



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 5-åringar

Målsättning individ - Mål för ledare att uppnå med sin verksamhet

Att lära spelare att delta i verksamheten genom:
- Att följa riktlinjer nedan

Arbetsätt - Hur vill Hammarby IF FF spela fotboll?

Riktlinjer ledare

- Följ Bajenmodellen
- Var först på plats och sist därifrån
- Alla hälsar på alla, alltid
- Ha rätt utrustning
- Alla tränar på alla positioner
- Smålagsspel spelas max 4 vs 4
- Introducera Bajenmodellens riktlinjer kring spelarens ansvar och uppförande efterlevs

Riktlinjer spelare

- Gäller spelare och vårdnashavare:**
- Alltid göra sitt bästa under träning och match utifrån sina egna förutsättningar
 - Svara på kallelser samt meddela frånvaro
 - Ha rätt utrustning
 - Kom i tid
 - Alla hälsar på alla alltid
 - Var en bra kompis mot sin omgivning
 - Känna till Bajenmodellens riktlinjer kring spelarens ansvar och uppträdande

Ledarskap i träning och match

- Genom lek med boll stimulera intresset för fotboll
- Uppmuntra det goda försöket
- Skapa trygghet och kamratskap i grupp genom att lära barnen ta hänsyn och respektera varandra
- Spelaren ska träna med båda fötter

Lärandemetoder

- Samla spelare, berätta kortfattat träningens innehåll och kom igång snabbt med träning
- Gå ner på knä när du pratar med spelare
- Använd ett enkelt språk och prata inte för länge
- Sammanfatta kortfattat träningen med spelarna innan ni skiljs åt
- Förstärk det goda försöket
- **Modellinläring** - Spelaren ser och härmar
- **Guided discovery** - Låt spelare upptäcka själva och ta egna beslut
- **Guided discovery** - Ställ öppna frågor och låt spelarna svara
- **Instruktionsinläring** - Beskriv muntligt utförande av fotbollsaktion
- Variera lärandemetoderna "**Modellinläring**", "**Guided discovery**" och "**Instruktionsinläring**"

Ledarstöd

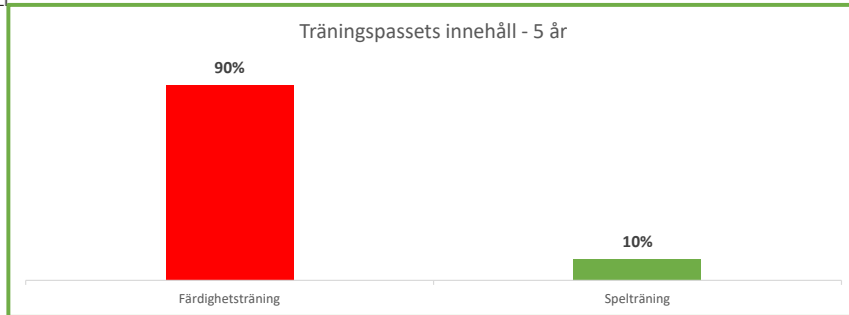
- Bajenmodellen
- Läroplanen
- Manual för administratör
- Utbildningstillfällen, se avsnitt "Utbildning för ledare"
- Supercoach
- Sportchef

Utbildning för ledare

- Se Utvecklingsblockets ledarutbildningstege i Bajenmodellen eller på www.hammarbyungdom.se



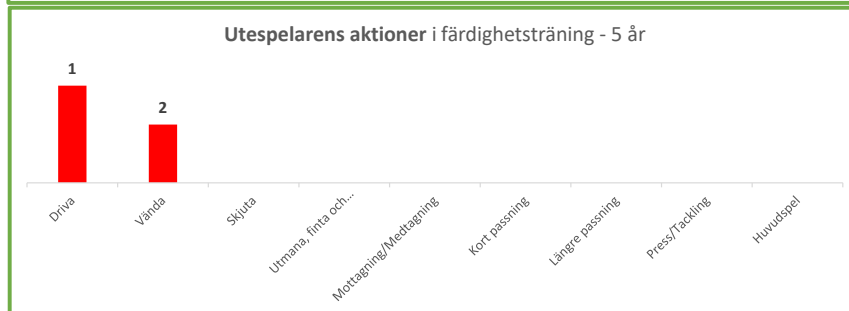
Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 5-åringar



Att tänka på

- Fysträning ingår i både färdighetsträning och spelträning
- Under spelträningen, observera och förstärk aktionen som spelarna tränat på under passets färdighetsträning

1 = Tränas regelbundet
2 = Tränas mindre regelbundet
3 = Tränas ibland
4 = Tränas endast som inslag i övning



Vad ska spelaren lära sig?

- **Driva** - Driva boll med bollnudd på lilltån samt med en armlängds avstånd
- **Driva** - Riktningförändra med bollnudd på lilltån samt med en armlängds avstånd
- **Driva** - Stanna boll genom att använda fotens sula
- **Vända** - Vända med boll genom att använda fotens sula



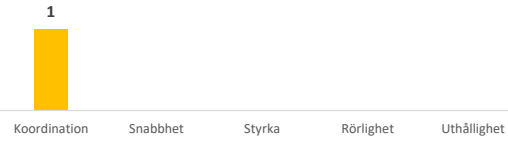
Vad ska spelaren lära sig?



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 5-åringar

Utespelaren och målvakten i fysträning - 5 år



Hur tränar vi fysträning?

- **Koordination** - Koordinationsövningar genom spel & lek

Riktlinjer fysträning

- Betona betydelse av korrekt tekniskt utförande

Målvakten i färdighets- och spelträning - 5 år



Vad ska spelaren lära sig?