



# Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Överflyttning

## ÖVERFLYTTNING

"Återerövra bollen så snabbt som möjligt"

**För ålder:**

11-13 år

**Organisation:**

Rektangel 12x24 m, 1 boll

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

**Progression 1 - 4 mot 4 med 2 jokrar i ytterzon (11-12 år):**

**Anvisningar** - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Röda spelare är "jokrar" och spelar alltid med bollhållande lag vilket innebär 6 mot 4 i anfallsspel (3) Endast jokrar får befinna sig i ytterzonerna (4) Försvarande lag får bara befinna sig i en zon, anfallande lag får befinna sig i båda zonerna (5) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till en joker i laget som ska sätta igång spelet (6) Allt fokus ligger på överflyttningar för det försvarande laget (7) Byt jokrar med jämna mellanrum

**Instruktioner** - (1) Försvarande lag genomför en överflyttning varje gång anfallande lag spelar bollen i sidled (2) Längden på överflyttningen anpassas efter medspelare, motståndare och bollen

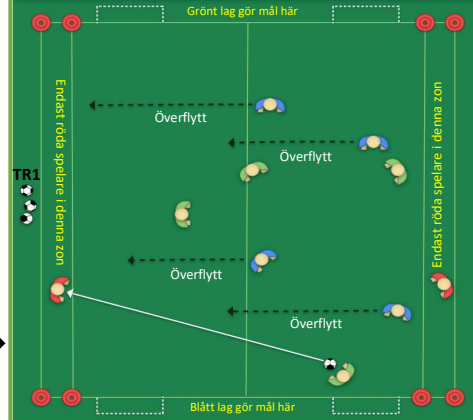
**Progression 2 - 4 mot 4 med 4 jokrar i ytterzon (13 år):**

**Anvisningar** - Samma anvisningar som progression 1 men med 2 jokrar i varje ytterzon

**Instruktioner** - Samma instruktioner som progression 1



## ÖVERFLYTTNING



### Basövning - Överflyttning 11-13 år



1 boll

#### Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-2 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

#### Tips:

- Viktigt att fokusera på instruktionerna
- Använd förstärkningar som är kopplat till överflyttning
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till överflyttning

## ÖVERFLYTTNING

"Återerövra bollen så snabbt som möjligt"

**För ålder:**

14-19 år

**Organisation:**

Rektangel 14x28 m-20x40 m, 1 boll

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

**Progression 1 - 5 mot 5 med målvakter (13-14 år):**

**Anvisningar** - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Anfallande lag spelar i alla tre zoner och försvarande lag får endast befinna sig i två av zonerna (3) Röda spelare är målvakter (4) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 (5) Allt fokus ligger på överflyttningar

**Instruktioner** - (1) Försvarande lag genomför en överflyttning varje gång anfallande lag spelar bollen i sidled (2) Längden på överflyttningen anpassas efter medspelare, motståndare och bollen

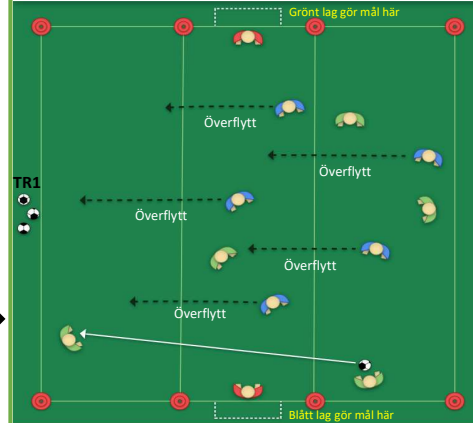
**Progression 2 - 6 mot 6 till 7 mot 7 med målvakter (15-19 år):**

**Anvisningar** - Samma anvisningar som progression 1 men fler antal spelare per lag

**Instruktioner** - Samma instruktioner som progression 1



## ÖVERFLYTTNING



### Basövning - Överflyttning 14-19 år



1 boll

#### Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-2 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

#### Tips:

- Viktigt att fokusera på instruktionerna
- Använd förstärkningar som är kopplat till överflyttning
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till överflyttning