



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Täckning

TÄCKNING

"Återerövra bollen så snabbt som möjligt"

För ålder:

11-13 år

Organisation:

Rektangel 11x11 m-13x13 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 - 1 mot 2 (11 år):

Anvisningar - (1) Tre färger, grönt är anfallande, blått är försvarande och rött är bollmottagande (2) En grön anfallare mot två blåa försvarare (3) Spel startas genom att spelare B passar första spelare i led C (4) Spelare A blir täckande spelare (5) Röda spelare D är statiska på sina positioner (6) Grön spelare försöker nå en av de röda spelarna D genom en passning (7) Spelare A och B skiftar position efter varje spelomgång (8) Roterar uppgifter efter cirka tre minuter

Instruktioner - (1) Täckande spelare A identifierar attraktiv yta (2) Täckande spelare A positionerar sig för att täcka attraktiv yta (3) Täckande spelare A förhåller identifiering och positionering utifrån pressande spelare

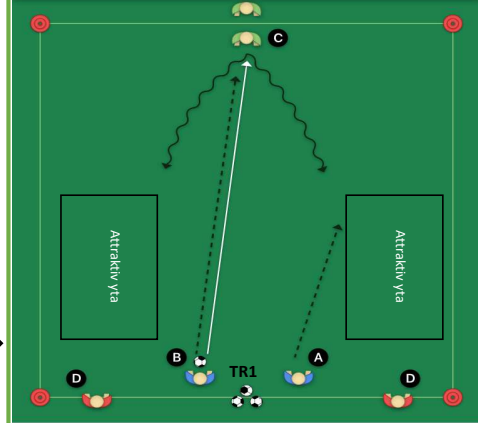
Progression 2 - 2 mot 3 (12-13 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med en extra spelare per färg

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



TÄCKNING



Basövning - Täckning 11-13 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 instruktionerna
- Använd förstärkningar som är kopplat till täckande spelare
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till täckande spelare utifrån var de attraktiva ytorna uppstår

TÄCKNING

"Återerövra bollen så snabbt som möjligt"

För ålder:

14-19 år

Organisation:

Rektangel 14x28 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 - 4 spelare i varje lag (14-19 år):

Anvisningar - (1) Tre lag med 4 spelare i varje lag (2) Grönt lags spelare försöker ha 5 passningar inom laget innan dem försöker spela bollen längs marken över till det röda laget (3) Det blåa laget försvarar med två pressande spelare i gröna lagets zon samt med två täckande spelare i mittzonen (4) Lyckas grönt lag spela över bollen till röda laget spelar det röda laget mot det blåa laget liksom anvisning 2 och 3 (5) Går bollen ur spel eller om försvarande lag bryter bollen blir anfallande lag försvarare (6) Spelare i mittzonen är aktiva täckande spelare och blir pressande spelare om anfallande lag lyckas spela över bollen till andra zonen (7) bollen startas alltid från TR1

Instruktioner - (1) Täckande spelare i mittzon identifierar attraktiva ytor (2) Täckande spelare i mittzon positionerar sig för att täcka attraktiva ytor (3) Täckande spelare i mittzon förhåller identifiering och positionering utifrån pressande spelare (4) Täckande spelare i mittzon värderar vilken attraktiv yta som den täcker

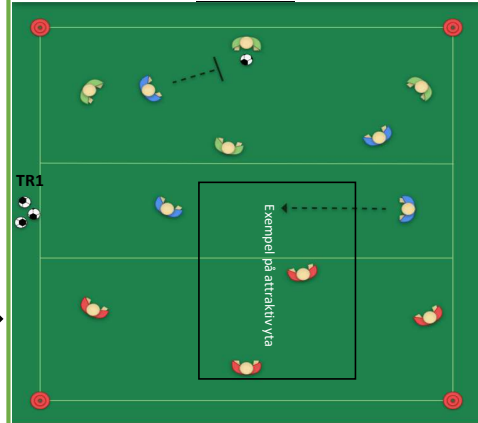
Progression 2 - 5-6 spelare i varje lag (14-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men med fler spelare per lag samt större yta och eventuellt fler försvarsspelare i zonen

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



TÄCKNING



Basövning - Täckning 14-19 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 instruktionerna
- Använd förstärkningar som är kopplat till täckande spelare
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till täckande spelare utifrån var de attraktiva ytorna uppstår
- Möjlighet att utöka antal spelare i mittzon för att uppnå syftet