

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelbarhet

SPELBARHET

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:

7-9 år

Organisation:

Rektangel 10x20 m-12x24 m, 1 boll

Tränarposition:

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

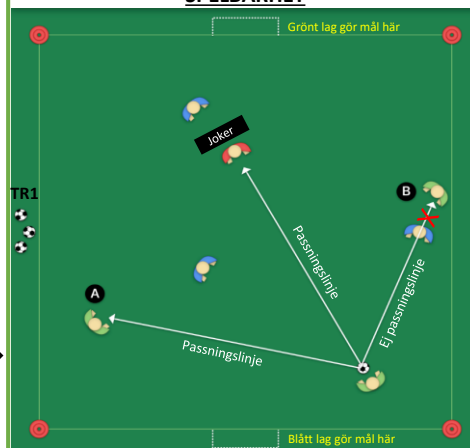
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 3 mot 3 plus 1 joker (7-9 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Röd spelare är "joker" och spelar alltid med bollen (3) Boll ur spel återstartas alltid från TR1 (4) Byt jokerspelare med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Sträva efter att ha samtliga anfallsspelare spelbara (2) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig så att du är spelbar för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna

SPELBARHET



Basövning - Spelbarhet 7-9 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 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 spelbarhet
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis fem passningar inom laget

SPELBARHET

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:

10-12 år

Organisation:

Rektangel 14x28 m, 1 boll

Tränarposition:

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

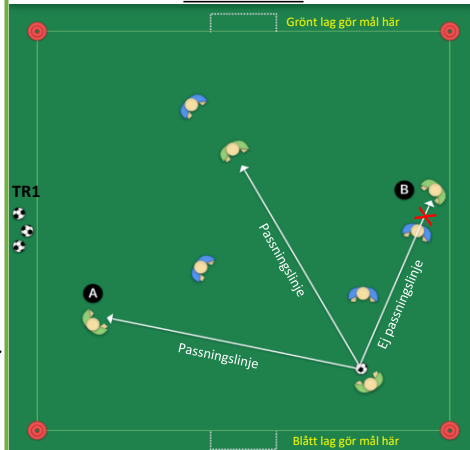
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 4 mot 4 utan joker (10-12 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Bollhållare ska ges minst tre passningslinjer från medspelare (3) Boll ur spel återstartas alltid från TR1

Instruktioner - (1) Sträva efter att ha samtliga anfallsspelare spelbara (2) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig så att du är spelbar för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna

SPELBARHET



Basövning - Spelbarhet 10-12 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 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 spelbarhet
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- En poäng vid exempelvis fem passningar inom laget

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelbarhet

SPELBARHET

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 16x32 m-20x40 m, 1 boll

Tränarposition:

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

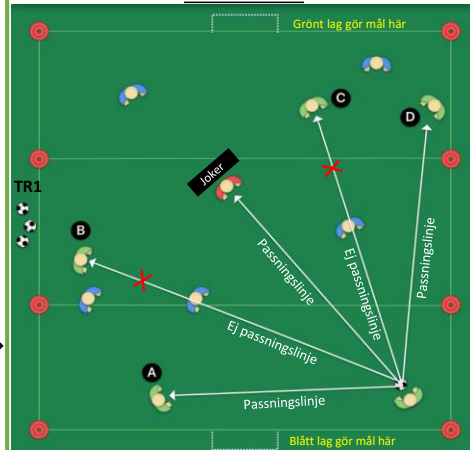
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 5 mot 5 med joker (13-14 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Röd spelare är "joker" och spelar alltid med bollhållande lag (3) Minst en anfallsspelare ska vara spelbar i samtliga spelytor (4) Boll ur spel återstartas alltid från TR1 (5) Byt jokerspelare med jämna mellanrum

Instruktioner - (1) Målet är att ha minst en anfallsspelare spelbar i varje spelyta (2) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig så att du är spelbar för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna

SPELBARHET



Basövning - Spelbarhet med joker 13-14 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 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 spelbarhet
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Använd gärna platta konor för att förtydliga skiljelinjerna/referenslinjerna

SPELBARHET

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 16x32 m-20x40 m, 1 boll

Tränarposition:

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

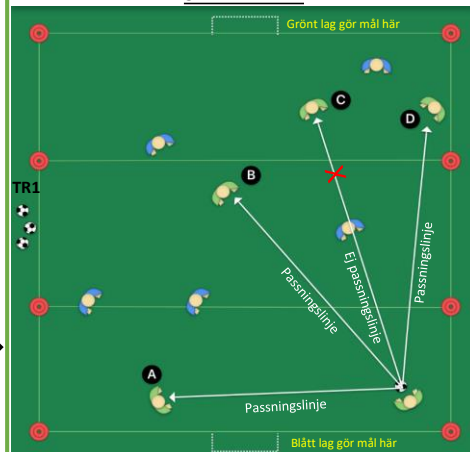
Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 5 mot 5 utan joker (13-14 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Minst en anfallsspelare ska vara spelbar i samtliga spelytor (3) Boll ur spel återstartas alltid från TR1

Instruktioner - (1) Målet är att ha minst en anfallsspelare spelbar i varje spelyta (2) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig så att du är spelbar för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna

SPELBARHET



Basövning - Spelbarhet utan joker 13-14 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 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 spelbarhet
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Använd gärna platta konor för att förtydliga skiljelinjerna/referenslinjerna



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF UTV-block - Basövningar för Spelbarhet

SPELBARHET

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:

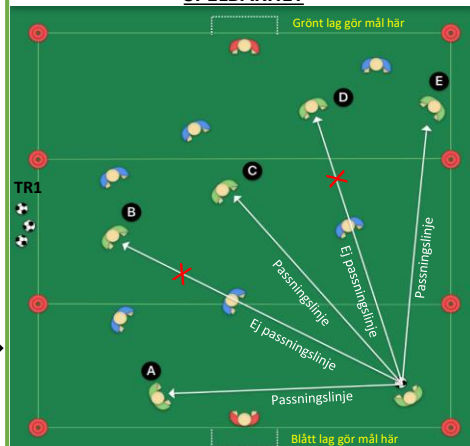
Progression 1 - 7 mot 7 (15-19 år):

Anvisningar - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Minst en anfallsspelare ska vara spelbar i samtliga spelytor (3) Boll ur spel återstartas alltid från TR1

Instruktioner - (1) Målet är att ha minst en anfallsspelare spelbar i varje spelyta (2) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje (3) Var förberedd genom att se dina medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig så att du är spelbar för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna



SPELBARHET



Basövning - Spelbarhet 15-19 år

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-4 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 spelbarhet
- Låt spelarna upptäcka lösningar på egen hand, guided discovery
- Använd gärna platta konor för att förtydliga skiljelinjerna/referenslinjerna