



FOTBALL

Fotball er verdens største idrett, og en aktivitet alle kjenner godt til. Fotball kan arrangeres i Fysak både med og uten tilgang til fotballbane

► UTSTYR:

Ball(er)
Vester
Kjegler el. for oppmerking

► PASSER FOR:

Alle elever på alle trinn



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

De aller fleste skoler i Norge har et område hvor du kan spille fotball, og de fleste har også store eller små mål.

I mangel av fotballbane holder det med et åpent område som eventuelt kan avgrenses med kjepler. Eventuelt kan også kjepler brukes til å merke opp mål.

Del opp spillerne i to eller flere lag, og spill fotball med tradisjonelle regler. Hovedpoenget er å score mer mål enn motstanderen.

Fotball med mange spillere på hvert lag kan gi mange passive spillere som ikke føler mestring eller idretts glede. For å sikre høy aktivitet i Fysak, kan det derfor være bedre med inndeling av flere baner, få spillere (3-4) på hvert lag, mange baller og mange mål. Da vil alle måtte involvere seg i spillet, og man kan tilpasse ferdighetsnivået slik at alle opplever mestring og trivsel.

Det er viktig å legge opp aktiviteten slik at flest mulig opplever mestring.

VARIASJON

Fotball er en aktivitet hvor det ofte er stor forskjell i nivå på elevene.

Derfor kan man fint gi de beste spillerne noen små handikapp. F.eks. kan dette være at de må spille på kun to touch. Det vil si at man bare kan ha to berøringer på ballen før man må sentre videre.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net