



Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Driva

DRIVA

För ålder:

5 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per spelare

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna
Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Driv med utsidan av foten (5 år):

Anvisningar - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mittemot (2) Öva med bägge fötterna (3) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkter

Instruktioner - (1) Bollen nuddar lilltån (2) Bollen ska vara som längst, en armlängds avstånd från foten (3) Lyft blicken framåt när du driver (4) Tårna pekar mot marken

Progression 2 - Dansa med bollen med insidan av dina fötter (5 år):

Anvisningar - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mittemot (2) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkter

Instruktioner - (1) Bollen nuddar växelvis fötternas insidor (2) Ha bollen nära dina fötter och arbeta med rytmiken (3) Lyft blicken framåt när du driver

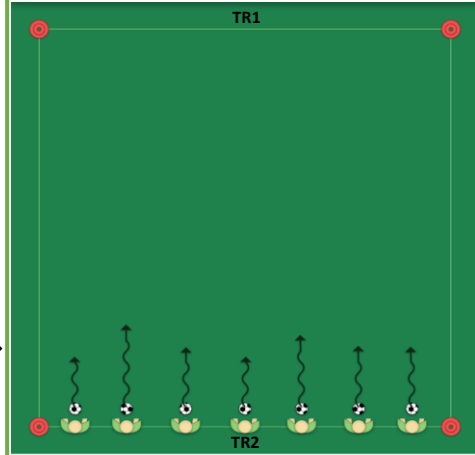
Progression 3 - Driv med fotens utsida och insida (5 år):

Anvisningar - (1) Samma anvisningar som progression 1

Instruktioner - (1) Bollen nuddar lilltån och mitten av fotens insida varannan bollnudd (2) Bollen ska vara som längst, en armlängds avstånd från foten (3) Lyft blicken framåt när du driver (4) Tårna pekar mot marken



DRIVA



Basövning - Driva 5 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Sätt minimum antal bollnudd mellan linjerna för spelarna, exempel "ni ska nudda bollen minst åtta gånger"
- Dela upp gruppen så att det max blir åtta spelare som driver samtidigt. Väntande spelare tittar på aktiva spelare

DRIVA

För ålder:

6 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per spelare

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna
Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

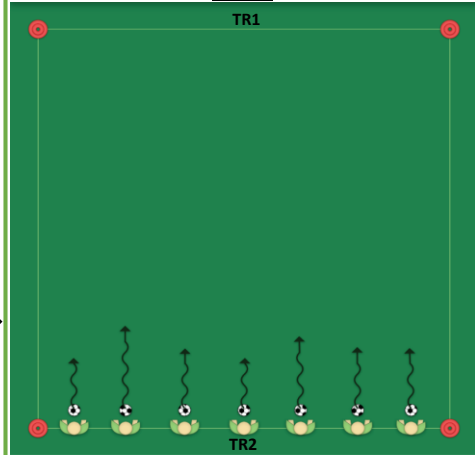
Progression 1 - Driv med fotens sula (6 år):

Anvisningar - (1) Samma anvisningar som progression 1

Instruktioner - (1) Bollen rullas med fotens undersida (2) Bollen ska vara som längst, en armlängds avstånd från foten (3) Lyft blicken framåt när du driver (4) Tårna pekar mot marken



DRIVA



Basövning - Driva 6 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Sätt minimum antal bollnudd mellan linjerna för spelarna, exempel "ni ska nudda bollen minst åtta gånger"
- Dela upp gruppen så att det max blir åtta spelare som driver samtidigt. Väntande spelare tittar på aktiva spelare



Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Driva

DRIVA

För ålder:

7-8 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll och 1-2 spelare per kon, spelare placeras vid konor A, B och C

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter, instruerar hela gruppen
Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

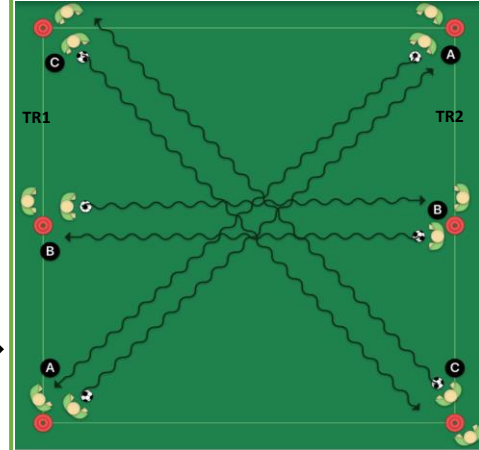
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Ett konpar driver samtidigt (7-8 år):

Anvisningar - (1) Första spelare vid konorna A driver till motsatt kon och lämnar över bollen. När bollen är överlämnad startar första spelare vid konorna B och driver till motsatt kon. När bollen är överlämnad startar första spelare vid konorna C och driver till motsatt kon
(2) Spelarna driver med utsidan, insidan eller sulan av foten
(3) Spelarna utför aktionen med bägge fötterna
(4) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkterna

Instruktioner - (1) Bollen nära foten när du driver (2) Nudda bollen så många gånger som möjligt mellan konorna (3) Lyft blicken framåt när du driver för att undvika krock (4) Anpassa hastigheten så att du behåller kontroll på bollen

DRIVA



Basövning - Driva 7-8 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Driv bollen på olika sätt, se hotspots
- Prioritera ett korrekt utförande framför hög hastighet

DRIVA

För ålder:

9-19 år

Organisation:

Kvadrat 15x15 m, 1 boll och 1-2 spelare per kon, spelare placeras vid konor A, B och C

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter, instruerar hela gruppen
Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

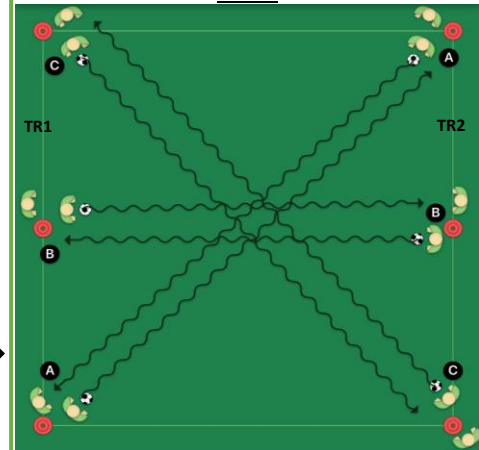
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Samtliga konpar driver samtidigt (9-19 år):

Anvisningar - (1) Första spelare vid konorna A, B och C driver till motsatt kon och lämnar över bollen samtidigt. När bollen är överlämnad till motsatt kon startar första spelare som fått bollen (2) Spelarna driver med utsidan, insidan och sulan av foten (3) Spelarna utför aktionen med bägge fötterna (4) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkterna

Instruktioner - (1) Bollen nära foten när du driver (2) Nudda bollen så många gånger som möjligt mellan konorna (3) Lyft blicken framåt när du driver för att undvika krock (4) Anpassa hastigheten så att du behåller kontroll på bollen

DRIVA



Basövning - Driva 9-19 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Driv bollen på olika sätt, se hotspots
- Prioritera ett korrekt utförande framför hög hastighet