



Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Direkt Återerövring

DIREKT ÅTERERÖVRING

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

Principer: (1) Ta tillbaka bollen (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

För ålder:

8 år

Organisation:

Rektangel 6x12 m, 1 boll

Tränarposition:

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

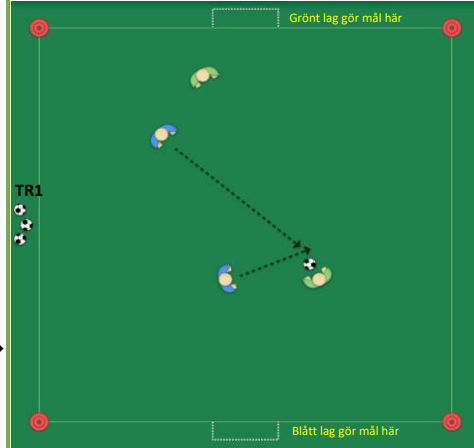
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

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

DIREKT ÅTERERÖVRING



Basövning - Direkt återerövring 8 år

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

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

Principer: (1) Ta tillbaka bollen (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

För ålder:

9 år

Organisation:

Rektangel 8x16 m, 1 boll

Tränarposition:

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

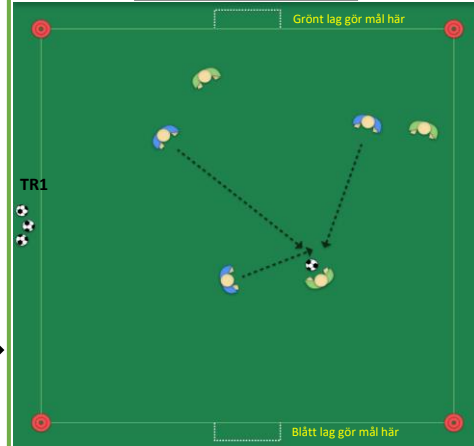
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 3 mot 3, fritt spel (9 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

DIREKT ÅTERERÖVRING



Basövning - Direkt återerövring 9 år

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



Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Direkt Återerövring

DIREKT ÅTERERÖVNING

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

Principer: (1) Ta tillbaka bollen (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

För ålder:

10-12 år

Organisation:

Rektangel 10x20 m, 1 boll

Tränarposition:

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

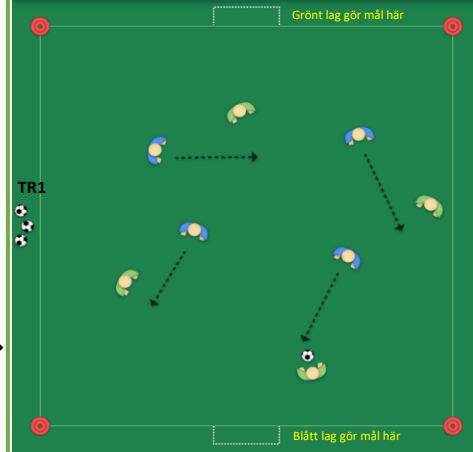
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 4 mot 4, fritt spel (10-12 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, 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) Återerövrarna bollen

DIREKT ÅTERERÖVNING



Basövning - Direkt återerövring 10-12 år

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 ÅTERERÖVNING

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

Principer: (1) Ta tillbaka bollen (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

För ålder:

13-14 år

Organisation:

Rektangel 13x26 m-15x30 m, 1 boll

Tränarposition:

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

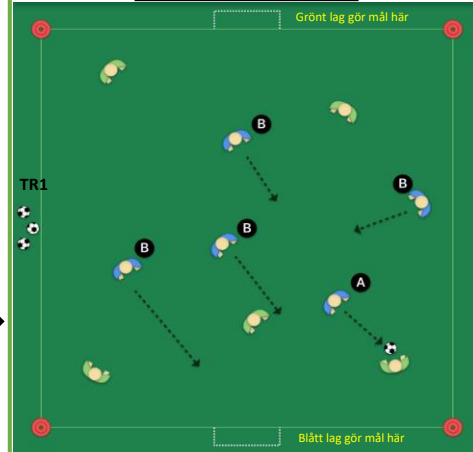
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

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) Återerövrarna bollen

DIREKT ÅTERERÖVNING



Basövning - Direkt återerövring 13-14 år

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



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Direkt Återerövring

DIREKT ÅTERERÖVRING

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

Principer: (1) Ta tillbaka bollen (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

För ålder:

15-19 år

Organisation:

Rektangel 20x40 m, 1 boll

Tränarposition:

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

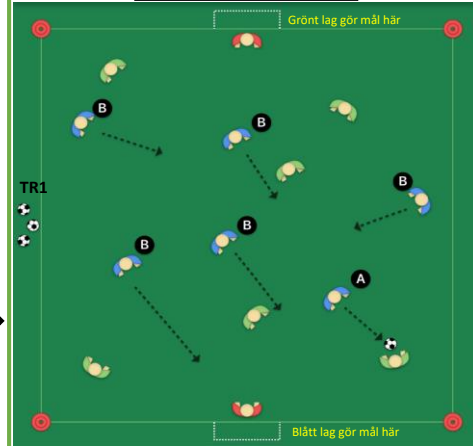
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 7 mot 7, fritt spel (15-19 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

DIREKT ÅTERERÖVRING



Basövning - Direkt återerövring 15-19 år

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