



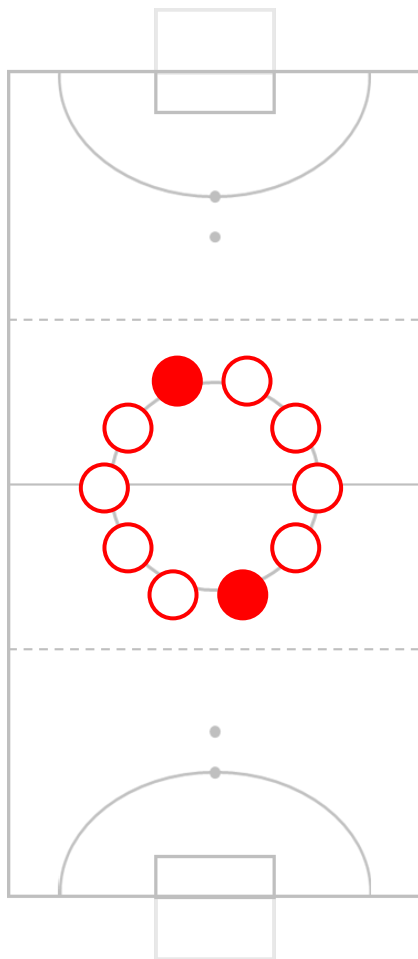
GIH

Kontakt, Mark Blake

Parasport Sveriges Fotbollskommitté
mark.blake@everlandcommunications.se

Pass med fokus spel med boll

<https://parasport.se/trana-och-tavla/idrotter/fotboll/nyheter-fran-fotbollskommitten/passdesign>



1. FÖRBEREDELSE

1. **Ledarna** ● rensar bort hinder från planen. Helst relativt tyst ljudnivå på och omkring planen.

2. ANKOMST

1. Hälsa varje deltagare ○ *Välkommen* vid ankomst. Ljudbollar kan testas men **inga skott**. Inga ögonbindlar ännu. Släpp bollarna för att minska ljudet och öka fokuset innan namnrundan börjar.

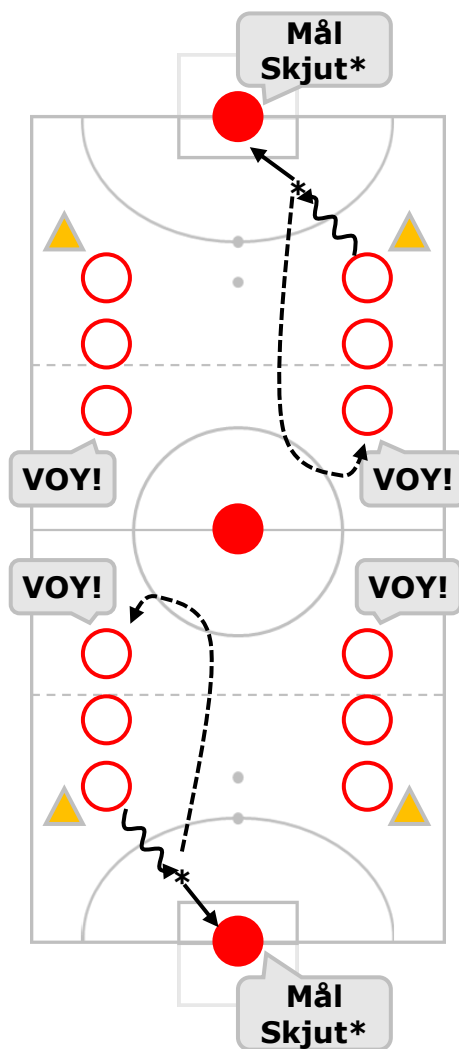
3. SAMLING

1. NAMNRUNDAN: Alla samlas i en ring med socialdistansering. Om utomhus, ledaren och inte spelarna har sol i ögonen.
2. Ledaren säger sitt namn och sedan 'vänster', till exempel ABDULLAH VÄNSTER. Byt sedan riktning så alla har chans att veta vem som är på plats. Kan göras genom att hålla händerna post-pandemin.
3. Dela ut ögonbindlar och kör namnrundan igen men. Instruktion: Ha ögonbindel på pannan om du känner sig osäker, men försök inte fuska; tänk dock på att om man är blind kan man inte fuska.
4. Viktig information om kommunikation : Säg **VOY!** när du kommer nära någon annan eller går på en boll som är fri (ordet betyder *Här kommer jag* på spanska och är en viktig regel i 5-a-side). **STOPP!** betyder stanna och var tyst *NU*, till exempel om bollen går ut eller om stolparna finns nära.

4. UPPVÄRMNING

1. Jogga på stället i TRE OLIKA VÄXLAR: 1 (långsamt) – 3 (snabbt).
2. Blanda in *God natt* (lägg dig på rygg), *God dag* (lägg dig på magen), *God morgon* (hoppa upp igen och jogga på stället). Går också med x-hopp m.m. Låt varje spelare bestämma om lagom antal.
3. BOLLBROTTHING: Två deltagare, en boll. Alla händer på bollen, räkna till tre och sedan försök rycka loss bollen. Regel: *Släpp aldrig!*
4. MÅL TILL MÅL / ZONIDIOT: För att få en uppfattning om planens storlek / zonerna.

5:1 SPRING OCH TJONG



5. TEKNIK

1. SPRING OCH TJONG: En i taget mot målet. Skjut när målvakten säger SKJUT. Hitta sedan tillbaka till positionen längst bak i kön genom att lyssna på **VOY!** - från den längst bak, och bara den - och VOYA! själv. Sedan börjar andra sidan enligt målvaktens instruction.
2. EN MOT EN MOT STOLPEN. Målvakten lobbar ut bollen lugnt. Spelarna börjar ta sig mot bollen när den nuddar marken - inte innan. Kamp om bollen. Både säger **VOY!** Den som 'vinner' rullar bollen tillbaks till målvakten - INTE SKJUTA. Alltid en med ryggen mot stolpen - så nästa fyller på.

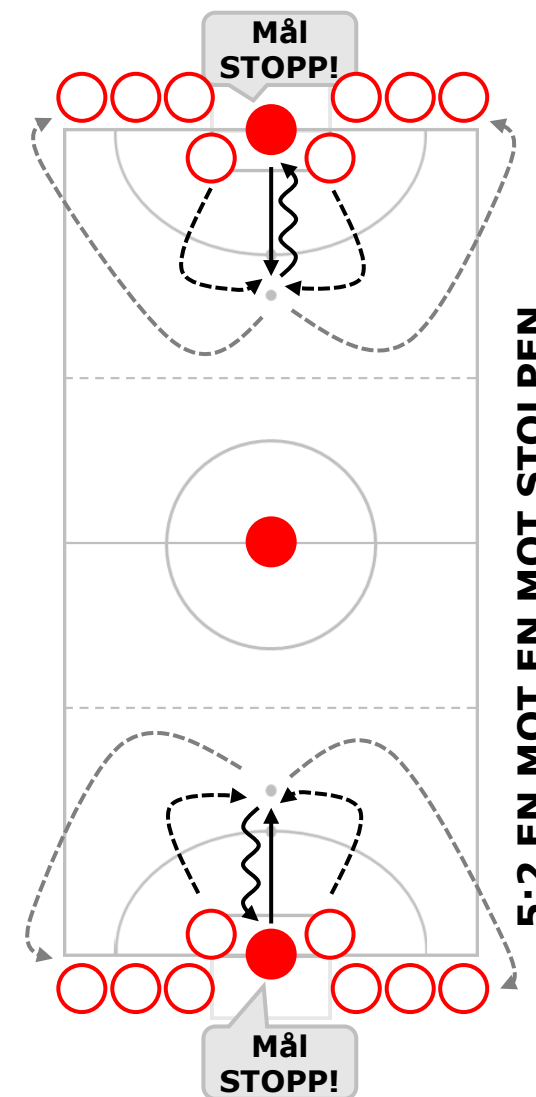
6. SAMLING

- (Samma som 3:1-2 ovan)
- Samla in ögonbindlar

7. AVSLUTNING

1. Inga skott.
2. Fokus på ledsagning vid behov.
3. Samla in bollarna.
4. Dela denna länk från Rio Paralympics efter i en gruppchatt eller dylik:
<https://www.youtube.com/watch?v=o-LGBQ7mj5M>

- ~ SPELARENS VÄG MED BOLL
- BOLLENS VÄG
- SPELARENS VÄG UTAN BOLL



Risker

UTVECKLAS (TRÄNINGSLÄRA)	EFFEKT	SANNO- LIKHEIT	NR	ÅTGÄRD
LEDARSKAP – KUNSKAP				UTBILDNING, KONTINUERLIG PÅFYLLNING
LEDARSKAP – PEDAGOGIK				UTBILDNING, TIPS & TRICKS
LEDARSKAP – KOMMUNIKATION				VAR KONSEKVENT
LEDARSKAP – PLANERA				FÖRSÖK FÖRBEREDA
MILJÖ – PLATS				TILLGÄNGLIG
MILJÖ – REDSKAP				LAGOM
DELTAGARE – UTANFÖRSKAP				UNIVERSAL DESIGN

HA KUL (SÄKERHET)	EFFEKT	SANNO- LIKHEIT	NR	ÅTGÄRD
FYSISKT – MILJÖ				INGA TRÖSKLAR ELLER HINDER
FYSISKT – IMPULSKONTROLL				TYDLIGA REGLER (VAD <> VARFÖR)
PSYKOLOGIST – UTANFÖRSKAP				'UNIVERSAL DESIGN FOR LEARNING'
PSYKOLOGIST – TILLIT				KONSEKVENSN