



PRESS KOLLEKTIVT

"Återerövra bollen så snabbt som möjligt"

För ålder:
10-13 år

Organisation:
Kvadrat 10x10 m-13x13 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 blå 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) Roterar led efter cirka 5 minuter

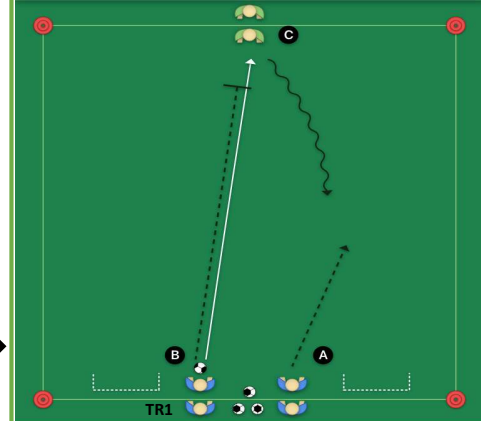
Instruktioner - (1) Pressande spelare maxlöper in i press (2) Pressande spelare styr bollhållare mot täckande spelare A

Progression 2 - 2 mot 3 (12-13 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med en extra anfallsspelare och en extra täckande spelare

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

PRESS KOLLEKTIVT



Basövning - Press kollektivt 10-13 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 pressande spelare
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till pressande spelare

PRESS KOLLEKTIVT

"Återerövra bollen så snabbt som möjligt"

För ålder:
14-19 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 1 - 4 spelare i varje lag (14-15 år):

Anvisningar - (1) Tre lag med 4 spelare i varje lag (2) Grönt lags spelare försöker ha 5 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 liksom 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

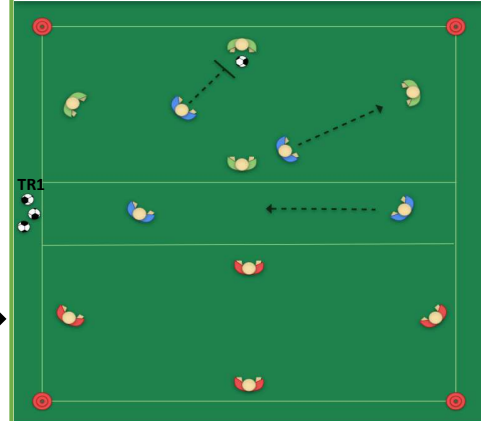
Instruktioner - (1) Pressande spelare maxlöper in i press (2) Pressande spelare styr bollhållare mot en av de täckande spelarna för att vinna bollen

Progression 2 - 5-6 spelare i varje lag (16-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med fler spelare per lag samt större yta och eventuellt fler försvarsspelare i zonen

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

PRESS KOLLEKTIVT



Basövning - Press kollektivt 14-19 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 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