



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Spelbarhet

SPELBARHET

"Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"

För ålder:
7-12 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 - 3 mot 3 plus 1 joker (7-9 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Röd spelare är "joker" och spelar alltid med bollhållande lag (3) Boll ur spel återstartas alltid från TR1 (4) Byt jokerspelare med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Sträva efter att ha samtliga anfallsspelare spelbara (2) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig så att du är spelbar för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna

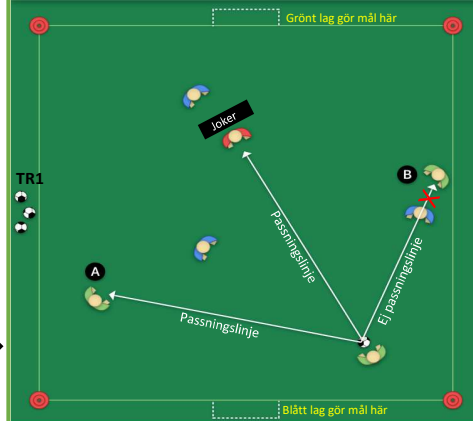
Progression 2 - 4 mot 4 utan joker (10-12 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Bollhållare ska ges minst tre passningslinjer från medspelare (3) Boll ur spel återstartas alltid från TR1

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



SPELBARHET



Spela introduktionsvideo

Basövning - Spelbarhet 7-12 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 spelbarhet
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis fem passningar inom laget

SPELBARHET

"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 med joker (13-14 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Röd spelare är "joker" och spelar alltid med bollhållande lag (3) Minst en anfallsspelare ska vara spelbar i samtliga spelytor (4) Boll ur spel återstartas alltid från TR1 (5) Byt jokerspelare med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Målet är att ha minst en anfallsspelare spelbar i varje spelyta (2) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig så att du är spelbar för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna

Progression 2 - 5 mot 5 utan joker (13-14 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Minst en anfallsspelare ska vara spelbar i samtliga spelytor (3) Boll ur spel återstartas alltid från TR1

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

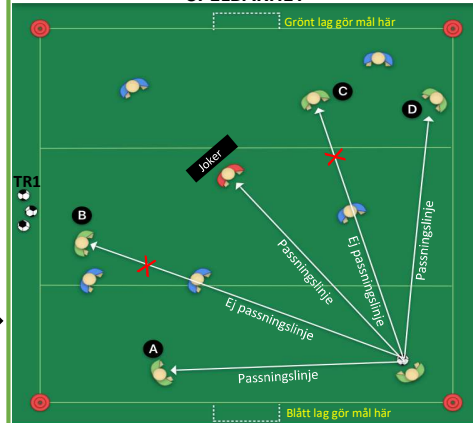
Progression 3 - 7 mot 7 med eller utan joker (15-19 år):

Anvisningar - Vid spel med joker, se anvisning 1. Vid spel utan joker, se anvisning 2. Använd fler utespelare än progression 1 och 2

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



SPELBARHET



Spela introduktionsvideo

Basövning - Spelbarhet 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 spelbarhet
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Använd gärna platta konor för att förtydliga skiljelinjerna/referenslinjerna