



**KAIKKI
PELISSÄ**



Kaikki Pelissä-inlärningsvideor del 3/4: Lekar



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 >>](#).



3. Lekar

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. Bollmästarna
2. Se upp för rövarena
3. Stormen kommer
4. Tömning av bollskjul
5. Skottkvarn
6. Diamantplundring



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 ❖

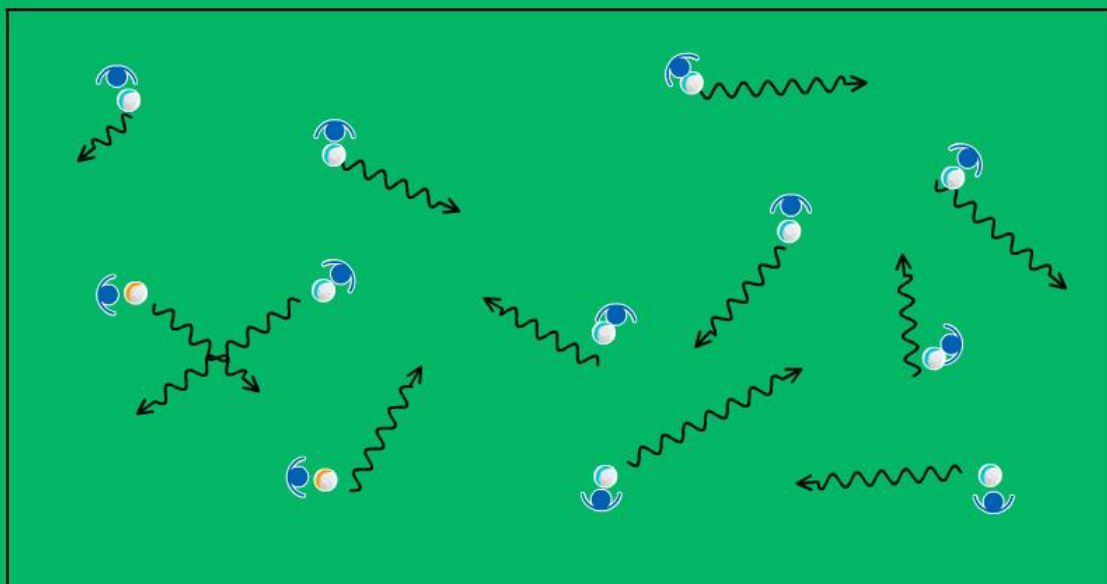
 SPELARENS RÖRELSE ❖

 DRIBBLING ❖

 SKOTT ❖

 BÄNK ❖

1. Bollmästarna



Beskrivning:

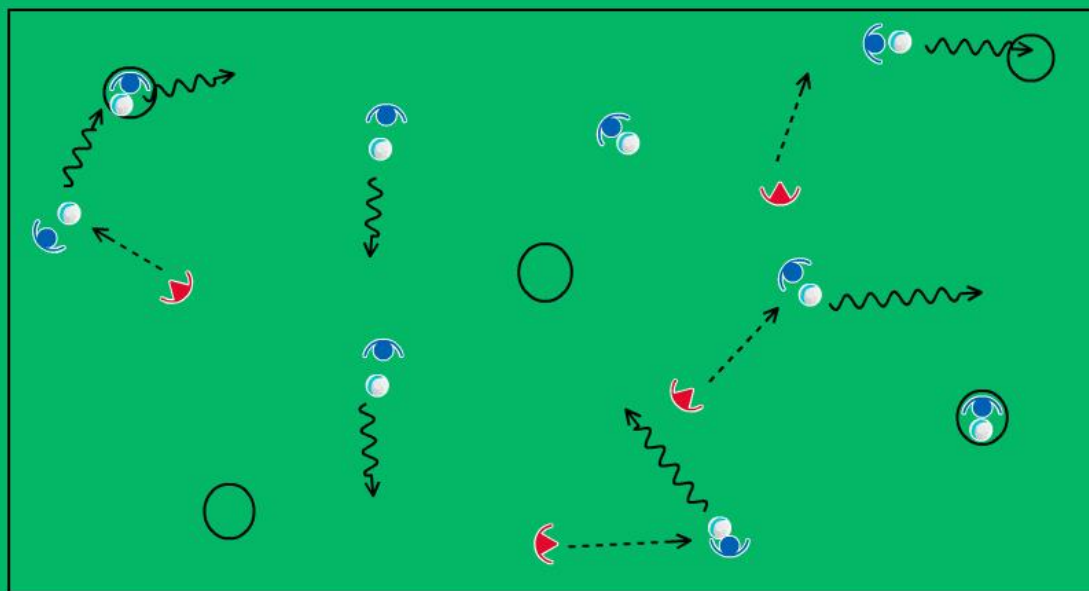
Spelarna har bollar på ett begränsat område. Man dribblar med bollen på olika sätt kors och tvärs enligt lärarens instruktioner. Genomför som följande uppgifter på tecken med ljud (t.ex. visselpipa eller ”hepp”-rop och på basen av iakttagelse (t.ex. lyft upp en kon) .

Börja med något lätt t.ex. att rulla med händerna. Dribblingsätt med fötterna kan vara bl.a. med höger/vänster fot, bara med utsidan, genom att trampa med fotsulan, förflytta bollen från ena foten till den andra, rulla med ena fotens insida o.s.v. Uppgifterna kan vara vändningar, stopp, accelerationer o.s.v. Hitta på egna bolltrick tillsammans med eleverna eller låt eleverna hitta på egna sätt att stoppa bollen t.ex. med någon speciell kroppsdel.

Utveckla:

- Byt sätt att visa tecken: När man lyfter upp en viss färgs kon i luften betyder det en annan uppgift (perception medan man hela tiden dribblar och reaktion på tecken).
- Kombinera med en annan slags träning : På tecken någon rörelse runt bollen t.ex. armhävning, dvärggång runt bollen o.s.v.
- ”Trafikljus”: Bilda smågrupper på 3-5 elever (olika färgs västar). Bollen passas alltid i en viss ordning inom lagen (t.ex. grön passar alltid till gul, gul alltid till röd, röd igen till grön). Det kan finnas flera bollar i spel.

2. Se upp för rövarna



Beskrivning:

De bollinnehavande spelarna försöker dribbla med bollen utan att tappa den. På området finns flera skyddsområden. I skyddet får det dock bara vara en spelare åt gången. Den föregående måste bort från skyddet innan en ny bollinnehavare kommer dit. Man får vara max. 5-8 sekunder i skyddsområdet (läraren bestämmer)

Rövaren får inte stanna och vänta framför skyddet. Om rövaren lyckas erövra bollen blir den som blivit av med bollen rövare och den som fått bollen får fortsätta dribbla på området.

Man kan först lära sig spelet utan boll som tafattlek.

Utveckla:

- Variera antalet skydd och rövare.
- Ändra regeln om skydden så att man bara får besöka dem en gång (skydden försvinner till slut).

3. Stormen kommer

Beskrivning:

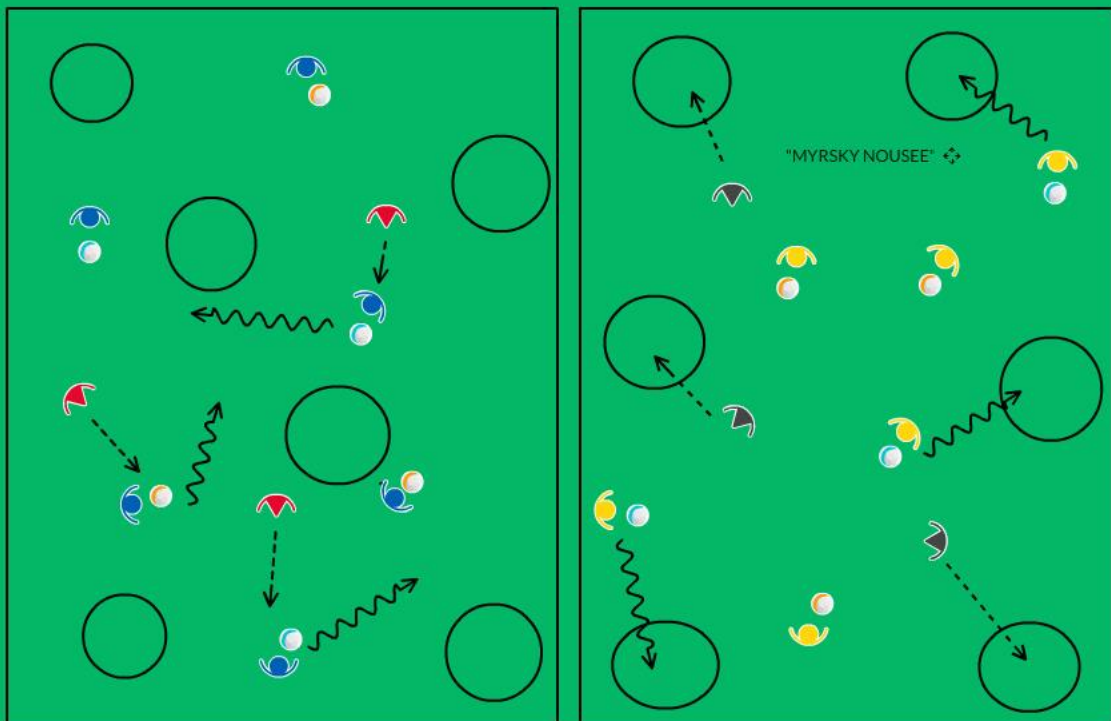
På området finns utmärkta skydd (band, ring, upphöjning, madrass). Det finns alltid 2-3 st. färre skydd än spelare. Man kommer överens om att det i skyddet alltid ryms t.ex. två spelare på en plats.

Leken börjar så att rövarena/fasttagarna (2-3 elever) försöker erövra bollen till sig själva genom att röra den bollinnehavande spelaren med handen. Den som tappat bollen fortsätter jaga, men får inte genast erövra bollen av samma elev. Vid visselblåsning eller när läraren ropar ("Stormen kommer") försöker alla, också fasttagarna, att komma till skydden på områdena. Bollinnehavarna kan ta bollen i handen och springa till ett ledigt skydd. De som lämnar kvar utanför skydden börjar följande gång som fasttagare.

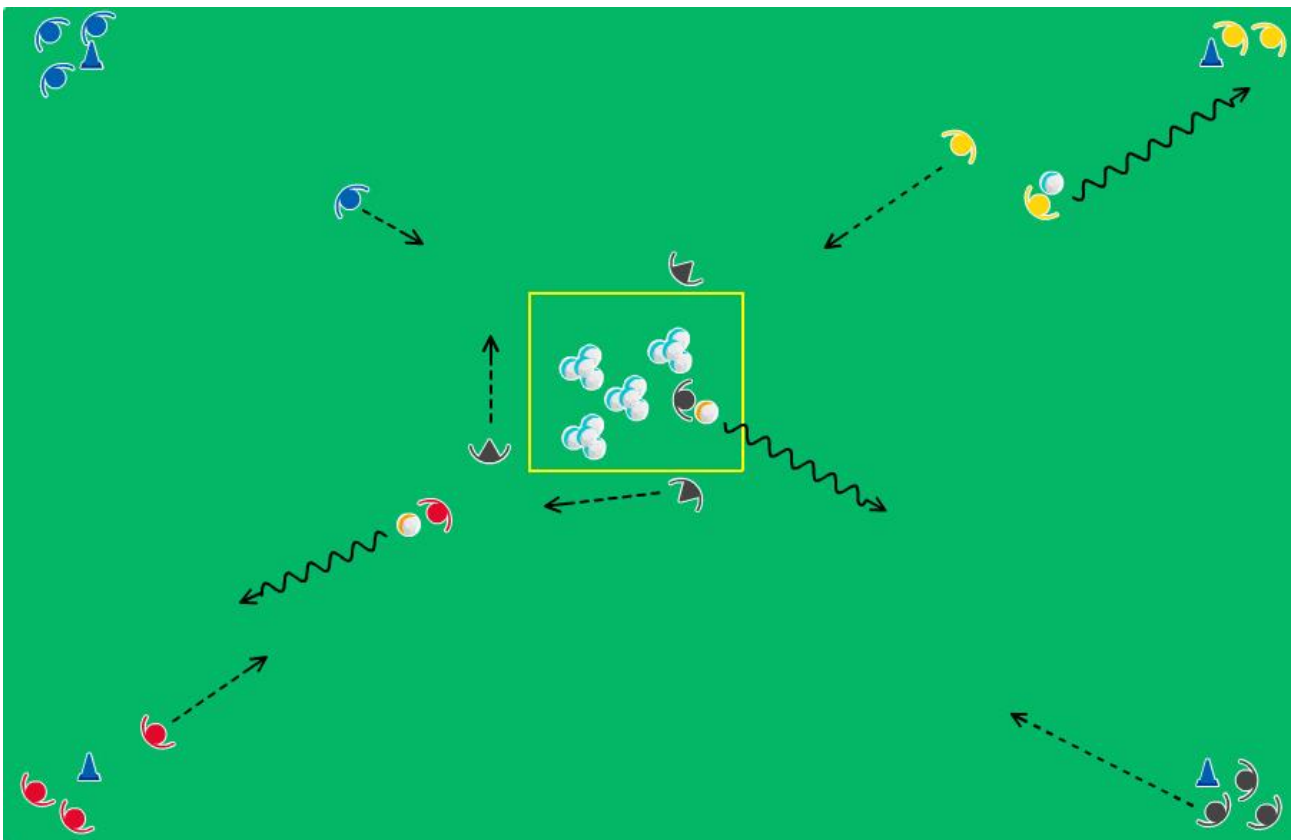
Det lönar sig att först lära sig leken utan boll.

Utveckla:

- Variera sätten hur man får röra sig mot skyddet.
- Ta med en boll som ska föras till skyddet med fötterna (då är det lättare för fasttagarna att nå skydden först).
- Gör olika slags och olika stora skydd (t.ex. madrasser, rep, upphöjning som man måste klättra upp på o.s.v. i sal).



4. Tömning av bollskjul



Beskrivning:

I leken deltar flera lag med 3-4 personer. En spelare åt gången från laget får försöka nå bollskjulet.

Spelaren måste passera bollskjulets 3-4 vakter utan att de hinner röra spelaren. Om spelaren slipper in kan hen föra bollen till det egna laget genom att dribbla.

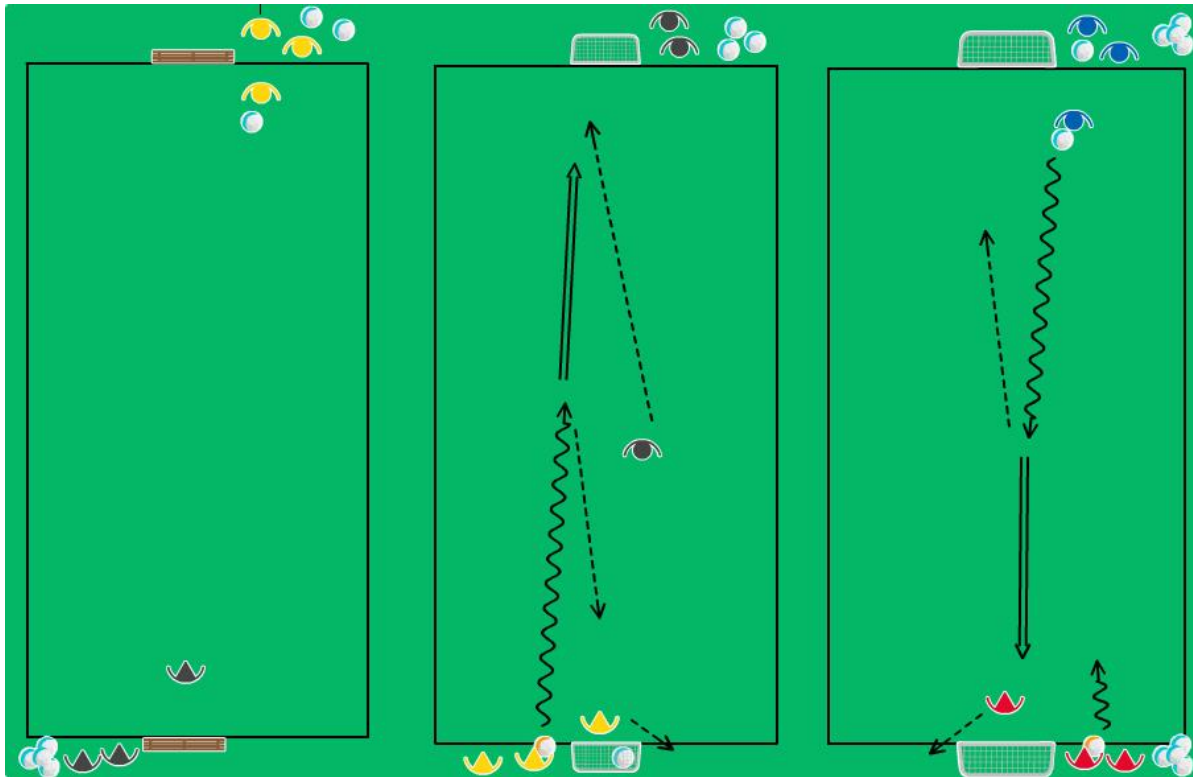
Betona för vakterna att de placerar sig nära bollskjulets vaktgräns och att det inte lönar sig att springa efter någon, utan att skydda området istället. Följande spelare från det egna laget får ge sig iväg när den andra sluppit in i bollskjulet eller när hen kommer tillbaka (vakten har lyckats röra spelaren).

Det lag som samlat ihop flest bollar vinner.

Utveckla:

- Boll som hämtats från bollskjulet förs till det egna laget på ett speciellt sätt.
- Boll som hämtats från bollskjulet förs till det egna laget via en kort slalombana.

5. Skottkvarn



Beskrivning:

Två lag tävlar om att göra mål. I startläget går en målvakt från laget i mål. Det motsatta lagets spelare dribblar till mitten av planen/salen eller lite längre fram till en utmärkt gräns och försöker skjuta mål. Efter detta går den som skjutit så snabbt som möjligt till det egna målet som målvakt oberoende av om bollen gick i mål, förbi eller om den räddades. Från motståndarens kö ger sig följande spelare iväg direkt efter skottet för att dribbla och skjuter från det egna lagets motsvarande område mot mål. Anfallaren blir målvakt och målvakten ställer sig i kö i det egna laget.

Detta kan också spelas som t.ex. två 5vs5-spel.

Utveckla:

- Laget har flera småmål/stor kon som mål som en målvakt försöker skydda.
- Skottet på mål måste göras på ett bestämt sätt (bara med "sämre" foten, bara längs med marken, eller genom att begränsa beröringarna t.ex. anfallaren har bara två beröringar före skottet).
- Justera spelets fart genom att ändra storleken på utrymmet.

6. Diamantplundring

Förverkligande:

Leken lämpar sig bäst utomhus och passar också för större spelarantal. Spelarna delas i hälften på olika sidor om mittgränsen. I bägge områdenas ändrar placerar man flera bollar ("diamanter") som ska hämtas. Spelarna försöker hämta bollen till den egna sidan. Om spelaren nått ändområdet och fått bollen åt sig själv är hen i säkerhet (kan inte tas fast). Då får spelaren ta med bollen till det egna området i lugn och ro.

Spelaren är alltid i säkerhet på det egna området, men på motståndarens sida kan hen tas fast genom beröring. Då stannar spelaren på stället och lyfter upp en hand. Spelaren kan räddas genom en klapp på handen. Ett annat alternativ är att göra ett fängelse på området varifrån man räddas genom beröring (alla räddas när en vidrörs). Efter räddningen får man fritt återvända till den egna sidan (handen upp som tecken) varefter leken fortsätter som normalt.

Den som har flest diamanter när speltiden är slut vinner.

Utveckla:

- Ta bort skyddet vid bolldribbling. Det bakre området varifrån bollen hämtas fungerar förutom som eget område också som skydd.
- Lägg till några extra skydd på motståndarens område som kan utnyttjas vid avancemanget.

