



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF utvecklingsblock - Basövningar för Uppflyttning

UPPFLYTTNING

"Återerövra bollen så snabbt som möjligt"

För ålder:

11-19 år

Organisation:

Rektangel 11x22 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 mot 4 med målvakter (11-12 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Anfallande lag spelar i alla tre zoner och försvarande lag får endast befinna sig i två av zonerna (3) Röda spelare är målvakter (4) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att passa eller kasta till valfri målvakt (5) Allt fokus ligger på uppflyttning

Instruktioner - (1) Försvarande lag genomför en uppflyttning varje gång anfallande lag spelar bollen bakåt (2) Längden på uppflyttningen anpassas efter medspelare, motståndare och bollen

Progression 2 - 5 mot 5 med målvakter (13-14 år):

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

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1

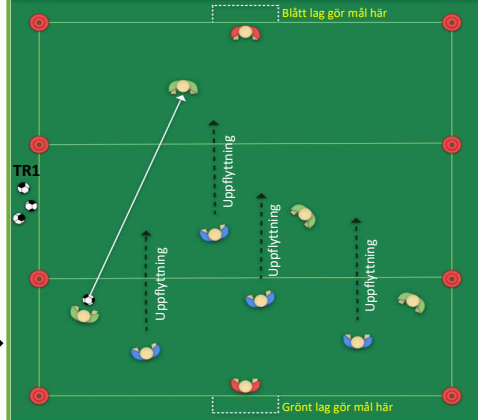
Progression 2 - 6 mot 6 till 7 mot 7 med målvakter (15-19 år):

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

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



UPPFLYTTNING



Basövning - Uppflyttning 11-19 år



1 boll

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-2 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på instruktionerna
- Använd förstärkningar som är kopplat till uppflyttning
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback kopplat till uppflyttning