

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Överflyttning

ÖVERFLYTTNING

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

Principer: (1) Ta tillbaka bollen (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

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

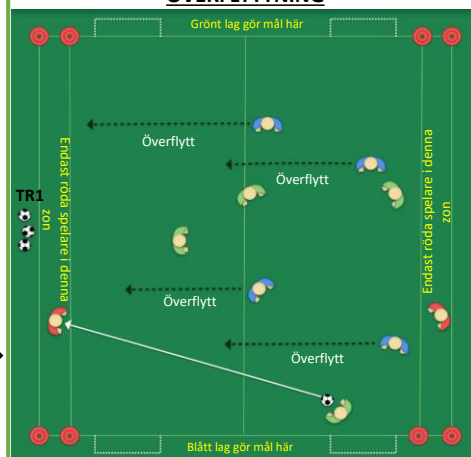
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 4 mot 4 med 2 jokrar i ytterzon (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) Röda spelare är "jokrar" och spelar alltid med bollhållande lag vilket innebär 6 mot 4 i anfallsspel (3) Endast jokrar får befinna sig i ytterzonerna (4) Försvarande lag får bara befinna sig i en zon, anfallande lag får befinna sig i båda zonerna (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 överflyttningar för det försvarande laget (7) Byt jokrar med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Försvarande lag genomför en överflyttning varje gång anfallande lag spelar bollen i sidled (2) Längden på överflyttningen anpassas efter medspelare, motståndare och bollen

ÖVERFLYTTNING



Basövning - Överflyttning 11-12 år

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 överflyttning
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till överflyttning

ÖVERFLYTTNING

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

Principer: (1) Ta tillbaka bollen (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

För ålder:

13 år

Organisation:

Rektangel 14x28 m, 1 boll

Tränarposition:

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

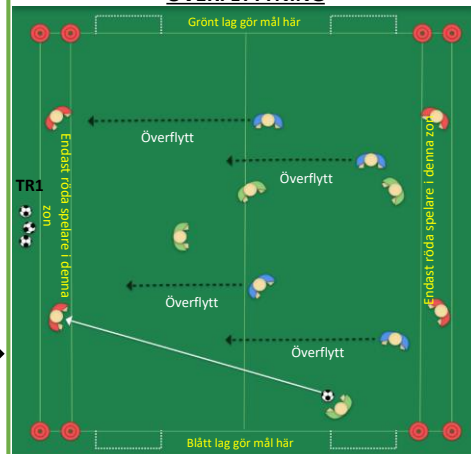
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 4 mot 4 med 4 jokrar i ytterzon (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) Röda spelare är "jokrar" och spelar alltid med bollhållande lag vilket innebär 8 mot 4 i anfallsspel (3) Endast jokrar får befinna sig i ytterzonerna (4) Försvarande lag får bara befinna sig i en zon, anfallande lag får befinna sig i båda zonerna (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 överflyttningar för det försvarande laget (7) Byt jokrar med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Försvarande lag genomför en överflyttning varje gång anfallande lag spelar bollen i sidled (2) Längden på överflyttningen anpassas efter medspelare, motståndare och bollen

ÖVERFLYTTNING



Basövning - Överflyttning 13 år

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 överflyttning
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till överflyttning

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Överflyttning

ÖVERFLYTTNING

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

Principer: (1) Ta tillbaka bollen (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

För ålder:
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 - 6 mot 6 med målvakter (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) Anfällande 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 (5) Allt fokus ligger på överflyttningar

Instruktioner - (1) Försvarande lag genomför en överflyttning varje gång anfällande lag spelar bollen i sidled (2) Längden på överflyttningen anpassas efter medspelare, motståndare och bollen

ÖVERFLYTTNING



Basövning - Överflyttning 14 år

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 överflyttning
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till överflyttning

ÖVERFLYTTNING

Arbetsätt: "Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser"

Principer: (1) Ta tillbaka bollen (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

För ålder:
15-19 år

Organisation:
Rektangel 18x36 m-20x40 m, 1 boll

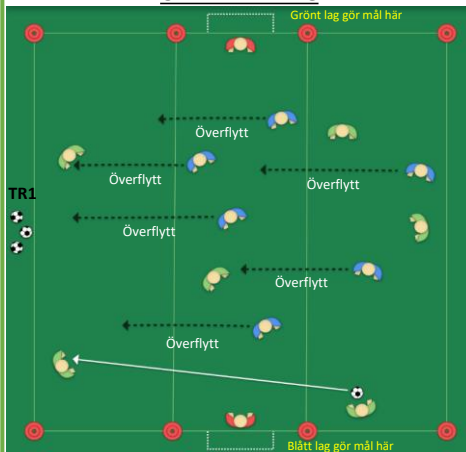
Tränarposition:
Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:
Progression 2 - 7 mot 7 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) Anfällande 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 (5) Allt fokus ligger på överflyttningar

Instruktioner - (1) Försvarande lag genomför en överflyttning varje gång anfällande lag spelar bollen i sidled (2) Längden på överflyttningen anpassas efter medspelare, motståndare och bollen

ÖVERFLYTTNING



Basövning - Överflyttning 15-19 år

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 överflyttning
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Ge individuell feedback till överflyttning