



DIREKT ÅTERERÖVRING

"Återerövrna bollen så snabbt som möjligt"

För ålder:

8-12 år

Organisation:

Rektangel 6x12 m-10x20 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 - 2 mot 2, fritt spel (8 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) När försvarande lag vinner bollen, ska laget som tappat bollen försöka ta tillbaka bollen genom direkt återerövring (3) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 (4) Allt fokus ligger på den direkta återerövringen

Instruktioner - (1) När anfallande lag tappat bollen ska samtliga spelare i laget förflytta sig mot bollhållaren för att försöka återerövra bollen (2) Ha blick och näsa mot bollhållare (3) Ta dig så snabbt du kan mot bollhållare

Progression 2 - 3 mot 3, fritt spel (9 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med 3 utespelare i varje lag

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

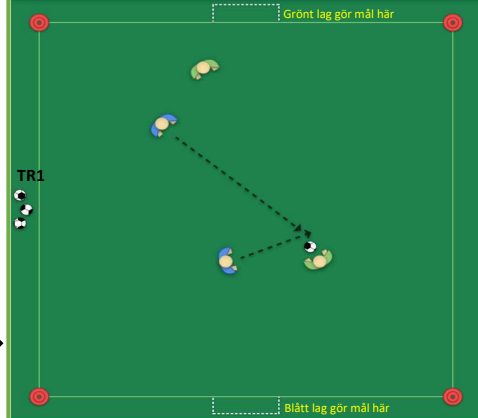
Progression 3 - 4 mot 4, fritt spel (10-12 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med 4 utespelare i varje lag

Instruktioner - (1) Vid bolltapp, ska spelare närmast bollhållare snabbt försöka ta bollen genom direkt återerövring (2) Resterande spelare i försvarande laget förflyttar sig snabbt för att bryta passningslinjer för anfallande lag (3) Återerövra bollen



DIREKT ÅTERERÖVRING



Spela introduktionsvideo

Basövning - Direkt återerövring 8-12 år



1 boll

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Använd förstärkningar som är kopplat till direkt återerövring
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery

DIREKT ÅTERERÖVRING

"Återerövrna bollen så snabbt som möjligt"

För ålder:

13-19 år

Organisation:

Rektangel 13x26 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, fritt spel (13-14 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) När försvarande lag vinner bollen, ska laget som tappat bollen försöka ta tillbaka bollen genom direkt återerövring (3) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 (4) Allt fokus ligger på den direkta återerövringen

Instruktioner - (1) Vid bolltapp används direkt återerövring genom att spelare närmast bollhållare snabbt försöker ta tillbaka bollen (2) Resterande spelare i försvarande laget förflyttar sig snabbt för att bryta passningslinjer för anfallande lag genom att se och värdera sin omgivning (3) Återerövra bollen

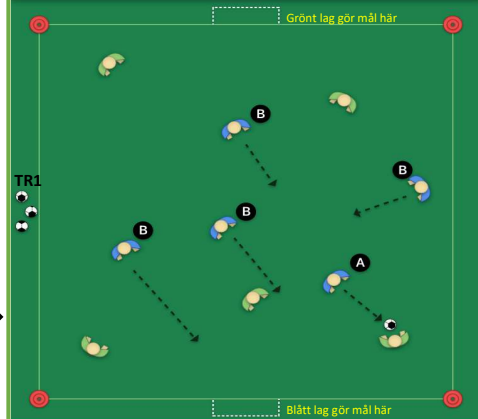
Progression 2 - 7 mot 7, fritt spel (15-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med 7 utespelare i varje lag

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



DIREKT ÅTERERÖVRING



Spela introduktionsvideo

Basövning - Direkt återerövring 13-19 år



1 boll

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Använd förstärkningar som är kopplat till direkt återerövring
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis återerövring inom åtta sekunder efter bolltapp