

# Äldre i rörelse: fritidsfotboll



**Programmet Äldre i rörelse: fritidsfotboll är avsett för nybörjare. Det behövs minst 6 deltagare för småspelet. Största delen av övningarna kan göras i par.**

Med hjälp av det färdiga träningsprogrammet på cirka 60 minuter kommer både instruktören och motionären enkelt i gång med fotbollsträningen. Se videon om programmet genom att skanna QR-koden eller på webbplatsen [www.voitas.fi/jumppavideot](http://www.voitas.fi/jumppavideot)



**Redskap som behövs:**

bollar och märken för målstolpar eller mål.

- **Fördelar:** fritidsfotboll tränar särskilt smidigheten, koordinationen och balansen samt hjärtat och cirkulationsorganen. Det är roligt att motionera med en boll och man rör på sig utan att märka det.
- Också gruppen och de sociala kontakterna är viktiga.

## Väck kroppen (5 min)

### 1. Stig upp på tå



### 2. Rotera armarna i båda riktningarna



### 3. Vrid ryggen



### 4. Vrid höften



## Bolla parvis (10 min)

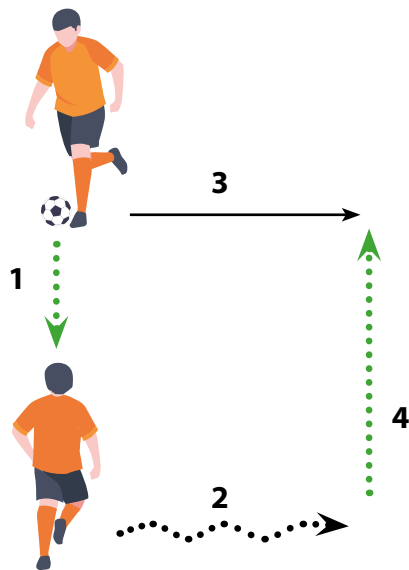
1. Jogging och passningar
2. Byt riktning medan ni joggar och passar  
Den ena i paret springer baklänges och den andra framlänges. Byt riktning vid gränsen.
3. Följ ledaren medan du för bollen
4. Kasta bollen till paret
5. Kasta bollen via marken till paret
6. Kasta bollen till paret medan du står på ett ben



Det är lättast att fånga ett kast nedre vägen.

## Mot spelet (10 min)

### 1. Passa och rör dig



Passning .....  
.....

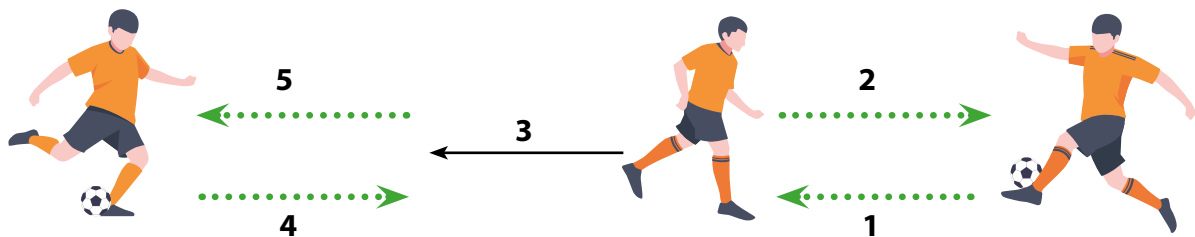
För bollen .....  
.....

Rörelse utan boll \_\_\_\_\_



Du kan hitta på olika regler för att variera övningen, t.ex. bara den ena foten får användas, man lägger beslag på bollen med den ena foten och passar med den andra.

### 2. Passning till mitten



## Småspel (max. 30 min)

- T.ex. 3 mot 3, 6 mot 6
- Dela in tiden i kortare perioder, kom ihåg pauser!
- Prova vilken storleks plan spelet löper smidigt på. Det är vanligen lättare att börja på en liten plan och det blir fler mål.



#### Regler för spelet:

- Inga tacklingar, ingen fysisk kontakt
- Man får inte placera foten på bollen, risk för att ramla
- Insparkar

## Avsvalkning (5 min)

### 1. Täj vaden



### 2. Täj baksidan av låret



### 3. Vrid ryggen



Programmet bygger på projektet 6-0! som koordineras av yrkeshögskolan Laurea.