TEKNIK

BILD 2

Tekniska åtgärder i fotboll är alla de åtgärder som utförs av spelaren som har bollen.

Men innan vi pratar om tekniska åtgärder i fotboll kommer vi att granska begreppen koordination, grundläggande koordination och specifik koordination.

BILD 3

Begreppet koordination

Fotboll spelas i en dynamisk miljö där spelare ständigt står inför motoriska utmaningar i en mängd olika situationer. Oavsett om det handlar om att hoppa på ett ben, röra bollen med fotens utsida för att ändra riktning eller positionera sig mot en försvarare till höger och använda sin kropp som en barriär. Denna mångfald av scenarier i fotboll kräver att spelarna kan hantera en mängd olika motoriska problem på ett lämpligt sätt.

Med andra ord:

Fotbollsspelaren utför sina handlingar enligt spelets utveckling, vilket innebär att innan han utför en åtgärd måste han överväga de möjliga lösningarna och välja den mest lämpliga. Med andra ord påverkas varje rörelse av de beslut som spelaren fattar.

BILD 4

GRUNDLÄGGANDE KOORDINATIONSFÄRDIGHETER

Definition: Varje rörelse där endast utförandet är viktigt (koordinationsfaktorer) och hjälper oss att förbättra oss inom den önskade sporten.

1. **Hoppa**: I fotboll är det avgörande för spelare att behärska olika typer av hopp: med båda benen, med ett, framåt, bakåt eller sidledes.

2. **Förflytta sig**: Att lära sig röra sig effektivt är avgörande för att spela bra. Många spelare har svårt att röra sig bakåt.

3. **Vända**: Att omdirigera kroppen på olika axlar är avgörande för att reagera snabbt i spelet.

4. **Balans**: Fotboll kräver konstant balans och kontroll. Att arbeta med det från ung ålder är grundläggande.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

5. **Stopp/start**: Att ändra aktionernas hastighet är avgörande. De måste vara snabba och med lite stöd.

6. **Riktningsändring**: Dynamiken kräver ständig omdirigering. Att observera riktningen på den sista kontakten med marken är nyckeln.

7. **Stöd**: Denna färdighet gör att vi kan röra oss snabbare i alla handlingar. Stöden måste vara så snabba som möjligt mot marken och alltid stödja fotens spetsar.

BILD 5

SPECIFIKA KOORDINATIONSFÄRDIGHETER

Definition: Rörelser där endast utförandet är viktigt (koordinationsfaktorer), genom att manipulera ett objekt med ett definierat syfte.

När vi talar om **SPECIFIKA KOORDINATIONSFÄRDIGHETER** menar vi rörelser där koordination uteslutande utförs, med hjälp av instrument med specifika mål. Dessa rörelser involverar hela kroppen och är karakteristiska för en sport eller något annat område.

När vi talar om **Specifika Koordinationsfärdigheter I FOTBOLL** menar vi de som är relaterade till denna specifika sport.

KLASSIFICERING AV SPECIFIKA KOORDINATIONSFÄRDIGHETER

KAST: Släppa ett instrument som hålls, ge det fart och riktning för att nå en fördefinierad destination. (Pass i handboll)

SLÅ: Påverka ett objekt med en del av kroppen eller ett tillbehör, accelerera eller sakta ner instrumentet och ge det riktning. (Lång pass från målvakten i fotboll).

FÖRFLYTTNING: Flytta ett objekt eller en person från en plats till en annan. (Framsteg med bollen i rugby).

STOPP: Ta tag i ett rörligt objekt för att minska dess hastighet tills det stannar. (Stoppa ett kast i handboll).

UPPSAMLINGAR: Ta ett statiskt objekt. (Plocka upp bollen i rugbytackling).

SLÄPP: Släpp ett objekt som hölls utan uppenbar fart. (Drop shot i tennis).

Vilka tror ni är fotbollens tekniska åtgärder?

Försök göra en lista bland alla

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 6

SPECIFIKA TEKNISKA ÅTGÄRDER I FOTBOLL

OFFENSIVA

Kontroll: Ta kontroll över bollen för att fortsätta vårt lags offensiva åtgärd.

Pass: Det låter oss flytta bollen från en punkt till en annan på fältet för att behålla besittningen.

Skott: Det låter oss få bollen till det motsatta målet med avsikt att göra mål.

Körning: Det låter oss flytta från en punkt till en annan på fältet med bollen vid våra fötter.

Dribbling: Det låter oss flytta från en punkt till en annan på fältet med bollen vid våra fötter, undvika en eller flera motståndare.

Skydd: Det låter oss behålla bollen mot en motståndare som pressar oss intensivt.

BILD 7

DEFENSIVA:

Avvisning: Åtgärd som låter oss bli av med bollen när den befinner sig i en farlig situation för att behålla dess kontroll.

Ingång: Åtgärd med syfte att återfå bollen, som en motståndare har kontrollerat.

BILD 8

Nu kommer vi att se var och en i detalj med praktiska exempel på hur man tränar dem:

För varje teknisk åtgärd kommer vi att se koordinationsriktlinjerna och sedan de specifika fotbollsriktlinjerna.

Vad är en riktlinje?

En riktlinje är en instruktion. Varje åtgärd åtföljs av flera riktlinjer eller instruktioner för att denna åtgärd ska utföras framgångsrikt.

Det är det viktigaste elementet för att förbättra våra spelare. Det är en guide som hjälper oss att förbättra varje åtgärd.
De är alla aspekter som vi måste beakta när vi arbetar med innehållet i våra sessioner. Riktlinjerna refererar direkt till förbättringsfaktorerna för var och en av de tekniska (och

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

taktiska) åtgärderna för våra spelare.

Riktlinjerna hjälper oss att bryta ner var och en av de tekniska och taktiska åtgärderna. På detta sätt kan vi förbättra varje åtgärd baserat på riktlinjerna. Det fokuserar eller delar upp åtgärden i olika aspekter att förbättra.

Det är lättare att förstå när vi ser exempel.

BILD 9

Kontroll:

Definition: Ta kontroll över bollen för att fortsätta vårt lags offensiva åtgärd.

Koordinationsriktlinjer:

1.- Prioritera användningen av stora och mjuka kroppsdelar.
2.- Kontaktenbenet måste vara i en mindre spänd situation för att dämpa kontrollen.
3.- Sänk tyngdpunkten.

Specifika **riktlinjer**:

1. Attackera eller inte bollen beroende på markeringens avstånd.
2. Stoppa aldrig bollen.
3. Rikta bollen mot fria utrymmen.
4. Rikta bollen, helst med benet längst bort från försvararen.
5. Observera och ha information om den närliggande miljön innan du kontrollerar.

BILD 10

Kan ni tänka på uppgifter för att träna kontroll?

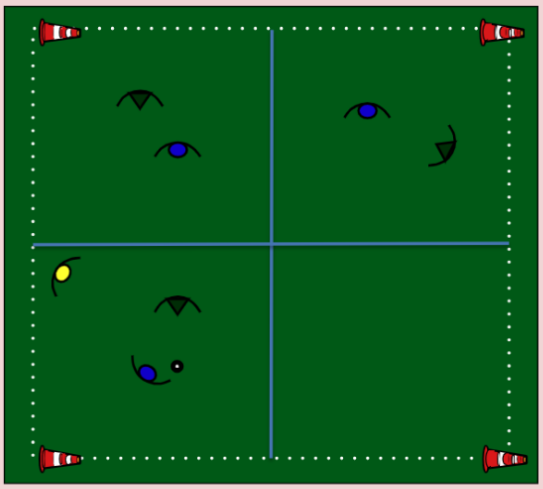
Tips: Tänk på öppna uppgifter där alla fotbollens komponenter finns

Boll, försvarare och angripare. Valbart att det finns riktning.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 11

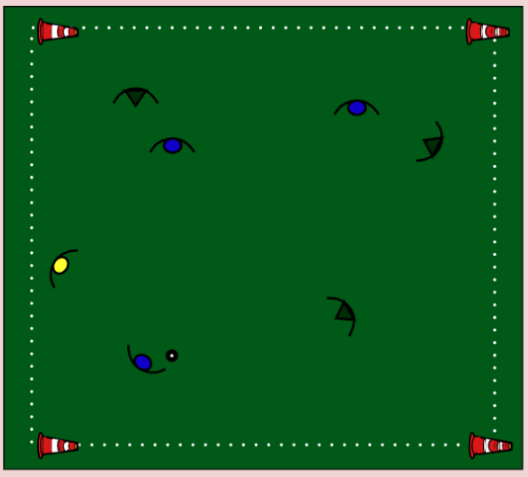
Exempel på uppgifter för att öva kontroll:

BOLLINNEHAV	DIBUJO
Innehåll: Kontroll	
Huvudinstruktion: Rikta bollen mot de fria utrymmena	
Strategi: Bollinnehav	
Deltagare: 3 mot 3 och en offensiv joker.	
Utrymme: 30m brett x 30m långt.	
Poängzoner: varje kontroll mot ett fritt utrymme är en poäng.	
Regler: utrymmet är uppdelat i fyra lika delar. När laget försvarar måste de göra det så att de alltid lämnar minst ett fritt utrymme. Angriparna kan röra sig fritt. Den offensiva jokern kan inte göra mål genom att köra mot poängzonerna	
Varianter: två jokrar i de yttre zonerna. Eller utan jokrar.	

Observera att vi har en huvudriktlinje, men vi kan också tala om alla andra riktlinjer under övningen, till exempel att aldrig stanna bollen, rikta bollen företrädesvis med benet längst bort från försvararen osv.

Vi kan också tala om koordinationsriktlinjerna och påminna spelarna om kroppsställning osv.

BILD 12

BOLLINNEHAV	RITNING
Innehåll: Kontroll	
Instruktion: Observera och samla information om den närmaste omgivningen innan du kontrollerar.	
Strategi: Bollinnehav	
Deltagare: 3 mot 3 och en offensiv joker	
Utrymme: 25m bred x 25m lång.	
Poängzoner: varje kontroll med information om var jokern är belägen är värt en poäng.	
Regler: jokern kommer alltid att röra sig längs sidorna av spelområdet, vilket gör det lättare att ses. När vi kontrollerar bollen måste vi peka ut var jokern befinner sig samtidigt.	
Varianter: två jokrar i de yttre zonerna. Utan jokrar.	

Nu när ni har sett några exempel. Kan ni skapa eller förbättra de tidigare föreslagna uppgifterna?

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 13

Pass:

Definition: Teknisk åtgärd som låter oss flytta bollen från en punkt till en annan på fältet för att behålla besittningen.

Koordinationsriktlinjer:

1. Håll stödfoten framför vid korta passningar, i mitten vid medellånga avstånd och bakom vid långa passningar.
2. Spänn benmusklerna vid slaget.
3. Halvböj stödbenet.
4. Gör en rotation, sträck ut armen motsatt slagbenet.

Specifika riktlinjer:

1. Växla mellan korta och långa passningar.
2. Prioritera passningar till fördelaktiga utrymmen.
3. Utför passningen för att underlätta lagkamratens spel.
4. Håll huvudet högt för att kontrollera passningsalternativen.

BILD 14

Kan ni tänka på uppgifter för att träna kontroll?

Tips: Tänk på öppna uppgifter där alla fotbollens komponenter finns

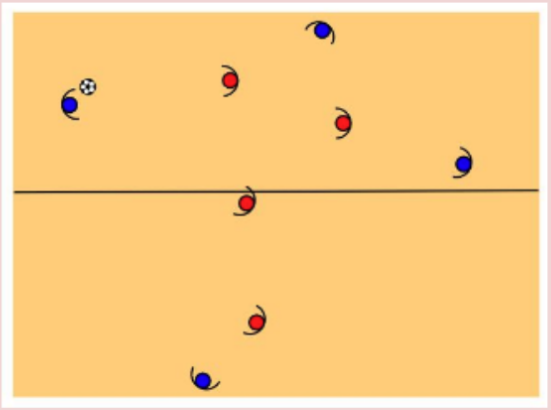
Boll, försvarare och angripare. Valbart att det finns riktning.

Lärarnas anteckning: låt dem presentera på det sätt som passar bäst för klassen, det kan vara tillsammans, i grupper om två eller tre eller individuellt. Du kan alltid blanda om någon vill eller föredrar att arbeta ensam.
Det viktiga är att de tänker på möjliga övningar eller uppgifter innan de ser dem vi föreslår.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

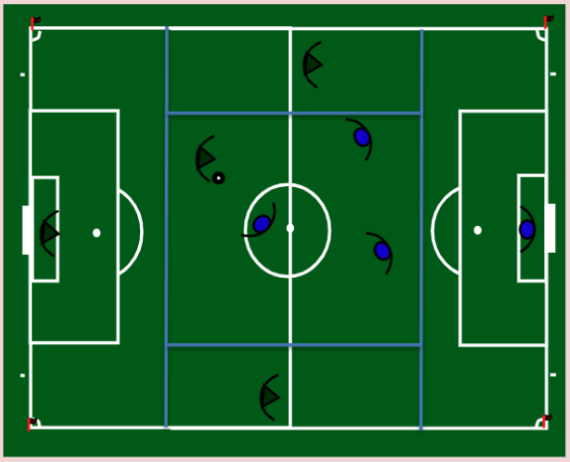
BILD 15

Exempel på uppgifter för att öva passning:

BOLLINNEHAV	RITNING
Innehåll: Pass	
Instruktion: Växla mellan korta och långa passningar	
Strategi: Bollinnehav	
Deltagare: 4 mot 4	
Utrymme: Två utrymmen av 20m x 10m	
Poängzoner: Uppnå 10 på varandra följande passningar	
Regler: Spelarna rör sig fritt runt fältet. Efter 3 passningar i varje zon kan vi byta zon.	
Varianter: Tvinga alla de röda att pressa på fältet där bollen är.	

Läs övningen tillsammans och diskutera.

BILD 16

MATCH	RITNING
Innehåll: Passning	
Instruktion: Prioritera passningar till fördelaktiga utrymmen	
Strategi: Match	
Deltagare: målvakt och 3 spelare, mot målvakt och 3 spelare	
Utrymme:25m x 35m	
Poängzoner: göra mål i målet. Om målet genereras från ett utrymme på sidan, är målet värt dubbel.	
Regler: utrymmet delas in i 3 delutrymmen i mittenzonen och två på sidorna. Det försvarande laget måste alltid behålla sin position, beroende på var bollen är belägen i anfallet. Om den är i mitten, försvarar alla det centrala utrymmet. Om bollen är på sidan kan endast en spelare gå in för att försvara. I avslutningszonerna kan du inte gå in förrän bollen gör det.	
Varianter: införlivande av två yttrar per sida, med bibehållande av banorna och eliminering av avslutningszonerna.	

Läs övningen tillsammans och diskutera.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 17

Skott:

Definition: Teknisk åtgärd för att få bollen till det motsatta målet med avsikt att göra mål.

Koordinationsriktlinjer:

1. Rikta bålen framåt för att förhindra att bollen lyfter.
2. Kontakta bollen på högsta möjliga punkt.
3. Använd armarna för att vinna utrymme.
4. Rikta huvudet i riktning mot målet vi vill ha för att ge bollen mer fart.

Specifika riktlinjer:

1. Fokusera på att skjuta lågt.
2. Fortsätt åtgärden efter att ha skjutit på mål.
3. Rikta kroppen mot målet.
4. Skjut så snabbt som möjligt.
5. Förekomma försvararnas åtgärd.
6. Kom snabbt till åtgärden och definiera enligt skottets riktning.
7. Skjut neråt i skottaktioner mot mål.
8. Attackera bollen med beslutsamhet. Vänta inte.

BILD 18

Kan ni tänka på uppgifter för att träna skott?

Tips: Tänk på öppna uppgifter där alla fotbollens komponenter finns

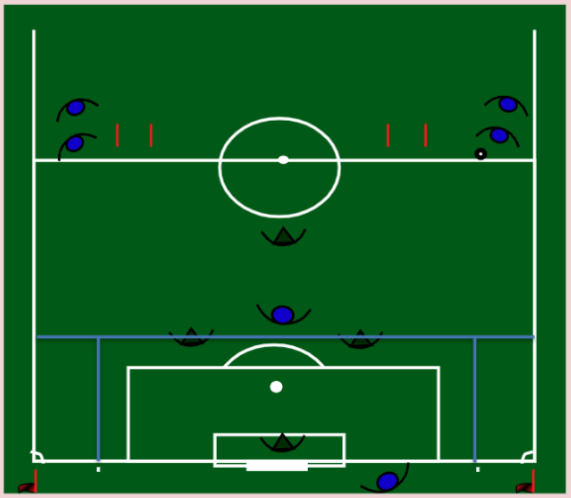
Boll, försvarare och angripare. Valbart att det finns riktning.

Lärarnas anteckning: låt dem presentera på det sätt som passar bäst för klassen, det kan vara tillsammans, i grupper om två eller tre eller individuellt. Du kan alltid blanda om någon vill eller föredrar att arbeta ensam.
Det viktiga är att de tänker på möjliga övningar eller uppgifter innan de ser dem vi föreslår.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 19

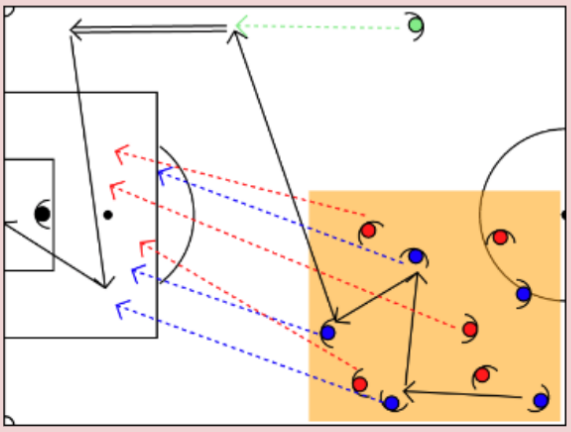
Exempel på uppgifter för att öva skott:

VÅG	RITNING
Innehåll: Avslut	
Instruktion: Skjut så snabbt som möjligt Attackera bollen med beslutsamhet. Vänta inte.	
Strategi: Våg	
Deltagare: 5 anfallare, 4 försvarare	
Utrymme: halva av en fotboll 7-plan	
Poängzoner: göra mål. Om försvaret återhämtar sig, ta bollen till mittfältet eller passera mellan konerna på mittfältet.	
Regler: utrymmet delas in i 3 delzoner, i avslutningszonen. I den centrala zonen kan endast 3 anfallare och de två försvararna gå in. Markeringen i denna zon kommer att vara individuell och mycket intensiv. I sidzonerna kan bollen inte tas bort. Du måste låta den centreras.	
Varianter: utan sidzoner, 5 mot 5, för att göra anfallet svårare.	

Observera här att riktlinjerna kan variera. Vi kan inkludera riktlinjer som att skjuta nedåt, rikta kroppen mot målet, anlända snabbt till handlingen och definiera enligt skottets riktning. I princip kan alla riktlinjer tillämpas när vi utför en övning som fokuserar på skott.

Kom också ihåg att alla samordningsriktlinjer kan nämnas när vi ser en brist.

BILD 20

VÅG	RITNING
Innehåll: Skott	
Instruktion: Alla?	
Strategi: Bollinnehav	
Deltagare: 5v5 plus 1 joker och målvakt	
Utrymme: Halva en fotboll 7-plan.	
Poängzoner: mål i målet.	
Regler: Vi spelar ett bollinnehav i den orange zonen (20mx20m). Efter 4 passningar kan vi spela med jokern och gå till skottzonen.	
Varianter: Lägg till en joker i bollinnehavet för att underlätta de 4 passningarna. Jokern får inte pressas.	

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

Som ni redan vet är fotboll en sport där det är mycket svårt att separera olika aspekter som passning, kontroll, skott...

I övningen ovan, vilken annan teknisk åtgärd tror ni att de tränar och från den tekniska åtgärden, vilken riktlinje?

Svar: det finns flera korrekta svar, men svaret vi letar efter är den tekniska åtgärden att passa och riktlinjen att variera korta och långa passningar.

BILD 21

Bollbärande:

Definition: Teknisk åtgärd med vilken vi kan flytta från en punkt till en annan på planen, med bollen vid våra fötter.

Samordningsriktlinjer:

1. Sänk tyngdpunkten.
2. Använd utsidan av foten, fotryggen eller insidan av foten, beroende på dribblingen som ska utföras. Ha benet halvböjt vid kontakttillfällen under dribbling.
3. För att förbättra spelets hastighet är det bättre att dribbla med utsidan och undvika att titta på bollen under dribbling.

Specifika riktlinjer:

1. Dribbla bollen med huvudet uppe och observera den närmaste omgivningen.
2. Dribbla bollen med benet längst bort från motståndaren.
3. Byt riktning för att försvåra motståndarnas åtgärd.
4. Använd ett högt antal bollberöringar (korta beröringar) på platser med närliggande motståndare och färre beröringar (långa beröringar) på platser utan närliggande motståndare.
5. Dribbla alltid bollen när det finns en optimal situation (vi har fritt utrymme) eller för att fixera motståndare.

BILD 22

Notera: Fixa en motståndare. Vet ni vad det är?

Vi talar om att fixa en motståndare när vi förhindrar att den motståndaren utför en annan åtgärd. Till exempel, om vi dribblar bollen mot en spelare från det motsatta laget, kommer den spelaren att vara fixerad på oss, vilket kommer att innebära att någon annan spelare från vårt lag kommer att vara fri.

Det finns ett uttryck i fotboll som säger: "Bra spelare är de som ger tid åt sina

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

lagkamrater". I det här fallet, genom att dribbla bollen mot en fri motståndare, fixerar vi honom och ger tid åt en av våra lagkamrater att ta emot vårt hypotetiska pass.

BILD 23

Kan ni tänka på uppgifter för att träna bollbärande?

Tips: Tänk på öppna uppgifter där alla fotbollens komponenter finns.

Boll, försvarare och anfallare. Valfritt att det finns riktning.

Notera till läraren: låt dem presentera på det sätt som passar klassen bäst, det kan vara alla tillsammans, i grupper om två eller tre, eller individuellt. Du kan alltid blanda om någon vill eller föredrar att arbeta ensam.
Det viktiga är att de tänker på möjliga övningar eller uppgifter innan de ser de vi föreslår.

BILD 24

Exempel på uppgifter för att öva dribbling:

VÅG	RITNING
Content: Ball Carrying.	
Instruktion: För bollen med foten längst från motståndaren. Använd ett högt antal bollberöringar (korta beröringar) i utrymmen med närliggande motståndare och färre beröringar (långa beröringar) i utrymmen utan närliggande motståndare.	
Strategi: Våg	
Deltagare: Målvakt och 3 försvarare mot 3 anfallare	
Utrymme: 25m brett x 35m långt. Eftersom det är längre än det är brett kommer det att vara mer bollföring mot målet.	
Poängzoner: Gör ett mål i målet. Om försvararna återtar bollen eller den går ut, avslutas anfallet och rollerna byts. Anfallarna blir försvarare och försvararna anfaller. Om det är ett mål eller skott på mål, ändras inte rollerna.	
Regler: Utrymmet är indelat i två delområden. Utrymme A på 20m och utrymme B på 15m. Utrymme A med en försvarare. Utrymme B med två försvarare. Försvararna kan inte lämna sina delområden. På detta sätt kommer vi att uppnå längre bollföring av anfallarna i det första utrymmet och kortare i det andra. Anfallarna spelar fritt.	
Varianter: Vad kan ni komma på?	

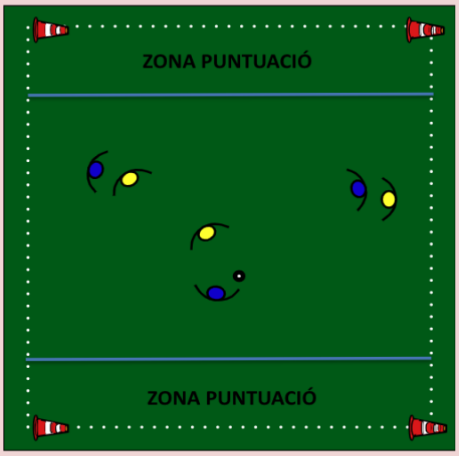
Här har vi ett annat exempel på en uppgift där många riktlinjer ges och där vi kan fokusera på många av dem.

Till exempel är riktlinje nummer ett att dribbla med bollen med huvudet uppe och observera den närmaste omgivningen uppenbar, riktlinjen att skydda bollen, det vill

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

säga att dribbla bollen med benet längst bort från motståndaren är också uppenbar, och att byta riktning för att försvåra motståndarnas åtgärd är också uppenbar. Även att dribbla när vi har fritt utrymme eller särskilt för att fixera motståndare i det här fallet ges också.

BILD 25

BOLLINNEHAV	RITNING
Innehåll: Bollföring	
Instruktion: Använd ett högt antal bollberöringar (korta beröringar) i utrymmen med närliggande motståndare och färre beröringar (långa beröringar) i utrymmen utan närliggande motståndare.	
Strategi: Bollinnehav	
Deltagare: 3 mot 3	
Utrymme: 25m brett x 35m långt. Detta orsakar mer bollföring mot poängzonen, eftersom den är längre än den är bred.	
Poängzoner: varje gång ett lag når poängzonen, genom att föra bollen, kommer de att få en poäng.	
Regler: spelarna kommer att markera varandra individuellt. Om de överträffas i försvar kan inga täckningar göras.	
Varianter: Varje lag har en poängzon och en där de försvarar (vi polariserar övningen).	

Kan ni tänka på fler varianter för den här övningen?

BILD 26

Dribbling:

Definition: Teknisk åtgärd som gör att vi kan flytta från en punkt till en annan på planen, med bollen vid våra fötter, och undvika en eller flera rivaler.

Samordningsriktlinjer:

1. Sänk tyngdpunkten.
2. Använd utsidan av foten, fotryggen eller insidan av foten, beroende på dribblingen som ska utföras.
3. Ha benet halvböjt vid kontakttillfällen under dribbling.

Specifika riktlinjer:

1. Ge falsk information.
2. Byt takt från långsam till snabb eller från snabb till långsam.
3. Fortsätt åtgärden efter finten.
4. Korta avståndet med motståndaren, korsa framför hans bana.
5. Observera motståndarens fötters position.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 27

Kan ni tänka på uppgifter för att träna dribbling?

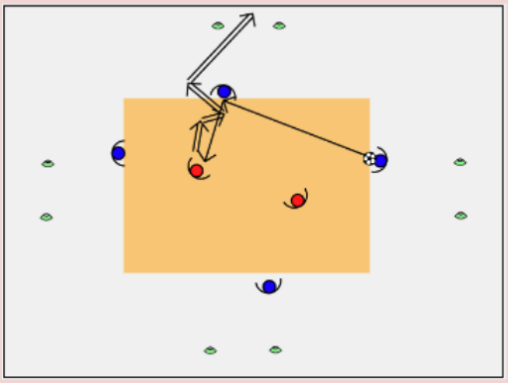
Tips: Tänk på öppna uppgifter där alla komponenter i fotboll finns.

Boll, försvarare och anfallare. Valbart kan det finnas riktning.

Lärarnas anteckning: låt dem presentera på det sätt som passar klassen bäst, det kan vara alla tillsammans, i grupper om två eller tre, eller individuellt. En blandning kan alltid göras om någon vill eller föredrar att arbeta ensam.
Det viktiga är att de tänker på möjliga övningar eller uppgifter innan de ser de vi föreslår.

BILD 28

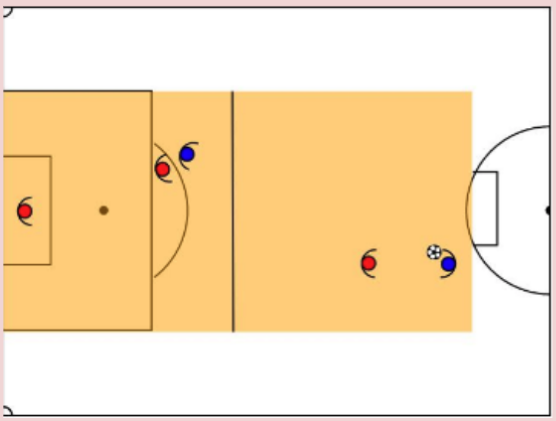
Exempel på uppgifter för att öva dribbling:

MATCH	DIBUJO
Content: Dribbling	
Instruction: Give false information.	
Strategy: Rondo	
Participants: 4 attackers against 2 defenders	
Space: 10mx10m with goals of 2m at 5m from the rondo	
Scoring zones: goal in the goal	
Rules: We play a "normal" rondo. Upon recovering the ball, the player who recovers challenges in 1v1 the defender who lost the ball. He must manage to pass with the ball controlled between the cones. The blue player who lost the ball cannot press directly after losing the ball.	
Variations: After recovering, he can challenge any player	

Kan ni tänka på fler variationer för den tidigare övningen?
Kan ni också tänka på vilka andra riktlinjer vi kan använda i denna övning?

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 29

VÅG	RITNING
Innehåll: Dribbling	
Instruktion: Fortsätt handlingen efter dribblingen. Ändra tempot från långsamt till snabbt eller från snabbt till långsamt.	
Strategi: Våg	
Deltagare: 2 anfallare mot 2 försvarare + 1 målvakt	
Utrymme: 20m x 40m	
Poängzoner: mål i det stora målet med en målvakt eller litet mål utan en målvakt	
Regler: Vi spelar en 1v1 i den första zonen med en annan 1v1 i nästa zon. Om vi passerar den första 1v1 kan vi gå vidare till nästa zon och skapa en 2v1. Om det röda laget återvinner måste de "passera" i det lilla målet. Om de återvinner i zon 1 med en 1v1 eller om de återvinner i zon 2 med en 2v2.	
Varianter: Spelaren i 1v1 kan bestämma sig för att passera till spelaren i zon 2. Räkna olika poäng om han passerar eller om han utför i 1v1.	

Som tidigare, kan ni tänka på andra liknande övningar för att öva en-mot-en?

BILD 30

Skydd:

Definition: Teknisk åtgärd som gör att vi kan behålla bollen mot en motståndare som trycker oss intensivt.

Koordineringsriktlinjer:

1. Sänk tyngdpunkten.

Specifika riktlinjer:

1. Placera kroppen mellan motståndaren och bollen.
2. Sträck ut armen och ta kontakt med motståndaren.
3. Placera bollen på det längsta benet.

BILD 31

Kan ni tänka på uppgifter för att träna skydd?

Tips: Tänk på öppna uppgifter där alla komponenter i fotboll finns.

Boll, försvarare och anfallare. Valbart kan det finnas riktning.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

Lärarnas anteckning: låt dem presentera på det sätt som passar klassen bäst, det kan vara alla tillsammans, i grupper om två eller tre, eller individuellt. En blandning kan alltid göras om någon vill eller föredrar att arbeta ensam.
Det viktiga är att de tänker på möjliga övningar eller uppgifter innan de ser de vi föreslår.

BILD 32

Exempel på uppgifter för att öva skydd:

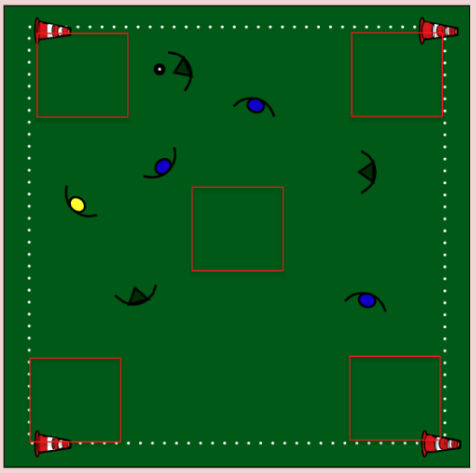
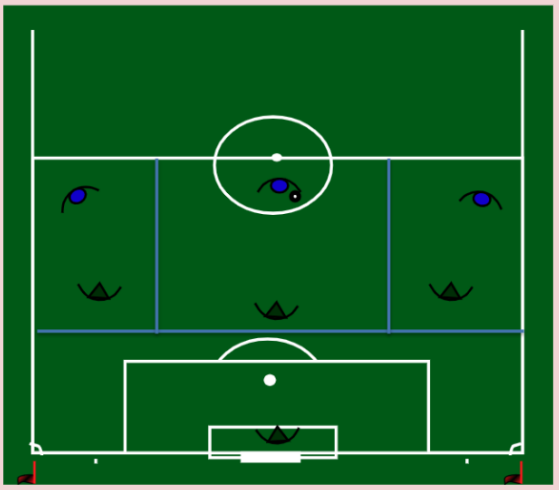
BOLLINNEHAV	RITNING
Innehåll: Skydd	
Instruktion: Placera kroppen mellan bollen och motståndaren.	
Strategi: Bollinnehav	
Deltagare: 3 försvarare mot 3 anfallare och en offensiv joker.	
Utrymme: 20m x 20m	
Poängzoner: Behåll bollen i 5 sekunder, utan att motståndaren återtar den, inom de markerade zonerna.	
Regler: Ett normalt bollinnehavsspel spelas, men varje gång en spelare tar emot ett pass i en av poängzonerna eller går in i den med bollen, måste de skydda den i 5 sekunder. Endast en försvarare kan gå in i poängzonerna.	
Varianter: Tillåt mer än en försvarare att pressa.	

BILD 33

VÅG	RITNING
Innehåll: Skydd	
Instruktion: Placera bollen på det längsta benet	
Strategi: Våg	
Deltagare: 3 försvarare mot 3 anfallare	
Utrymme: Halva planen för 7-manna fotboll	
Poängzoner: Mål i målet	
Regler: I sidzonerna kommer spelet alltid att spelas i en 1x2 situation, med försvarsmässig överlägsenhet. I anfallet får man inte lämna den ursprungliga banan. Spelaren måste behålla bollen i 10 sekunder innan han gör ett pass.	
Varianter: Lägg till en offensiv joker.	

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

Med de tidigare exemplen, kan ni tänka på variationer av de övningar vi har sett eller nya övningar för att öva bollskydd?

BILD 34

<u>Defensiva taktiska åtgärder:</u>

Rensa:

Definition: Teknisk åtgärd med syftet att bli av med bollen när den befinner sig i en situation med risk att förlora kontrollen.

Koordineringsriktlinjer:

1. Prioritera användningen av stora och mjuka kroppsytor.
2. Rensa med vilken del av kroppen som helst om situationen är mycket farlig.

Specifika riktlinjer:

1. Rikta rensningen uppåt och mot sidlinjerna.
2. Rensa ut.
3. Rensa långt och med beslutsamhet.
4. Stoppa utgången efter att ha rensat bollen om det motsatta laget har kontrollerat den.
5. Låt inte bollen studsa.

BILD 35

Kan ni tänka på uppgifter för att träna dribbling?

Tips: Tänk på öppna uppgifter där alla komponenter i fotboll finns.

Boll, försvarare och anfallare. Valbart att det finns en riktning.

Notera till läraren: låt dem presentera på det sätt som passar klassen bäst, det kan vara alla tillsammans, i grupper om två eller tre, eller individuellt. Man kan alltid göra en blandning om någon vill eller föredrar att arbeta ensam.
Det viktiga är att de tänker på möjliga övningar eller uppgifter innan de ser de vi föreslår.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 36

Exempel på uppgifter för att öva på att rensa:

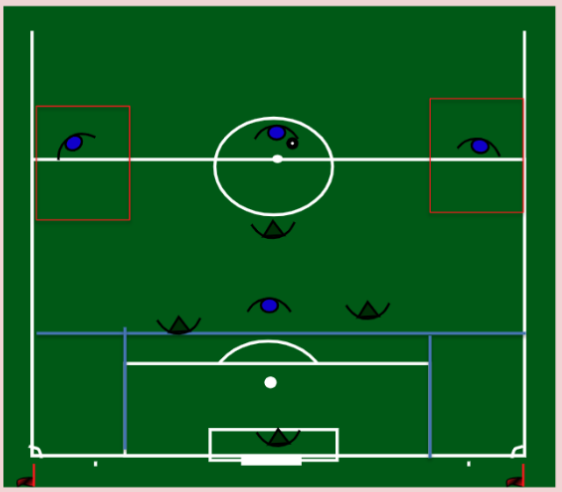
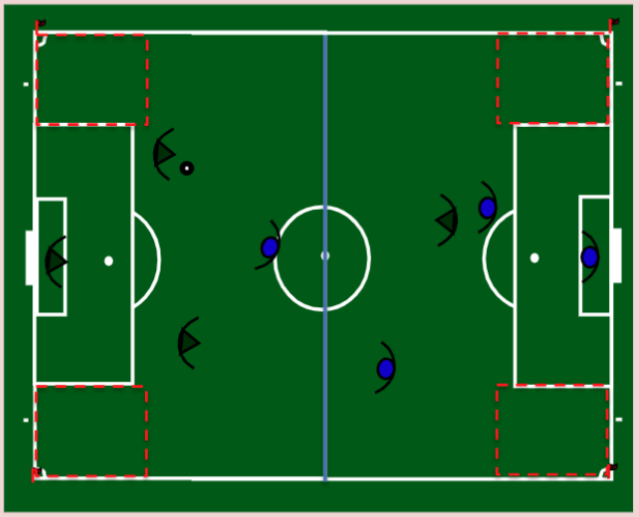
VÅG	RITNING
Innehåll: Rensa	
Instruktion: Rensa uppåt och mot sidlinjerna	
Strategi: Våg	
Deltagare: Målvakt, 3 försvarare, mot 4 anfallare	
Utrymme: Halva planen för 7-manna fotboll	
Poängzoner: Gör ett mål i målet. Om försvararna efter inlägget direkt får bollen till de rödmarkerade zonerna med två passningar, är det värt en poäng.	
Regler: Utrymmet är uppdelat i olika delområden, på sidlinjerna och i mitten. Spelen måste alltid sluta med ett inlägg. I skjutzonen kan det bara vara en spelare. Efter inlägget, om det inte har varit ett skott på mål, kommer alla spelare att pressas.	
Varianter: Fler spelare kan gå in i skjutzonen för att göra det svårare för försvararna.	

BILD 37

MATCH	RITNING
Innehåll: Rensa	
Instruktion: Rensa kraftigt och till sidlinjerna	
Strategi: Match	
Deltagare: Två lag med 3 spelare (med spelarmålvakt)	
Utrymme: 30m längd x 30m bredd	
Poängzoner: Ett mål i motståndarens mål är värt 1 poäng. Att rensa till sidlinjen är värt 2 poäng (markerade zoner)	
Regler: Organisation av de två lagen 1-2-1	
Varianter: Fler spelare kan gå in i skjutzonen för att göra det svårare för försvararna.	

Med de nuvarande exemplen, kan ni tänka på variationer av dessa övningar och någon övning med fokus på att rensa?

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 38

Ingång:

Definition: Försvarsteknisk åtgärd, med avsikt att återvinna bollen, som en rival har kontrollerat.

Koordinationsriktlinjer:

1. Ha en hög frekvens av kontakter.
2. Särskilj de olika typerna av ingångar: frontal, sidled och bakifrån.

Specifika riktlinjer:

1. Undvik att bli överkörd.
2. Placera dig själv sidledes, rikta spelaren mot de yttre utrymmena.
3. Gå in i det ögonblick motståndaren förlorar kontrollen över bollen.
4. Håll ett optimalt avstånd, framför motståndarens körning.
5. Anfallare med ryggen mot den kontrollerade bollen, minska det optimala avståndet.

BILD 39

Kan ni tänka på uppgifter för att träna ingången?

Tips: Tänk på öppna uppgifter där alla komponenter i fotboll finns.

Boll, försvarare och anfallare. Valbart att det finns en riktning.

Notera till läraren: låt dem presentera på det sätt som passar klassen bäst, det kan vara alla tillsammans, i grupper om två eller tre, eller individuellt. Man kan alltid göra en blandning om någon vill eller föredrar att arbeta ensam.
Det viktiga är att de tänker på möjliga övningar eller uppgifter innan de ser de vi föreslår.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 40

Exempel på uppgifter för att öva på ingången:

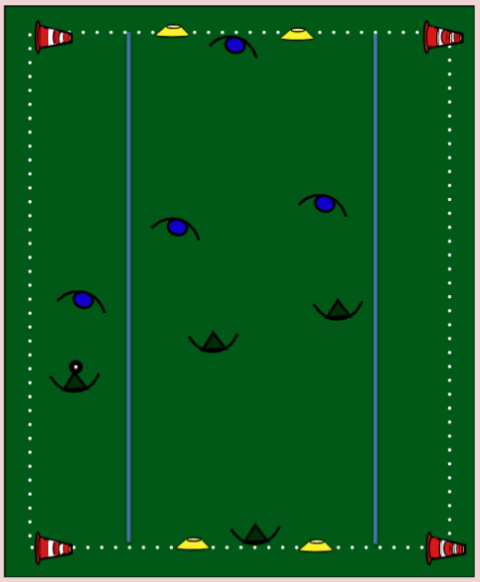
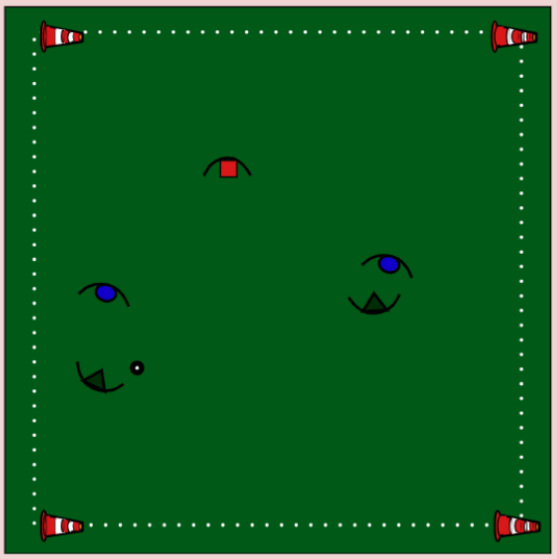
MATCH	RITNING
Innehåll: Tackling	
Instruktion: Undvik att bli överkörd	
Strategi: Match	
Deltagare: Två lag med en målvakt och 3 spelare	
Utrymme: 25m bredd x 35m längd. Eftersom det är längre än det är brett genereras fler framstötar mot målet	
Poängzoner: Mål. Målet kommer att vara värt dubbel om bollen, innan målet, passerar genom en av de två sidzonerna.	
Regler: I sidzonerna kan endast en försvarare och en anfallare vara närvarande. Anfallaren måste, varje gång han går in på sidlinjen, utföra en 1-mot-1 mot försvararen.	
Varianter: 4 mot 4 plus målvakter, utan sidzoner, men varje gång vi stöter på en försvarare måste vi försöka dribbla förbi dem.	

BILD 41

BOLLINNEHAV	DIBUJO
Innehåll: Tackling	
Instruktion: Ingripa i det ögonblick motståndaren förlorar kontrollen över bollen	
Strategi: Bollinnehav	
Deltagare: 2 mot 2 + 1 offensiv joker	
Utrymme: 20m bredd x 20m längd	
Poängzoner: En poäng kommer att läggas till för spelaren som framgångsrikt utför en dribbling.	
Regler: Spelare från det lag som besitter bollen kommer att försvaras individuellt. Om en spelare tar emot ett pass från jokern kommer de att tillåtas kontrollera det.	
Varianter: Vilka variationer skulle vi kunna inkludera i denna övning?	

Kan ni komma på andra övningar för att öva på ingången?

Om ni inspireras av rondo för att öva dribbling som vi såg tidigare, kan ni tänka på ett sätt att ändra den Rondo för att öva på ingången och mer specifikt riktlinjen att placera dig själv sidledes rikta spelaren mot de yttre utrymmena?

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 42

Hur organiserar man innehållet?

Fotboll är en komplex sport. Det är inte lätt att separera och arbeta med aspekter isolerat. Men ja, vi kan fokusera på vissa taktiska eller tekniska åtgärder i varje session.

BILD 43

Hur bestämmer vi vad vi ska träna? Baserar vi oss på spelarens ålder eller hans specifika behov? Härnäst kommer vi att göra en kategorisering, men kom ihåg, ni är fria att anpassa den som ni tycker är lämpligt.

BILD 44

Känner till utvecklingsstadierna

Det är avgörande att förstå utvecklingsstadierna som de flesta barn går igenom:

Egocentriskt stadium (2-6 år)

I det här stadiet föredrar barn enkla och individuella spel. De förstår inte fotboll som en lagsport. Därför är det meningsfullt att fokusera på åtgärder som att köra, dribbla, skydda och gå in. Designa spel eller uppgifter med få spelare och mycket bollkontakt.

Färdigheter att arbeta med:

Grundläggande koordination: Vändningar, Stoppar, Utgångar, Hopp, Balans, Förflyttning, Stöd, Riktningändringar.
Tekniska åtgärder: Körning, Skydd, Dribbling, Ingång. (de som inte kräver samarbete)

BILD 45

Additivt stadium (6-11 år)

Barn i detta stadium kan redan delta i mer kollektiva aktiviteter och har en bättre känsla av organisation. Här börjar spelaren söka hjälp från sina lagkamrater för att lösa situationer.

Färdigheter att arbeta med:

Tekniska åtgärder: Dribbling, Körning, Passning, Skydd, Skott, Ingång, Rensning.
Obs: Grundläggande koordinationsfärdigheter arbetas inte längre isolerat, om det inte är nödvändigt.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 46

Kollektivt stadium (11+ år)

Ungdomar i detta stadium accepterar och njuter av reglerna och visar ett speciellt intresse för lagsporter. De förstår konceptet med ett lag som lösning på sportens behov.

Färdigheter att arbeta med:

Tekniska åtgärder: Alla färdigheter, precis som i det föregående stadiet.

BILD 47

Viktigt: Tålamod är nyckeln

Det finns ingen anledning att stressa. Ibland, som tränare, vill vi gå för snabbt framåt.

Det är avgörande att arbeta med alla färdigheter kontinuerligt tills spelaren fullständigt assimilerar dem.

Varje år måste vi upprepa eftersom det alltid finns utrymme för förbättring, upprepning är det som får oss att förbättra. Vi måste vara konsekventa.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."