



Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Press kollektivt

PRESS KOLLEKTIVT

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

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

För ålder:

10-11 år

Organisation:

Kvadrat 12x12 m, 1 boll

Tränarposition:

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

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

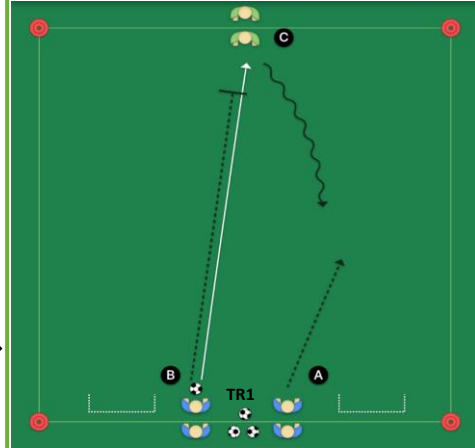
Progression 1 - 1 mot 2 (10-11 år):

Anvisningar - (1) Två lag, grönt är anfallande och blått är försvarande (2) 1 grön anfallare mot 2 blåa försvarare (3) Spel startas genom att första spelare i led B passar första spelare i led C (4) Spelare i led A blir täckande spelare (5) Blå spelare i led B blir pressande spelare (6) Spelet fortgår till blått lag vinner bollen eller grön spelare gör mål (7) Spelare återgår till samma led under en viss tid (8) Roter led efter cirka 5 minuter

Instruktioner - (1) Pressande spelare maxlöper in i press (2) Pressande spelare styr bollhållare mot täckande spelare A



PRESS KOLLEKTIVT



Basövning - Press kollektivt 10-11 år

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 pressande spelare
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till pressande spelare

PRESS KOLLEKTIVT

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

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

För ålder:

12-13 år

Organisation:

Kvadrat 16x16 m, 1 boll

Tränarposition:

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

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

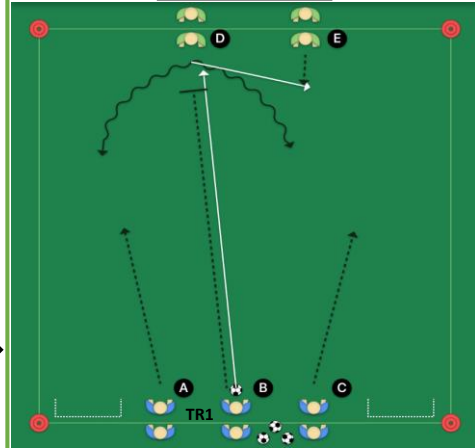
Progression 1 - 2 mot 3 (12-13 år):

Anvisningar - (1) Två lag, grönt är anfallande och blått är försvarande (2) Två gröna anfallare mot tre blåa försvarare (3) Spel startas genom att första spelare i led B passar första spelare i led D (4) Första spelare i led D spelar tillsammans med första spelare i led E och försöker göra mål mot det blåa laget (5) Spelare i led A och C blir täckande spelare (6) Blå spelare i led B blir pressande spelare (7) Spelet fortgår till blått lag vinner bollen eller grön spelare gör mål (8) Spelare återgår till samma led under en viss tid (9) Roter led efter cirka 5 minuter

Instruktioner - (1) Pressande spelare maxlöper in i press (2) Pressande spelare styr bollhållare mot täckande spelare A eller C



PRESS KOLLEKTIVT



Basövning - Press kollektivt 12-13 år

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 pressande spelare
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till pressande spelare



Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Press kollektivt

PRESS KOLLEKTIVT

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

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

För ålder:

14 år

Organisation:

Rektangel 20x40 m, 1 boll

Tränarposition:

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

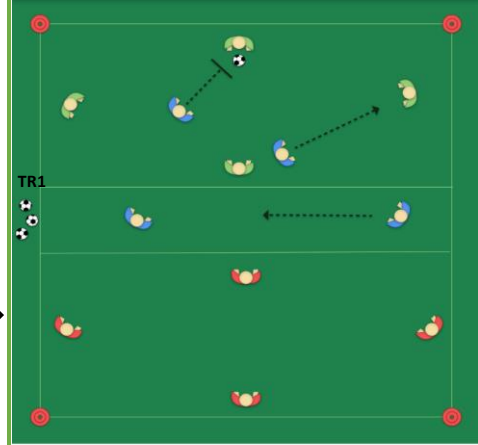
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 4 spelare i varje lag (14 år):

Anvisningar - (1) Tre lag med fyra spelare i varje lag (2) Grönt lags spelare försöker ha fem passningar inom laget innan dem försöker spela bollen längs marken över till det röda laget (3) Det blåa laget försvarar med två pressande spelare i gröna lagets zon samt med två täckande spelare i mittenzonen (4) Lyckas grönt lag spela över bollen till röda laget spelar det röda laget mot det blåa laget likt anvisning 2 och 3 (5) Går bollen ur spel eller om försvarande lag bryter bollen blir anfallande lag försvarare (6) Spelare i mittenzon är aktiva täckande spelare och blir pressande spelare om anfallande lag lyckas spela över bollen till andra zonen (7) Ny boll startas alltid från TR1

Instruktioner - (1) Pressande spelare maxlöper in i press (2) Pressande spelare styr bollhållare mot en av de täckande spelarna för att vinna bollen

PRESS KOLLEKTIVT



Basövning - Press kollektivt 14 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-2 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på instruktionen
- Använd förstärkningar som är kopplat till kollektiv press
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng då exempelvis bollen erövrats av försvarande lag

PRESS KOLLEKTIVT

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 15x30 m-20x40 m, 1 boll

Tränarposition:

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

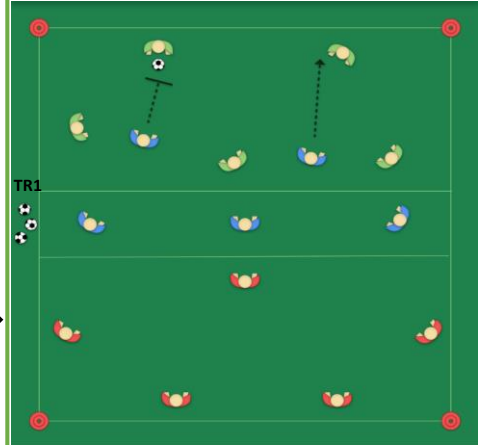
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 2 - 5 spelare i varje lag (15-19 år):

Anvisningar - (1) Tre lag med fem spelare i varje lag (2) Grönt lags spelare försöker ha fem passningar inom laget innan dem försöker spela bollen längs marken över till det röda laget (3) Det blåa laget försvarar med två pressande spelare i gröna lagets zon samt med tre täckande spelare i mittenzonen (4) Lyckas grönt lag spela över bollen till röda laget spelar det röda laget mot det blåa laget likt anvisning 2 och 3 (5) Går bollen ur spel eller om försvarande lag bryter bollen blir anfallande lag försvarare (6) Spelare i mittenzon är aktiva täckande spelare och blir pressande spelare om anfallande lag lyckas spela över bollen till andra zonen (7) Ny boll startas alltid från TR1

Instruktioner - (1) Pressande spelare maxlöper in i press (2) Pressande spelare styr bollhållare mot en av de täckande spelarna för att vinna bollen

PRESS KOLLEKTIVT



Basövning - Press kollektivt 15-19 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-2 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på instruktionen
- Använd förstärkningar som är kopplat till kollektiv press
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng då exempelvis bollen erövrats av försvarande lag