



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Markering

MARKERING

"Återerövra bollen så snabbt som möjligt"

För ålder:

10-19 år

Organisation:

Kvadrat 12x12 m-25x25 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 med målvakt (10-12 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans med en målvakt och blått lag spelar tillsammans med den andra målvakten (2) Anfallande lag försöker göra mål och försvarande lag ska förhindra mål (3) Spelare i försvarande lag följer/markerar varsin spelare konstant under hela spelperioden (4) En spelperiod är mellan 90-120 sekunder (5) Anfallande lag får spela bollen till sin egen målvakt (6) Ha två vilande lag vid sidan av övningen så att varje lag spelar en spelperiod och vilar en spelperiod (7) Ha bollar vid målen så att målvakten kan starta spel vid död boll

Instruktioner - (1) Positionera dig på försvarssida, alltså placera dig mellan motståndare och eget mål (2) Markera din motståndare så att du kan ta bollen om en passning slås till den spelaren

Progression 2 - 3 mot 3 med målvakt (13 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1

Instruktioner - Samma instruktionspunkter som progression 1

Progression 3 - 4 mot 4 med målvakt (14 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1

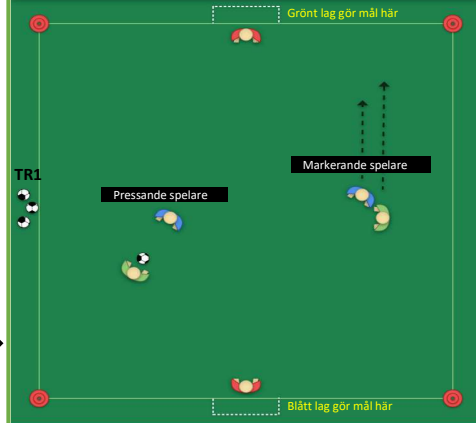
Instruktioner - Samma instruktionspunkter som progression 1

Progression 4 - 5 mot 5 med målvakt (15-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1

Instruktioner - Samma instruktionspunkter som progression 1

MARKERING



Basövning - Markering 10-19 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 markerande spelare
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till markerande spelare
- Närhetsmarkering = En armlängdsavstånd från din motståndare, Avståndsmarkering = Anpassat avstånd till motståndare utifrån situation