



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Spelavstånd

SPELAVSTÅND

"Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"

För ålder:
6-12 år

Organisation:
Rektangel 10x20 m-12x24 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 - Fritt spel (6-7 år):

Anvisningar - (1) Blått lag spelar tillsammans och grönt lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål samt försvarar det andra (2) Tränarna använder skiljelinjerna som referens (3) Boll ur spel återstartas alltid från TR1

Instruktioner - (1) Sträva efter att ha en anfallsspelare i varje ruta (2) Försök att alltid se bollen (3) Var förberedd när du får bollen

Progression 2 - Anfallsspelare i minst 3 rutor (8-9 år):

Anvisningar - Samma som progression 1 men anfallande lag strävar efter att ha spelare i minst 3 rutor

Instruktioner - (1) Sträva efter att ha en anfallsspelare i varje ruta (2) Försök att alltid se bollen (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen

Progression 3 - Spela utan rutor (10-12 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men spelarna saknar skiljelinjer att förhålla sig till

Instruktioner - (1) Sträva efter att ha anfallsspelare på lämpligt spelavstånd (2) Försök att alltid se bollen (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig på ett lämpligt spelavstånd för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna



SPELAVSTÅND



Spela introduktionsvideo

Basövning - Spelavstånd 6-12 år

1 boll

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Använd förstärkningar som är kopplat till spelavstånd
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Använd gärna platta konor för att förtydliga skiljelinjerna/referenslinjerna

SPELAVSTÅND

"Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"

För ålder:
13-19 år

Organisation:
Rektangel 13x26 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 - 5 mot 5, max 1 anfallsspelare per ruta (13 år):

Anvisningar - (1) Blått lag spelar tillsammans och grönt lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Anfallande spelare får vara maximalt 1 spelare per ruta (3) Tränarna och spelarna använder skiljelinjerna som referens (4) Boll ur spel återstartas alltid från TR1

Instruktioner - (1) Sträva efter att ha anfallsspelare på lämpligt spelavstånd (2) Försök att alltid se bollen (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig på ett lämpligt spelavstånd för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna

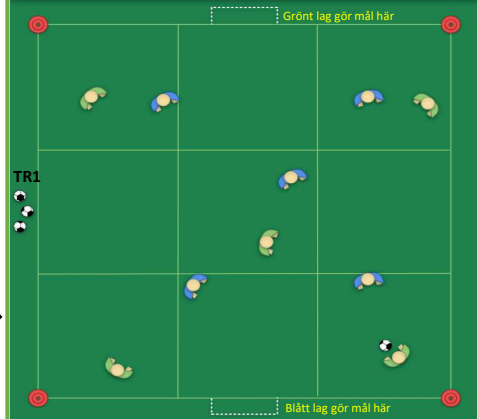
Progression 2 - 7 mot 7, max 1 anfallsspelare per ruta (14-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men det är 7 utespelare per lag

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



SPELAVSTÅND



Spela introduktionsvideo

Basövning - Spelavstånd 13-19 år

1 boll

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Använd förstärkningar som är kopplat till spelavstånd
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Använd gärna platta konor för att förtydliga skiljelinjerna/referenslinjerna