och som bildar en labyrint. Storleken på portarna är ca tre meter.

Man spelar t.ex. 3vs4/4vs4/5vs5 med en eller flera bollar.

I labyrinten finns 6-8 portar.

Målsättningen med spelet är att passa genom porten till en spelare från eget lag (= mål). Spelet fortsätter alltid utan avbrott efter mål. Man får inte göra mål genast i samma mål. Man spelar flera korta 2-3 minuters perioder.

Utveckla:

- Bestäm vilket passningsätt som är tillåtet för att det ska bli mål, t.ex. endast med vänster fot, endast med en beröring.
- Bestäm hur man får dribbla med bollen, t.ex. endast med vänster fot, endast med fotsulan.