



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

LINDOME GIF P08 VECKA 9

Övrigt - Annat syfte
2 övningar. Nivåer: 2

Kognitiv träning

Att träna upp och stimulera dom exekutiva kontrollfunktionerna i hjärnan som gör att vi kan anpassa oss till en miljö i ständig förändring. De innefattar bland annat kreativt tänkande för att snabbt kunna byta strategi, hitta nya lösningar som fungerar och hämma impulser som visar sig vara felaktiga.

Övningar i träningspasset:

- 1 Kognitiv fotboll - fokus & avslut
- 2 Kognitiv fotboll - Övergångsspel

KOGNITIV FOTBOLL - FOKUS & AVSLUT

Vad?

Fotbollsrörlighet

Öva - organisation

8 koner i 4 olika färger

2 större koner

Mål med målvakt

Öva - anvisningar

Ledaren ropar ut en kombination av 2 färger, då startar spelarna och springer mot dom 4 konorna.

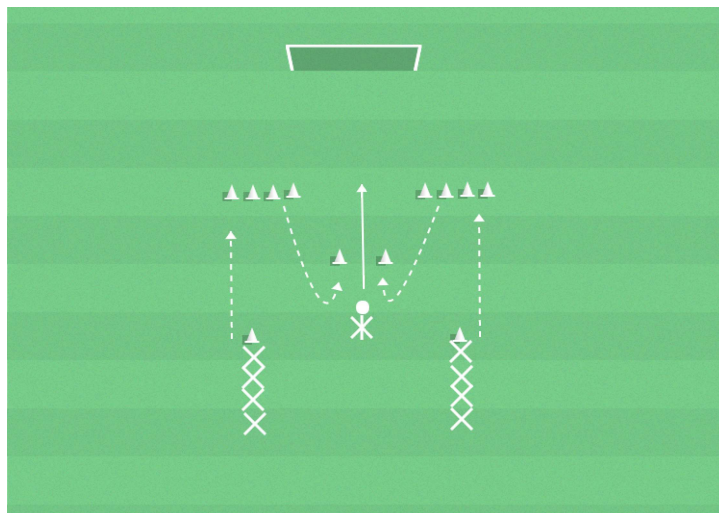
Rätt kombination skall markeras med händerna.

Ledaren slår en lätt passning genom dom 2 större konorna.

När rätt kombination har markerats skall spelarna springa och runda dessa 2 konor och komma först till bollen för att skjuta på mål.

Stegring

Addera på 3, 4 färger i kombinationen



KOGNITIV FOTBOLL - ÖVERGÅNGSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Öva - organisation

Dela in spelarna i två lag.

I exemplet "Blåa" och "Röda"

Dela planen på hälften

Öva - anvisningar

Dela det ena laget (Blåa) på hälften och placera dessa på den ena sidan av den avdelade planen.

Placera resterande spelare på den andra planhalvan med boll.

Så fort det blåa laget vinner bollen skall bollen passas över på den andra planhalvan

När spelarna på den andra sidan har tagit emot bollen skall dom förflytta sig över till den andra sidan respektive dom andra blå andra förflyttar sig över.

Stegring

Lägg till mål, för att göra mål måste minst 3-5 passningar genom laget genomföras

