



PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT

För ålder:

9-10 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 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 - Avstånd mellan målen, 4-5 meter (9 år):

Anvisningar - (1) Spelare A passar bollen till spelare B och springer upp i press mot spelare B (2) Spelare B tar emot bollen och försöker ta sig förbi spelare A i riktning mot något av de två målen (3) Spelare A försöker erövra bollen av spelare B genom press och tackling (4)aktionen är över om spelare A erövrar bollen och spelar tillbaka bollen till sitt eget led eller om spelare B gör mål (5) Bibehåll leden under en tidsperiod och byt därefter

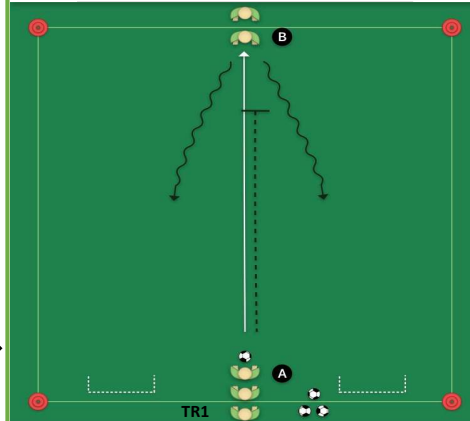
Instruktioner - (1) *Snabbt upp i press* (2) *Sänk hastigheten i tid för att undvika förbipassering* (3) *Försök sänka hastigheten på bollhållaren, "bromsa bollhållaren"* (4) *Vinkla kroppen och ha hög frekvens på fötterna för att styra bollhållaren åt ett håll* (5) *Var följsam* (6) *Erövra alltid bollen när du har möjlighet*

Progression 2 - Avstånd mellan målen, 8-9 meter (10 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT



Spela introduktionsvideo

Basövning - Press och Tackling individuellt 9-10 år

1 boll

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-6 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 aktionen press och tackling
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare

PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT

För ålder:

11-19 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m-20x20 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 - Får enbart lämna över boll till motsatt kon (11 år):

Anvisningar - (1) Två lag, spelare A och C är samma lag, spelare B, D och E är i samma lag (2) Spelare B ska pressa och försöka erövra bollen av spelare A när spelare A försöker ta sig förbi spelare B (3) När spelare B erövrar bollen ska spelaren passa bollen till antingen spelare D eller E (4) Spelare A blir försvarsspelare mot spelare D eller E (5) Offensiv spelare får enbart lämna över boll till motsatt kon

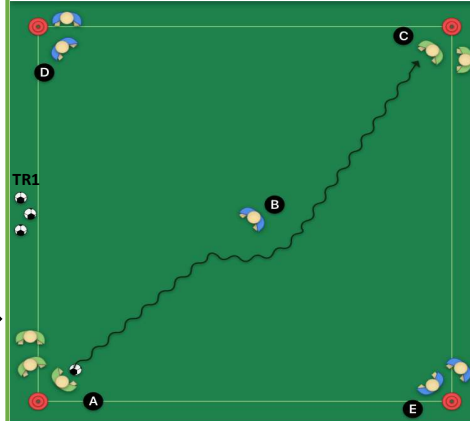
Instruktioner - (1) *Snabbt upp i press* (2) *Sänk hastigheten i tid för att undvika förbipassering* (3) *Försök sänka hastigheten på bollhållaren, "bromsa bollhållaren"* (4) *Vinkla kroppen och ha hög frekvens på fötterna för att styra bollhållaren åt ett håll* (5) *Var följsam* (6) *Erövra alltid bollen när du har möjlighet*

Progression 2 - Får passa tillbaka till spelare vid utgångsposition och byta offensiv spelare (12-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men offensiv spelare får passa tillbaka bollen till spelare vid utgångsposition

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT



Basövning - Press och tackling individuellt 11-19 år

1 boll

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-6 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 aktionen press och tackling
- Byt försvarsspelare om du anser att spelaren är inne för länge
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare
- Pröva att dela ut poäng vid erövrad boll för att få ett tävlingsmoment
- Det går bra att utföra övningen med minst sex spelare