



JAG ANVÄNDER, KOMBINERAR OCH TILLÄMPAR

Tips på förverkligande av läroplan i målspel



Kaikki Pelissä – fotboll, futsal i skolorna och daghemmen

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

Läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014) ger ramarna för gymnastikundervisningen i Finland. I det här materialet har vi utgått från en grundtanke om hur Finlands Bollförbunds sakkännedom kring undervisning av bollsporter kan utnyttjas för att uppfylla läroplanens målsättningar i landets skolor.

Detta material riktar sig till gymnastiklärare som har möjlighet att ta med inläring av de grundläggande principerna i målspel som en av målsättningarna med gymnastiklektionerna.



Läroplanens inverkan i materialet

Vid grundskolans slutbedömning definieras goda kunskaper i gymnastik till exempel såhär:

(T3; T4) Eleven klarar av att använda, kombinera och tillämpa färdigheter att hantera redskap, balans- och rörelsefärdigheter i de flesta gymnastikformer som undervisats.



**Goda kunskaper
(Vitsord 8)**



* Gymnastikens läroplan som ordmoln

Jag använder, kombinerar och tillämpar färdigheter

M2: Eleven väljer oftast ändamålsenliga lösningar i olika gymnastiksituationer.

M3: Eleven klarar av att använda, kombinera och tillämpa balans- och rörelsefärdigheter i de flesta gymnastikformer som undervisats.

M4: Eleven klarar av att använda, kombinera och tillämpa färdigheter att hantera redskap i de flesta gymnastikformer som undervisats.

I lågstadierna är målsättningarna med gymnastikens läroplan de samma, men betoningen ligger i användningen av färdigheterna. Högstadiernas läroplan baserar sig på lågstadiets målsättningar, med tillägget målsättningar att kombinera och tillämpa färdigheterna.

Att använda, kombinera och tillämpa balans-, rörelse- och redskapshanteringsfärdigheter är – generellt sett – ett minimikrav för att lyckas inom bollsporter. För att uppnå dessa ovannämnda målsättningar i skolgymnastiken kräver det att eleverna har möjlighet att fokusera på inläringen av dessa i egen takt.

Utifrån denna grundtanke har vi byggt upp övningarna i detta material. Övningarna startar från en enkel grundtanke som vi bygger på med nya element, försiktigt och med beaktande av elevernas framskridande. På detta sätt möjliggörs ständig användning, kombination och tillämpande av nämnda färdigheter i de mest krävande inlärningsmiljöerna. När vi sakta bygger upp inlärningsmiljön ovanpå den gamla bekanta modellen ökar elevernas tillit till de tidigare tillägnade färdigheterna och de klarar av att styra sitt intresse effektivare mot inläring av nya saker, och så går varken tid eller energi åt att ta till sig fläckande organiseringsmodeller och inläring av ständigt nya instruktioner.

Inverkan på sociala färdigheter och interaktionsförmågor

Målet med gymnastikundervisningen är att lära sig att röra på sig och genom att röra på sig. I denna målsättning är elevernas sociala färdigheter och interaktionsförmågor ofta i centrum. Principen om rent spel och att ta ansvar för gemensamma inläringssituationer utgör både målsättningar för gymnastikundervisningen och färdigheter som bör tränas som en del av skolgymnastiken.

Ansvarstagande och självständig arbetsförmåga bör tränas upp med beaktande av elevernas åldersnivå och utgångsläge. En konsekvent organiserad och med små steg framskridande gymnastiklektion – som vi använder i detta material – är den bästa möjliga platsen för elever att lära sig dessa målsättningar för social och psykisk funktionsförmåga som läroplanen¹ kräver ifråga om gymnastikundervisningen.



© Kalevi Hämäläinen

¹ Den grundläggande utbildningens läroplan – Gymnastik: M9, M10, M11 2014)

••••• Presentation av organiseringsmodeller

Multisport-organiseringsmodeller

Övningsstrukturerna lämpar sig för träning av olika bollspel

- Fotboll Futsal Korgboll Innebandy Isspel Handboll
- Att hantera bollen med händerna gör det möjligt att använda övnings-typerna också som ett verktyg för bl.a. inläring av hur man kastar och fångar.

Användning av samma organisering

- Tar bort elevens fokus på att lära sig ny organisering.
- Ger mera tid och energi för inläring av färdigheter och spel.
- Hjälper till att koncentrera sig på inläring och utläring för jag vet hur träningen organiserar sig.
- Underlättar lärarens arbete och planering.
- Utvecklar lärarens kompetens när uppmärksamheten fästs på främjande av inläring och de olika skedena på inlärningsvägen.
- Tjänar målsättningarna att fostra till att röra på sig på ett bredare plan. Enligt undersökningar stöder Multisport-tillvägagångssättet barnens och ungdomarnas engagemang och intresse för idrott och hobbyutövande.²

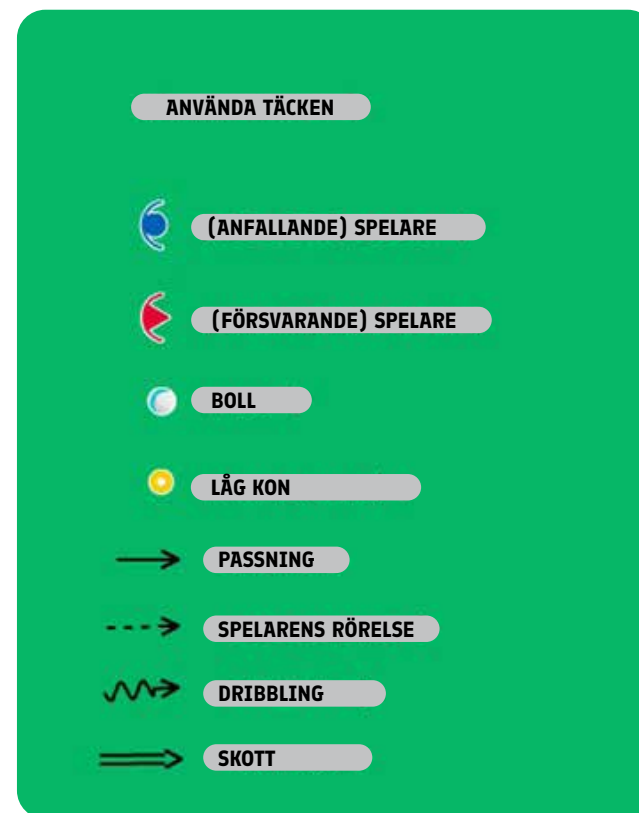
I materialet finns tre olika slags organiseringsmodeller.

- Småspel och övningar på fyra mål där dribblingar och riktningsändringar betonas.
- Vågspel och -övningar på ett mål där man betonar hur 1mot1-situationer löses och hur man gör mål.
- Spel och övningar för avancemang där man betonar passningar, öppnande av passningslinjer och hur man hittar fri spelare.
- Inläring av perceptionsfärdigheter är en del av alla övningar. Observera – rör på dig, observera – passa, observera – rör på dig – passa

Alla modellers övningar har grupperats ur inläringens synvinkel enligt följande.

- Jag lär mig färdigheter utan motståndare.
- Jag lär mig färdigheter, störningsfaktorer med.
- Jag lär mig och använder färdigheter – spel med överläge
- Jag lär mig och tillämpar färdigheter – spel med lika antal spelare

² Benefits of multi-sports physical education in the elementary school context (2012)



Småspel och övningar på fyra mål

Allmänna anvisningar för organiseringsmodell

- Vid spel och övningar på fyra mål lär man sig perceptionsfärdigheter, samarbete mellan 2-3 spelare och ändring av spelets riktning. Bland de grundläggande färdigheterna betonas dribbling.
- Som mål kan användas små mål, koner eller målområden. Anpassa målets storlek till den tillgängliga ytan och den eftersträlvade kravnivån. Ju större mål desto fler lyckade prestationer.
- Det lönar sig att märka ut målen med färg (knyt fast västar på målribban, gör mål av röda och gula koner). Efter detta går det lättare att följa träningens gång; t.ex. ”Gör nu mål i det röda målet.” eller ”Använd inte det röda målet.”



Snabbt mål – via alla

Beskrivning av övningen: småspel och övningar på fyra mål

Utvecklingsfas 1/4: jag lär mig färdigheter utan motståndare

Beskrivning av övningen: grupper med 3 spelare, 4 st. mål
Först anfaller alla mot ena kortsidan och sedan mot den andra.

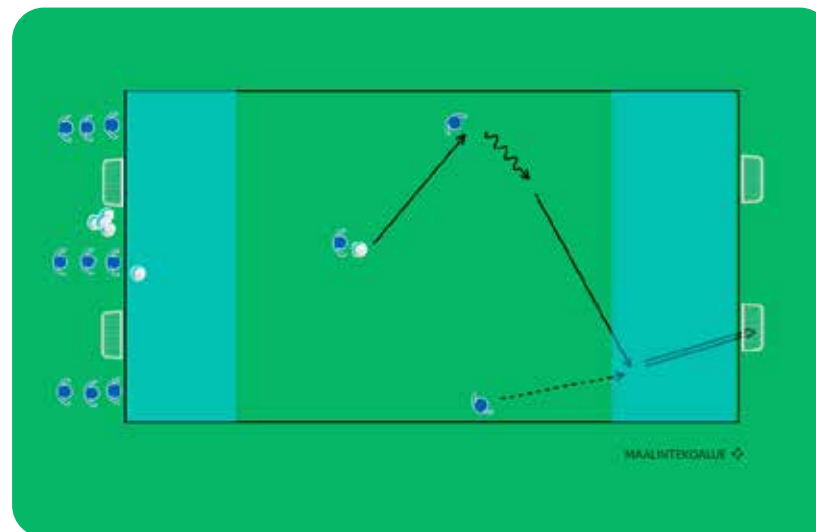
Kantspelarna står på målens bredd och en spelare står i mitten. Spelarna försöker göra mål så att bollen har gått via varje spelare minst en gång. Spelarna försöker göra mål först nära mål (målchansområde).

Uppmärksamma: Spelarna driver bollen så snabbt som möjligt enligt egen kompetensnivå.

Passningarna går framåt.

Alla spelare kommer till målchansområdet.

Utveckla: Varje spelare byter plats under anfallet. Till exempel kan man göra en s.k. överlappning.



Byt plats – uppmärksamma dem som kommer emot

Typ av övning: småspel och övningar på fyra mål

Utvecklingsfas 2/4: jag lär mig färdigheter, störningsfaktorer med

Beskrivning av övningen: grupper på 3 spelare, 4 st. mål

Man anfaller från bägge riktningar samtidigt.

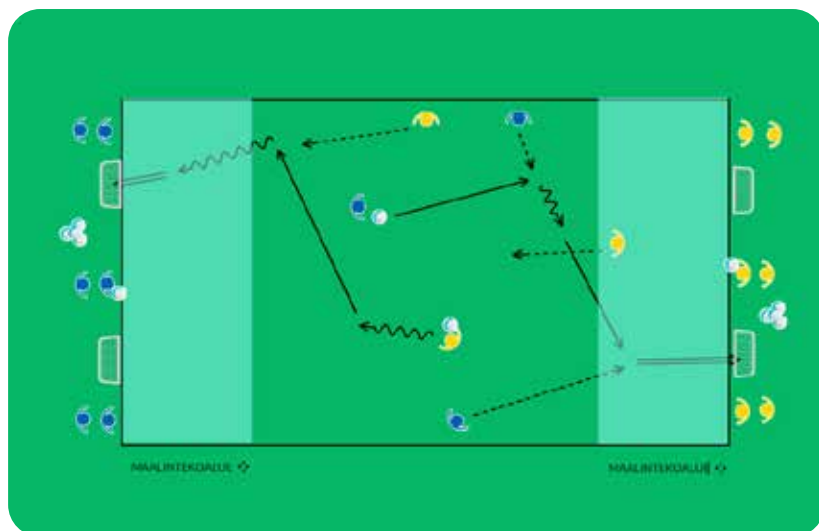
Kantspelarna står på målens bredd och en spelare står i mitten. Spelarna försöker göra mål så att bollen gått minst en gång via varje spelare. Dessutom måste spelarna byta plats före målgörande. Bollen tas inte bort av gruppen som kommer emot.

När man sätter igång från andra sidan på samma signal, är man under anfallet tvungen att observera spelarna som kommer emot.

Uppmärksamma: Spelarna driver bollen med blicken uppe – perception av dem som kommer emot.

Passningarna går framåt.

Alla spelare kommer till målchansområdet.



Anfall i triangel – hitta tomt mål

Typ av övning: småspel och övningar på fyra mål

Utvecklingsfas 3/4: jag lär mig och använder färdigheter – spel med överläge

Beskrivning av övningen: grupper med 3 spelare, 4 mål, särskilda försvarande spelare

Det bollhållande laget anfaller med 3 mot 1. Den bollhållande trion försöker under hela anfallet hållas i triangel. Försvararen försöker erövra bollen och förhindra att det blir mål. Försvarandet startar tidigast från mittlinjen.

Spelarnas roller byts efter till exempel 6-10 anfall.

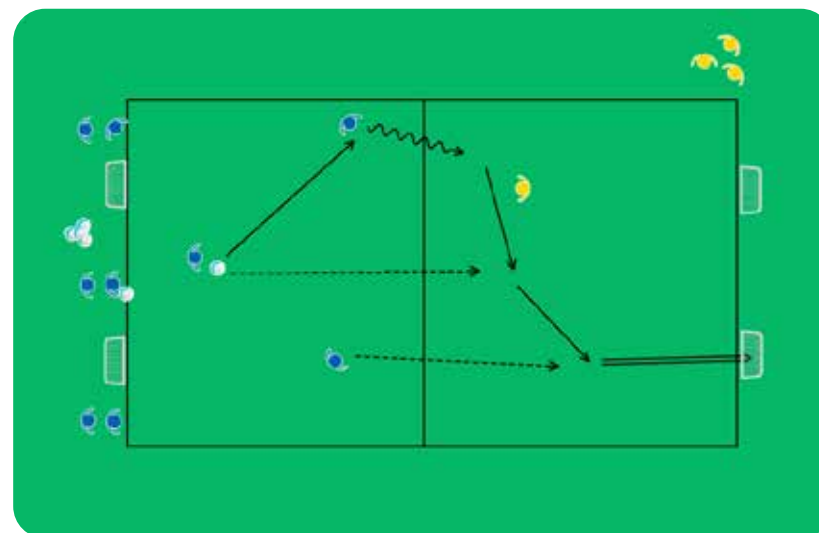
Uppmärksamma: Vid utgångsläget är det den mittersta spelaren som har boll och spelarna är i linje.

Kantspelarna rör sig snabbt framåt (utgör en triangel).

Bollhållarna kan passa fritt, triangeln måste bibehållas.

Det anfallande laget använder vid behov triangelns lägsta spelare som alltid är spelbar (man vill inte tappa boll).

Utveckla: Det anfallande laget har en tidsbegränsning på till exempel 10 sekunder. Man lägger till en försvarare som får röra sig endast mellan de mål som ska försvaras. Det uppstår ett läge med 3 mot 1+1.



Spel på parallella mål

Typ av övning: småspel och övningar på fyra mål

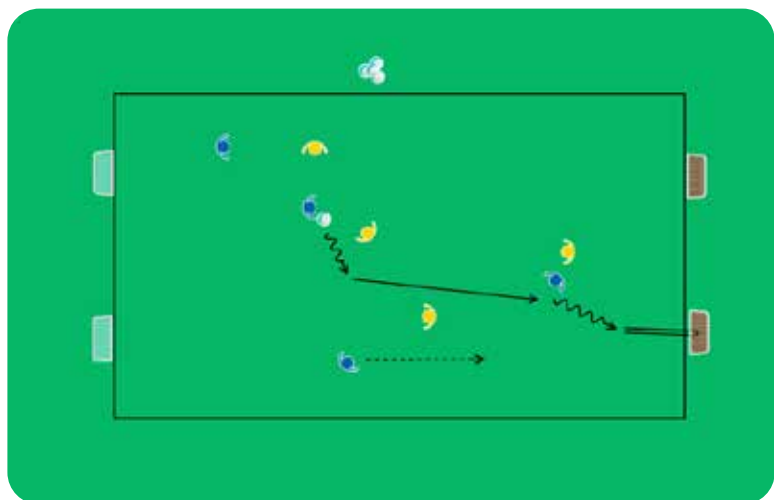
Utvecklingsfas 4/4: jag lär mig och tillämpar färdigheter – spel med lika antal spelare

Beskrivning av övningen: spel med 3mot3 eller 4mot4, laget försvarar två parallella mål och anfaller mot två parallella mål

När bollen går över sidlinjen kastas inget inkast. Bollen stannas på linjen och eller så driver man iväg med den. När bollen går över kortlinjen fortsätter spelet till exempel med passning från kortlinjen av det försvarande laget. Vid dessa lägen måste motståndaren vara minst två meter bort.

Uppmärksamma: Vilket mål lönar det sig att anfalla mot.

Utveckla: Laget anfaller i motsatta mål och försvarar de andra motsatta målen (lilla bilden). Läraren kan byta färg på målet och då ändras målet som ska anfallas och försvaras. => Det lönar sig att ändra riktning på spelet.



Spel på alla fyra mål

Typ av övning: småspel och övningar på fyra mål

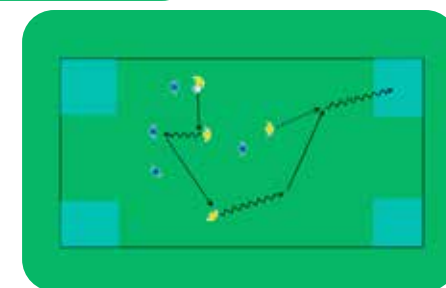
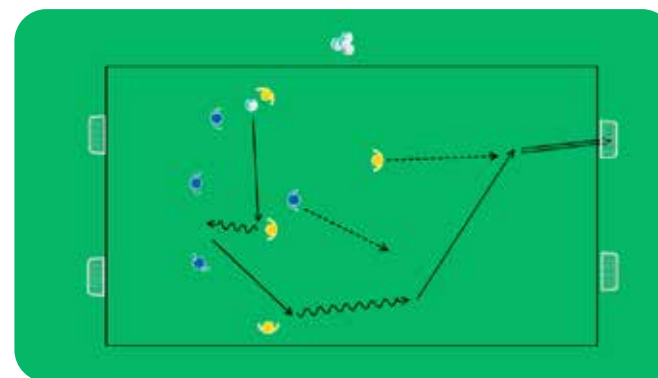
Utvecklingsfas 4/4: jag lär mig och tillämpar färdigheter – spel med lika antal spelare

Beskrivning av övningen: Spel med 3mot3 eller 4mot4. Bollhållande laget får göra mål i alla fyra mål. Anfallarna måste hitta det mål som försvaras minst.

När bollen går över sidlinjen kastas inget inkast. Bollen stannas på linjen och den kan passas in i spel eller så driver man iväg med den. När bollen går över kortlinjen fortsätter spelet till exempel med passning från kortlinjen av det försvarande laget. I dessa lägen måste motståndaren vara minst två meter bort.

Utveckla: Det lag som gjort mål fortsätter spelet och försöker göra ett andra och ett tredje mål. Man får inte göra två mål i följd i samma mål. Målen placeras fritt på området (t.ex. som formen av salmiak). Variera antalet mål 3, 4, 5 och 6 och hur de placeras på spelområdet. Målen ersätts med målområden (lilla bilden).

Uppmärksamma: Mot vilket mål lönar det sig att anfalla? Det lönar sig att byta riktning på spelet.



Spel och övningar för avancemang

Allmänna anvisningar för organiseringsmodell

- Spel och övningar för avancemang hjälper till att lära sig kärnfrågorna i alla bollspel – jag öppnar passningslinjen och hittar en fri spelare. Kom ihåg att betona för eleverna att man också måste röra sig utan boll, söka ny plats.
- Vid inlärningen betonas de perceptionsfärdigheter som spelet kräver, av de grundläggande färdigheterna passningar och rörelse som främjar spelet.
- Det är enkelt att underlätta eller försvåra träningarna och spelen genom att ändra antalet spelare eller jokrar.
- Spelen lämpar sig överallt, för planens kortsideslinje eller en annan spelare fungerar som mål.



© Riku Laukkanen

Jag öppnar passningslinjen

Typ av övning: spel och övningar för avancemang

Utvecklingsfas 1/4: jag lär mig färdigheter utan motståndare

Beskrivning av övningen: På samma område kan det finnas 2-3 lag, 4-6 spelare/lag. Från varje lag är två spelare på kortsidan.

Spelarna avancerar genom att passa inom egen färg från kortsida till kortsida. Målsättningen är att bollen ska gå via varje spelare i mitten innan man passar till spelaren på kortsidan.

Läraren byter ut spelarna vid kortsidan t.ex. med 2 minuters mellanrum.

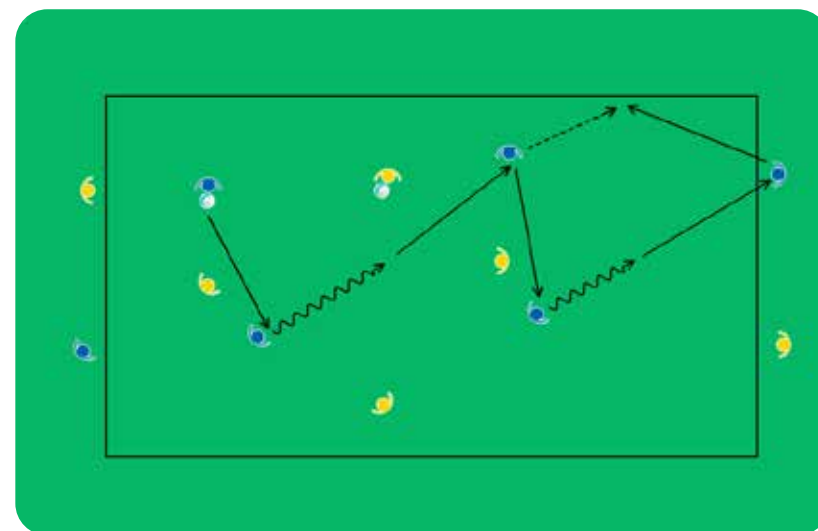
Utveckla: Den spelare som passar till kortsidan går till kortsidan och den spelare som varit på kortsidan går till mitten.

Någon annan spelare än passaren går till kortsidan efter passning.

Alla passningar går framåt.

Uppmärksamma: Spelaren öppnar passningslinjen – jag vill ha boll – jag rör mig före och efter passning.

Jag observerar hela tiden. – Var är mina lagkompisar?



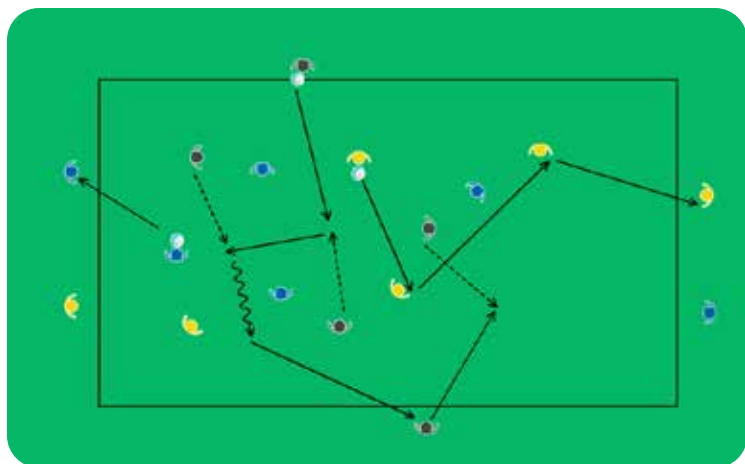
Jag passar med hög kvalitet

Typ av övning: spel och övningar för avancemang

Utvecklingsfas 2/4: jag lär mig färdigheter – störningsfaktorer med

Beskrivning av övningen: Det kan finnas 2-3 lag på samma område, 4-6 spelare/lag. Från varje lag är två spelare på kortsidan eller på sidan. Ett lag jobbar tvärs över (svart på bilden)

Spelarna avancerar genom att passa inom egen färg från kortsida till kortsida. Målsättningen är att bollen ska gå via varje spelare i mitten före passning till spelare vid kortsidan. Läraren byter ut spelarna vid kortsidan med t.ex. 2 minuters mellanrum.



Utveckla: Motståndaren (röda trekanten) försvarar träningen genom att agera enligt någon av följande instruktioner (lilla bilden).

Tar inte bort bollen, uppgiften är att bryta passningslinjerna.

Får bryta passning, inte ta bollen av bollhållaren.

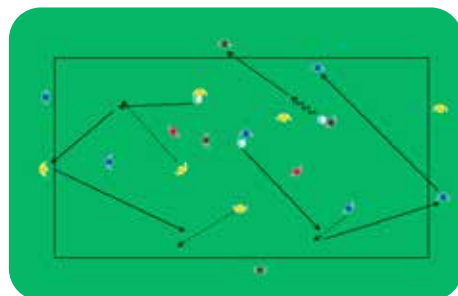
Får ta boll av bollhållaren, inte bryta passningar.

Får bryta och får ta boll.

Uppmärksamma: Alla spelare öppnar passningslinjen. Uppmärksamma också bollhållande spelare.

Kroppsställning med vilken spelaren kan observera så mycket som möjligt.

Målsättningen är att identifiera den närmaste motståndaren.



Observera spelarna på kortsidan

Typ av övning: spel och övningar för avancemang

Utvecklingsfas 3/4: jag lär mig och använder färdigheter – spel med överläge

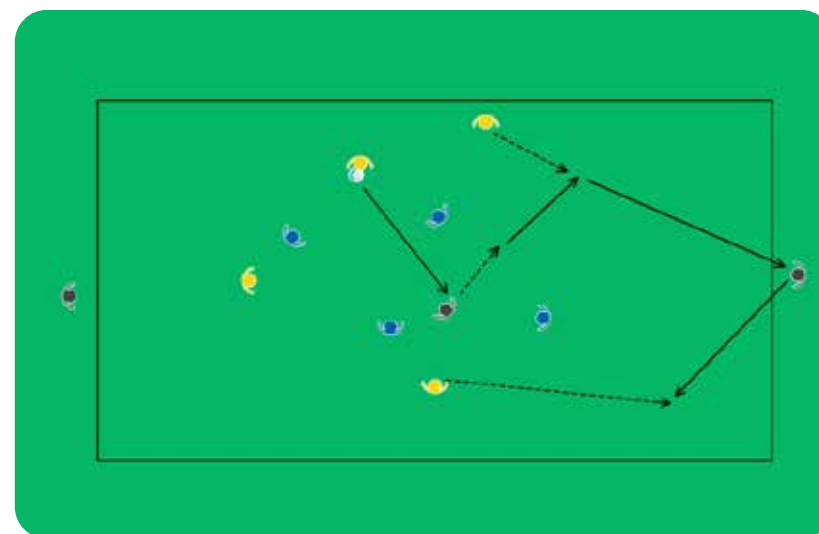
Beskrivning av övningen: Två lag med 3-5 spelare spelar från kortsida till kortsida. Jokrarna skapar överläge och underlättar bollinnehav. Jokrarna behövs till bägge kortsidorna och vid behov i mitten.

Det blir mål när bollen spelats till bägge jokrarna vid kortsidan. Man får inte ha press på joker vid kortsida. Detta ger mera tid d.v.s. underlättar spelet.

Passa/driv från sidlinjen istället för att använda inkast.

Utveckla: Man får ha press på jokern på kortsidan och då försvaras spelet

Uppmärksamma: Spelarna skapar överläge genom att använda jokrar.



Spelets riktning ändrar

Typ av övning: spel och övningar för avancemang

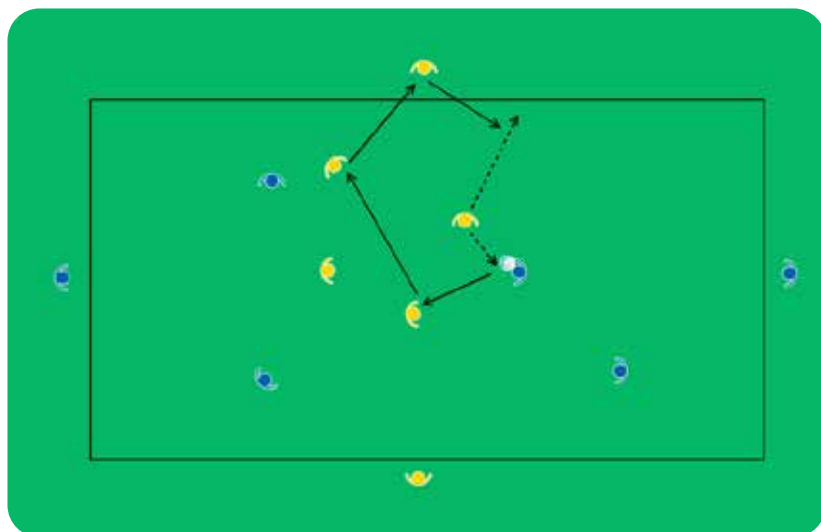
Utvecklingsfas 3/4: jag lär mig och använder färdigheter – spel med överläge

Beskrivning av övningen: Två lag med 4-6 spelare spelar, det ena på längden och det andra på tvären. Bägge lagen placerar två av sina spelare som jokrar utanför områdets gränser som på bilden.

Det blir mål när bollen spelats till de båda egna jokrarna. Man får inte ha press på jokern på kortsidan. Detta ger mera tid d.v.s. underlättar spelet.

Utveckla: Man får ha press på jokern vid kortsidan och då försvaras spelet.

Uppmärksamma: Vilken av det egna lagets jokrar är fri efter erövring?



Jag spelar kontrollerat över kortlinjen

Typ av övning: spel och övningar för avancemang

Utvecklingsfas 4/4: jag lär mig och tillämpar färdigheter – spel med lika antal spelare

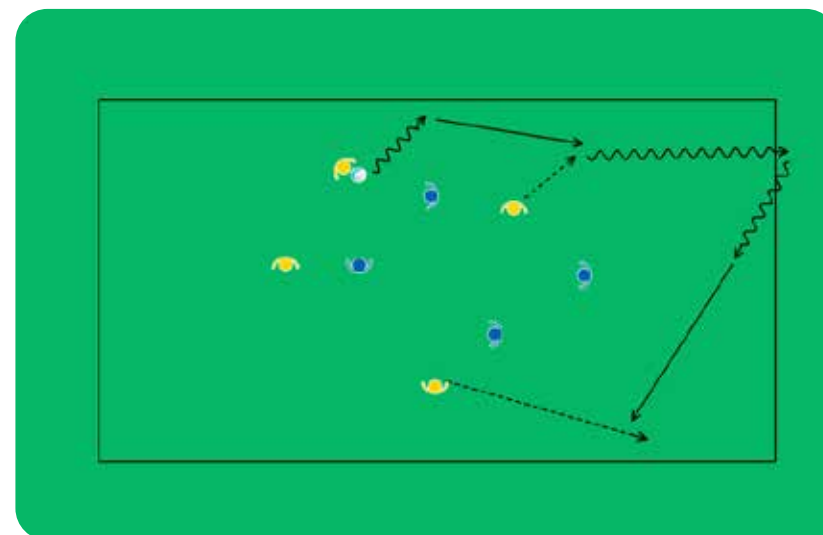
Beskrivning av övningen: Spel med 3mot3-6mot6 spel med lika antal spelare på begränsat område enligt färdighetsnivå. Det blir mål när spelare driver över kortlinjen. Anfallsriktningen ändrar alltid efter mål.

Spelet startar lugnt efter mål genom att passa eller driva in till spelområdet. Efter bollerövring väljer det bollhållande laget till vilken kortsida man tänker göra mål. Passa/driv från sidlinjen istället för att använda inkast.

Utveckla: Det blir mål när

- Man passar bollen till spelare över kortlinjen
- Spelaren rör sig över kortlinjen först under passningen som kommer dit (krävande).
- Bägge ovannämnda sätten är tillåtna.

Uppmärksamma: Vilken kortsida är ledigare efter erövring?



Vågspel och övningar på ett mål

Allmänna anvisningar för organiseringsmodell

- Vågspel och övningar på ett mål underlättar kontrollen av en stor elevgrupp.
- Träningen eller spelet kan lätt organiseras enligt elevernas kompetens.
- I dessa övningar lär man sig hur man löser 1mot1-situationer.
- Av de grundläggande färdigheterna betonas skott.
- I dessa övningar görs många mål – inspirationen ökar när man lyckas. Reservera tillräckligt med bollar (t.o.m. en per elev).

Jag skjuter – jag gör mål

Typ av övning: vågspel och övningar på ett mål

Utvecklingsfas 1/4: jag lär mig färdigheter – utan motståndare

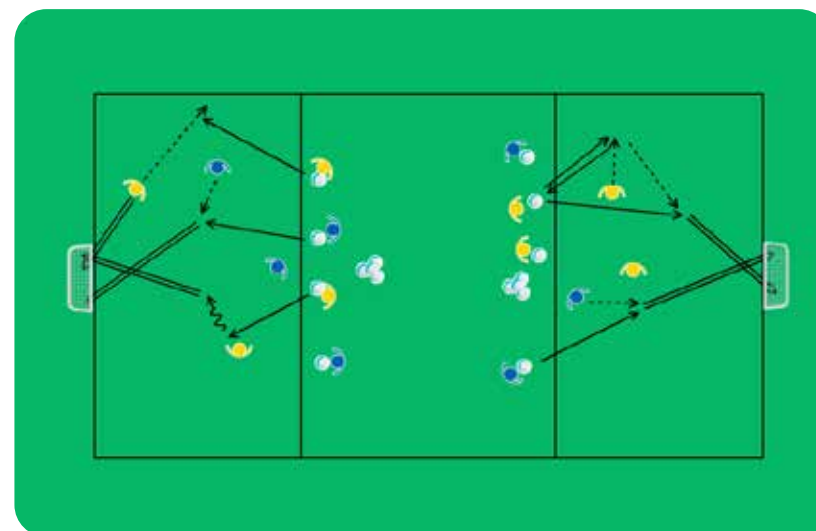
Beskrivning av övningen: Eleverna delas in i fyra grupper med 3-6 elever. Två grupper jobbar mot samma mål. Spelarna innanför passningslinjen gör mål. Gränsen (bågen/linjen) 15-20 m från målet.

Passningar inom egen färg. Gör mål så snabbt som möjligt och hämta ny passning. Passningarna ges utifrån området. När bollarna tar slut samlas de in och så byter man passare och målgörare.

Uppmärksamma: Försök göra mål snabbt och ordentligt.

Utveckla: Lägg till ett till mål och variera vilka mål man ska göra mål i. Märk ut målen t.ex. genom att knyta en väst runt målribban. De gula skjuter mot det ena målet och de röda mot det andra. När målet ändras i farten får du in mera svårighet.

Kör en tävling – räkna de gjorda målen.



Jag uppmärksammar motståndaren – jag gör mål

Typ av övning: vågspel och övningar på ett mål

Utvecklingsfas 2/4: jag lär mig färdigheter – störningsfaktor med

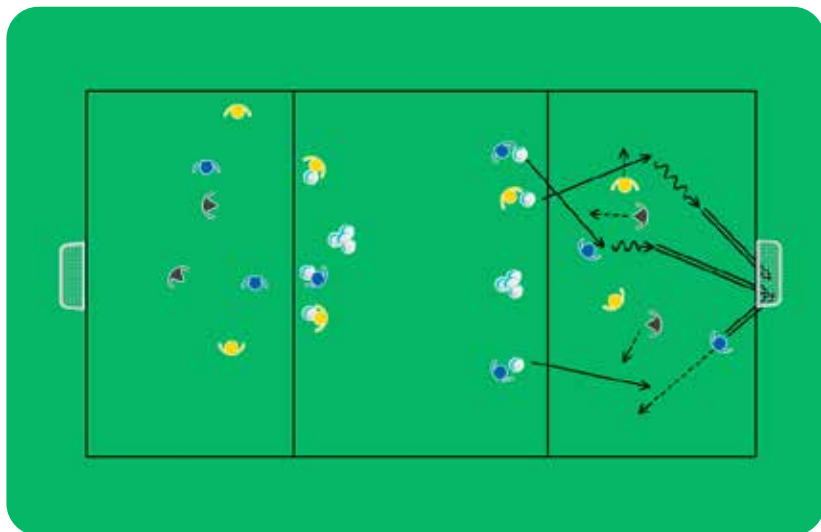
Beskrivning av övningen: Elever delas in i fyra grupper på 3-6 elever. Två grupper jobbar mot samma mål, en grupp fungerar som motståndare. De spelare som är innanför passningslinjen gör mål. Gränsen (bågen/linjen) 15-20 m från målet.

Passningar inom egen färg. Gör mål så snabbt som möjligt och hämta ny passning. Passningarna ges utifrån området. När bollarna tar slut samlas de in och så byter man passare och målgörare.

Motståndaren (svarta trekant) tar inte bort bollen, uppgiften är att bryta passningar. Antalet motståndare 1-3 (enligt önskad svårighetsnivå)

Utveckla: Motståndaren får erövra bollen av bollhållaren. Motståndaren får bryta passningar och erövra bollen av bollhållaren.

Uppmärksamma: Jag observerar den närmaste motståndaren. Mål görs genast när möjlighet öppnar sig.



Jag vinner över motståndaren – jag gör mål

Typ av övning: vågspel och övningar på ett mål

Utvecklingsfas 3/4: jag lär mig och använder färdigheter – spel med överläge

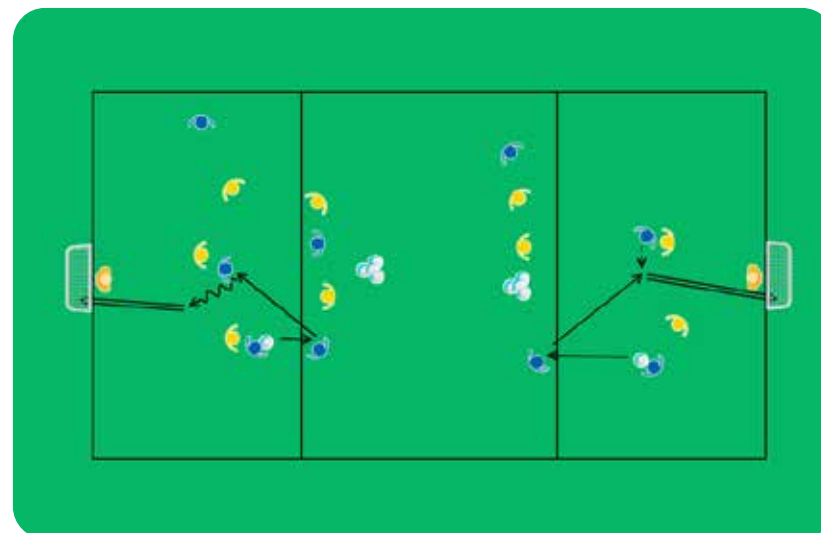
Beskrivning av övningen: Eleverna delas in i fyra grupper med 3-6 elever. 2 mot 2 eller 3 mot 3 innanför en båge.

Utanför området finns 1-3 jokerspelare på bägge lagen som skapar överläge för bollhållaren. Jokerspelarna är passiva för det lag som inte har boll. Gränsen (bågen/linjen) 15-20 m från målet.

Spelas på samma sätt som vid gatubasket. Blåa anfaller mot mål och gula försvarar. När gula får boll passar de bollen till egen spelare utanför området som spelar in den tillbaka. Samtidigt får de gula anfallstur. När bollen går över sidlinjen fortsätter spelet genom att passa eller driva från sidan. När bollen går över kortsidan startar det andra laget ett nytt anfall.

Utveckla: Spelaren utanför området kommer in i spel på området efter att ha fått passning och den spelare som passerat går ut (spelaren byts ut innanför området).

Uppmärksamma: Hur vinner jag över min motståndare – ska jag finta, ska jag skjuta? Jag utnyttjar överläget (give and go).



Vi skapar målchanslägen – vi gör mål

Typ av övning: vågspel och övningar på ett mål

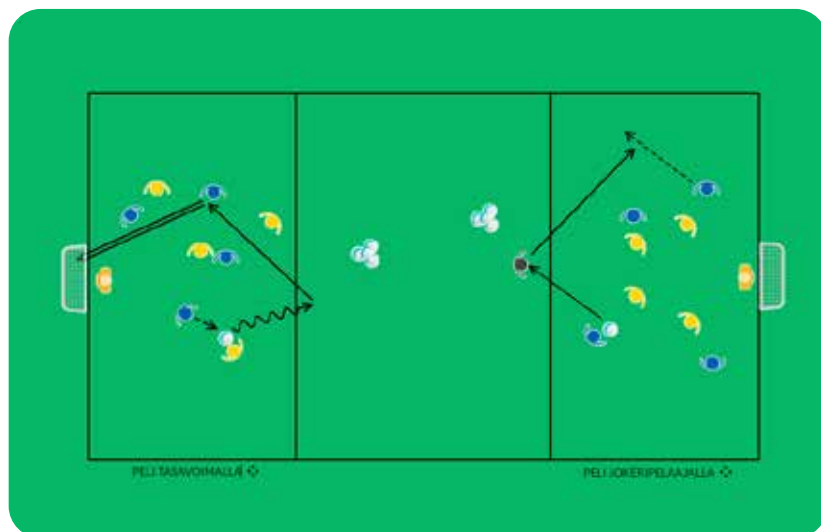
Utvecklingsfas 4/4: jag lär mig och tillämpar färdigheter – spel med lika antal spelare

Beskrivning av övningen: Spel 3mot3 – 6mot6 med gatubasketregler med beaktande av spelarnas nivå och den yta som finns till förfogande. Anfallsturen byts genom att driva eller passa bollen bakom linjen.

När bollen går över sid- eller kortlinjen fortsätter spelet genom att passa eller driva från sidan. Gränsen (bågen/linjen) 15-20 m från målet.

Utveckla: Utanför området finns en jokerspelare (med svart på bilden) som är på bollhållarens sida. Detta underlättar spelet.

Uppmärksamma: Alla är aktiva och jobbar tillsammans.



Allmänna anvisningar för organiseringen

Allmänna organiseringsanvisningar och tips

Hur urskiljer jag de elever som utför olika roller från varandra?

- Reservera tillräckligt många västar/lagband i olika färger (t.ex. fyra olika färger). Dessa kan de dra på genast när lektionen börjar och när lektionen rullar på kan läraren ge instruktionen: ”Som följande spelar gröna och röda här. Blåa och gula går över till den andra planen.”
- Testa också att använda lagband. De är lättare att dra på och byta med kompiserna. Det är alltid lite justerande med att dra på västarna. Västarna fungerar bäst om det inte är meningen att lagen ska ändras under övningen.

Hur åskådliggör jag träningen bäst?

- Genom att rita (whiteboard, tablett, anteckningsblock), med fantasier, med video. När eleverna prövar på en ny modell lönar det sig att satsa på den instruktion som startar träningen och åskådliggöra den på så många sätt som möjligt samtidigt (med ord, med bilder, med erfarenheter.) Olika inlärare har nytta av denna flerkanalighet.
- Fundera också över med vilket tempo du åskådliggör träningen. Vid de första omgångarna kan man gå igenom träningen gående om träningsformen är ny.

Varifrån får jag tillräckligt med mål till planen?

- Som mål duger förutom fotbollsmål också innebandymål, ishockeymål och mål av koner. Ibland kan målet vara att man ska ta sig över linjen på ett överenskommet sätt. Gymnastiksalens gymnastikmadrass eller gymnastikbänk fungerar bra som mål, likaså kan man dra upp gränsen för målet på väggen med tejp eller genom att måla. Var modig och testa dig fram.
- I korg- och handbollsmiljö kan målen också utgöras av ämbar som placerats i hörnen av anfallssidan, och dit bollen kan droppas t.ex. för att få ett poäng. I fotboll kan målet också vara ett begränsat målområde bestående av koner dit man kan driva med bollen.
- När man har tillgång till få mål (2 st.) är det effektivare att dela in ett stort 10mot10-spel i två 5mot5-vågspel på ett mål. Aktiviteten ökar betydligt.

Passa eller driva in från sidlinjen eller kasta inkast?

- När bollen går över sidlinjen i spelen, börja passa/driva med bollen från sidlinjen. Det klarar säkert alla av. Dessutom är bollen färdigt på marken, inte i luften. Fundera också över alternativ för hörn- och målspark för att spelet inte ska stanna upp, till exempel passning från kortsidan av det försvarande laget.

- Läraren kan också hålla i en boll som hen lägger i spel när bollen rymmer iväg från eleverna. Spelet fortsätter snabbt och effekten ökar. När spelet fortsätter hämtar läraren den boll som rullat iväg.

Finns det tillräckligt med bollar för att jag ska uppnå min målsättning?

- Ju mera tid eleverna tillbringar med spelredskapet desto större möjligheter har de att utvecklas i de centrala färdigheterna; redskapshandling, passningar och skott.

Hur beaktar jag elevernas olika färdighetsnivåer?

- Om du känner eleverna i gruppen bra kan du lägga två spel så att den ena är ”mera fartfylld” och den andra ”lättare”. Eleverna får välja i vilket spel de vill delta.

Hur underlättar jag instruerandet av eleverna?

- Om du håller på att övergå till följande övning och du vill instruera den genom att visa med hjälp av eleverna, lönar det sig att ta dessa elever till sidan redan medan föregående övning är i gång och berätta för dem: ”Vi visar följande övning med dig. Vi testar den nu ett par gånger så att du är redo när vi snart visar den för alla.”

Hur får jag så många som möjligt att träna och spela samtidigt?

- När du i början av lektionen delat in eleverna enligt färg i lämpligt små grupper kan du starta upp samma övning parallellt på flera planer.
- Du kan öka deltagandet i spelen genom att lägga med flera bollar i spelet.

Behövs domare?

- Spelarna lär sig att döma själva också (som i gatubasket) när det i bakgrunden finns en vuxens hjälpande, styrande och vid behov övervakande öga.
- Konfliktsituation: första gången fortsätter spelet med målspark för de röda och följande gång för de blåa (o.s.v.).

Med hurdana regler och/eller begränsningar kan man ändra på övningen?

- Spelarantal: Genom att variera gruppernas storlek (gruppens storlek 3-6 spelare) kan du göra träningen svårare. Ju fler spelare i laget desto svårare blir träningarna.
- Områdets storlek och form: Ett mindre område minskar reaktions- och aktivitetstiden och således ökar kravnivån. Bred och kort / smal och lång ställer olika slags utmaningar på inläringen.
- Målchans: Enligt temat på olika delar av planen, genom att ändra antalet mål, genom att dribbla, passa, skjuta.
- Överläge/lika antal/underläge: Kravnivån ökar i denna ordning.
- Begränsade områden inne på plan: försvararnas område, målchansområde, område via/genom vilket man ska avancera o.s.v.



© Kalevi Hämäläinen



SUOMEN PALLOLIITTO

**Urheilukatu 5
00250 Helsinki
Puhelin (09) 742 151**