

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Speldjup

SPELJDUP

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:

10 år

Organisation:

Rektangel 12x24 m, 1 boll per spelare

Tränarposition:

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

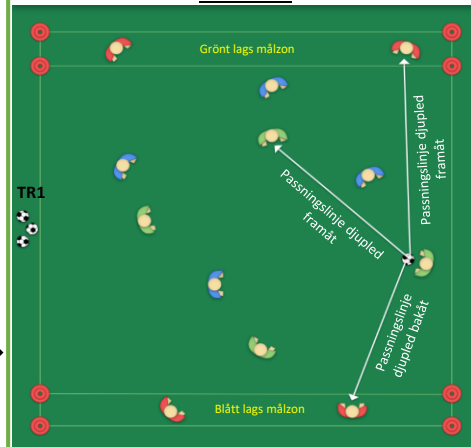
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 4 mot 4 med 4 jokrar (10 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" befinner sig alltid i målzonen och spelar alltid med bollhållande lag vilket innebär 8 mot 4 i anfallsspel (3) Anfallande lag söker djupledsspel till joker i sin målzon, se bild (4) När anfallande lag når sin joker i målzonen, går bollen över till motståndarlaget (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 speldjup (7) Byt jokrar med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje i djupled (2) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (3) Prioritera passning i djupled, helst framåt

SPELJDUP



Basövning - Speldjup 10 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 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 speldjup
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Använd tillslagsbegränsning exempelvis tre tillslag per spelare för att uppmuntra till passning i djupled

SPELJDUP

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:

11-12 år

Organisation:

Rektangel 14x28 m, 1 boll per spelare

Tränarposition:

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

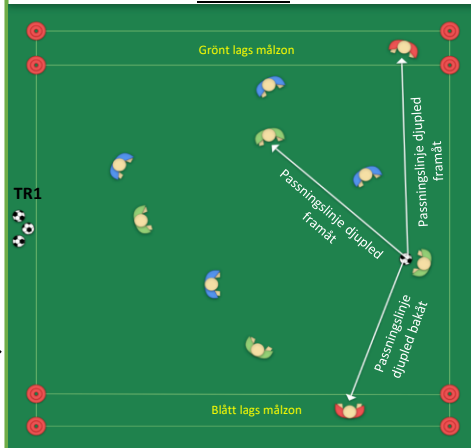
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 4 mot 4 med 2 jokrar (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 befinner sig alltid i målzonen och spelar alltid med bollhållande lag vilket innebär 6 mot 4 i anfallsspel (3) Anfallande lag söker djupledsspel till joker i sin målzon, se bild (4) När anfallande lag når sin joker i målzonen, går bollen över till motståndarlaget (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 speldjup (7) Byt jokrar med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje i djupled (2) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (3) Prioritera passning i djupled, helst framåt

SPELJDUP



Basövning - Speldjup 11-12 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 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 speldjup
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Använd tillslagsbegränsning exempelvis tre tillslag per spelare för att uppmuntra till passning i djupled

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Speldjup

SPELJDUP

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 år

Organisation:
Rektangel 16x32 m, 1 boll

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

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

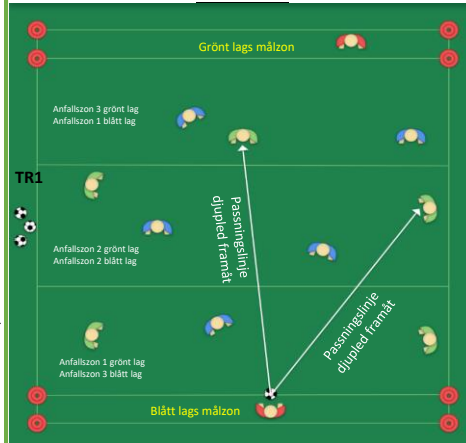
Progression 1 - 5 mot 5 med 2 jokrar och med fasta spelare i zoner (13 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Två fasta spelare i anfallszon 1 och 2 samt en fast spelare i anfallszon 3 (3) Röda spelare är "jokrar" och befinner sig alltid i målzonen och spelar alltid med bollhållande lag (4) Anfallande lag söker djupledsspel till joker i sin målzon, se bild (5) När anfallande lag når sin joker i målzonen, går bollen över till motståndarlaget (6) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till jokern i laget som ska sätta igång spelet (7) Allt fokus ligger på speldjup (8) Byt jokrar med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje i djupled (2) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (3) Prioritera passning i djupled, helst framåt



SPELJDUP



Basövning - Speldjup 13 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 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 speldjup
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis lyckad passning som når en ny anfallszon eller sitt lags målzon



SPELJDUP

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:
14-19 år

Organisation:
Rektangel 20x40 m, 1 boll

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

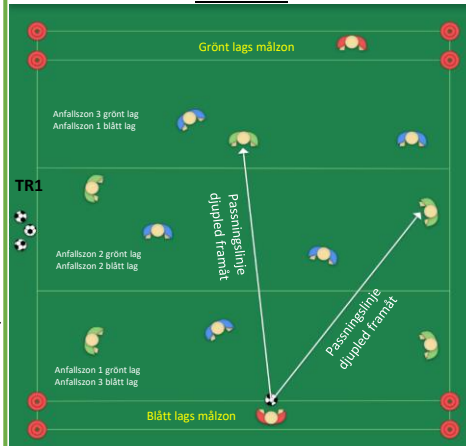
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 5 mot 5 med 2 jokrar och fritt spel i zoner (14-19 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Samtliga spelare får röra sig fritt i anfallszonerna (3) Röda spelare är "jokrar" och befinner sig alltid i målzonen och spelar alltid med bollhållande lag (4) Anfallande lag söker djupledsspel till joker i sin målzon, se bild (5) När anfallande lag når sin joker i målzonen, går bollen över till motståndarlaget (6) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till jokern i laget som ska sätta igång spelet (7) Allt fokus ligger på speldjup (8) Byt jokrar med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje i djupled (2) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (3) Prioritera passning i djupled, helst framåt

SPELJDUP



Basövning - Speldjup 14-19 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 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 speldjup
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis lyckad passning som når en ny anfallszon eller sitt lags målzon



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Speldjup

SPELJDUP

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:

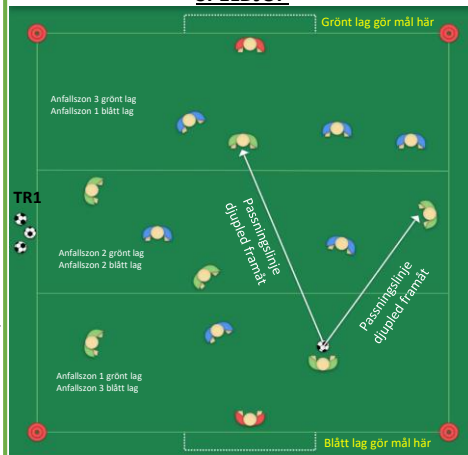
Progression 1 - 7 mot 7 med mål och målvakter, fritt spel (15-19 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller i en bestämd riktning och försvarar den andra riktningen (2) Röda spelare är målvakter (3) Anfallande lag söker djupledsspel för att komma till avslutsläge, se bild (4) Om anfallande lag gör mål, går bollen över till motståndarlaget (5) Boll ur spel återstartas alltid av TR1 genom att spela bollen till målvakt i laget som ska sätta igång spelet (6) Allt fokus ligger på speldjup

Instruktioner - (1) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje i djupled (2) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (3) Prioritera passning i djupled, helst framåt



SPELJDUP



Basövning - Speldjup 15-19 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 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 speldjup
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis lyckad passning som når en ny anfallszon eller sitt lags målzon