

SPELBREDD

"Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"

För ålder:
10-11 år

Organisation:

Liggande rektangel 20x15 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 - 4 mot 4 med 4 jokrar i ytterzon (10-11 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Röda spelare är "jokrar" och spelar alltid med bollhållande lag vilket innebär 8 mot 4 i anfallsspel (3) Anfallande lag söker passningslinjer för breddspel, se bild (4) Endast jokrar får befinna sig i ytterzonerna (5) Endast spelare i mittzon får göra mål (6) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till en joker i laget som ska sätta igång spelet (7) Allt fokus ligger på spelbredd (8) Byt jokrar med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje i bredd (2) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (3) Prioritera passning i bredd

Progression 2 - 4 mot 4 med 2 jokrar i ytterzon (11 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med 1 joker i varje ytterzon

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

SPELBREDD



Spela introduktionsvideo

Basövning - Spelbredd 10-11 år

1 boll

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 spelbredd
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis mål då jokrar i någon av ytterzonerna används

SPELBREDD

"Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"

För ålder:
12-19 år

Organisation:

Liggande rektangel 26x13 m-40x20 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 2 fasta jokrar i ytterzon (12 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Två fasta spelare i anfallszon 1 och 2 samt en fast spelare i anfallszon 3 (3) Röda spelare är "jokrar" och spelar alltid med bollhållande lag (4) Anfallande lag söker djupledsspel till joker i sin målzon, se bild (5) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till jokern i laget som ska sätta igång spelet (6) Allt fokus ligger på spelbredd (7) Byt jokrar med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje i bredd (2) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (3) Prioritera passning i bredd (4) Värdera vilken passningslinje som är attraktiv i breddspelet

Progression 2 - 5 mot 5 till 6 mot 6, valfria spelare får vara i ytterzon (13-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men en valfri anfallsspelare får röra sig fritt i respektive ytterzon

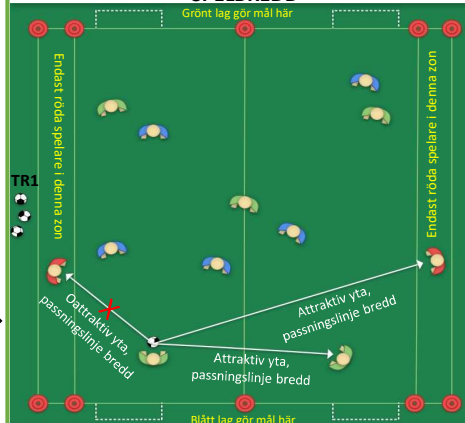
Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

Progression 3 - 7 mot 7 med stora mål och målvakter, fritt spel (15-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med 7 utespelare i varje lag med målvakt och stora mål

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

SPELBREDD



Spela introduktionsvideo

Basövning - Spelbredd 12-19 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 spelbredd
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis mål då jokrar i någon av ytterzonerna används