



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

LINDOME GIF P08 VECKA 10

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 - 3 mot 3
- 2 Kognitiv fotboll - 4 olika mål

KOGNITIV FOTBOLL - 3 MOT 3

Vad?

Fotbollsrörlighet

Öva - organisation

2 lag

25x20meter plan

4 mål, 2 på varje sida

Dela in planen i 3 stycken zoner, jämnt fördelat

Öva - anvisningar

Variation 1

Endast två spelare från varje lag får befinna sig i en zon samtidigt

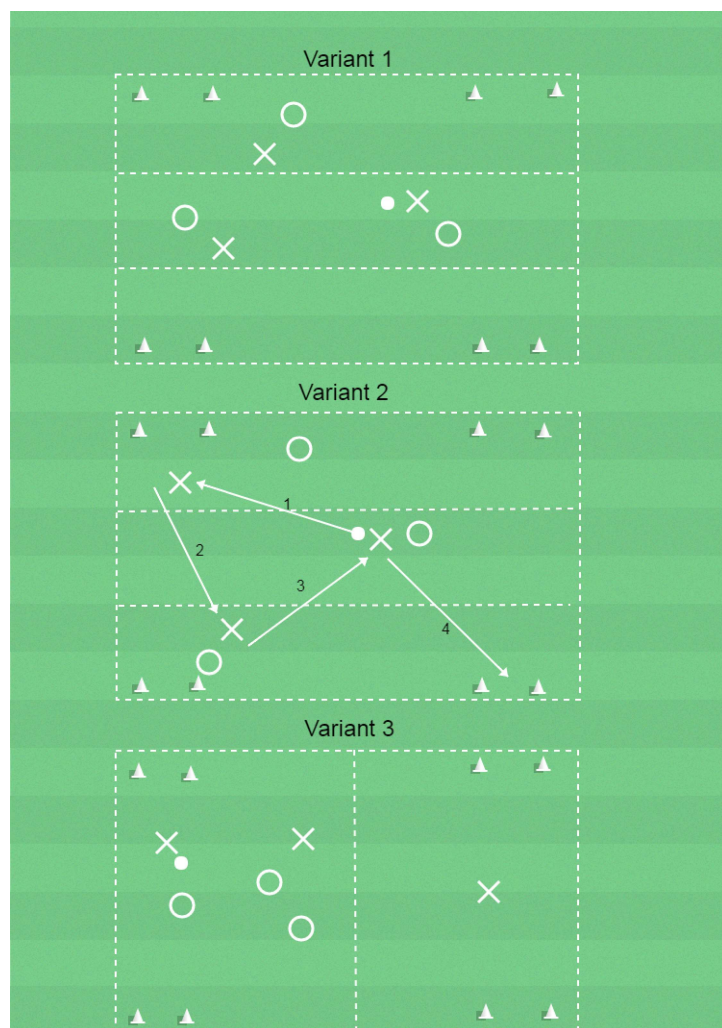
Variation 2

Max 1 spelare från varje lag får befinna sig i en zon åt gången

Variation 3

Ta bort dom 3 zonerna och dela in planen i 2 zoner (delas på hälften)

Mål får bara räknas om laget har spelare i bägge zoner samtidigt



KOGNITIV FOTBOLL - 4 OLIKA MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Att öka spelarnas medvetenhet och uppmärksamhet i matchsituationer.

Hur?

I den här övning finns det 4 olika sätt att göra "mål" på.

Öva - organisation

2 lag

2 småmål och ett stort mål

4 större konor

Öva - anvisningar

När tränaren ropar ut:

1. Bollen skall passas till en medspelare i zonen för att "mål" skall räknas
2. Bollen skall passas så den träffar någon av dom större konorna
3. Skjut i mål på någon av dom 2 småmålen
4. Skjut på mål på det större målen.

Stegring

Använd färger istället.

Exempel:

Röd = 1

Blå = 2

Grön = 3

Rosa = 4

