



# Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelavstånd

## SPELAVSTÅND

Arbetsätt: "Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"

Principer: (1) Passa/driv bollen framåt (2) Passa bollen till medspelare som kan passa/driva bollen framåt

### För ålder:

6-7 år

### Organisation:

Rektangel 10x20 m, 1 boll

### Tränarposition:

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

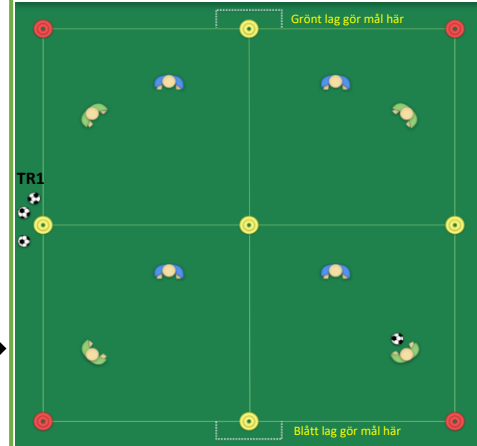
### Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

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

## SPELAVSTÅND



### Basövning - Spelavstånd 6-7 år

#### Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 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

Arbetsätt: "Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"

Principer: (1) Passa/driv bollen framåt (2) Passa bollen till medspelare som kan passa/driva bollen framåt

### För ålder:

8-9 år

### Organisation:

Rektangel 12x24 m, 1 boll

### Tränarposition:

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

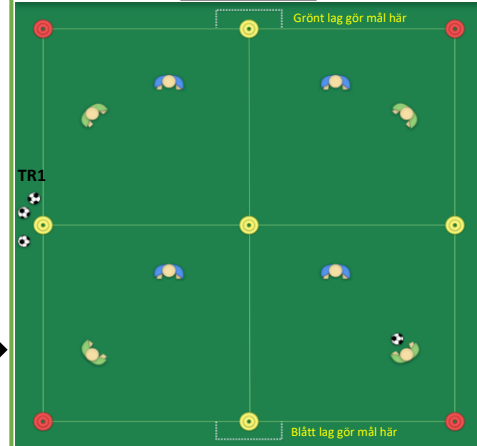
### Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Anfallsspelare i minst tre rutor (8-9 år):

Anvisningar - (1) Blått lag spelar tillsammans och grönt lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål samt försvarar det andra (2) Anfallande lag ska ha spelare i minst tre rutor (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 genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen

## SPELAVSTÅND



### Basövning - Spelavstånd 8-9 år

#### Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 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



# Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelavstånd

## SPELAVSTÅND

Arbetsätt: "Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"  
Principer: (1) Passa/driv bollen framåt (2) Passa bollen till medspelare som kan passa/driva bollen framåt

**För ålder:**  
10-12 år

**Organisation:**  
Rektangel 14x28 m, 1 boll

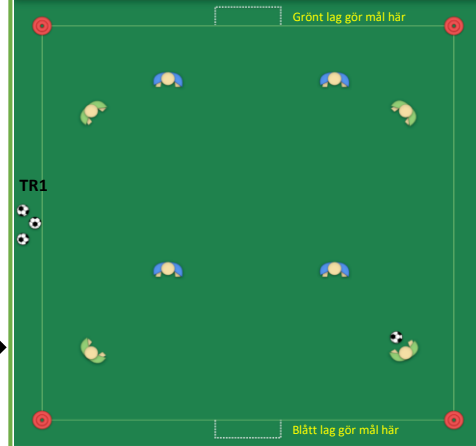
**Tränarposition:**  
Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**  
Progression 1 - Spela utan rutor (10-12 år):

**Anvisningar** - (1) Blått lag spelar tillsammans och grönt lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål samt försvarar det andra (2) 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

## SPELAVSTÅND



### Basövning - Spelavstånd 10-12 år

#### 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

## SPELAVSTÅND

Arbetsätt: "Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"  
Principer: (1) Passa/driv bollen framåt (2) Passa bollen till medspelare som kan passa/driva bollen framåt

**För ålder:**  
13 år

**Organisation:**  
Rektangel 15x30 m, 1 boll

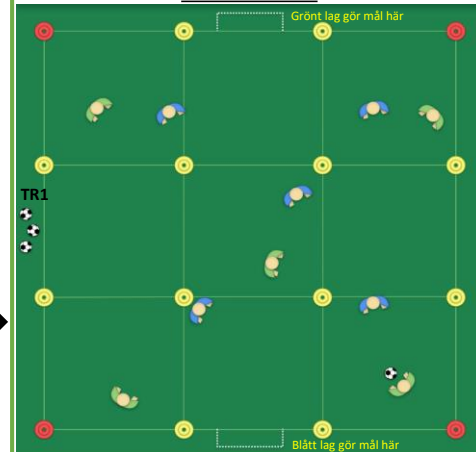
**Tränarposition:**  
Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

**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

## SPELAVSTÅND



### Basövning - Spelavstånd 13 år

#### 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



HAMMARBY  
FOTBOLL

## Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelavstånd

### SPELAVSTÅND

Arbetsätt: "Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"  
Principer: (1) Passa/driv bollen framåt (2) Passa bollen till medspelare som kan passa/driva bollen framåt

För ålder:  
14-19 år

**Organisation:**

Rektangel 16x32 m-20x40 m, 1 boll

**Tränarposition:**

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

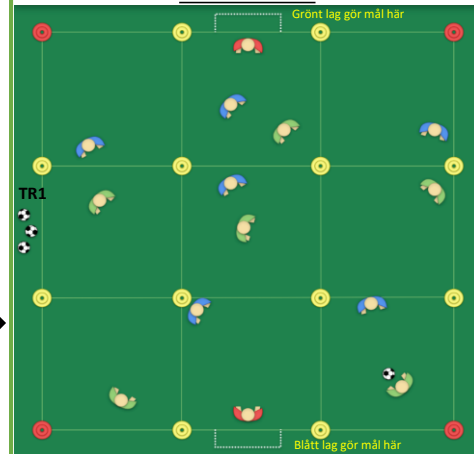
**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

Progression 1 - 7 mot 7, max 1 anfallsspelare per ruta (14-19 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

### SPELAVSTÅND



### Basövning - Spelavstånd 14-19 år

**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