

Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 9-åringar

Målsättning individ - Mål för ledare att uppnå med sin verksamhet

Att utbilda individuellt bolltrygga spelare genom:

- Att kunna utföra flera fotbollsaktioner med båda fötter
- Att med koppling till fotbollsaktioner i avsnitt "Utespelaren i färdighetsträning", förstå vad, varför och hur dessa aktioner används
- Att med koppling till Fysiska grundkvaliteter i avsnitt "Fysträning för spelaren" förstå vad, varför och hur dessa kvaliteter används

Arbetsätt - Hur vill Hammarby IF FF spela fotboll?

Att utifrån individuella färdigheter uppnå lagets arbetsätt:

- Ha störst bollinnehav och skapa flest målchanser genom att; (1) Passa/driv bollen framåt; (2) Passa bollen till fri medspelare som kan passa/driva bollen framåt
- Förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser genom att; (1) Ta tillbaka bollen; (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

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
- Följ upp att Bajenmodellens riktlinjer kring spelarens ansvar och uppförande efterlevs
- Fokus ligger på spelarens individuella samt lagets utveckling och prestation
- Start- och spelgaranti gäller för samtliga spelare vid matchtillfälle

Riktlinjer spelare

Gäller spelare och vårdnadshavare:

- 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
- Efterleva Bajenmodellens riktlinjer kring spelarens ansvar och uppträdande

Ledarskap i träning och match

- Genom lek med boll utveckla spelarens fotbolls-kunskaper samt stimulera intresset för fotboll
- Uppmuntra och ge individuell feedback kring det goda försöket
- Vidareutveckla hänsynstagande, grupp gemenskap och respekt för regler
- Spelaren ska träna med båda fötter
- Matchspel är ett redovisningstillfälle, där spelare visar vad den lärt sig
- Vidareutveckla spelarens förmåga att lyfta blicken samt orientera sig med och utan boll
- Ledarna är lyhörda för spelarnas tankar och åsikter

Lärandemetoder

- Samla spelare, berätta kortfattat träningens innehåll och kom igång snabbt med träning
- Gå ner på knä när du pratar med spelare
- Använd ett språk som spelare förstår och prata inte för länge
- Sammanfatta kortfattat träningen med spelarna innan ni skiljs åt
- Koppla förstärkningar till syfte/tema
- Ge individuell feedback till spelare
- **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
- Delvis ifylld mall för verksamhets- och säsongspanering
- Utbildningstillfällen, se avsnitt "Utbildning för ledare"
- Supercoach
- Sportchef

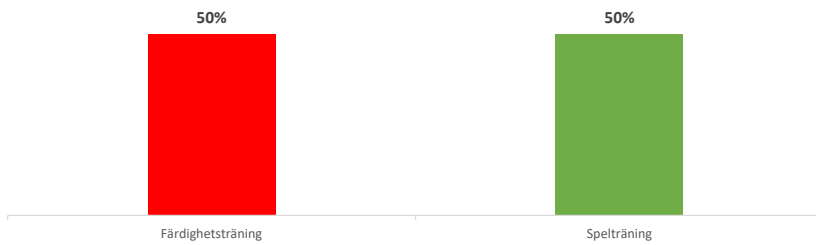
Utbildning för ledare

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



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 9-åringar

Träningspassets innehåll - 9 år

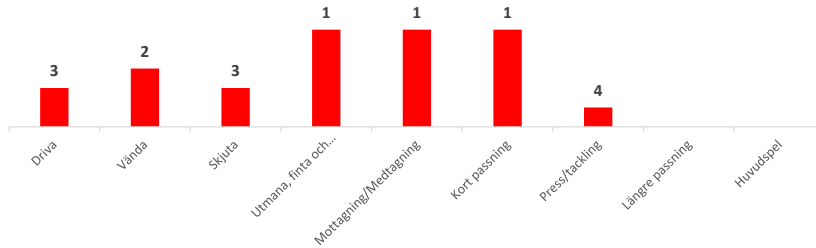


Att tänka på

- Fysträning ingår i både färdighetsträning och spelträning
- Under spelträningen, observera och förstärk aktionen som spelarna tränat på under passets färdighetsträning
- **Hitta koppling mellan färdighetsträning och spelträning för att uppnå ett syfte, exempelvis press/tackling i färdighetsträning kan kopplas till återerövring i spelträning**

- 1 = Tränas regelbundet
- 2 = Tränas mindre regelbundet
- 3 = Tränas ibland
- 4 = Tränas endast som inslag i övning
- Observera i spelträningen att spelaren:**
- **Försvarssida** - Kommer på rätt sida om bollen

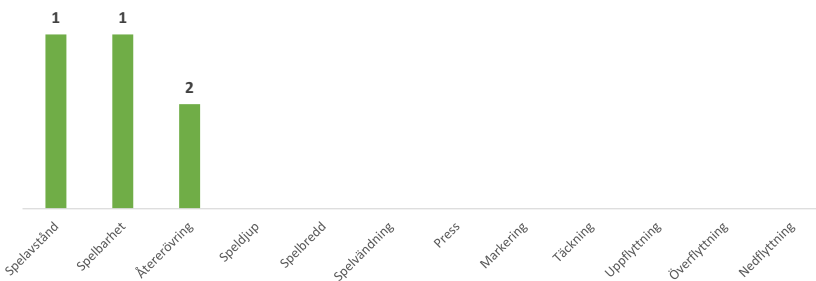
Utespelaren i färdighetsträning - 9 år



Vad ska spelaren lära sig?

- **Driva** - Driva/riktningsförändra ifrån motståndare med fotens utsida, insida och sula
- **Vända** - Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida
- **Skjuta** - Använda vristskott och avslut med fotens insida
- **Utmana, finta och dribbla** - Ta sig förbi en motståndare genom att använda en dribbling eller fint
- **Mottagning/Medtagning** - Huvudrörelse innan mottag samt flytta boll till fri yta med anfallsfot vid mottag
- **Kort passning** - Passera motståndare med passning
- **Press** - Anpassa hastighet till motståndare för att förhindra förbipassering, återerövra bollen

Utespelaren i spelträning - 9 år



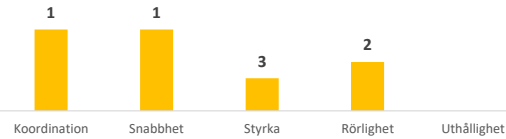
Vad ska spelaren lära sig?

- Anfallsspel**
- **Spelavstånd** - Positionera sig på planen utifrån målsättningen att ha ett större bollinnehav än motståndare
- **Spelbarhet** - Skapa passningslinje
- Försvarsspel**
- **Återerövring** - Vilja ta tillbaka bollen vid alla bolltapp



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 9-åringar

Utespelaren och målvakten i fysträning - 9 år



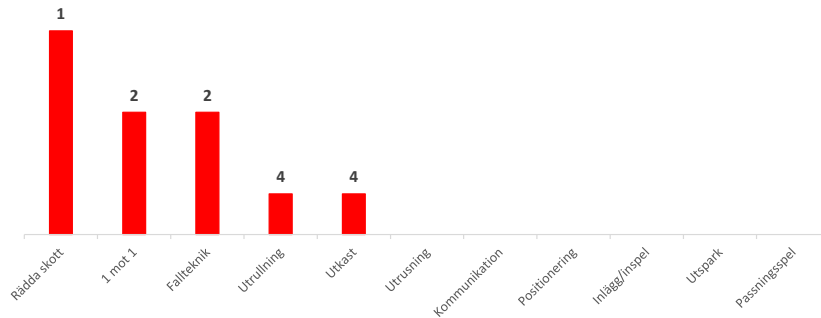
Hur tränar vi fysträning?

- **Koordination** - Koordinationsövningar genom spel, lek och teknikbanor med och utan boll
- **Snabbhet** - Stafetter utan boll
- **Styrka** - Se aktioner i "Individuell fysträning" samt "Knäkontroll" i Supercoach
- **Rörlighet** - Se aktioner i "Rörlighetsträning" och "Löpskolning" i Supercoach

Riktlinjer fysträning

- Betona betydelse av korrekt tekniskt utförande
- Utför regelbundna och relevanta fysövningar i den vanliga fotbollsträningen
- Utför relevanta fysövningar enligt principen "lite men ofta"
- Variation i övningar samt undvika ensidig belastning
- Spelaren använder egna kroppen som belastning
- "Knäkontroll" introduceras till spelare som med fördel görs som en del av förberedelseträningen (se instruktioner i Supercoach)
- Förberedelseträning ska innehålla aktioner från "Individuell fysträning", "Knäkontroll", "Rörlighetsträning" samt "Löpskolning" från Supercoach

Målvakten i färdighets- och spelträning - 9 år



Vad ska spelaren lära sig?

Målvaktens försvarspel

- **Rädda skott** - Använda någon del av kroppen för att rädda skottet, "Kroppen mellan bollen och målet"
- **Rädda skott** - Utgångställning genom att vara lätt böjd i knäna, händerna framför kroppen utan att falla framåt för mycket med överkroppen. "Vara redo när skottet kommer"
- **1 mot 1** - Viljan att komma nära motspelaren vid frilägen
- **Fallteknik** - Viljan att slänga sig efter bollen

Målvaktens anfallsspel

- **Utrullning** - Rulla bollen längs marken till en medspelare
- **Utkast** - Kasta bollen till en medspelare genom ett överarmskast