

SPELFÖRSTÅELSE



Per-Olov Ström Nils H Ekholm

Magnus Frisk

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	INLEDNING	1
	Oberoendet av kroppen	2
	Oberoendet av bollen	4
	RESULTAT AV LITTERATURSTUDIER	5
	Tid	5
	Rum	6
	Kraft och Kropp	7
	Orsak och Verkan	8
	Roll och Självförtroende	9
	Relation och Erfarenhet	10
	FÖRENKLING AV BEGREPP	
	Spelförståelse	11
	Speluppfattning	12
	Spelintelligens	13
	Split Vision	14
	ÖVNINGAR TILL SPELFÖRSTÅELSE	15
	FÖRKLARING TILL ÖVNINGAR	16
1	Rätt i tid och rum med en eller flera bollar (Övningsnr : 1:1 - 1:11)	17
2	Övningar med flera bollar (Övningsnr: 2:1 - 2:8)	20
3	Träning av reaktionssnabbhet (Övningsnr: 3:1 - 3:3)	22
4	Balans med och utan boll (Övningsnr: 4:1 - 4:9)	23
5	Koordinativa hopp (Övningsnr: 5:1 - 5:10)	25
6	Grovmotoriska övningar (Övningsnr: 6:1 - 6:5)	27
7	Stor bredd och utnyttjande av bredden (Övningsnr: 7:1 - 7:4)	28
8	Liten bredd och minskande av tid för anfallsspelaren (Övningsnr: 8:1 - 8:4)	29

PROBLEMLÖSNINGAR	30
KONSTRUERADE ÖVNINGAR (Valsituation - Speluppfattning - Problemlösning)	31
SPELUPPFATTNINGS ÖVNINGAR	32
"ROLL" - "BYT ROLL"	33
"RELATION"	34
BILAGOR	
Bilaga 1 Read and react	3 sidor
Bilaga 2 Karaktärsdrag hos den kreativa individen.	1 sida



INLEDNING

EXAMENSARBETE OM SPELFÖRSTÅELSE

I idrottsvärlden pratas det mycket och skrivs en hel del om egenskaper som spelförståelse, spelskicklighet, lirare, split vision med mera. Ofta används den här typen av begrepp i stort sett synonymt med varandra, men vad är det egentligen man menar när man använder de här orden i samband med att vi beskriver en spelare eller en uppkommen situation på spelplanen.

Hösten 1991 satte vi oss ned för att förutsättningslöst diskutera vad vi ville arbeta med. Ganska snart stod det klart att samtliga i gruppen var mycket intresserade av begrepp som spelförståelse, speluppfattning, spelintelligens, spelsinne, split vision m.m. Vår uppfattning var och är att dessa ord ofta är utsatta för slarvig användning, missuppfattningar och förväxlingar. Vi vill nå fram till en innebörd av orden som alla kan använda och acceptera, så att vi framledes kan använda dessa ord i språket och samtidigt bli förstådda.

Ett annat spørsmål som ofta hörs och ses i dessa sammanhang är om detta är träningsbart. Kan vi förbättra vår speluppfattning ? Vi tror att svaret är ja.

Det är idag en vanlig uppfattning att detta är nästan bara medfött, och således kan förbättras i mycket ringa omfattning. Det står helt klart att vi ej kan bortse från våra genetiska förutsättningar. Varje individ har ett genetiskt tak och vad vi har talang för skiljer sig givetvis. Våra kroppsdimensioner är svåra, om inte omöjliga att påverka.

OBEROENDET AV KROPPEN

Perceptionen är ett centralt begrepp inom spelförståelsen. Vår perceptuella förmåga avgör hur vi tar emot och behandlar information från omgivningen. Ett annat begrepp som är centralt i spelförståelsen är den motoriska skickligheten, d.v.s. på det sätt en rörelse utförs. Samspelet mellan vår perceptuella förmåga och vår motoriska skicklighet är avgörande för graden av god spelförståelse, god speluppfattning, god spelintelligens och bra split vision.

I bollspel utsetts individen ständigt för en mångfald av olika stimuli; med- och motspelarens rörelser och positioner, bollens hastighet och riktning samtidigt som man skall kunna ta emot och leverera bollen. Detta är bara en handfull av de stimuli som spelaren skall ta emot och behandla i spelet.

En individ som samtidigt besitter en god perceptuell förmåga och motorisk skicklighet kan snabbt tolka en komplex situation, och därmed fatta snabba och riktiga beslut. En annan individ med mindre god perceptuell förmåga och mindre god motorisk skicklighet dröjer längre med tolkningen och minskar utsikterna för snabba och riktiga beslut .

Vid en motorisk aktion styrs de flesta rörelser inte av viljan, utan det mesta sker automatiskt. Handlingen styrs av en lång rad reflexer som inhiberas eller aktiveras. Däremot kan vi styra resultatet av handlingen. Misslyckas vi kan vi försöka igen och så småningom lära oss hur vi skall agera.

Med en bred motorisk bas att utgå från i unga år kan man lättare utveckla sin motorik och teknik senare i livet.

Vidare bör den motoriska inläringen och träningen följa ett speciellt förlopp:

- Förberedelsefas - d.v.s. då man utvecklar en allsidig rörelse-repertoar.
- Instruktionsfas - att individen eventuellt med en kort instruktion om vad som skall göras, får pröva och introducera sig själv. Det kan också ske genom förevisning eller att man härmar någon.
- Automatiseringsfas - är den mest känsliga fasen i ett inlärningsförlopp. Här skall rörelsemönster inläras till den grad att man tillslut klarar rörelser utan att behöva koncentrera sig .

Generaliseringsfas - att kunna genomföra automatiserade rörelser under skiftande yttre förhållanden.

För att uppnå **Oberoendet av kroppen och oberoendet av bollen** så är det viktigt att nå en generalisering.

Oberoendet av kroppen och bollen är avhängit av att man utvecklar dom koordinativa egenskaperna som enligt **O. Åhs (1986)** består av :

- Rörelseprecision - styrning av rörelser i rumsligt avseende.
- Rörelseflyt - rörelser i tidsmässigt avseende.
- Anpassad kraftinsats - att anpassa kraften för den aktuella rörelsen.
- Muskulär spänningsreglering - reglering mellan agonist och antagonist.
- Kombinationsmotorisk förmåga - att samtidigt kunna utföra olika rörelser med olika kroppsdelar, t.ex. Bröstsöm.
- Balansförmåga - upprätthållande av människans jämvikt. Balansförmågan kan ses som en aspekt av kombinationsmotoriken.
- Anpassningsmotorik - öga - hand, öga - fot, öga - kroppsordination.
- Förmåga till riktningsförändringar - Den är en speciell aspekt av anpassningsmotoriken är nära sammankopplad med balansförmåga.
- Reaktionsförmåga - tiden från varseblivning av en viss sinnesretning till den motoriska reaktionen. Här är muskulär spänningsreglering viktig.

OBEROENDET AV BOLLEN

"Den som bara ser bollen blir kanske en bra jonglör -
men aldrig en bollspelare av klass"

Bolling & Briant

En viktig aspekt är att kunna vara oberoende av bollen. Man vet att människan bara kan koncentrera sig på en sak i taget, om han inte har automatiserat den ena .

För att kunna läsa spelet, uppfatta situationer eller tolka de signaler som ges från med- och motspelare måste man ha ett brett uppmärksamhetsfält, vilket i sin tur kräver att man i hög grad är oberoende av bollen.

Ju mer en spelare koncentrerar sig på bollen vid mottagandet, desto mindre uppfattar han av det övriga spelet. Det medför att man får större svårigheter att fatta snabba och riktiga beslut.

Man kan i detta sammanhang föra in begreppet **split vision** som t.ex innebär att en spelare ser flera saker samtidigt eller att spelaren kan uppfatta situationer utanför sitt synfält. Det kan också vara att spelaren klarar av att arbeta med flera stimuli samtidigt och således är inte spelaren beroende av bollen.

Whiting (1969) talar om "an eye for the ball" -spelaren som bättre uppfattar positionen, hastigheten och accelerationen hos bollen. Spelaren i fråga kan snabbt inhämta nödvändig information för att kunna fatta ett snabbt och riktigt beslut.

Bollspelarens komplexa uppgift är att under bråkdelen av en sekund bl.a. ta ställning till hur han skall ta emot bollen, vart bollen skall levereras och hur han skall koordinera sina rörelser.

Lagbollspelen erbjuder i allmänhet många valsituationer som innebär att spelaren ställs inför en responskonflikt, där han inte vet hur han skall reagera.

Responskonflikten blir ett hinder för snabb reaktion i valsituationen. Ett annat hinder för snabb reaktion är psykologisk refraktäritet, vilket innebär att när väl en respons är påbörjad är den omöjlig att stoppa. T.ex. i handboll när man med en kroppsfint får motståndaren ur balans för ett ögonblick. Detta problem belyses av Whiting(1969).

RESULTAT

RESULTAT AV LITTERATURSTUDIER

Mot den bakgrund som just beskrivits, ger vi här en förklaring och en fördjupning av de variabler som vi anser ingår i spelförståelsebegreppet. Vi har delat in spelförståelse, speluppfattning, spelintelligens och split vision i följande variabler:

*Tid *Rum *Kraft *Kropp

*Orsak och verkan *Självförtroende

*Roll *Relation *Erfarenhet

TID

Vi kan säga att all form av rörelse tar en viss tid i anspråk, men även den tid man beräknar att en planerad eller tänkt rörelse tar.

Tidsvariabeln innebär:

Att spela bollen rätt i tid, inte för sent och inte för tidigt.

Att komma till bollen i rätt tid.

Att förflytta sig i rätt hastighet.

Att bedöma tiden för olika situationer.

Att bedöma den tid det tar för mig själv, motspelare, medspelare och boll att förflytta sig eller transporteras.

Att kunna bedöma fartökning kontra fartminskning.

Perception av rörelse är av avgörande betydelse både när det gäller tid och rum.

Rörelsen inbegriper att storlek, form, läge och riktning förändras över tid.

Det gäller att bedöma hur föremål ändrar läge för att därigenom kunna estimerar hur man skall ändra eller anpassa sitt eget agerande för att t.ex. kunna välja rätt i en valsituation i spelet.

forts. Tid

Perception av temporala egenskaper.

Stimuli kan variera i varaktighet och mönster i olika intervall, exponeringen kan också avslutas hastigt eller gradvis.

Man skiljer mellan förnimmelningsskärpa och separationsskärpa (minsta tid som behövs för att ett stimuli skall upptäckas respektive minsta mellanrum för att man skall kunna diskriminera mellan stimuli).

Durationströskeln beror på durationen och ytan på stimulus.

Temporal skärpa och temporal upplösning förmåga är förmågan att skilja mellan två stimuli som visas i tät följd, d.v.s. uppfatta dem som successiva i tid.

Hörsel och känsel är bättre avpassade till temporal upplösning än vad syn är.

RUM

Att kunna bedöma var i rummet man befinner sig i förhållande till andra stimuli.

Syner och hörseln är viktiga sinnen för rumslig uppfattning. Det proprioceptiva systemet förmedlar förändringar i kroppens läge och rörelser. Den fungerar som återkopplare och gör det möjligt att kontrollera rörelserna medan handling utförs.

Att bedöma var man befinner sig i förhållande till andra.

Att bedöma spelet i och från luften och förhållandet till andra ting i luften.

Att bedöma stillastående stimuli mot rörliga stimuli, och flera rörliga mot varandra.

Att uppfatta vad som är möjligt att genomföra.

Att förstå och uppfatta var man skall vara på ett visst ställe vid en viss tid för att t.ex. kunna ta emot en passning.

Det är värt att påpeka att dessa två variabler, tid och rum, ständigt påverkar varandra.

Den spatiala förmågan; **Förnimmelningsskärpa** - förmågan att diskriminera mellan små föremål eller linjer och en plan bakgrund, medan **separationsskärpa** avser förmågan att diskriminera mellan föremål som är tätt intill varandra.

Urskiljningsskärpa avser förmågan att urskilja oregelbundenheter.

KRAFT

Att anpassa kraften för den rörelse som skall utföras.

Att förstå vilken kraftinsats som krävs för att exempelvis passa bollen.

Impulserna till muskulaturen i styrkehänseende måste anpassas till den aktuella rörelsen eller kraftinsatsen.

Impulserna till muskulaturen måste också vara anpassade till rörelsen som skall genomföras.

Erfarenheten är också här viktig, då man lär sig vilken kraft man skall använda i uppkomna situationer. Inför nya eller delvis nya situationer kan man sedan använda tidigare upplevelser för att ligga rätt i kraftinsats.

KROPP

Målsättningen är att individen skall vara så lite beroende av kroppen som möjligt.

För att kunna genomföra en passning, mottagning, ta sig förbi en motståndare och många andra saker som innebär rörelse av den egna kroppen, så krävs att man kan styra och kontrollera sin kropp så att man kan utföra det man har planerat eller det som krävs av situationen.

Rörelser och teknik kan utföras i olika tempon, med olika kraft, i skilda omgivningar, på små och stora ytor.

Målsättningen är att individen skall vara så lite beroende av kroppen, i så hög grad som möjligt, då kan koncentrationen istället riktas mot med- och motspelare och annat som händer på spelplanen. Man får som spelare mer tid över till annat än att tänka på sin egen kropp. Man kan i en attack med eller utan boll i större utsträckning koncentrera sig på vad som händer på banan, och handla utefter vad som händer hos de övriga spelarna. Man kan konstatera att människan ej klarar att koncentrera sig på flera saker samtidigt om vi inte **automatiserar** och **generaliserar** tekniker och rörelser.

ORSAK OCH VERKAN

Vad är orsaken till att man gör det man gör och vilken verkan har det ?

Vad är det som styr att spelaren reagerar på ett visst sätt i en viss situation ?
T.ex att den duktige spelaren slår passningen rätt.

En orsak kan vara att spelaren slår passningen intuitivt eftersom han varit i en nästan likadan situation tidigare. Men också att han genom att se hur mot- och medspelare agerar, förstå att han passat rätt.

För att förstå det använder vi oss av begreppet kreativitet.

En kreativ fri människa är enligt Eugene Raudsepp en självstyrande individ som hyllar sina egna självständiga värderingar, intressen och behov. Han säger vidare att denna individs väldiga inre resurser är lätt tillgängliga och han kan lätt uppbåda dem när han ställs inför svåra problem eller situationer. Han har förmågan att acceptera konflikter och spänningar och effektivt ta itu med dem.

Kreativitet är inte något som är förbehållet ett fåtal begåvade individer som t.ex. sysslar med konst, forskning eller vissa kreativa yrken. Kreativitet är enligt E. Raudsepp något som är inbyggt i människan och att vi kan vara kreativa i nästan allt vi gör.

Bjurwill skriver om begreppet orsak och verkan utifrån att som anfallsspelare skapa så **mycket tid och rum** som möjligt och för försvarsspelaren att skapa så **lite tid och rum** som möjligt för motståndaren. Spelaren måste i spelförståelsen förstå orsaken och verkan till att skapa mycket eller lite tid och rum.

ROLL

Den roll man haft i laget har stor betydelse för spelförståelsen .

Rollen att

- * fatta beslut;
- * få och våga göra misstag;
- * få planera, styra;
- * få bryta mönster m.m.

Rollen styrs mycket av den position man har och har haft i laget.

I lagbollsspel är det vanligt att spelare i några positioner styr mer och fattar fler beslut än spelare på andra positioner.

Det som är avgörande för den roll och den position man får, kan vara vilken typ av personlighet man är, kroppsdimensioner eller status.

Den position som innebär mer bollinnehav, fler beslut, en mer centrera-plats i spelet m.m. medför mer träning i spelförståelsen. Olika roller och positioner i spelet ställer olika krav beträffande kreativitet och andra egenskaper.

Man kan anta att i många fall ter det sig att spelare med stor spelförståelse, speluppfattning, spelintelligens och split vision hamnar i de positioner och roller som ställer högst krav på vissa egenskaper.

Man ser sällan en spelfördelare eller playmaker som är två meter lång och man ser sällan en skytt som är en meter och trettio centimeter.

I det fallet lär det knappast vara något annat än kroppsdimensionerna som är avgörande.

SJÄLVFÖRTROENDE

Att ha självförtroende är enligt Willi Railo att känna sig trygg med det man gör och sin omgivning, även att kunna kontrollera och ha kontroll över sin situation och sitt agerande .

En känsla av styrka är också en viktig del i självförtroendet . Dessa tre element är enligt Willi Railo hörnstenarna i att ha ett bra självförtroende. Att inte känna sig trygg eller att inte ha kontroll över det man gör och att man inte känner sig stark gör att spänningsgraden ökar. Om anspänningen blir för stor gör detta att man hamnar i ett kamp eller flyktbeteende, vilket i sin tur leder till att man mister sitt breda uppmärksamhetsfält och istället får ett "tunnelseende".

"Tunnelseendet leder i sin tur till att din speluppfattningsförmåga blir sämre. Handboll liksom andra lagbollsspel är ett spel som kräver ett brett uppmärksamhetsfält vilket innebär förmågan att uppfatta situationen, kunna tolka och organisera de stimuli som man upplever. Beslut om vad som skall göras, vilka rörelser som skall utföras och att få rörelserna att bli precisa är också viktigt. Självförtroende och anspänningsgrad är viktiga variabler i spelförståelse som också är träningsbara.

RELATION

Det är vilket förhållande/förhållningssätt jag har till mina med- och motspelare.

Den relation jag har till de övriga i laget, påverkar den sociala spelförståelsen, som kan vara lika avgörande som den taktiska. Att ha vetskapen om hur han/hon slår passningarna eller hur jag skall röra mig för att få den bästa passningen av just honom/henne.

Det kan också vara så att jag väljer att spela den jag har en nära relation till i förhållande till en medspelare som jag inte har en så nära relation till.

En bra relation kan också leda till att jag spelar den spelare som är den, som är den mest troliga målgöraren eller den som kommer att göra någonting bra med bollen.

Relationen till motståndaren är också av avgörande betydelse, i den bemärkelsen att jag kan lära mig motståndarens uppträdanden eller beteenden i olika situationer.

Jag kan därmed utnyttja motståndarens uppträdanden eller beteenden till snabba och riktiga beslut i mitt eget agerande.

ERFARENHET

Erfarenhet inverkar på allt i spelförståelsen, speluppfattningen och spelintelligensen.

Man lär sig av att göra framsteg, lyckas, göra misstag och att känna igen o.s.v.

I spelet kan man se detta i skillnaden mellan yngre och äldre spelare. De yngre gör fler misstag än de äldre spelarna. Det kan bero på att man inte varit i samma situation tidigare, och att man inte kan tolka vissa signaler i spelet. Till en del består spelförståelsen av summan av de tidigare upplevelser och dom erfarenheter man fått. Man kan se konsekvensen av att handla på ett visst sätt.

Man kan tänka sig att summan av erfarenheterna från de olika variablerna till slut blir betydande.

Erfarenhet förbättrar också förmågan att förutse vad som kommer att ske i spelet och agera utefter det. Spelaren lär sig se hur motståndaren rör sig eller handlar i nuet och kan sedan beräkna hur motståndaren kommer att fortsätta sitt agerande. Man kan säga att spelaren läser spelet.

SPELFÖRSTÅELSE

- * **ATT FÖRSTÅ SPELETS IDE'.**
- * **ATT KUNNA UTNYTTJA SPELETS IDE'.**
- * **ATT KUNNA GÖRA LÅNGA PLANERINGAR.**
- * **ATT TÄNKA I SPELBILDER.**
- * **ATT HA EN METODIK FÖR ATT KOMMA FRAM TILL LÖSNINGAR.**

SPELUPPFATTNING

- * **U**PPFATTAR SITUATIONEN OCH HAR EN ELLER FLERA LÖSNINGAR !

- * **S**ELEKTERING AV STIMULI SKER SNABBT.

- * **S**PLIT VISION.

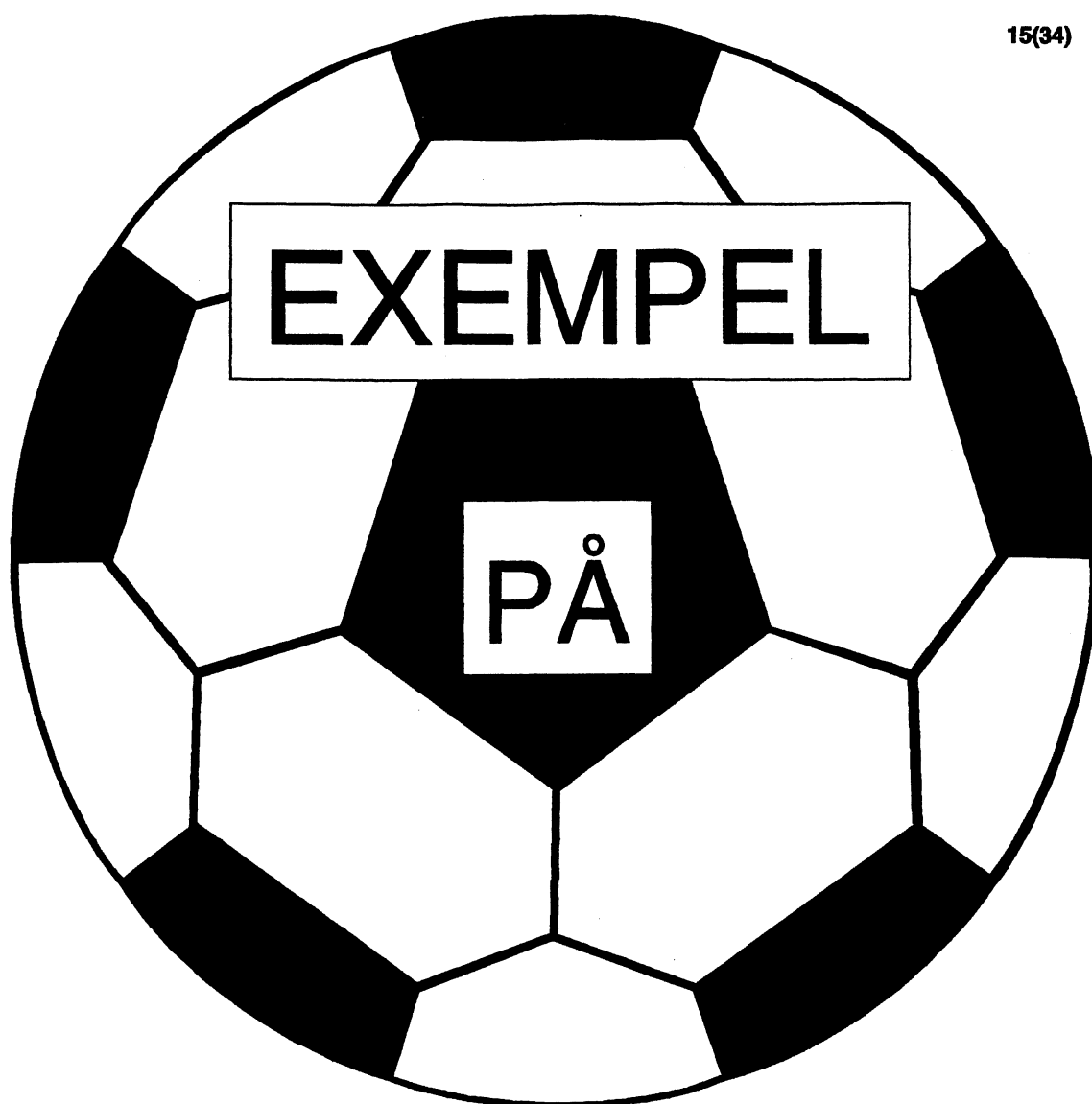
- * **È**N SPELARE MED GOD SPELUPPFATTNING KAN FÖRFLYTTA SIG UTAN BOLL FÖR ATT TEX. SPÄRRA RÄTT.

SPELINTELLIGENS

- * **A**TT HANDLA "RÄTT" I VALSITUATION.
- * **A**TT KUNNA UTNYTTJA
MOTSTÅNDARENS
SVAGHET /MISSTAG I SITUATIONEN.
- * **A**TT KUNNA UTNYTTJA
MOTSTÅNDARENS FÖRVÄNTADE
REAKTION.
- * **A**TT PASSNING ELLER SKOTT
KOMMER FRAM TILL "RÄTT" ADRESS.
- * **H**AN/HON VET NÄR BOLLEN SKA
SPELAS OCH NÄR DEN INTE SKA
SPELAS.

SPLIT VISION

- * **NÄR EN SPELARE SER FLERA SAKER SAMTIDIGT !**
- * **ATT INTE VARA BEROENDE AV BOLLEN ÄR EN FÖRUTSÄTTNING !**
- * **ATT KLARA AV ATT ARBETA MED FLERA STIMULI SAMTIDIGT !**
- * **ATT KUNNA STRUKTURERA DET MAN SER !**
- * **SPLIT VISION = SIMULTAN KAPACITET**



"ÖVNINGAR TILL SPELFÖRSTÅELSE"

1994

"FÖRKLARING TILL ÖVNINGAR"

Dom flesta av övningarna är i sig inte träning av spelförståelsen utan träning av "**förutsättningen**" för spelförståelse.

Den erfarenhet vi har i dag visar att spelförståelse är en nödvändighet för att kunna prestera på elitnivå, i synnerhet inom lagbollssporter.

Dom flesta "tror" att spelförståelse är medfött och därmed i ringa grad träningsbar. Utifrån vårt examensarbete på Idrottshögskolan i Stockholm som innehöll litteraturbearbetning, intervjuer, diskussioner och egna erfarenheter, så visade de sig att spelförståelse består av ett antal av varandra beroende variabler. Det visade sig också att var och en av dessa variabler var träningsbar.

Samhällsutvecklingen de senaste decennierna har för idrottsrörelsen medfört alltför tidig specialisering, för tidig utslagning, ökad tv och video tittande, en ökad datorisering samt en för individen förödande minskning av spontanaktiviteter. Utifrån ovan nämnda faktorer tycker vi att barn och ungdomar ej ges adekvata förutsättningar att utveckla sin talang på ett optimalt sätt. Inom bollsporternas värld pågår en ständig debatt om hur vi skall utveckla spelförståelsen.

Vi menar att "**förutsättningarna**" måste skapas för att individen skall förstå och uppfatta spelet på ett "bättre" sätt.

En "**förutsättning**" är att vara *mindre beroende av kroppen*, en annan är att vara *mindre beroende av bollen*. En annan viktig aspekt är också att försöka skapa ett mer avslappnat förhållande till prestation.

Ett annat exempel på fördelen med att vara mindre beroende är : Att förutsättningen för att köra bil på ett bra sätt, är att man har automatiserat gas, koppling, broms, växla och styra. I början av körlektionerna så tittar man i stort sett bara ner på huven eller precis framför bilen. Efter att ha tränat ett tag så börjar man känna sig mer och mer säker på att använda sig av dom olika delarna som ingår i körningen. Och kan då lyfta blicken och få ett bredare uppmärksamhetsfält och en säkrare körning. En förutsättning för simultankapaciteten är att man har automatiserat den ena av variablarna.

Vi har med detta som bakgrund skapat egna och använt gamla beprövade övningar som ger individen "**förutsättningar**" att kunna uppfatta och förstå spelet.

Övningsförrådet är på intet sätt fulländat utan är en exempelsamling på hur man som tränare kan automatisera dom variabler som ingår i spelförståelse.

Variationer på övningar kan bli oändligt många men det är upp till var och en att skapa flera varianter och pröva så att det passar för just hans grupp.

Det är bara fantasin som sätter gränser för övningarnas utformning.

SKAPA PÅ !!!

"Rätt i tid och rum med en eller flera bollar"



1:1 TID,RUM OCH BOLL

1 och 1

Rulla i väg - springa i fatt -
sätta en fot på bollen.



1:2 TID,RUM OCH BOLL

1 och 1

Rulla i väg - springa i fatt -
sätta ett knä på bollen.



1:3 TID, RUM OCH BOLL

1 och 1

Rulla i väg - springa i fatt -
sätta sig på bollen.

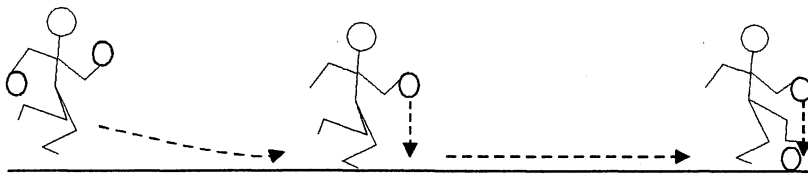


1:4 TID, RUM OCH BOLL

1 och 1

Rulla i väg - springa i fatt -
sätta en ambåge på bollen.

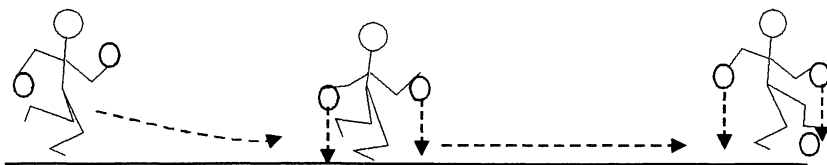
"Rätt i tid och rum med en eller flera bollar"



1:5 TID, RUM OCH BOLL

1 och 1

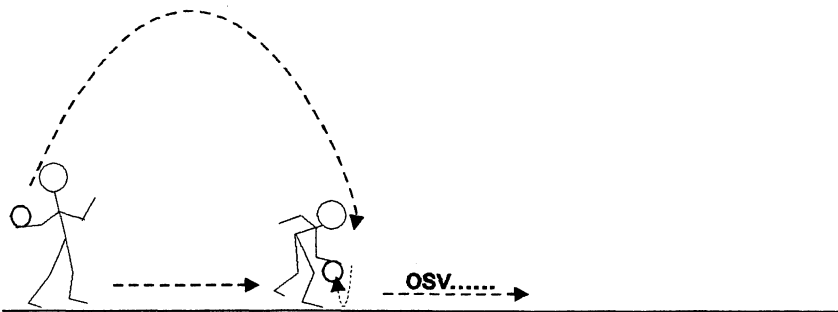
Studsas "en" boll samtidigt som man stoppar den andra bollen med foten.



1:6 TID, RUM OCH BOLL

1 och 1

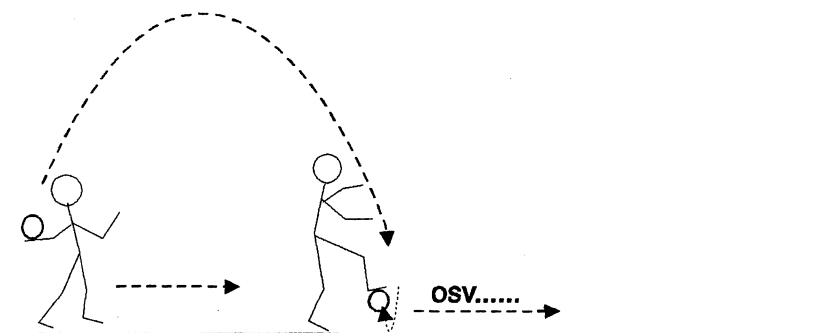
Studsas "två" bollar samtidigt som man stoppar den tredje bollen med foten.



1:7 TID, RUM OCH BOLL

1 och 1

Kasta upp bollen i luften (så högt du kan) ta emot med en hand så lågt som möjligt efter studs.

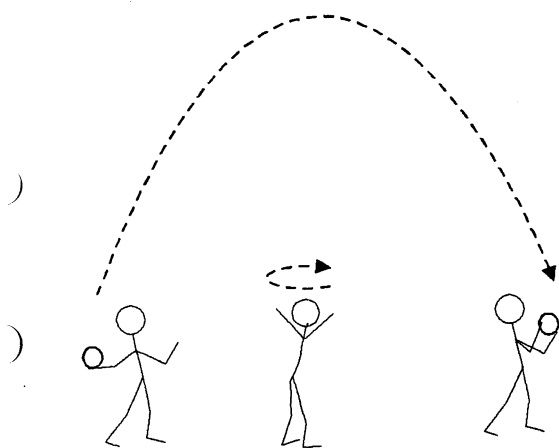


1.8 TID, RUM OCH BOLL

1 och 1

Kasta upp bollen i luften (så högt du kan) ta emot med en fot så lågt som möjligt efter studs.

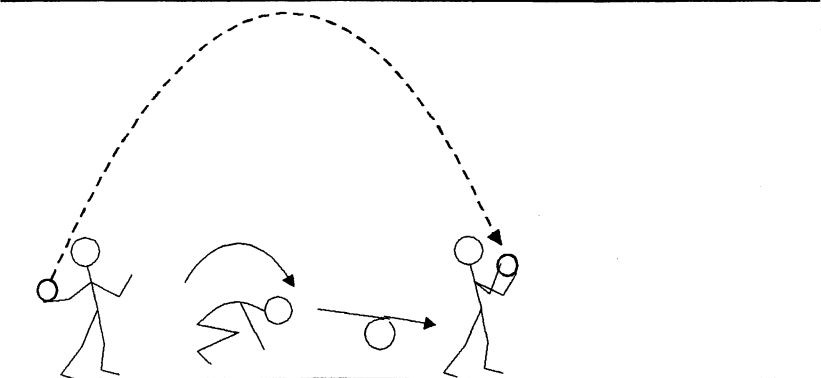
"Forts. rätt i tid och rum med en eller flera bollar"



1:9 TID,RUM OCH BOLL

1 och 1

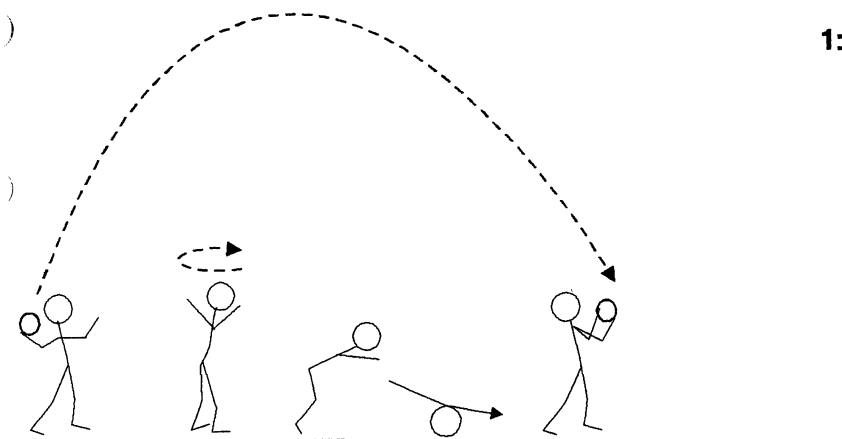
Kasta upp bollen snurra "ett" varv och fånga innan den tar i golvet.



1:11 TID, RUM OCH BOLL

1 och 1

Kasta upp bollen i luften (så högt som möjligt), slå en kullerbytta och ta emot bollen innan den tar i golvet.

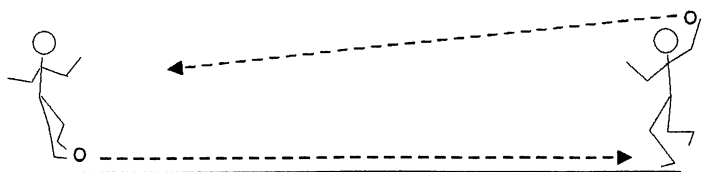


1:10 TID,RUM OCH BOLL

1 och 1

Kasta upp bollen snurra "ett" varv, gör en kullerbytta och ta emot bollen innan den tar i golvet.

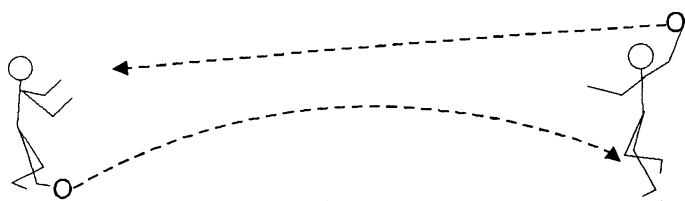
"Övningar med flera bollar."



2:1 "HAND OCH FOT"

2 och 2

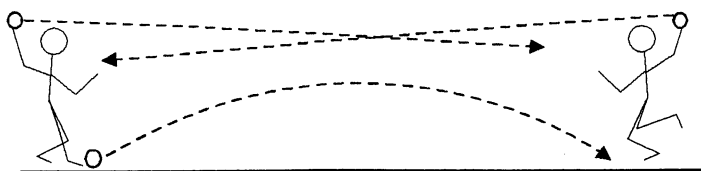
Den ena bollen i luften och den andra (med foten) på golvet.



2:2 "HAND OCH FOT"

2 och 2

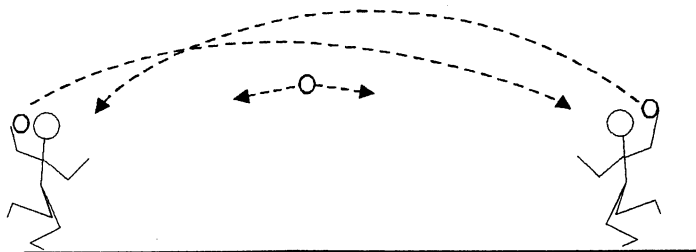
Den ena bollen i luften och den andra (med foten) upp i luften.



2:3 "HAND OCH FOT"

2 och 2

Två bollar med händerna och en boll med fötterna. (Både uppåt och längs med golvet)

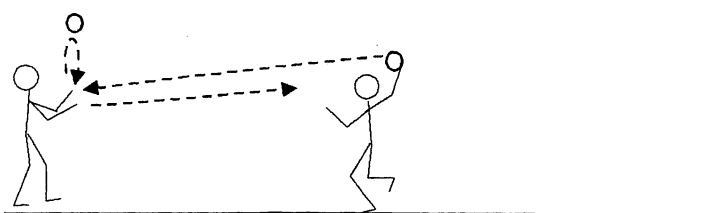


2:4 "HAND OCH FOT"

2 och 2

Tre bollar med händerna.

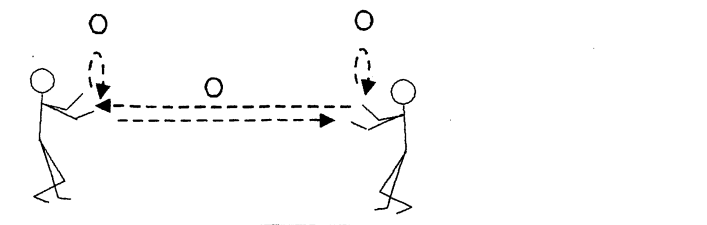
"Forts. Övningar med flera bollar."



2:5 HAND OCH FOT

2 och 2

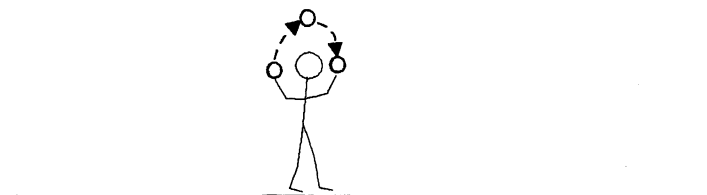
Var sin boll, där den ena kastar upp sin egen boll. Under tiden som bollen är i luften tar han/hon emot den andres boll och passar tillbaka innan den första bollen kommer ner igen.



2:6 HAND OCH FOT

2 och 2

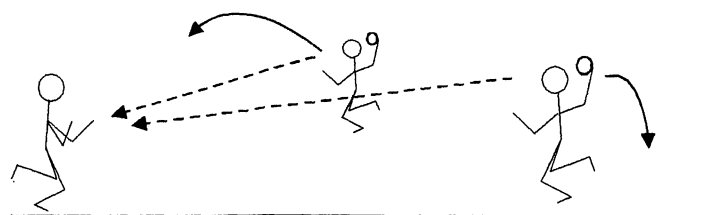
Tre bollar. Samma tanke som 2:5 med den skillnaden att varje individ har en egen boll. En boll går fram och tillbaks och en av bollarna går upp och ner.



2:7 HAND OCH FOT

1 och 1

Jonglera med två eller fler bollar.

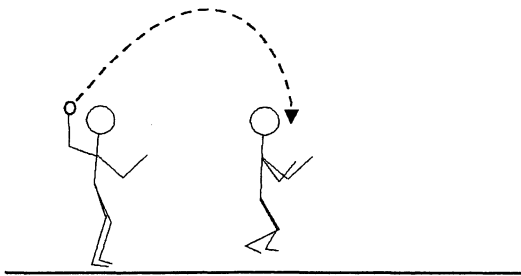


2:8 HAND OCH FOT

3 och 3

Två bollar. Två stycken pressar den tredje. (Bredare och smalare).

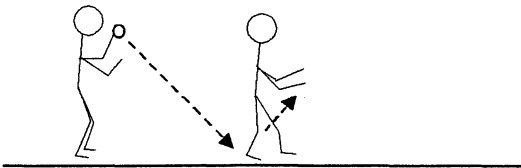
"Träning av reaktions snabbhet"



3:1 REAKTIONS SNABBHET

2 och 2

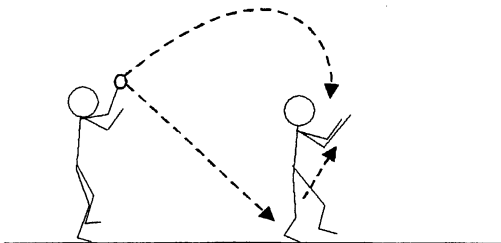
Spelare 1 står med ryggen emot. Beredd att ta emot en passning som kommer i en båge över huvudet av spelare 2.



3:2 REAKTIONS SNABBHET

2 och 2

Likadant som 3:1 men med den skillnaden att spelare 2 spelar bollen mellan benen.

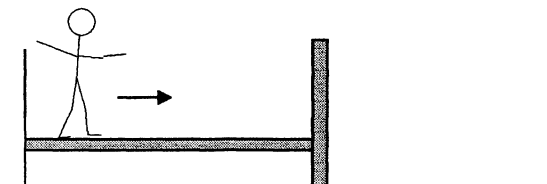


3:3 REAKTIONS SNABBHET

2 och 2

Tredje alternativet är att variera mellan benen och över huvudet.

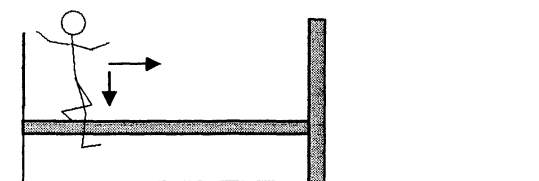
"Balans med och utan boll"



4:1 BALANS

1 och 1

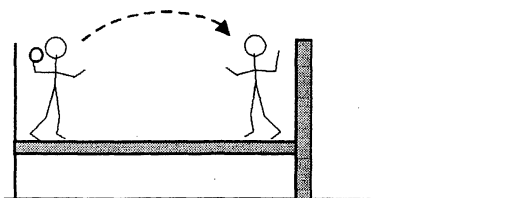
Balansgång på bom, bänk eller en bänk som är vänd.



4:2 BALANS

1 och 1

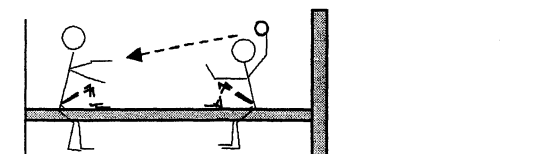
Balansgång med knäböjning.



4:3 BALANS

2 och 2

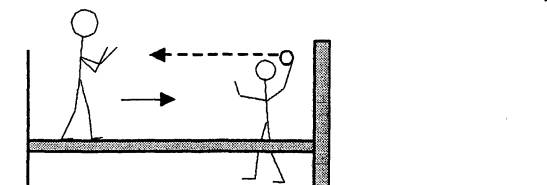
Passningar stående på bom eller bänk.
(Båda fötterna eller en fot)



4:4 BALANS

2 och 2

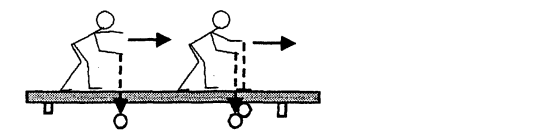
Passningar sittandes med benen hängande
eller med fötterna på bommen.



4:5 BALANS

2 och 2

En spelare står nedanför bommen och passar till
en spelare som står med två fötter, går, står med en fot
eller gör en knäböjning.



4:6 BALANS

1 och 1

Går på bänk eller bom och samtidigt studsar med
en eller flera bollar.

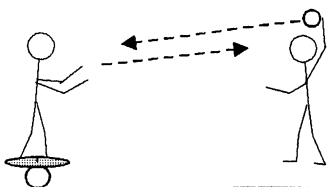
"Forts. balans med och utan boll"



4:7 BALANS

1 och 1

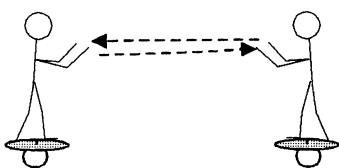
Balansträning på balansplatta.



4:8 BALANS

2 och 2

Passning med boll samtidigt som man balanserar på balansplatta.

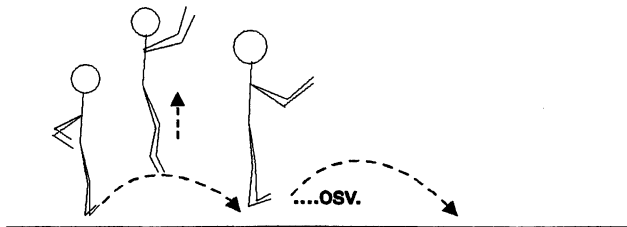


4:9 BALANS

2 och 2

Båda balanserar och passar samtidigt.

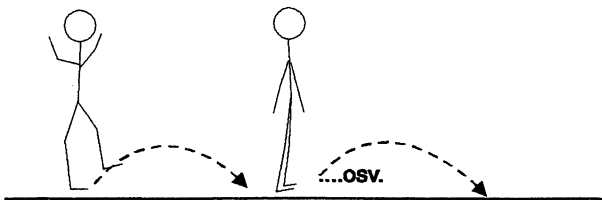
"Koordinativa hopp"



5:1 KOORDINATION

1 och 1

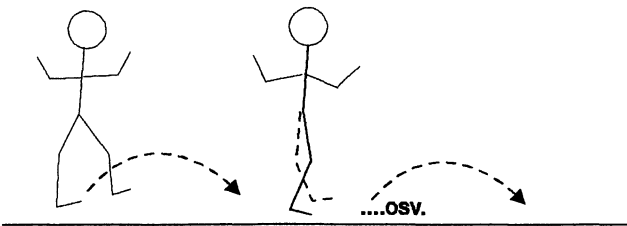
Vrsthopp framåt och bakåt.
Långa och korta hopp.



5:2 KOORDINATION

1 och 1

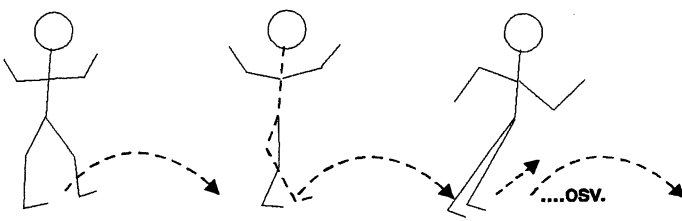
"Isär och ihop" bara med benen.
Framåt och bakåt.



5:3 KOORDINATION

1 och 1

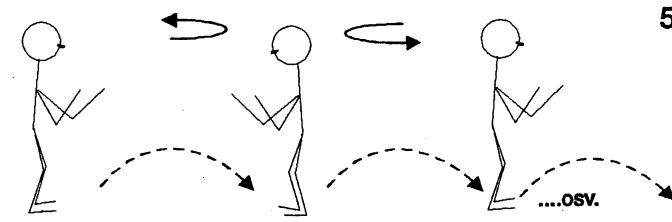
"Växelhopp" bara med benen.
Framåt och bakåt.



5:4 KOORDINATION

1 och 1

"Isär - ihop och åt sidan"
Framåt och bakåt.



5:5 KOORDINATION

1 och 1

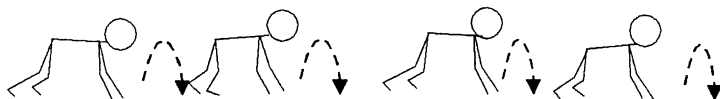
"Halv-varvshopp"
Framåt och bakåt

"Forts. Koordinativa hopp"

5:6 KOORDINATION

1 och 1

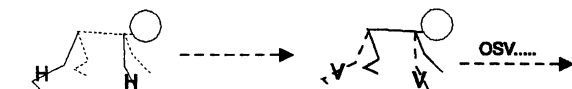
Hoppa samtidigt med både ben och armar



5.7 KOORDINATION

1 och 1

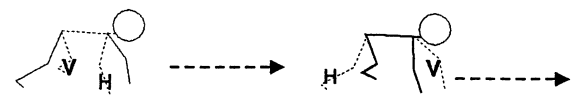
Hoppa från vänster ben och vänster arm till höger ben och höger arm (Passgång) osv....



5.8 KOORDINATION

1 och 1

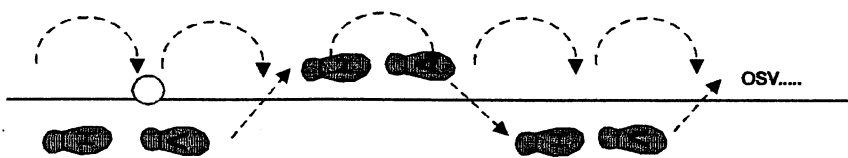
Hoppa från vänster ben och höger arm till höger ben och vänster arm. (Diagonalt) osv...



5.9 KOORDINATION

1 och 1

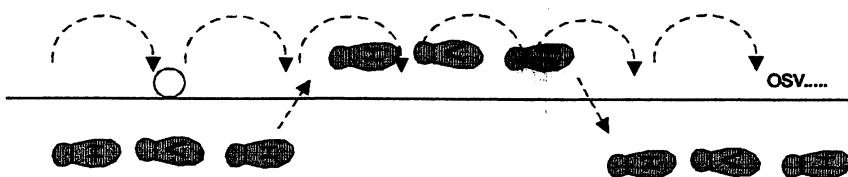
Två steg på varje sida om en linje samtidigt som man studsar en eller flera bollar.



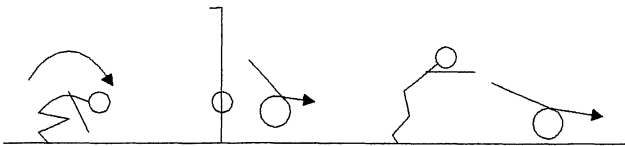
5:10 KOORDINATION

1 och 1

Tre steg på varje sida om en linje samtidigt som man studsar en eller två bollar.



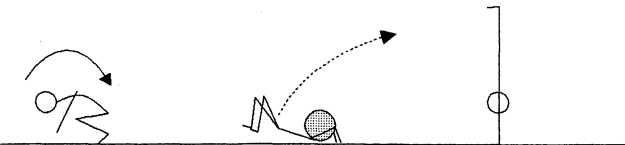
"Grovmotoriska övningar"



6:1 GROVMOTORIK

1 och 1

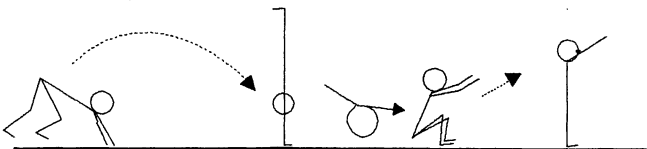
Handstående nedrullning + långkullerbytta



6:2 GROVMOTORIK

1 och 1

Baklänges kullerbytta och baklänges kullerbytta + upp i handstående.



6:3 GROVMOTORIK

1 och 1

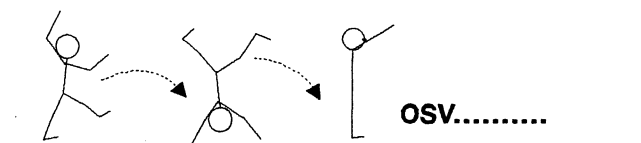
Handstående nedrullning upp till stående.



6:4 GROVMOTORIK

1 och 1

Huvudstående nedrullning till stående.

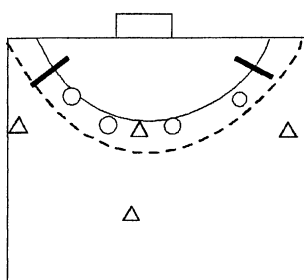


6:5 GROVMOTORIK

1 och 1

Hjulning.

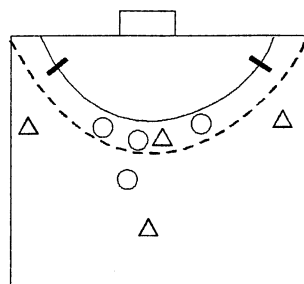
"Stor bredd och utnyttjande av bredden"



7:1 STOR BREDD - LÅNG TID

4 och 4

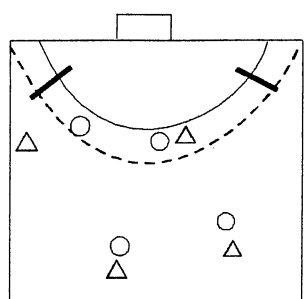
Genom att försvaret spelar grunt så har anfallsspelaren både lång tid på djupet och stort utrymme på bredden.



7:2 STOR BREDD - "MINDRE TID"

4 och 4

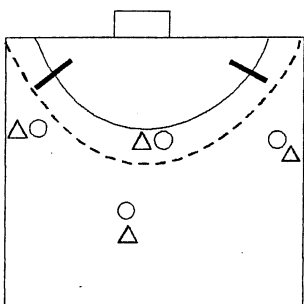
När försvaret flyttar fram "en" försvarare så får i detta fall en av anfallsspelarna mindre tid på sig att göra något konstruktivt. Dom övriga anfallsspelarna har då större område att anfalla på.



7:3 STOR BREDD - "ÄNNU MINDRE TID"

4 och 4

När försvaret flyttar fram "två försvarare" minskar tiden för beslut, för de anfallsspelare som blir uppvaktade. Däremot ökar rummet för de andra spelarna.

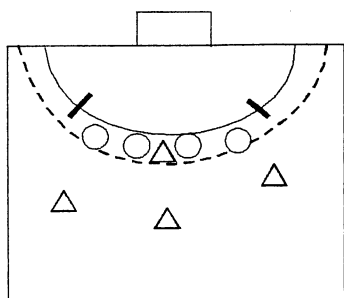


7:4 STOR BREDD - "MINSTA TIDEN"

4 och 4

Precis som i 6:4 så har försvararna krympt tiden för alla anfallsspelarna även om utrymmet är stort.

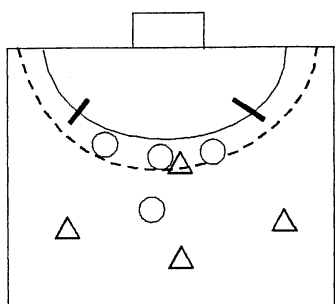
"Liten bredd och minskande av tid för anfallsspelaren"



8:1 LITEN BREDD - "LÅNG TID"

4 och 4

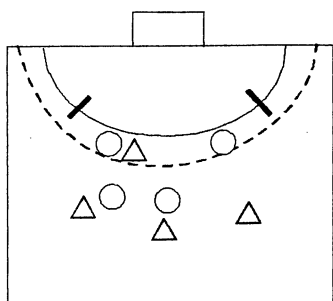
Tack vare att försvaret spelar ett grunt spel så har anfallsspelaren relativt lång tid på sig att komma till en lösning.



8:2 LITEN BREDD - "MINDRE TID"

4 och 4

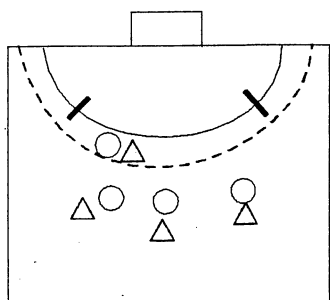
I och med att försvaret flyttar fram "en" spelare så kommer alltid någon av anfallsspelarna att få mindre tid på sig. Men får istället en större bredd bakom den framflyttade spelaren.



8:3 LITEN BREDD - "ÄNNU MINDRE TID"

4 och 4

När försvaret flyttar fram "två" spelare minskar tiden ytterligare för anfallsspelarens besluttande.



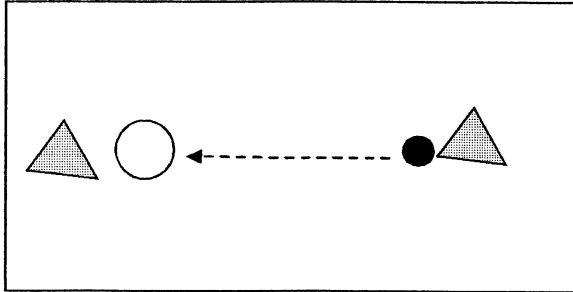
8:4 LITEN BREDD - "MINSTA TIDEN"

4 och 4

Nu har försvaret krympt tiden för anfallarna till en minimal tid för beslut. Men detta försvarsspel skapar för den skicklige anfallsspelaren stora hålrum bakom försvarsspelaren.

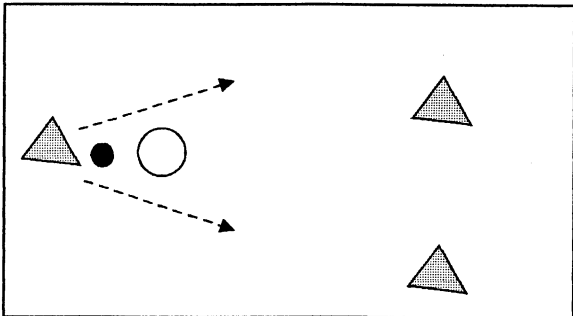
"Problemlösningar"

30(34)

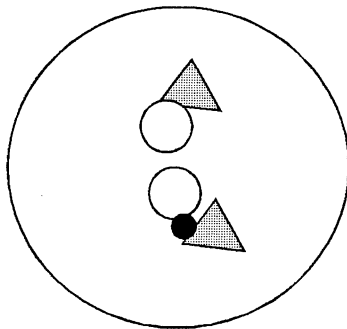


FÖRSTÅELSE

I en "två mot en" situation kommer man bäst åt bollen genom att "markera" den som inte har bollen.



I en "tre mot en" situation fungerar inte denna typ av försvar. Man blir tvungen att "pressa" bollhållaren



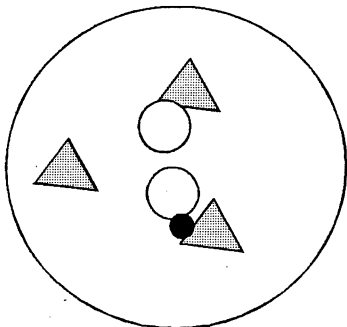
2 mot 2

Det finns ett oändligt antal varianter på olika uppställningar som gör att både anfall och försvar ställs inför olika typer av problem som måste lösas.

För att lära sig lösa ett uppkommet problem kan det vara viktigt att inte "bara" hålla sig till handbollens linjer utan våga gå utanför.

T. ex Litet runt område 2 mot 2
3 mot 2
stor fyrkant 4 mot 3

OSV.....

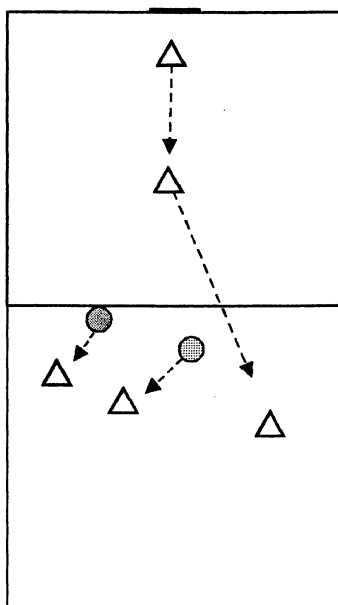


3 mot 2

Konstruerade övningar: Valsituation - Speluppfattning - Problemlösning

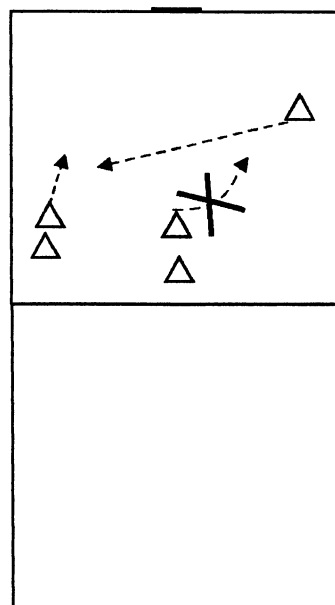
SPELUPPFATTNING (Valsituation)

Fyra spelare anfaller.
(3 fas 1 och 1 fas 2.)
Två försvarsspelare som
väljer två anfallare som
dom tar bort helt och
hållet. Fas 2 spelaren
väljer den som är fri.



SPELUPPFATTNING (Valsituation)

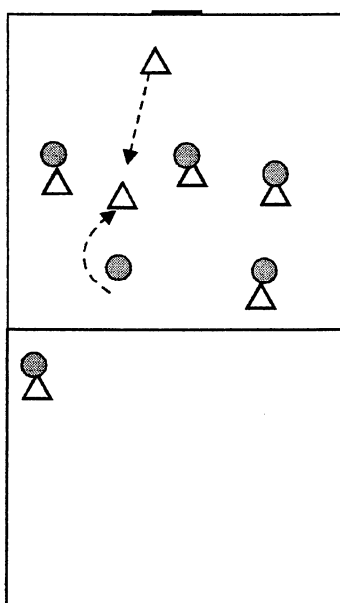
Uppgiften är att spela till
den spelaren som
springer rakt mot målet.
Spelarna som inte har
bollen väljer två olika
alternativ. Denna övning
kan spelas från alla olika
positioner.



SPELUPPFATTNING, PROBLEMLÖSNING

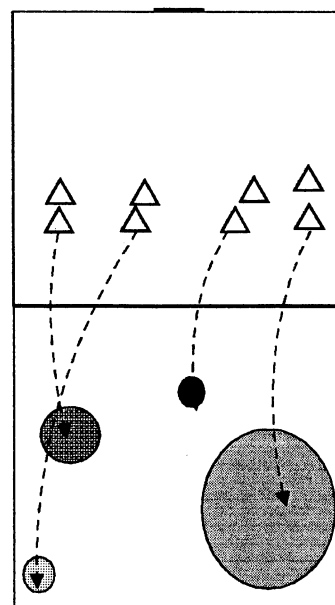
mot 6 - 2 mål
Anfallsspelarna bakom
varsin försvarare.
Tränaren kallar (tyst)
fram en av
anfallsspelarna. Det
gäller då för Mv eller
annan anfallare att se
vilken som är fri.

Fortsättningen är att
spela man, man mot
andra sidan.

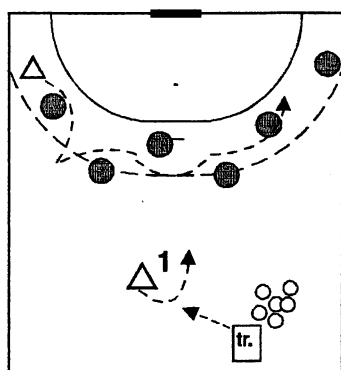


KRAFT OCH RUM

Att kasta en boll i olika
stora ringar som ligger
eller står på olika avstånd

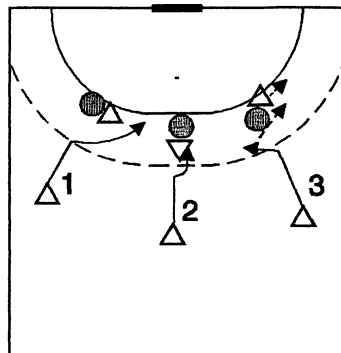


"Speluppfattning"



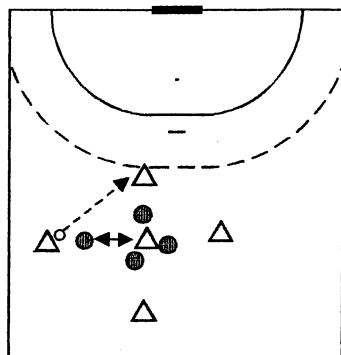
SPELUPPFATTNING (valsituation)

Spelare 1 står med ryggen emot spelet, får en passning, vänder sig om och skall försöka hitta M6 så fort som möjligt.
I bland kan M6 springa i en viss bana och ibland helt fritt.



SPELUPPFATTNING (valsituation)

Eftersom det finns vissa grundläggande regler för vad som är bra att göra i en specifik situation. Bli detta ett sätt att träna uppfattningen.
1 Gå på den sidan spärren är.
2 M6 "gör nedhåll" - hoppa och skjut.
3 M6 gör en ablochenrörelse åt höger - gå åt vänster. Om försvararen går med M6 - spela in osv.....



UPPFATTA ,STÖTA OCH SÄKRA

Försvärsövning: 4 mot 5. Försvärs spelaren måste stöta när bollen är mitt framför och säkra när bollen lämnar närmaste anfallare.

Tävlingsmomentet är att försöka spela in till spelaren i mitten.

"ROLL"

I ett lag har spelare olika roller. Alla har en gemensam roll, nämligen rollen att vara en i laget men därefter skiljer sig rollen åt.

Några har rollen som skytt, någon rollen som speluppläggare, en annan rollen som pådrivare osv. En spelare har givetvis flera olika roller både på och utanför banan.

Som lagbollspelare "fastnar" man oftast i vissa "fack" beroende på flera faktorer, det kan vara personlighet, kompetens, ledarens uppfattning, medspelares uppfattning, självförtroende, självbild, fostran, tidigare prestation, social status, färdighet inom andra områden, kroppsdimensioner, förväntningar, relationer, m.m.

Man fostras och socialiseras in i vissa roller som man lär sig acceptera och utnyttja.

Oftast sker denna rollfördelning ganska tidigt i ålder, enligt oss alldeles för tidigt.

BYT ROLL!!!

Resultatet av att alltid ha samma roll, alltid spela på samma position leder till att individen blir begränsad. Man blir möjligtvis bättre på den positionen man har. Men skall vi utveckla spelförståelsen och förutsättningarna för varje individ måste vi låta alla få prova andra roller som gör att vi får en ökad förståelse för spelet.

Det handlar inte om att bara byta position, det är absolut nödvändigt att det ges möjlighet att få prova andra roller, oavsett om man lyckas eller ej.

Den spelare som brukar spela M6 kan ges rollen som speluppläggare som fattar beslut i större utsträckning.

Den som normalt springer i första våg kan få rollen som mittfältsspelare och i den rollen fatta fler beslut.

För att bytet skall utveckla individen måste individen få göra många misstag. Alla i gruppen skall vara medveten om vad och varför.

I unga år kan man göra det naturligt att byta roller precis som det är naturligt att göra spelarbyten.

Vi får med detta tankesätt en bättre total spelförståelse, speluppfattning och spelintelligens som leder till bättre individuell och kollektiv prestation.

Rollbyten förbättrar förutsättningarna för varje individ att utveckla sin spelförståelse.

"RELATION"

Relationer (sociala som övriga) inom laget styr hur vi samarbetar. Det kan innebära att några spelare hellre eller lättare samarbetar med vissa. Man har mer förståelse och en bättre relation till en del individer än man har till andra.

Om man har en stark benägenhet att begränsa samarbetet till några få individer inom laget leder det till relativt lågt resursutnyttjande.

Kan vi få alla individer att vilja samarbeta lika starkt med varandra leder det till fler möjligheter i spelet.

Relationer kan tränas genom att sätta vissa personer i samarbete att lösa problem. Låt inte några individer alltid arbeta gemensamt, framför allt inte alla med hög kompetens i en grupp och de med lite lägre kompetens i en annan.

De sociala relationerna är avgörande för hur man samarbetar och lyckas.

- Att tillsammans övervinna svårigheter.
- Att tillsammans lösa problem.
- Att tillsammans dela glädje.
- Att lära känna varandra leder till ökad ömsesidig respekt och förståelse.
- Att byta miljö från "handbollsplan" till den "övriga världen".
- Att syssla med aktiviteter som helt skiljer sig från de man är van vid att göra tillsammans. Eventuellt frambringar det kompetens och självförtroende hos helt andra individer, vilket ökar den ömsesidiga respekten.

av

Christer Bjurwill

Denna artikel tar upp problemet med spelskicklighet i fotboll. Fotboll med ett tillslag, kommer vi att få se allt mer i framtiden. För att förbereda spelare inför ett sånt spel, måste ledare och tränare inse vikten av **teknisk snabbhet** och **taktisk kreativitet**.

Redan i dag kan man se denna typ av fotboll i internationella matcher.

Den är dock väldigt svår att klara av. Spelaren måste ha en god motorik som möjliggör en snabb och riktig bollbehandling. Han måste samtidigt besitta en riktig spelförståelse. För att uppfatta och urskilja vad som händer runtomkring, måste han förutse vad som händer närmast i spelet, och bara då kan han spela med ett tillslag. Vi säger att denna spelare läser spelet bra. Både att läsa spelet och samtidigt spela bollen krävs av en toppspelare. Titta på danska laget som blev Europamästare 1992, nästan varje spelare var utmärkt på att läsa spelet och spela bollen simultant. Detta var det vinnande konceptet : **att parallellt läsa och agera**. Både motoriska och mentala färdigheter är alltså viktiga för spelaren.

Låt oss först betrakta den intellektuella skickligheten. Vad innebär det exakt att läsa spelet riktigt ? Jag skall här försöka ge ett kort svar. En enkel motsvarighet (analogi) skulle vara om en idrottspsykolog utsatte oss för ett "**takistoskoptest**" där han visade en bild med blandade bokstäver som t.ex.

B - L - O - F - T - L - O

Uppgiften är att urskilja bokstäverna och ordna dem i en läsbar följd. Vid första anblicken är inte det någon lätt uppgift. Bokstäverna måste ofta visas många gånger innan rätt ord upptäcks. En oerfaren person ser bara sju bokstäver i oordning.

På motsvarande sätt kan inte en oerfaren spelare läsa spelet, utan ser bara en hop spelare i oordnad form. Å andra sidan skulle en erfaren fotbollsspelare lättare komma fram till rätt bokstäver eftersom bokstäverna lättare leder fram till ett igenkännande som **F - O - T - B - O - L - L**.

Det är samma psykologiska mekanism som arbetar i båda fallen.

Med träning har han byggt upp ett intellektuellt schema för att hantera kaotiska situationer i speciella sammanhang.

Den professionella fotbollsspelaren har utvecklat en intuitiv förståelse och en typisk motorisk skicklighet, det är denna kombination som gör honom bra.

*) Översättning av artikel "Read and react: The football formula", publicerad i "Perceptual and motor skills" Nr 76, 1993.

Den mycket duktige spelaren har en stor potential när det gäller operativ kreativitet. I fransk fotboll var Michel Platini ansedd som en av de mest kreativa spelarna när han var på toppen av sin karriär.

Han hade en superb spelintelligens, som gjorde att han kunde förutse spelet.

Platini personifierade "one-touch football", den dubbla reaktionen. Han reagerade på bollen och spelet nästan simultant. Han gjorde sig alltid spelbar och när han tagit emot bollen var han alltid redo att spela bollen i samma moment, ofta med ett tillslag. Med talang och träning, hade han utvecklat en mental eller intellektuell skicklighet såväl som motorisk(teknisk) skicklighet, som gjorde honom otroligt skicklig i "**double reaction**".

Låt oss nu se på den motoriska skickligheten. F.d östtyska forskare gjort mycket vetenskapliga arbeten om detta speciella problem. Från deras studier om motorisk skicklighet och teknik i bollspel, dras de slutsatser att teknisk träning alltid måste föregå taktisk träning och rekommenderar träning till automatisering. Då behöver man ej uppmärksamma bollen i samma utsträckning, och därför få mer tid till taktiskt tänkande. De rekommenderar träning med två bollar istället för med en och ett tillslag framför två eller flera.

Ett stort problem i alla bollsporter är att bollen tvingar spelaren att rikta sin uppmärksamhet på den, om man ej är en mycket duktig spelare.

Konzag visade på en klar tendens: ju närmare spelaren är bollen, desto mindre ser han spelet. **Bollen gör honom blind.**

Denna inskränkning i uppmärksamheten minskar synbarheten av viktiga saker som händer runtomkring motspelare, medspelare etc. Han fann en signifikant skillnad beträffande uppmärksamhet mellan duktiga och mindre duktiga bollspelare. Bättre spelare har bättre fördelad uppmärksamhet.

Döbler m.fl. har studerat motorisk skicklighet ur en annan aspekt, dvs. förmågan att kunna förutse vad som händer senare i spelet.

Man ser direkt, sägs det, om spelaren har förmågan eller ej, i hans sätt att röra sig med bollen. Tyskarna kallar detta för "ein operatives Denken" alltså

"Tanke i handling", som är typiskt för toppspelaren. Han förutser vad som skall hända, och behöver ej stoppa bollen eller se sig om och spela bollen.

Toppspelaren kan spela direkt eftersom han innan han gör det har planerat för nästa steg i spelet.

Här måste man enl. Döbler, överbelasta den tekniska kapaciteten hos spelaren för att få en reservkapacitet. Man måste också konfrontera spelarens taktiska kapacitet och utmana hans kreativa potential. I det första fallet använder man **överbelastningsprincipen** och i det andra **problemlösningsprincipen**. Den första går ut på att utveckla den tekniska snabbheten, den andra taktisk förståelse.

Frågan är : vilken är den pedagogiska innebörden och vilka didaktiska slutledningar kan dras. I många observationsstudier på fotboll (träning och match) och i många intervjuer gjorda med spelare och tränare, kan man se ett nytt mönster i kommande. I dag tränar man ofta i ett högre tempo än man har i en match och kan därigenom ge spelaren mer tid i matchsituationen.

Att träna överbelastning innebär teknisk träning i hög fart, först utan försvar och sedan med. Hela tiden ökas kraven på snabbare bollbehandling och minskad spelyta. **Ett högt tempo på små ytor är det slutliga målet.**

Det huvudsakliga kravet och svårigheten är att hitta rätt nivå på överbelastningen så att det inte blir över spelarens kapacitet.

När det gäller träning av den taktiska skickligheten , så sätter man spelaren i spelsituationer där de måste stöta på taktiska problemlösningar.

Man ger inga färdiga lösningar , utan tillåter ett fritt spel med stor yta och stor tillåtelse av misstag . - "**Lära genom att göra**"

Det stora målet är att uppnå taktisk förståelse av spelets försvar och anfall.

För att utveckla taktiskt spel, är betoningen lagt på anfall eftersom spelarens kreativitet här är ett måste.

Spelarna måste lära känna varandras agerande i olika situationer, och lära sig samarbeta socialt och taktiskt . Det viktigaste är att förstå de icke bollhållande spelarnas handlande, hur de rör sig, och placerar sig i olika spelsituationer beroende på var i banan de befinner sig.

Att praktisera problemlösning innebär här att smågrupper spelar utan mål.

Pressen läggs på spelarens förmåga att hitta bra passningar och löpvägar, och att göra detta enskilt och i samarbete.

Det måste poängteras att denna typ av träning måste göras i så matchlika situationer som möjligt. Både teknisk som taktisk skicklighet måste tränas i riktiga matchsituationer i full hastighet och med motståndare. **Teknisk träning bör föregå taktisk.** Teknisk snabbhet måste alltid föregå taktisk förståelse.

Man kan givetvis inte agera kreativt om man inte innan lärt sig att behandla bollen.

Sammanfattning : - Att läsa och spela är A och O för en skicklig bollspelare.

"Ett-tillslag spel" är ett krav för att vinna i fotboll. "**Ett-tillslag spel**" kräver kreativa spelare som läser spelet snabbt och behandlar bollen snabbt.

Att lära sig "tänkande-spelet" är av största betydelse.

Bilaga 2

"KARAKTÄRSDRAG HOS DEN KREATIVA INDIVIDEN"

- * Lättrörlighet.
- * Flexibilitet.
- * Känslighet för problem.
- * Orginalitet.
- * Nyfikenhet.
- * Öppenhet för känslor och för det omedvetna.
- * Motivation.
- * Uthållighet och koncentration.
- * Förmåga att tänka i bilder.
- * Förmåga att leka med ideer.
- * Förmåga att analysera och sammanfatta.
- * Tolerans mot dubbeltydighet.
- * Urskillningsförmåga och selektivitet.
- * Förmåga att stå ut med isolering.
- * Kreativt minne.
- * Grundläggande färdigheter.
- * Inkubation.
- * Förmåga att tänka i produktiva perioder.
- * Förmåga att tänka i metamorfer.
- * Estetisk inriktning.
- * Andra karaktäristiska.