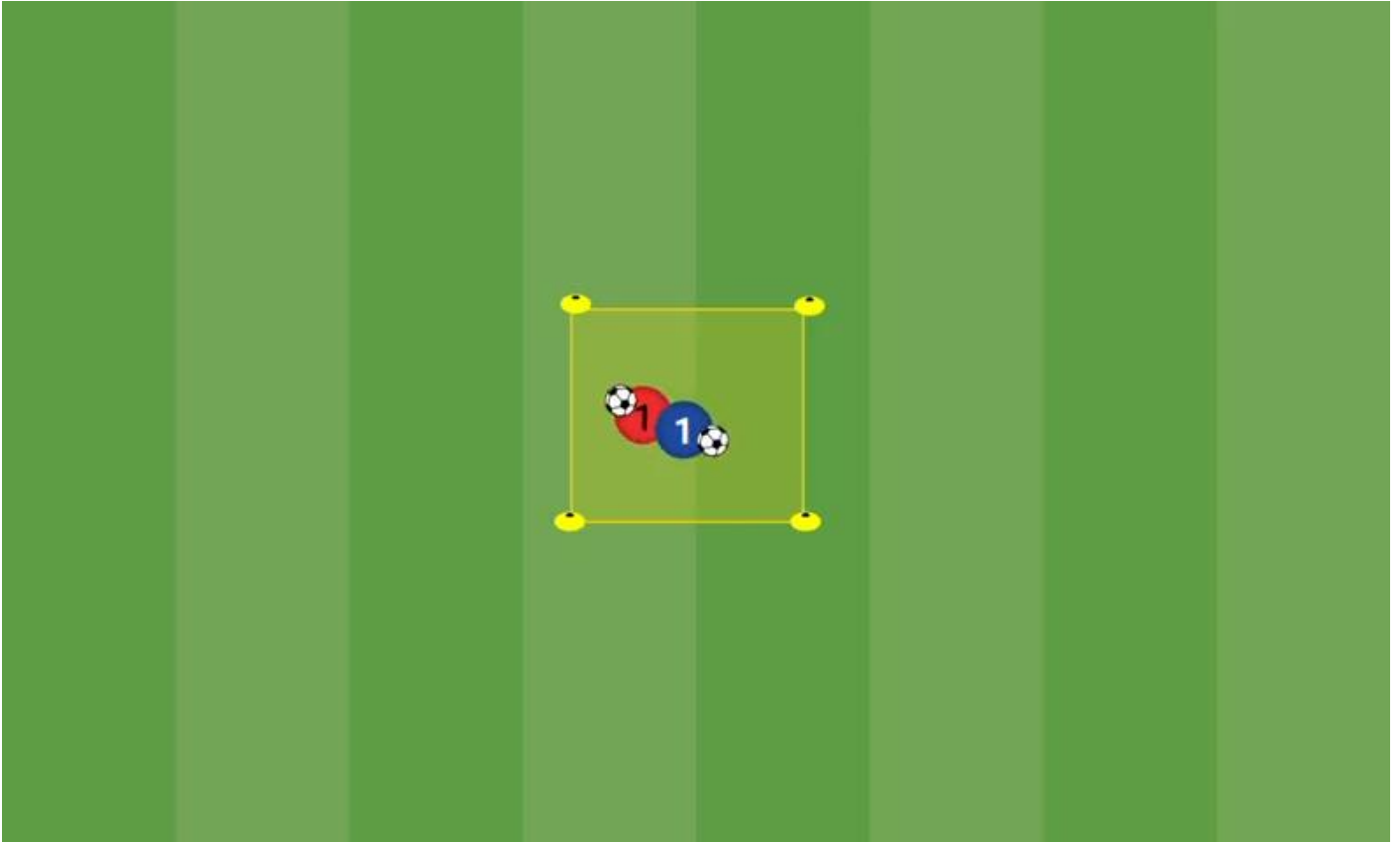


Fotbollssumo



I den här enkla övningen tränas närkamp både med och utan boll. Det är helt enkelt sumobrottning, men med fotbollsregler. Så precis som i sumobrottning ska man tränga ut motståndaren ur området. Men till skillnad från i sumo får man inte använda händerna till att knuffa eller dra i motståndaren, utan det är axel emot axel som gäller. Då övningen genomförs som en turnering där vinnarna möter vinnare slipper stora kraftiga spelare ställas emot mindre spelare. På så sätt tränar alla spelare på sin nivå

Syfte

Syftet är att göra spelarna bekväma och vana att gå in i fysisk närkamp. Fotboll är en fysisk sport där kroppskontakt är tillåten, och har man inte lärt sig att använda sin kropp i närkamper ökar skaderisken om man ställs emot ett fysiskt lag.

Förberedelser

- Mät upp rutor på ca 2*2 m med koner i en rad. Hälften så många rutor som det finns spelare.
- Dela upp spelarna två och två och ge varje par en av rutorna
- Förklara reglerna och visa vilken typ av kontakt som är okej och inte i fotboll

Regler

1. Man får inte knuffas, brottas, hålla i eller slåss
2. Man får ett poäng om man lyckas knuffa ut motståndaren ur området
3. Först till två poäng vinner matchen

Genomförande

1. Starta matcherna samtidigt
2. Spelarna håller själva räkningen och utser en vinnare
3. Vinnaren flyttar därefter till rutan ett steg till höger och förloraren till rutan ett steg till vänster
4. En ny matchomgång startas

Instruktioner

- Stå lågt och bredbent med böjda ben med sidan emot din motståndare
- Placera dig så att du hela tiden står mellan bollen och motståndaren
- Använd dina starka armar som sköldar för att hålla bort motståndaren som på bilderna nedan
- Luta dig emot motståndaren för att hålla den borta från bollen
- Var först med att skapa kontakt

Progression

1. När spelarna förstått hur matcherna går till kan du lägga till varsin boll. Man får nu ett poäng om man lyckas peta ut motståndarens boll ur området. Bollen måste alltså skyddas till varje pris. Med kroppen.

Video

<https://www.youtube.com/embed/Eeca6scn1IE?si=SagvuPcVpESEMGCm>

Revision #2

Created 2025-04-10 08:42:32 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:26:14 UTC by Mattias