



PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT

För ålder:

9 år

Organisation:

Kvadrat 12x12 m, 1 boll

Tränarposition:

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

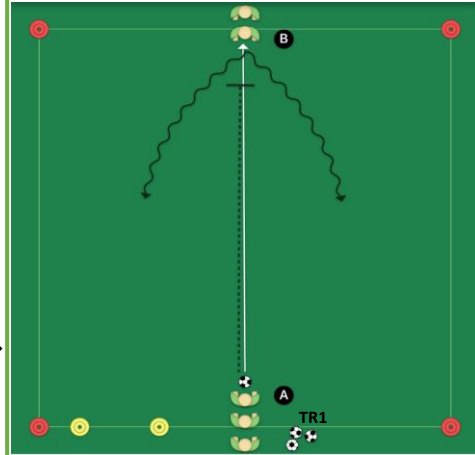
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Ett mål (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 det gula konmålet (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 driver bollen genom det gula konmålet (5) Bibehåll leden under en tidsperiod och byt därefter (6) Flytta målet till andra sidan om spelare A efter en tidsperiod

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*

PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT



Basövning - Press och Tackling individuellt 9 år

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:

10 år

Organisation:

Kvadrat 12x12 m, 1 boll

Tränarposition:

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

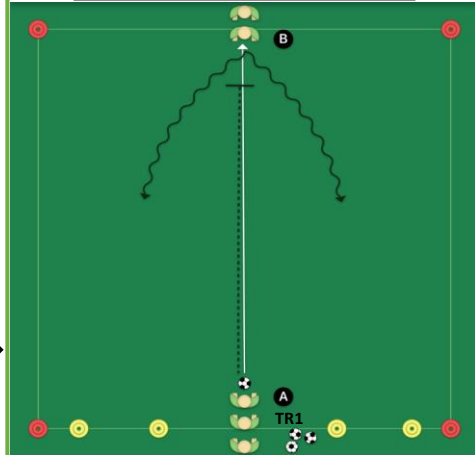
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 2 - Två mål (10 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 gula konmålen (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 driver bollen genom ett av de gula konmålen (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*

PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT



Basövning - Press och Tackling individuellt 10 år

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 år

Organisation:

Kvadrat 14x14 m, 1 boll

Tränarposition:

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

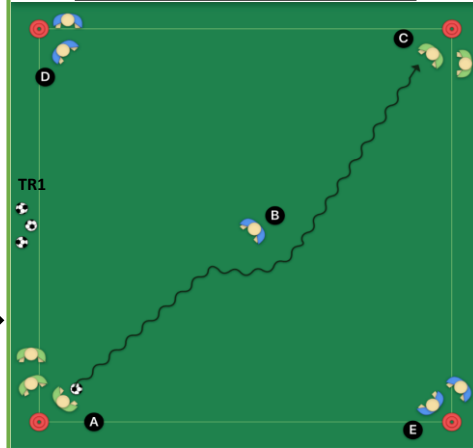
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

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

PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT



Basövning - Press och tackling individuellt 11 år

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
- Prova att dela ut poäng vid erövrad boll för att få ett tävlingsmoment
- Det går bra att utföra övningen med minst sex spelare

PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT

För ålder:

12-19 år

Organisation:

Kvadrat 14x14 m-20x20 m, 1 boll

Tränarposition:

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

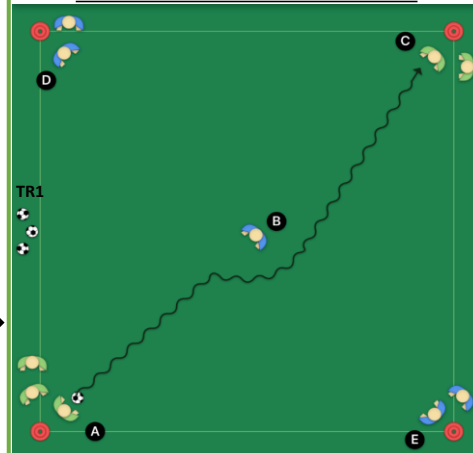
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Får passa tillbaka till spelare vid utgångsposition och byta offensiv spelare (12-19 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

PRESS OCH TACKLING INDIVIDUELLT



Basövning - Press och tackling individuellt 12-19 år

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
- Prova att dela ut poäng vid erövrad boll för att få ett tävlingsmoment
- Det går bra att utföra övningen med minst sex spelare