



TRÄNARUTBILDNING PARAFOTBOLL VAD ÄR 5-A-SIDE?

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

Materialet är till dig som genomför Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning Parafotboll. Målsättningen med utbildningen är att öka kompetensen hos befintliga tränare och att fler tränare ska känna sig redo att starta upp parafotbollsverksamhet, så att alla får chansen att ta del av vad fotbollen har att erbjuda.



VAD ÄR 5-A-SIDE?

5-a-side kallas även blindfotboll och spelas av spelare med synnedsättning. Fotbollen är utrustade med ljudkassetter som låter och spelarna förlitar sig på hörseln i spelet. Planen är utrustad med sarg på långsidorna. Med ordet VOY!, ögonbindel, trygghet och kommunikativa tränare går det att spela fotboll utan att se.



KOMMUNIKATION

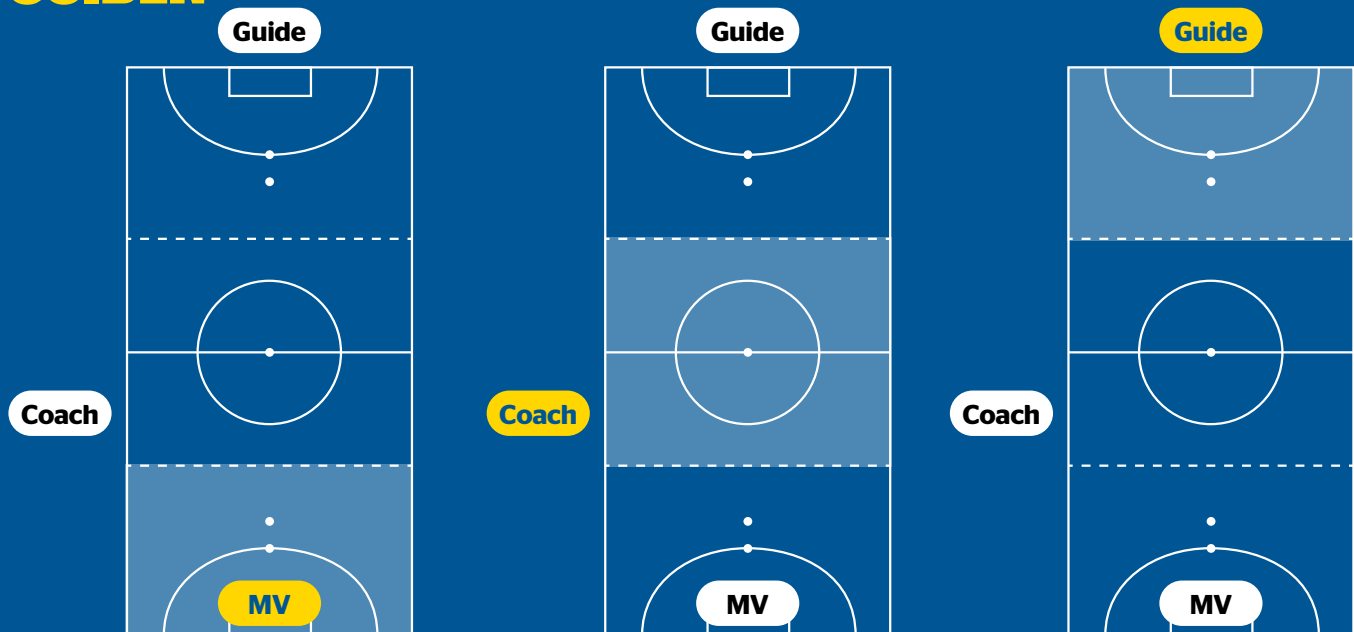
Kommunikation är ett viktigt verktyg för att spelarna ska känna sig trygga på planen. De tre viktigaste orden är:

VOY! Översätts ungefär till "här kommer jag" och ska repeteras av spelare som vill erövra bollen. Spelaren med bollen behöver inte säga VOY!

JAPP! Används för att identifiera medspelare och uppmärksamma att spelaren är aktiv och spelbar.

STOPP! Används av tränare och guider ifall någon spelare är på väg att krocka och när ordet används ska alla på planen stanna på en gång.

GUIDER



Planen är indelad i tre zoner och i varje zon står det en guide som kommunicerar med spelarna. Målvakten ansvarar för defensiven, tränaren för mittzonen och bakom motståndarens mål finns det en guide som ansvarar för offensiven. Guidens främsta uppgift är att guida spelarna i spelet, exempel:

- Styra defensiven.
- Indikera skottlinje.
- Information om omgivningen och spelbara ytor.
- Information om avstånd till mål och sarg.

TIPS TILL TRÄNARE

- För att komma i gång med 5-a-side räcker det med en fotboll som låter, en spelare, en guide och en plats att vara på.
- Lär dig orden och dess innebörd, VOY!, JAPP!, STOPP!
- Utveckla lagets kommunikation tillsammans med spelare, tränare och guider.
- Samarbeta med andra 5-a-side föreningar eller lokala organisationer för att utveckla er verksamhet.