

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Taktisk analys av en match

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, tekniker och taktik inom vald idrott.
- Planering, genomförande och analys av träningsprogram för vald idrott.
- Hur vald idrott utvecklar den kroppsliga förmågan.
- Kulturella och sociala aspekter av idrott och motion.

Kunskapskrav

Eleven kan efter samråd med handledare planera anpassade träningsprogram och tävlingsförberedelser inom vald idrott utifrån individers skilda förutsättningar. Dessutom kan eleven med nyanserade omdömen värdera resultatet av sin träning och sina tävlingsförberedelser.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till taktisk analys (10 min)

Definiera vad taktisk analys innebär och dess syfte i idrott.

Ge exempel på hur taktik påverkar dynamiken i en match.

Diskutera vikten av att kunna analysera motståndarnas och egna prestationer.

Visning av matchklipp (15 min)

Visa videoklipp från en relevant match och lyfta fram olika taktiska moment.

Stanna upp och diskutera specifika situationer där taktik och teknik samverkar.

Identifiera spelare och deras tekniska färdigheter i taktiska sammanhang.

Gruppdiskussion om analys (15 min)

Dela in eleverna i grupper och ge dem frågor att diskutera utifrån matchklippet.

Exempel på frågor: Vilka taktiska strategier användes? Hur förändrades spelet under matchens gång?

Låt grupperna sammanfatta sina insikter och förbereda en kort redovisning.

Presentera taktik och teknik (10 min)

Ge grupperna tid att återkoppla och presentera sina diskussioner till klassen.

Diskutera hur deras slutsatser kan tillämpas i deras egna träningsprogram.

Reflektion och sammanfattning (5 min)

Avsluta lektionen med att betona vikten av taktisk analys för personlig och lagmässig utveckling.

Förbered eleverna för nästa lektion, där de kommer att tillämpa denna insikt praktiskt.

Aktivitet

Eleverna i grupper får välja ett specifikt moment (taktik eller teknik) från matchen som de ska laborera med i en praktisk träning. De ska formulera en övning baserad på sin analys och planera hur de ska använda teknikerna i det valda momentet.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

1. Vad innebär taktisk analys inom idrott?
 - Det är bedömningen av hur taktiska val påverkar matchens resultat.
2. Kan du ge ett exempel på en taktik som användes i matchen?
 - Exempelvis om ett lag användes pressspel för att vinna bollen.
3. Hur förändrades spelet direkt efter en taktisk justering?
 - Lag som justerar sin taktik kan få momentum i matchen.
4. Vad är syftet med att analysera en match?
 - Att förbättra förståelsen för taktik och teknik, och att planera framtida träning.
5. Hur kan analysen av motståndarnas spel påverka egna träningsbeslut?
 - Ger möjlighet till specifik träning av motåtgärder mot motståndarens taktik.

Hemläxa

Eleverna får i uppdrag att skriva en analys av en match som de har sett (300-500 ord) och identifiera hur teknik och taktik användes under spelet. De ska reflektera över hur dessa insikter kan tillämpas i deras egen träning.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppdrag att skapa en videopresentation där de analyserar en match, identifierar specifika taktiska och tekniska element och diskuterar hur dessa kan tillämpas genom ett träningsprogram för deras specifika idrott. Abstrakta begrepp som spelstrategi och teknik bör ingå i diskussionen.

Förslag för nästa lektion

"Implementering av taktik i träning"

I nästa lektion ska vi fokusera på hur vi kan integrera taktiska insikter i praktisk träning. Vi kommer att utföra övningar baserade på specifika taktiker som analyserats, vilket hjälper eleverna att tillämpa sina kunskaper praktiskt. Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna planera och genomföra träningsmoment som stödjer den taktiska utvecklingen.

Förberedelser

- Förbered videomaterial för att analysera en match.
- Skapa diskussionsfrågor att dela ut till grupperna.
- Planera en praktisk del där eleverna kan tillämpa det de har lärt sig om taktik och teknik.

M.v.h. Isak Skogstad