



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Huvudspel

HUVUDSPEL

För ålder:

10-11 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per 2 spelare

Tränarposition:

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

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Nicka sittandes på 1-2m avstånd (10 år):

Anvisningar - (1) Spelare A har bollen i händerna och spelare B sitter på rumpan med fötterna pekandes mot spelare A (2) Spelare A kastar bollen till spelare B som nickar tillbaka bollen (3) Spelare B försöker rikta nicken mot bröstet på spelare A (4) Skifta uppgifter efter cirka 10 nickar

Instruktioner - (1) Titta på bollen (2) Spänn nacke (3) Pendla ordentligt med överkroppen genom att ha armarna framåt och "dra" dig mot bollen (4) Träffa bollen med pannan och fullfölj rörelsen med överkroppen genom bollen

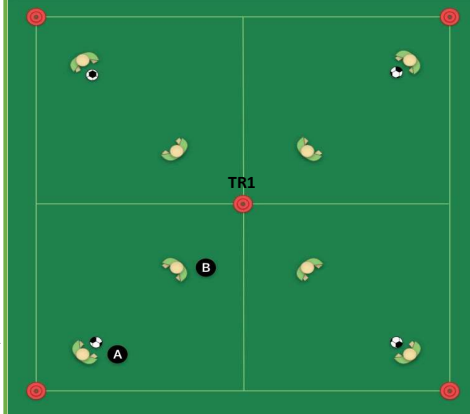
Progression 2 - Nicka ståendes på marken på 2-3m avstånd (10-11 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men spelaren som nickar står upp och nickar ståendes på marken

Instruktioner - Samma instruktionspunkter som progression 1



HUVUDSPEL



Spela introduktionsvideo

Basövning - Huvudspel 10-11 år

1 boll / 2 spelare

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
- Prioritera ett korrekt utförande i actionen huvudspel
- Genomför denna övning i er ordinarie förberedelsesträning men enbart tio nickar per spelare och tillfälle
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare

HUVUDSPEL

För ålder:

12-19 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per 3 spelare

Tränarposition:

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

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Nicka hoppandes utan duell (12 år):

Anvisningar - (1) Spelare A kastar bollen till första spelare B (2) Främre spelare B hoppar och nickar bollen tillbaka till spelare A (3) Spelarna vid B nickar vid varannat kast (4) Skifta spelare A mot en av spelare B efter cirka 10 nickar per spelare

Instruktioner - (1) Titta på bollen (2) Spänn nacke (3) Pendla ordentligt med överkroppen genom att ha armarna framåt och "dra" dig mot bollen (4) Träffa bollen med pannan och fullfölj rörelsen med överkroppen genom bollen

Progression 2 - Nicka hoppandes med passiv duell (12-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men bakre spelare B stör den nickande spelaren genom att på ett försiktigt sätt få hoppande spelare ur balans i luften

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

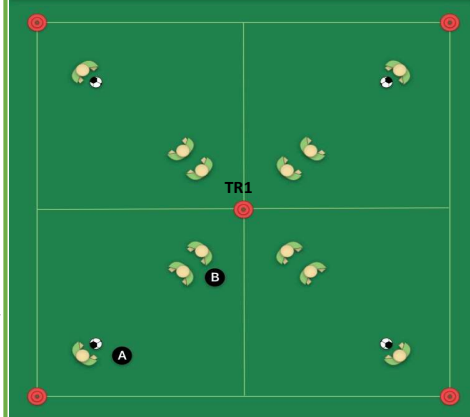
Progression 3 - Nicka hoppandes med aktiv duell (13-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men båda spelare B duellerar och försöker vinna nickduellen

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



HUVUDSPEL



Spela introduktionsvideo

Basövning - Huvudspel 12-19 år

1 boll / 3 spelare

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
- Prioritera ett korrekt utförande i actionen huvudspel
- Genomför denna övning i er ordinarie förberedelsesträning men mellan tio-tjugo nickar per spelare och tillfälle
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare
- Använd flackare kast och längre avstånd vid behärskande