



# Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Spelvändning

## SPELVÄNDNING

"Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"

**För ålder:**  
11-12 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 - 4 mot 4 med 4 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 8 mot 4 i anfallsspel (3) Anfallande lag söker spelvändningar, se bild (4) Endast jokrar får befinna sig i ytterzonerna (5) Anfallande spelare försöker bryta den vertikala mittlinjen genom en spelvändning så ofta som möjligt (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 spelvändningar (8) Byt jokrar med jämna mellanrum

**Instruktioner** - (1) *Prioritera spelvändningar som bollhållare för att få förflyttning på motståndarna i sidled*

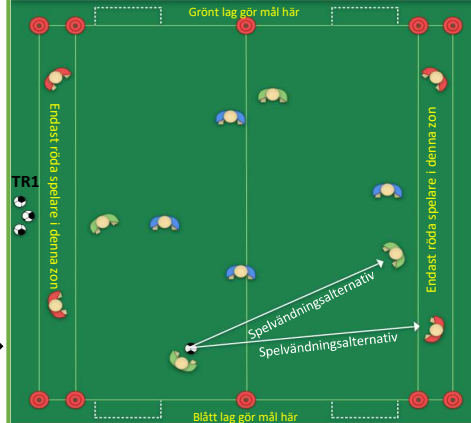
**Progression 2 - 4 mot 4 med 2 jokrar i ytterzon (12 år):**

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

**Instruktioner** - *Samma instruktioner som progression 1*



## SPELVÄNDNING



### Basövning - Spelvändning 11-12 år

1 boll

#### Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktionen i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionen

#### Tips:

- Viktigt att fokusera på instruktionen
- Använd förstärkningar som är kopplat till spelvändning
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng då exempelvis bollen passerar den vertikala mittlinjen

## SPELVÄNDNING

"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 målvakter (13-14 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 spelar i alla 3 zoner och försvarande lag får endast befinna sig i två av zonerna (3) Röda spelare är målvakter (4) Anfallande lag söker i första hand spelvändning, 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 spelvändningar

**Instruktioner** - (1) *Prioritera spelvändningar som bollhållare för att få förflyttning på motståndarna i sidled*

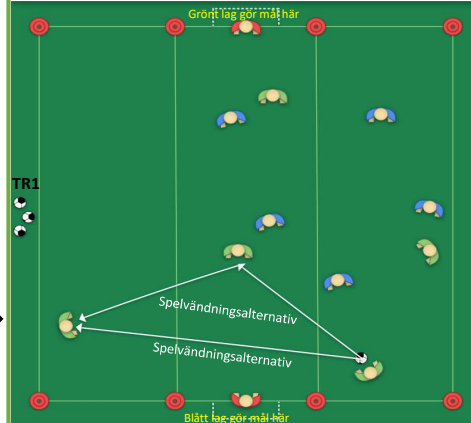
**Progression 2 - 6 mot 6 till 7 mot 7 (15-19 år):**

**Anvisningar** - Samma anvisningar som progression 1 men fler antal spelare per lag

**Instruktioner** - *Samma instruktioner som progression 1*



## SPELVÄNDNING



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