

PRAKTISK KURSDAG 3

Vi kommer att dela upp eleverna i tre grupper.

Grupp 1

Förbered en BEVARANDE övning som kan vara en rondo eller innehav. De kommer att välja en teknisk eller taktisk åtgärd och skapa bevarandeövningen, alltid med detaljer om antalet spelare, den nödvändiga planen, antalet västar, koner, bollar...

Grupp 2

Förbered en VÅG övning där en teknisk eller taktisk åtgärd kommer att arbetas med. Alltid med detaljer om antalet spelare, den nödvändiga planen, antalet västar, koner, bollar, mål...

Grupp 3

Förbered en MATCH övning där en teknisk eller taktisk åtgärd kommer att arbetas med. Alltid med detaljer om antalet spelare, den nödvändiga planen, antalet västar, koner, bollar, mål...

För varje övning måste grupperna skriva hur många ögonblick eller faser av spelet som inträffar i varje övning. För varje lag som är involverat i övningen.

Vi påminner: Ögonblick med bollen, defensiv övergång, ögonblick utan bollen, offensiv övergång.

Exempel: I en våg av tävlingsenhetens varaktighet. Vi påminner: En tävlingsenhet är den tid som går mellan när ett lag har bollen, förlorar den och återfår den.

I det här fallet:

Laget som börjar försvara går igenom spelets faser: Ögonblick utan bollen, offensiv övergång, ögonblick med bollen (men aldrig defensiv övergång eftersom vågen då slutar).

Laget som börjar anfalla går igenom spelets faser: Ögonblick med bollen, defensiv övergång, ögonblick utan bollen (men aldrig offensiv övergång eftersom vågen slutar om de återhämtar sig).

När övningarna är planerade kommer vi att gå ner på planen och följa övningskreationens modell, som vi minns är: planering (gjort i klass), förberedelse av spelplanen, förklaring, utförande och feedback.

Vi börjar från enkelt till komplext. Bevarande, våg och match.

Slutligt samtal:

Samla alla elever efter den praktiska demonstrationen och sammanfatta lektionen. Idealt bör eleverna påminna om vad vi har diskuterat.

De viktigaste punkterna eller aspekterna är:

- Analytiska vs globala metoder (mycket lika öppna vs stängda uppgifter)
- Typer av övningar
 - Bollinnehavsspel
 - Vågor
 - Matcher
- Väsentliga element eller beskrivning av var och en av dem.