



Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelbredd

SPELBREDD

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:
10-11 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

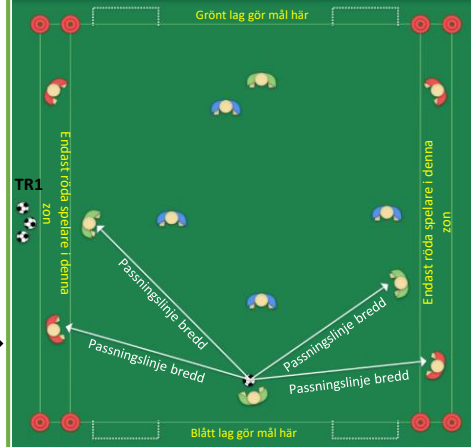
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

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

SPELBREDD



Basövning - Spelbredd 10-11 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 spelbredd
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis mål då jokrar i någon av ytterzonerna används

SPELBREDD

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:
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

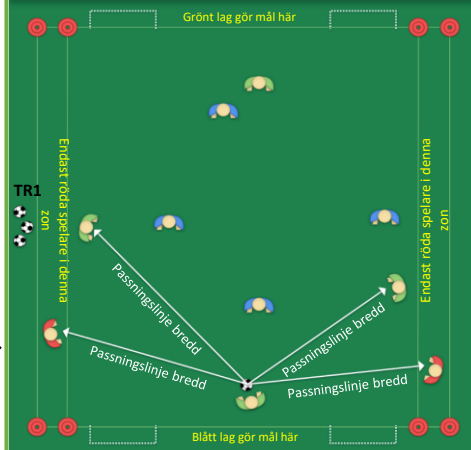
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 4 mot 4 med 2 jokrar i ytterzon (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 6 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

SPELBREDD



Basövning - Spelbredd 11 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 spelbredd
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis mål då jokrar i någon av ytterzonerna används



SPELBREDD

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:
12 år

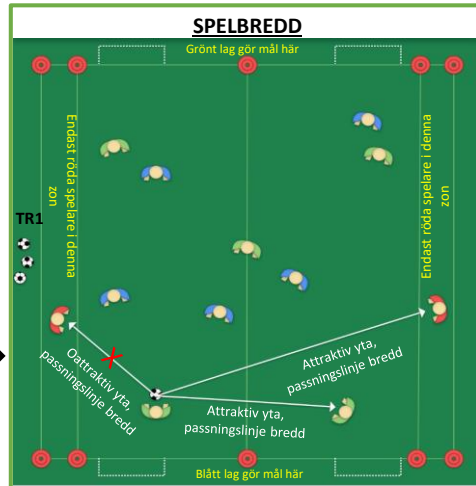
Organisation:
Liggande rektangel 28x14 m, 1 boll

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) Röda spelare är "jokrar" och befinner sig alltid i ytterzonerna och spelar alltid med bollhållande lag (3) Anfallande lag söker spelbredd till joker i ytterzon för att försöka ta sig till avslutsläge, se bild (4) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till jokern i laget som ska sätta igång spelet (5) Allt fokus ligger på spelbredd (6) 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



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

SPELBREDD

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:
13-19 år

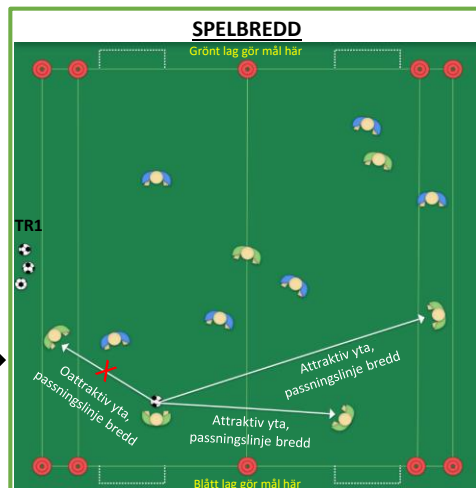
Organisation:
Liggande rektangel 30x15 m-40x20 m, 1 boll

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

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:
Progression 1 - 6 mot 6, valfria spelare får vara i ytterzon (13-19 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Anfallande och försvarande lag får endast ha en spelare i respektive ytterzon där valfria spelare kan ta sig in och ut i ytterzonerna helt fritt (3) Anfallande lag söker spelbredd till ytterzon för att försöka ta sig till avslutsläge, se bild (4) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till jokern i laget som ska sätta igång spelet (5) Allt fokus ligger på spelbredd

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



Basövning - Spelbredd 13-19 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 spelbredd
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelbredd

SPELBREDD

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:

15-19 år

Organisation:

Liggande rektangel 32x16 m-40x20 m, 1 boll

Tränarposition:

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

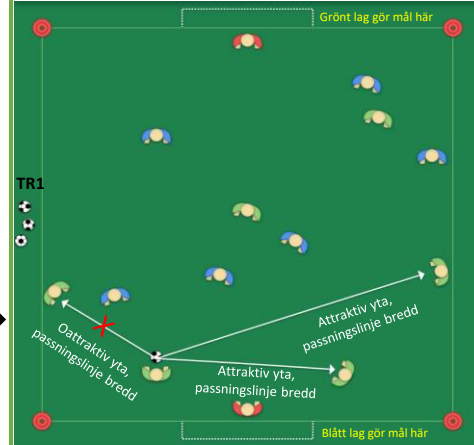
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 7 mot 7 med stora mål och målvakter, fritt spel (15-19 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Anfallande lag söker spelbredd för att försöka ta sig till avslutsläge, 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

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

SPELBREDD



Basövning - Spelbredd 15-19 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 spelbredd
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery