



Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelvändning

SPELVÄNDNING

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:

Rektangel 12x24 m, 1 boll

Tränarposition:

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

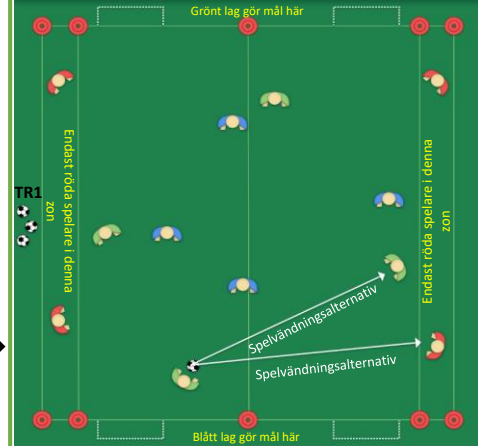
Progressioner - Anvisningar - **Instruktioner:**

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

SPELVÄNDNING



Basövning - Spelvändning 11 år

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

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:

Rektangel 14x28 m, 1 boll

Tränarposition:

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

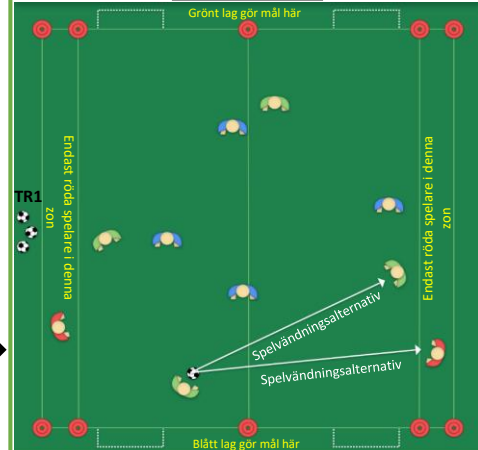
Progressioner - Anvisningar - **Instruktioner:**

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

SPELVÄNDNING



Basövning - Spelvändning 12 år

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



Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelvändning

SPELVÄNDNING

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:

13-14 år

Organisation:

Rektangel 15x30 m, 1 boll

Tränarposition:

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

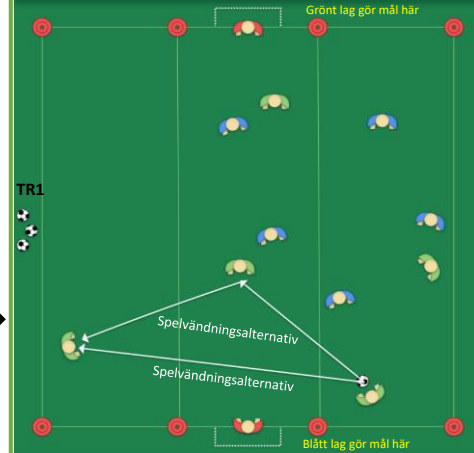
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

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

SPELVÄNDNING



Basövning - Spelvändning 13-14 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktionen 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

SPELVÄNDNING

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:

Rektangel 20x40 m, 1 boll

Tränarposition:

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

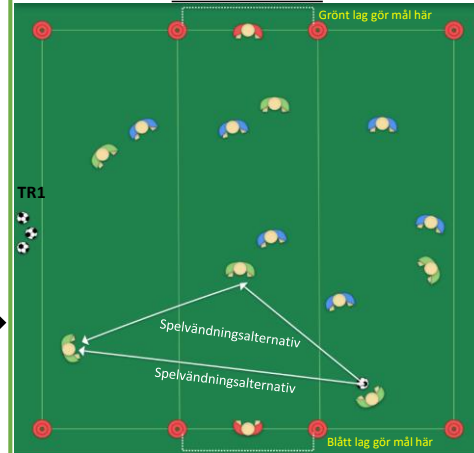
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 2 - 6 mot 6 med målvakter (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 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

SPELVÄNDNING



Basövning - Spelvändning 15-19 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktionen 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