

Hemuppgifter TU3

Anfallsspel

- **Samarbete anfall**
- Redovisas i kurslokal eller på distans

Innehåll

- Samarbete mellan K6 och 9M
- Samarbete 9M-spelarna – uppbackningsträning och vändningar
- Samarbete 9M-spelarna – vändningar
- Samarbete 9M-spelarna – växlingar

Material

- [Avslutningsfasen samarbete](#)

Metod

- Ni kursdeltagare delas upp i grupper om två och två och tilldelas en av de fyra olika delarna inom samarbeten, det vill säga någon av delarna "Samarbete mellan K6 och M9", "Samarbete 9M-spelarna – uppbackningsträning och vändningar", "Samarbete 9M-spelarna – vändningar" eller "Samarbete 9M-spelarna – växlingar"
- Gruppen tittar på filmerna inom sin del och går igenom sin del i webbmaterialet med hjälp av frågorna nedan
- Varje grupp diskuterar frågeställningarna på hemmaplan fysiskt eller digitalt och förbereder en redovisning

Frågor:

1. Vilken är intentionen med varje övning?
2. Hur ser progressionen ut från den första till sista övningen?
3. Vad tar du med dig från ovanstående filmer i din roll som tränare?
4. Har du några kommentarer på de olika samarbetsmodellerna? Saknar du någon?
5. Hur organiserar du den första övningen?
6. Vad har du gjort för förberedelser för detta?
7. Vilka instruktioner ger du
 - a) Vid start av övningen?
 - b) Efter övningen kommit i gång?
8. Vad ska tränaren titta på när hen ska ge feedback och instruera? Det vill säga vilka är nyckelfaktorerna till framgång i samarbetet?

Försvarsspel

- **Grunder försvar**

- Redovisas i kurslokal eller på distans

Intention

- Se om du som kursdeltagare har förstått försvarsuppställningen och den metodiska inläringen av denna

Material

- Grunder försvar

Metod

- Ni kursdeltagare delas upp i grupper om tre och tre där en person i varje grupp får ansvar för en av försvarsuppställningarna, det vill säga någon av "Man-Man försvar", "3-3 försvar" eller "3-2-1 försvar"
- Varje gruppmedlem tittar på filmsekvenserna
- Varje gruppmedlem ska genomföra (och filma) alla övningar i den aktuella försvarsuppställningen på hemmaplan med övningstrupp i ett ordentligt planlagt träningspass
- Filmen visas för de övriga två kursdeltagarna i gruppen vid redovisningstillfället i teorisalen

Självreflektion

- Du som kursdeltagare gör en självreflektion utifrån följande frågeställningar:
 1. Uppfylldes intentionen med övningarna?
 2. Gavs tydliga instruktioner innan och under övningarna?
 3. Gavs konstruktiv feedback?
 4. Hade jag en tydlig progression på övningarna?
- Den skrivna självreflektionen skickas till instruktören och de andra två kursdeltagarna i gruppen
- De andra två kursdeltagarna ger feedback till den redovisande kursdeltagaren utifrån samma frågeställningar. Detta görs vid redovisningstillfället.

Ramar för filmuppgiften

- Cirka 20 minuters filmning av dig själv och laget du tränar
- Filma så vi ser dig själv och laget i samma filmsekvens
- Försök arbeta efter de pedagogiska ledorden
- Dela filmen med instruktören och de andra två kursdeltagarna i gruppen före redovisningstillfället