



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Speldjup

SPELDJUP
"Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"

För ålder:
10-12 år

Organisation:
Rektangel 10x20 m-12x24 m, 1 boll per spelare

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 (10 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) Anfällande lag söker djupledsspel till joker i sin målzon, se bild (4) När anfällande lag når sin joker i målzonen, går bollen över till motståndarlaget (5) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till en joker i laget som ska sätta igång spelet (6) Allt fokus ligger på speldjup (7) Byt jokrar med jämna mellanrum

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

Progression 2 - 4 mot 4 med 2 jokrar (11-12 år):

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

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



SPELDJUP

Spela introduktionsvideo

Basövning - Speldjup 10-12 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 speldjup
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Använd tillslagsbegränsning exempelvis tre tillslag per spelare för att uppmuntra till passning i djupled

SPELDJUP
"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 2 jokrar och zoner (13 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) Anfällande lag söker djupledsspel till joker i sin målzon, se bild (5) När anfällande lag når sin joker i målzonen, går bollen över till motståndarlaget (6) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till jokern i laget som ska sätta igång spelet (7) Allt fokus ligger på speldjup (8) Byt jokrar med jämna mellanrum

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

Progression 2 - 5 mot 5 med 2 jokrar och zoner (14-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men spelarna får röra sig fritt i anfallszonerna

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

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

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med 7 utespelare i varje lag och med mål och målvakter istället för jokrar och målzoner

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



SPELDJUP

Spela introduktionsvideo

Basövning - Speldjup 13-19 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 speldjup
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis lyckad passning som når en ny anfallszon eller sitt lags målzon