



HAMMARBY

FOTBOLL

Bajen Modellen

Bajenmodellen är en verksamhetsplan / verksamhetsmodell som beskriver Hammarby ungdomsfotbolls verksamhet. Den riktar sig till spelare, föräldrar, supportrar och andra som är intresserade hur vi bedriver vår verksamhet



INNEHÅLL

Om Hammarby Fotboll	3
Ungdomsfotbollen.....	5
Verksamhetsidé, Vision, Målsättningar	6
Utvecklingsblocket	7
Plantskolan	29
Akademien.....	31
Hammarby Jets	42
Arrangemang.....	43
Skolsamarbeten.....	44
Ledarnas ansvar och uppträdande.....	45
Spelarnas ansvar och uppträdande	46
Föräldrars ansvar och uppträdande.....	47
Materialpolicy	48
Värdegrunden	49
Handlingsplan mot mobbning/kränkande behandling.....	50
Policy för övergångar inom Utvecklingsblocket	52
Policy för övergångar inom Akademien.....	53
Alkohol- och drogpolicy	55
Utvärdering och uppföljning av verksamheten	58

OM HAMMARBY FOTBOLL

- Hammarby Idrottsförening (HIF) bildades den 7 mars 1897
- Hammarby IF ombildades till en alliansförening från och med den 1 januari 1999
- Hammarby alliansen består av 20st Hammarbyföreningar (Armbrötning, Bandy, Basket, Bordtennis, Boule, Bowling, Boxning, Fotboll Dam, Fotboll Herr, Friidrott, Goalboll, Handboll, Innebandy, Ishockey, Orientering, Rodd, Rugby, Skidor, Speedway, Veteranerna)
- Hammarby IF har ca 18 000st medlemmar varav ca 13 500st är medlemmar i Hammarby Fotboll

HAMMARBY IF FF

Hammarby IF Fotbollförening (HIF FF) är medlem i alliansföreningen Hammarby IF. Högsta beslutande organ i HIF FF är årsmötet, där väljer medlemmarna en föreningsstyrelse bestående av en ordförande och ledarmöter. Styrelsen får som uppdrag att driva föreningen under kommande verksamhetsår. Föreningsstyrelsen har det övergripande ansvaret och tar de strategiska besluten för föreningens verksamhet.

2001 bolagiserades herr seniorverksamheten inom Hammarby Fotboll och Hammarby Fotboll AB (HFAB) skapades. HFAB har i uppdrag att driva A-lags och U21 verksamheten medan ungdomsfotbollen fortfarande drivs i Hammarby IF FF regi. Hammarby IF FF är en av ägarna i HFAB och äger över 50 % av rösträtterna i aktiebolaget. Efter föreningsårsmöte utser föreningsstyrelse fyra stycken personer som skall representera föreningen i aktiebolagets styrelse och där ansvara för driften av seniorverksamheten.

2016 överlät Hammarby IF:s Damfotbollsförening driften och ansvaret över flickverksamheten till Hammarby IF FF, Damlaget och Damjuniorer ligger kvar inom föreningen Hammarby IF:s Damfotbollsförening.

KANSLI

För verkställande av styrelsens beslut samt skötseln av det löpande arbetet inom föreningsverksamhet har föreningen anställt en föreningschef samt under denna flera sportchefer.

HAMMARBY FOTBOLL AB

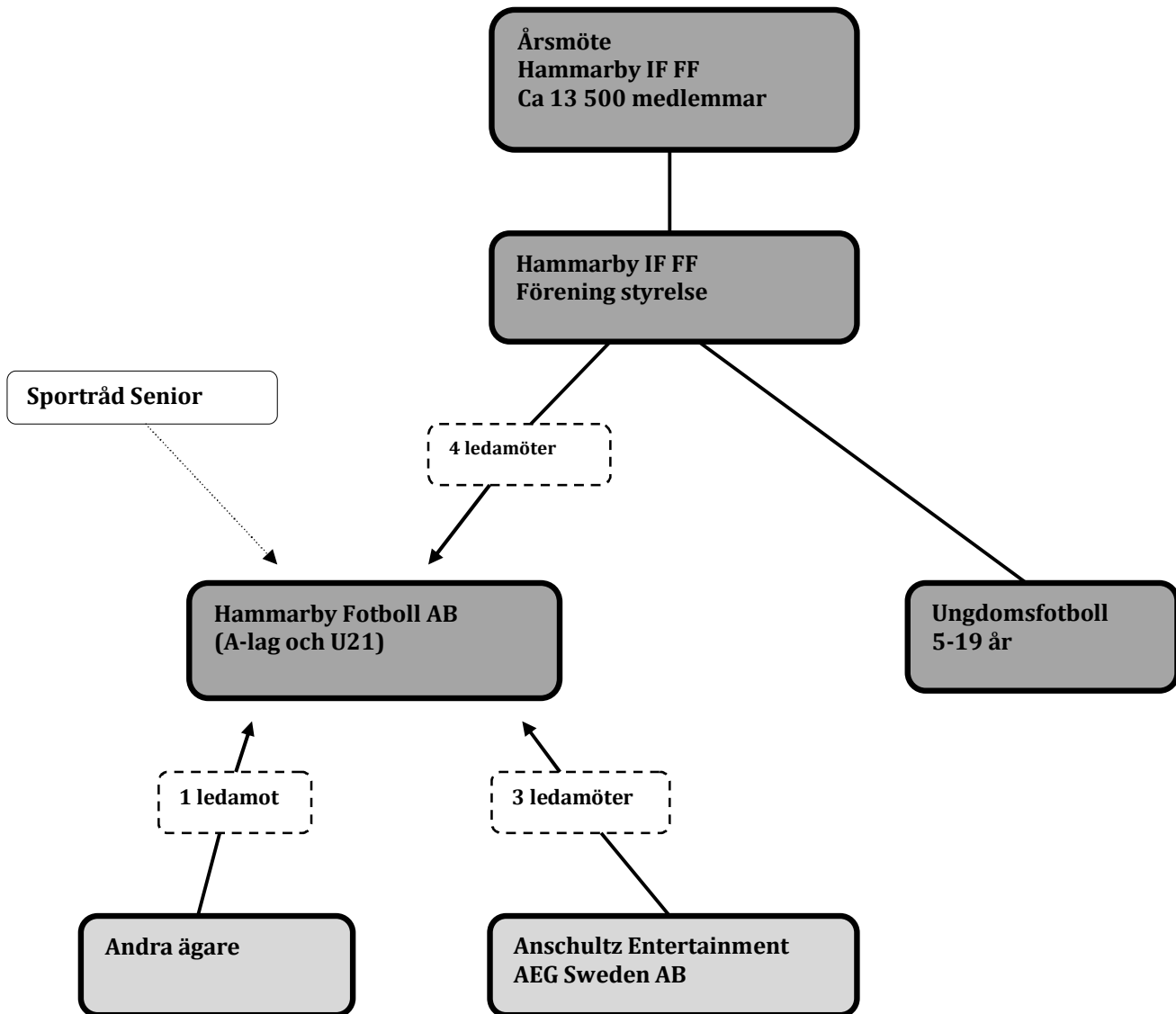
- A-laget spelar i Allsvenskan och spelar sina hemmamatcher på Tele2 Arena
- Seniorerna matchar även ett lag i U21 serien, U21 laget är till för att minimera steget mellan junior- och seniorfotbollen
- Svenska mästare: 2001
- Svenska Cupen: Final 4 ggr (1922, 1977, 1983 samt 2010)
- Flest Allsvenska mål: Billy Ohlsson 94 st (1972-1986)
- Flest antal matcher: Kenneth Ohlsson 334 st (1967-1983)
- Flest landskamper: Ronnie Hellström 44 st (1968-1974)

Mer Hammarby fakta och historik finner du på vår hemsida, se länk:

<http://www.hammarbyfotboll.se/Page.aspx?id=6d6d98b1-c489-4c9b-80c9-284c723f6cc6>



ORGANISATIONSKARTA HAMMARBY FOTBOLL



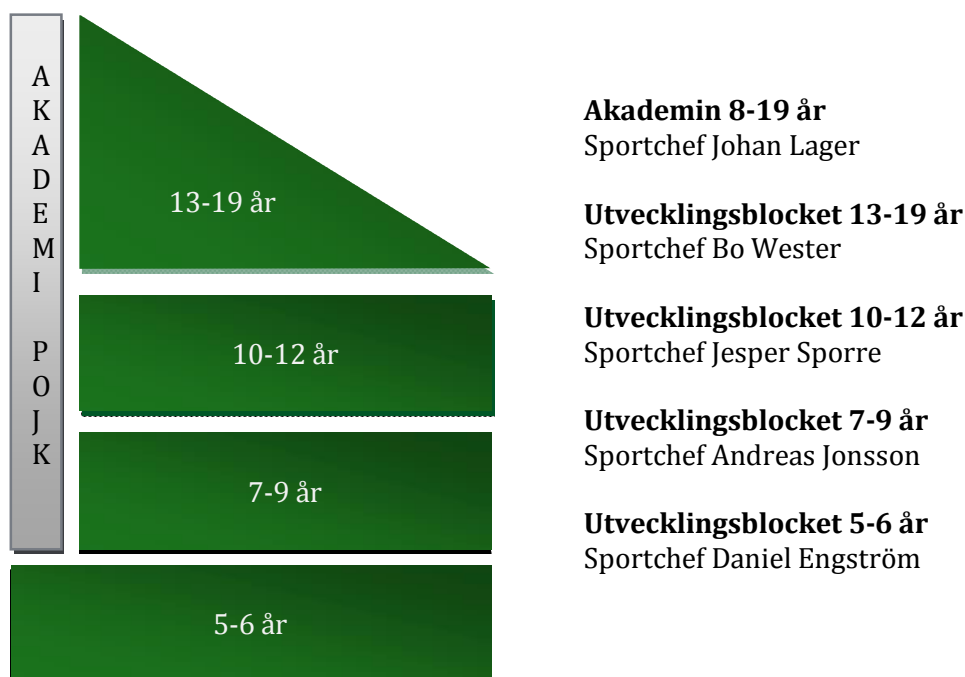
UNGDOMSFOTBOLLEN

FAKTA

- Mer än 2.300 st aktiva pojkar och flickor i åldrarna 5-19 år och ca 500st engagerade ledare
- Hammarby IF FF genomför över 10.000 st sammankomster (träningar och matcher) per år
- Barn och ungdomar deltar över 120.000 gånger per år på Hammarbys fotbollsaktiviteter

ORGANISATION - UNGDOMSFOTBOLLENS KANSLI

För verkställande av styrelsens beslut samt skötseln av det löpande arbetet inom föreningsverksamheten har föreningen anställt en föreningschef. Föreningschefen ansvarar bland annat över ungdomsfotbollen. Ungdomsfotbollen är stor, för att ha en tydlighet i kommunikation och ansvar så har föreningen delats upp i block, varje block har en egen heltidsanställd sportchef. Sportcheferna är sportsligt ansvariga inom respektive block. De är ytterst ansvariga för den fotbollsutbildning som Hammarby utbildar både ledare och spelare i. I sportcheferna ansvar ligger även att följa upp att lagen följer Hammarbys policydokument och riktlinjer.





VERKSAMHETSIDÉ, VISION & MÅLSÄTTNINGAR

VERKSAMHETSIDÉ

Hammarby IF Fotbollförenings uppdrag är att bedriva barn- och ungdomsfotboll så att den utvecklar barn och ungdomar såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Hammarby vill utveckla spelarna till ansvarskännande människor som respekterar regler och normer, både på och utanför fotbollsplanen.

Hammarby IF FF skall erbjuda en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning som är tillgänglig för alla, i mån av plats. En fotbollsutbildning som både främjar individuell färdighet och lagspel där individens utveckling står i centrum, vilket innebär att lagens resultat är underordnad individens utveckling.

Samtidigt är Hammarby IF FF en elitförening där ungdomsfotbollen har som uppgift att från ungdom- och via juniorverksamhet ge talanger bästa möjliga förutsättningar att ta en plats i Hammarbys Dam- och Herrlag och så småningom i Svenska fotbollslandslagen. Denna dubbla målsättning ställer stora krav på föreningen och framförallt på våra ledare. Verksamheten formas därför efter ungdomarnas olika förutsättningar.

VISION

- Hammarby IF FF skall vara den största och mest framgångsrika ungdomsföreningen i Sverige, samtidigt som man skall bedriva den mest kvalitativa ungdomsverksamheten.
- Föreningen skall skapa en livslång relation till de aktiva ungdomsspelarna, en relation som bygger på våra värdeord i värdegrunden (Rötterna, Ambitionen, Gemenskapen, Respekten, Kärleken) och som skapar ett supporterhjärta livet igenom.
- Hammarby skall vara ledande i landet på att fostra egna spelare genom ungdomsfotbollen till våra A-lag och vidare till A-landslagslagen.

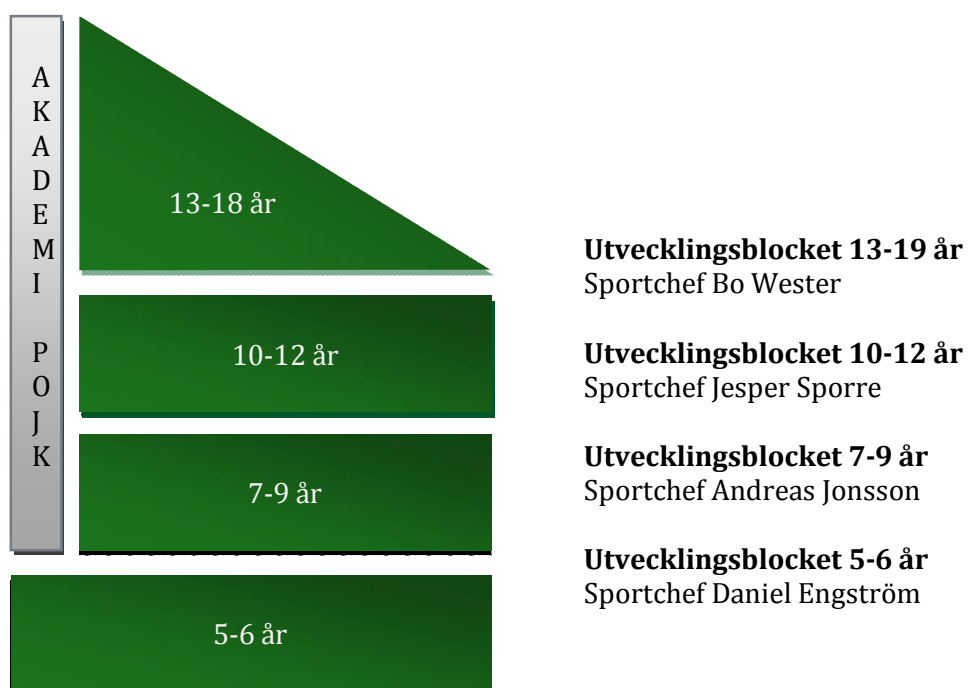
MÅLSÄTTNINGAR

- Varje år skall Akademin få upp minst 1-2 spelare till permanent träning med A-lagstruppen.
- Hammarby fotboll vill finnas till för fler och ta större ansvar i att utbilda fotbollspelare primärt på Södermalm och i söderort. Under slutet av 2015 hade vi 2 300 aktiva spelare. Målsättningen är att öka antalet med 400 spelare per år, utan att förlora kvalitet i vår fotbollsutbildning.
- Öka klubbkänsla och den gemensamma Bajenandan bland våra spelare och ledare genom att alla aktiva deltagare skall känna till och följa Hammarbys värdegrund. Samtliga aktiva spelare skall varje år följa något av A-lagen under minst en seriematch varje år.

UTVECKLINGSBLOCKET

ORGANISATION

Utvecklingsblocket är Hammarbys samlingsnamn för föreningens breddfotboll, blocket består av ca 2300 spelare dessa leds av ca 480 ideella föräldraledare. Blocket är indelat i fyra mindre block med varsin sportchef. Sportcheferna är sportsligt ansvariga inom respektive block, därigenom är de även ytterst ansvariga för utbildning av våra ledare och spelare. I sportchefernas ansvar ligger även att följa upp att lagen följer Hammarby IF FF:s policydokument och riktlinjer.





MÅLSÄTTNINGAR 5-6 ÅR

- Sportchefen för blocket skall utbilda ledare, ge dem stöd och råd direkt ute i verksamheten, detta görs genom fältbesök ute på planen vid träning eller match. Målsättningen är att Sportchefen under april-oktober skall närvara vid minst en aktivitet varannan vecka hos varje lag.
- Genomföra två åldersgruppsmöten per år inom samtliga åldersgrupper. På mötena skall minst en ledare från varje träningsgrupp delta.
- Genomföra minst tre olika ledarutbildningar varje år.
- Samtliga ledare skall ha deltagit vid minst ett utbildningstillfälle under året.

MÅLSÄTTNINGAR 7-9 ÅR

- Sportchefen för blocket skall utbilda ledare, ge dem stöd och råd direkt ute i verksamheten, detta görs genom fältbesök ute på planen vid träning eller match. Målsättningen är att Sportchefen under april-oktober skall närvara vid minst en match eller träning per månad hos varje lag.
- Genomföra två åldersgruppsmöten per år inom samtliga åldersgrupper. På mötena skall minst en ledare från varje träningsgrupp delta.
- Genomföra tränarutbildning via Plantskolans organisation i form av teoriutbildning samt praktiska temautbildningar. Genomföra minst fem olika tränarutbildningar varje år
- Samtliga ledare skall ha deltagit vid minst ett utbildningstillfälle under året.
- Individuell spelarutveckling är det primära och skall prioriteras. Målsättningen är att en spelare ur blocket skall erbjudas plats inom Akademien.

MÅLSÄTTNINGAR 10-12 ÅR

- Sportchefen för blocket skall utbilda ledarna, ge dem stöd och råd direkt ute i verksamheten, detta görs genom fältbesök ute på fotbollsplanen. Målsättningen är att Sportchefen under april-oktober skall närvara vid minst en match eller träning per månad hos varje lag.
- Genomföra ett åldersgruppsmöte per år inom samtliga åldersgrupper. På mötena skall minst en ledare från varje träningsgrupp delta.
- Genomföra tränarutbildning via Plantskolans organisation i form av teoriutbildning samt praktiska temautbildningar. Genomföra minst fem olika tränarutbildningar varje år
Varje träningsgrupp skall delta med minst en ledare per utbildningstillfälle.
- Individuell spelarutveckling är det primära och skall prioriteras. Målsättningen är att en spelare ur blocket skall erbjudas plats inom Akademien.



MÅLSÄTTNINGAR 13-19 ÅR

- Sportchefen för blocket skall utbilda ledare, ge dem stöd och råd direkt ute i verksamheten, detta görs genom fältbesök ute på fotbollsplanen. Målsättningen är att Sportchefen under perioden april–oktober skall närvara vid minst en match eller träning per månad hos varje lag.
- Genomföra tränarutbildning via Plantskolans organisation i form av teoriutbildning samt praktiska temautbildningar. Genomföra minst fem olika tränarutbildningar varje år. Varje träningsgrupp skall delta med minst en ledare per utbildningstillfälle.
- Individuell spelarutveckling är det primära och skall prioriteras. Målsättningen är att två spelare ur blocket skall erbjudas plats inom Akademin varje år.
- Hammarby skall inte bara utbilda spelare i fotboll utan även till framtida föreningsledare i form av tränare och domare. Varje år skall minst 20 av de äldre aktiva spelarna påbörja förbundets grundkurser för tränare, domare eller prao på Plantskolan.



VERKSAMHETSBEKRIVNING 5ÅR

VERKSAMHETSBEKRIVNING

- É Föräldraledd verksamhet
- É Träningsgrupperna bör bestå av ca 15 spelare och fyra ledare.
- É Verksamhet med färre än 15 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- É Genom lek med boll utveckla barnens fotbollskunskaper samt stimulera intresset för fotboll
- É Skapa kamratskap i grupp genom att lära barnen ta hänsyn och respektera varandra
- É Intern ledarutbildning i olika teman erbjuds tio gånger per år, med fokus på hur vi skall jobba utifrån vår knatteutbildningsplan samt externa ledarutbildningar via StFF

RIKTLINJER - MATCHNING

- É Inga matcher första året

RIKTLINJER - TRÄNING

- É Lagträning 1 ggr/vecka
- É I denna utvecklingsfas läggs fokus på glädje
- É Följa knatteutbildningsplan för spelare 5-7 år
- É Bollek
- É Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, skott, öva med båda fötterna)
- É Smålagsspel
- É Alla tränar på alla positioner



VERKSAMHETSBEKRIVNING 6ÅR

VERKSAMHETSBEKRIVNING

- É Föräldraledd verksamhet
- É Träningsgrupperna bör bestå av ca 15 spelare och fyra ledare.
- É Verksamhet med färre än 15 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- É Genom lek med boll utveckla barnens fotbollskunskaper samt stimulera intresset för fotboll
- É Introducera grundläggande fotbollsteknik och fotbollstermer
- É Skapa kamratskap i grupp genom att lära barnen ta hänsyn och respektera varandra
- É Intern ledarutbildning i olika teman erbjuds tio gånger per år, med fokus på hur vi skall jobba utifrån vår knatteutbildningsplan samt externa ledarutbildningar via StFF

RIKTLINJER

- É Matchning sker i "Bajenligan" 5 manna
- É Spel och startgarantin gäller
- É Alla spelar på alla positioner
- É Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Individens utveckling är det primära, spelarna får gärna dribbla. Individuella prestationer skall uppmuntras.

TRÄNINGSDRIKTNING

- É Lagaktiviteter 2 ggr/vecka (träning + Bajenligan)
- É I denna utvecklingsfas läggs fokus på glädje
- É Följa knatteutbildningsplan för spelare 5-7 år
- É Bollek
- É Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, skott, öva med båda fötterna)
- É Smålagsspel
- É Alla tränar på alla positioner



VERKSAMHETSBEKRIVNING 7ÅR

VERKSAMHETSBEKRIVNING

- É Föräldraledd verksamhet
- É Träningsgrupperna bör bestå av ca 15 spelare och fyra ledare.
- É Verksamhet med färre än 15 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- É Genom lekfull träning vidareutveckla barnens fotbollskunskaper samt stimulera intresset för fotboll
- É Introducera grundläggande fotbollsteknik och fotbollstermer
- É Vidareutveckla hänsynstagande och gruppgemenskap
- É Intern ledarutbildning i olika teman erbjuds tio gånger per år, med fokus på hur vi skall jobba utifrån vår knatteutbildningsplan samt externa ledarutbildningar via StFF

RIKTLINJER - MATCHNING

- É Matchning sker i "Bajenligan"
- É Spel och startgarantin gäller
- É Alla spelar på alla positioner
- É Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Individens utveckling är det primära, spelarna får gärna dribbla. Individuella prestationer skall uppmuntras.

RIKTLINJER - TRÄNING

- É Lagträning 2 ggr/vecka
- É I denna utvecklingsfas läggs fokus på glädje
- É Följa knatteutbildningsplan för spelare 5-7 år
- É Bollek
- É Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, skott, öva med båda fötterna)
- É Smålagsspel
- É Alla tränar på alla positioner

ENBART INOM POJKVERKSAMHETEN

Under slutet av P7 året kommer ett antal spelare ur åldergruppen erbjudas att tillhöra föreningens akademiverksamhet*.

*(mer om Akademin, se kapitel verksamhetsmodell Akademin)

VERKSAMHETSBESKRIVNING 8 ÅR

VERKSAMHETSBESKRIVNING

- Föräldraleddd verksamhet
- Träningsgrupperna bör bestå av ca 15 spelare och fyra ledare.
- Verksamhet med färre än 15 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- Genom lekfull träning vidareutveckla barnens fotbollskunskaper samt stimulera intresset för fotboll
- Introducera grundläggande fotbollstermer
- Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler
- Ledarutbildning sker via Plantskolan samt StFF
- Utvecklingssamtal med spelare och förälder en gång per år

RIKTLINJER - MATCHNING

- É Matchning sker i S:t Erikscupen 5-manna
- É Spel och startgarantin gäller
- É Alla spelar på alla positioner
- É Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- É För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- É Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Individens utveckling är det primära, spelarna får gärna dribbla. Individuella prestationer skall uppmuntras.

RIKTLINJER - TRÄNING

- É Lagträning 2 ggr/vecka
- É Extra träning sker via Plantskolan 1 gång/vecka
- É Följa blockets utvecklingsplan för spelare 8-15 år
- É I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella utveckling, inte lagets framgång/resultat
- É Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar och skott)
- É Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- É Smålagsspel
- É Alla tränar på alla positioner

ENBART INOM POJKVERKSAMHETEN

Inför P8 året har ett antal spelare ur åldergruppen erbjudits att tillhöra föreningens akademiverksamhet*. Den större delen (>95 %) av åldergruppen fortsätter i sina respektive lag, vi utökar åldergruppen med ett Akademilag.

*(mer om akademien, se kapitel verksamhetsmodell Akademien)



VERKSAMHETSBEKRIVNING 9ÅR

VERKSAMHETSBEKRIVNING

- Föräldraledde verksamhet
- Träningsgrupperna bör bestå av ca 15 spelare och fyra ledare.
- Verksamhet med färre än 15 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- Genom lekfull träning vidareutveckla barnens fotbollskunskaper samt stimulera intresset för fotboll
- Introducera grundläggande fotbollstermer
- Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler
- Ledarutbildning sker via Plantskolan samt StFF
- Utvecklingssamtal med spelare och förälder en gång per år

RIKTLINJER - MATCHNING

- É Matchning sker i S:t Erikscupen 5-manna
- É Spel och startgarantin gäller
- É Alla spelar på alla positioner
- É Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- É För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- É Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Individens utveckling är det primära, spelarna får gärna dribbla. Individuella prestationer skall uppmuntras.

RIKTLINJER - TRÄNING

- É Lagträning 2 ggr/vecka
- É Extra träning sker via Plantskolan 1 gång/vecka
- É Följa blockets utvecklingsplan för spelare 8-15 år
- É I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella utveckling, inte lagets framgång/resultat
- É Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar och skott)
- É Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- É Smålagsspel
- É Alla tränar på alla positioner



VERKSAMHETS BESKRIVNING 10 ÅR

VERKSAMHETS BESKRIVNING

- Föräldraledd verksamhet
- Träningstrupperna bör bestå av 18 spelare och fyra ledare
- Verksamhet med färre än 18 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Introducera grundläggande fotbollstermer
- Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler
- Ledarutbildning sker via Plantskolan samt StFF
- Utvecklingssamtal med spelare och förälder en gång per år
- Matchknattar vid A-lagets hemmamatcher

RIKTLINJER - MATCHNING

- É Matchning sker i S:t Erikscupen 7-manna
- É Spel och startgarantin gäller
- É Alla spelar på alla positioner
- É Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- É För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- É Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Individens utveckling är det primära, spelarna får gärna dribbla. Individuella prestationer skall uppmuntras.

RIKTLINJER - TRÄNING

- É Lagträning 2 ggr/vecka
- É Träning på dagtid erbjuds 2 ggr/vecka via Hammarby skolsamarbeten
- É Extra träning sker via Plantskolan 1 gång/vecka
- É Följa blockets utvecklingsplan för spelare 8-15 år
- É Målvaktsträning erbjuds via Plantskolan
- É I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella utveckling, inte lagets framgång och resultat
- É Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, passningar och skott)
- É Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- É Smålagsspel
- É Alla tränar på alla positioner



VERKSAMHETS BESKRIVNING 11 ÅR

VERKSAMHETS BESKRIVNING

- Föräldraledd verksamhet
- Träningsgrupperna bör bestå av 18 spelare och fyra ledare
- Verksamhet med färre än 18 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Introducera grundläggande fotbollstermer
- Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler
- Ledarutbildning sker via Plantskolan samt StFF
- Utvecklingssamtal med spelare och förälder en gång per år

RIKTLINJER - MATCHNING

- É Matchning sker i S:t Erikscupen 7-manna
- É Spel och startgarantin gäller
- É Alla spelar på alla positioner
- É Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- É För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- É Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Individens utveckling är det primära, spelarna får gärna dribbla. Individuella prestationer skall uppmuntras.

RIKTLINJER - TRÄNING

- É Lagträning 2 ggr/vecka
- É Träning på dagtid erbjuds 2 ggr/vecka via Hammarby skolsamarbeten
- É Extra träning sker via Plantskolan 1 gång/vecka
- É Följa blockets utvecklingsplan för spelare 8-15 år
- É Målvaktsträning erbjuds via Plantskolan
- É I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella utveckling, inte lagets framgång och resultat
- É Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, passningar och skott)
- É Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- É Smålagsspel
- É Alla tränar på alla positioner



VERKSAMHETS BESKRIVNING 12 ÅR

VERKSAMHETS BESKRIVNING

- Föräldraledd verksamhet
- Träningsgrupperna bör bestå av 20 spelare och fyra ledare.
- Verksamhet med färre än 20 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Ledarutbildning sker via Plantskolan samt StFF
- Utvecklingsamtal med spelare och förälder en gång per år
- Erbjuds att vara bollkalle vid U21 lagets hemmamatcher

RIKTLINJER - MATCHNING

- Matchning sker i S:t Erikscupen 7-manna eller 7 & 9-manna
- Spel och startgarantin gäller
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Individens utveckling är det primära, spelarna får gärna dribbla. Individuella prestationer skall uppmuntras.

RIKTLINJER - TRÄNING

- É Lagträning 2 ggr/vecka
- É Träning på dagtid erbjuds 2 ggr/veckan via Hammarby skolsamarbeten
- É Extra träning sker via Plantskolan 1 gång/vecka
- É Följa blockets utvecklingsplan för spelare 8-15 år
- É Målvaktsträning erbjuds via Plantskolan
- É I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella utveckling, inte lagets framgång och resultat
- É Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, passningar och skott)
- É Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- É Spelförståelse
- É Smålagsspel med matchinriktning

ENBART INOM POJKVERKSAMHETEN

Ett Utvecklingslag införs inom åldersgruppen, det är ett lag som är en samverkan mellan åldergruppens olika träningsgrupper. Ledarstab som tillsätts skall i samråd med åldergruppens ledare i respektive lag rotera spelare d.v.s. inga fasta spelare tillhör Utvecklingslaget. Laget matchar i S:t Erikscupen och bedriver tematräningar under året. Syftet med verksamheten är samverkan samt att ge extra stimulans för mer motiverade spelarna som samtidigt fortsätter i sitt ordinarie lag.



VERKSAMHETS BESKRIVNING 13 ÅR

VERKSAMHETS BESKRIVNING

- Föräldraledd verksamhet
- Träningsgrupperna bör bestå av 22 spelare och fyra ledare.
- Verksamhet med färre än 22 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande där spelaren får förståelse för individens samverkan i lagspelet.
- Ledarutbildning sker via Plantskolan samt StFF
- Utvecklingssamtal med spelare en gång per år
- Spelarna erbjuds gå grundkurs för domare

RIKTLINJER - MATCHNING

- Matchning sker i S:t Erikscupen 9-manna
- Spel och startgarantin gäller
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Både individens och lagets utveckling är viktig.

RIKTLINJER - TRÄNING

- Lagträning 2 ggr/vecka
- Träning på dagtid erbjuds 2 ggr/veckan via Hammarby skolsamarbeten
- Extra träning sker via Plantskolan 1 gång/vecka
- Följa blockets utvecklingsplan för spelare 8-15 år
- Målvaktsträning erbjuds via Plantskolan
- I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella utveckling samt individens anpassning till lagspelet
- Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, passningar och skott)
- Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- Styrketräning med egna kroppen som belastning
- Spelförståelse
- Smålagsspel med matchinriktning

ENBART INOM POJKVERKSAMHETEN

- Utvecklingslag se P12 året.



VERKSAMHETS BESKRIVNING 14 ÅR

VERKSAMHETS BESKRIVNING

- Föräldraledd verksamhet
- Träningsgrupperna bör bestå av 22 spelare och fyra ledare.
- Verksamhet med färre än 22 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande där spelaren får förståelse för individens samverkan i lagspelet.
- Ledarutbildning sker via Plantskolan samt StFF
- Utvecklingssamtal spelare en gång per år
- Spelarna erbjuds gå grundkurs för domare

RIKTLINJER - MATCHNING

- Matchning sker i S:t Erikscupen 11 manna
- Spel och startgarantin gäller
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Både individens och lagets utveckling är viktig.

RIKTLINJER - TRÄNING

- Lagträning 2 ggr/vecka
- Träning på dagtid erbjuds 2 ggr/veckan via Hammarby skolsamarbeten
- Extra träning sker via Plantskolan 1 gång/vecka
- Följa blockets utvecklingsplan för spelare 8-15 år
- Målvaktsträning erbjuds via Plantskolan
- I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella utveckling samt individens anpassning till lagspelet
- Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, passningar och skott)
- Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- Styrketräning med egna kroppen som belastning
- Spelförståelse
- Smålagsspel med matchinriktning

ENBART INOM POJKVERKSAMHETEN

- Lag 2 tränas av en extern huvudtränare



VERKSAMHETS BESKRIVNING 15 ÅR

VERKSAMHETS BESKRIVNING

- É Föräldraledd verksamhet
- É Träningsgrupperna bör bestå av 22 spelare och fyra ledare.
- É Verksamhet med färre än 22 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- É Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande där spelaren får förståelse för individens samverkan i lagspelet.
- É Ledarutbildning sker via Plantskolan samt StFF
- É Utvecklingssamtal spelare en gång per år
- É Spelarna erbjuds gå utbildning för domare
- É Bollkallar vid A-lagets hemmamatcher

RIKTLINJER - MATCHNING

- Matchning sker i S:t Erikscupen 11 manna
- Spel och startgarantin gäller
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Både individens och lagets utveckling är viktig.

RIKTLINJER - TRÄNING

- Lagträning 3 ggr/vecka
- Träning på dagtid erbjuds 2 ggr/veckan via Hammarby skolsamarbeten
- Följa blockets utvecklingsplan för spelare 8-15 år
- Målvaktsträning erbjuds en gång i veckan
- I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella utveckling samt individens anpassning till lagspelet
- Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, passningar och skott)
- Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- Styrketräning med egna kroppen som belastning
- Spelförståelse
- Smålagsspel med matchinriktning

ENBART INOM POJKVERKSAMHETEN

- Lag 2 tränas av en extern huvudtränare



VERKSAMHETSBEKRIVNING 16ÅR

VERKSAMHETSBEKRIVNING

- É Föräldraledd verksamhet
- É Träningstrupperna bör bestå av 22 spelare och fyra ledare.
- É Verksamhet med färre än 22 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- É Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande där spelaren får förståelse för individens samverkan i lagspelet.
- É Ledarutbildning sker via Plantskolan, samarbetsklubb och StFF
- É Utvecklingssamtal spelare en gång per år
- É Spelarna erbjuds gå ledarutbildning

RIKTLINJER - MATCHNING

- Matchning sker i S:t Erikscupen 11 manna
- Spel och startgarantin gäller
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Både individens och lagets utveckling är viktig.

RIKTLINJER - TRÄNING

- Lagträning 3 ggr/vecka
- Träning på dagtid erbjuds 2-3 ggr/veckan via Hammarby skolsamarbeten
- Målvaktsträning erbjuds en gång i veckan
- I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella- och lagets utveckling utan resultatnriktning
- Tekniknriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, passningar och skott)
- Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- Styrketräning med egna kroppen som belastning
- Konditionsträning
- Spelförståelse
- Smålagsspel med matchnriktning

ENBART INOM POJKVERKSAMHETEN

- Lag 2 tränas av en extern huvudtränare



VERKSAMHETSBEKRIVNING 17-19ÅR

VERKSAMHETSBEKRIVNING

- É Föräldraledd verksamhet
- É Träningsgrupperna bör bestå av 22 spelare och fyra ledare.
- É Verksamhet med färre än 22 spelare kan komma att fyllas på i samråd med blockets Sportchef
- É Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande där spelaren får förståelse för individens samverkan i lagspelet.
- É Ledarutbildning sker via Plantskolan, samarbetsklubb och StFF
- É Utvecklingssamtal spelare en gång per år
- É Spelarna erbjuds gå ledarutbildning

RIKTLINJER - MATCHNING

- Matchning sker i S:t Erikscupen 11 manna
- Spel och startgarantin gäller
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- För att gagna spelarens utveckling är det önskvärt om spelare får vinna, spela oavgjort och förlora matcher i ungefär lika stor utsträckning.
- Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll och föra spelet. Både individens och lagets utveckling är viktig.

RIKTLINJER - TRÄNING

- Lagträning 3 ggr/vecka
- Träning på dagtid erbjuds 2-3 ggr/veckan via Hammarby skolsamarbeten
- Målvaktsträning erbjuds en gång i veckan
- I denna utvecklingsfas läggs fokus på spelarnas individuella- och lagets utveckling utan resultatriktning
- Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, passningar och skott)
- Rörelseteknik - motoriska utvecklingen och rytmik
- Styrketräning med egna kroppen som belastning
- Konditionsträning
- Spelförståelse
- Smålagsspel med matchinriktning

ENBART INOM POJKVERKSAMHETEN

- Lag 2 (J19 & J17) tränas av en extern huvudtränare

Utbildningsplan

1 Bakgrund

”Framgång är den sinnesro och det självbehag som infinner sig genom vetenskapen att du har gjort allt i din makt för att bli så bra som du är kapabel till att bli.”

– John Wooden (Basketball Hall of Fame)

För trettio år sedan, bestämde sig två ungerska lärare, László och Klara Polgar, att utmana antagandet om att kvinnor inte lyckas inom områden som kräver rumsuppfattning, likt schack. De ville göra en poäng av utbildningens makt. Deras tre döttrar undervisades från hemmet av sina föräldrar, och som en del av sin utbildning började tjejerna spela schack med sina föräldrar i en mycket tidig ålder (Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993).

Deras systematiska utbildning och dagliga praxis lönade sig. Vid millenniumskiftet hade alla tre döttrar vid någon tid varit rankade bland de tio bästa kvinnliga spelarna i världen. Den yngste, Judit, hade blivit en stormästare vid 15 års ålder, och bröt det tidigare rekordet för den yngsta personen att förtjäna den titeln (Bobby Fischer), med en månad. Idag Judit är en av världens bästa spelare och har besekrat nästan alla av de bästa manliga motsvarigheterna (Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993).

Diskussionen om ”nature vs nurture” d v s om det är arvet eller miljön som är den mest bidragande orsaken till utvecklad expertis är ett hett debatterat ämne. Oavsett vilken åsikt vi väljer att ha så kan vi som utbildare bidra med att miljön adepterna vistas och fostras i blir så bra som den möjligt kan bli.

1.1 Att Träna Istället För Att Bli Tränad

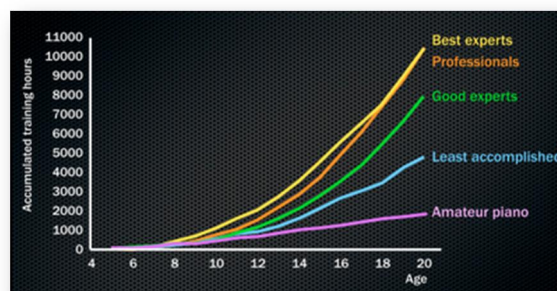
”Föreställ dig att mästare inte är födda, utan skapade.”

– Matthew Syed (*Journalist och Olympisk Bordtennispelare*)

Forskarna Ericsson, Krampe och Tesch-Romer redogör i sin studie ”The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance” för tre faktorer som avgör vilken kompetens du når:

• Öva Medvetet

Det kommer att ta utövaren minst 10 000 träningstimmar av systematisk träning för att uppnå verklig expertiskunskap. En träning som fokuserar på delar utanför utövarens nuvarande kompetensnivå och trygghetszon. Resan mot verklig expertis inom ett givet fält är inget för de lata och otåliga. Utvecklingen av äkta kompetens kräver uppoffring, kamplusta samt en ärlig ofta smärtsamma självutvärdering (Ericsson, Prietula & Edward, 2007).



Bajenmodellen version 2016-02-06

I ett uppgiftsorienterat klimat ses ett misstag inte som ett nederlag utan som ett lärandetillfälle. Ett misslyckande ska inte försvaga energin eller livskraften, utan ska ses som en möjlighet att lära, utveckla och anpassa sig.

- *Kvaliteten på Träning – Expertträning*

Träningskvaliteten avgörs till stor del av tränaren. Att ha kvalificerade tränare gör skillnad – detta är ett axiom. Deras främsta uppgift är att accelerera spelarens inlärningsprocess. 1300-talsfilosofen och vetenskapsmannen Roger Bacon hävdade att det skulle vara omöjligt att bemästra dåtidens matematik på mindre än trettio år. Och ändå kan idag individer redan i tonåren behärska ramar för algebra, geometri och matematisk analys. Skillnaden är att forskarna (läs: tränarna) sedan dess har organiserat materialet på ett sådant sätt att det är mycket mer lättillgängligt. Elever i matematik behöver inte längre att bestiga Everest själva, de kan guidas upp genom en väl upptrampad stig. (Ericsson, Prietula & Edward, 2007)

- *De omgivande Träningsförutsättningarna och Familjestöd*

För att spelaren ska ges möjlighet att kunna utvecklas måste han erbjudas möjligheterna för detta att inträffa. Stödet från familjen och tillgång till planer och material är på så sätt väldigt viktigt så att han kan lägga ner den tid som krävs.

2 Syfte

Detta utbildningsprogram tillsammans med den innovativa Plantskolan är en insats från Hammarby IF FF att erbjuda tränarna utbildning så att de själva kan ta ett steg närmre expertnivå och på så sätt skapa en gynnsam utvecklingsmiljö för sina adepter.

Syftet med detta utbildningsprogram är att ersätta de personliga åsikterna som finns hos varje tränare och istället arbeta efter en och samma modell. Ett pedagogiskt korrekt utbildningsprogram måste delas in i faser. Faser som anger när spelaren är som mest mottaglig för träning av specifika egenskaper. Varje fas kräver olika innehåll och övningar.

3 Innehåll

3.1 Den Kognitiva Utvecklingen

Detta utbildningsprogram har valt att dela in träningens faser efter barnets kognitiva utveckling. Med det menas kort hur barnet uppfattar och förstår sin omvärld. Kognition handlar om hur information tas emot, bearbetas, lagras och påverkar ett barns aktiviteter (Hassmén & Plate, 2003).

De kognitiva utvecklingsfaserna detta utbildningsprogram utgår från är dem utvecklade av den schweiziske pedagogen Jean Piaget:

Preoperationell fas (2 – 7 år)

Ett typiskt drag i denna fas är att deras tänkande är centrerat kring dem själva och deras jag. Perspektivet är egocentriskt, detta är en kognitiv attityd vilket inte behöver betyda att de är egoistiska eller antisociala.

Konkret operationell fas (8 – 11 år)

Under denna period börjar barnen kunna tänka logiskt och ändamålsenligt, dvs operationellt. Barnet kan utföra tankeoperationer och tänka en tanke i omvänd ordning, samt se samband mellan orsak och verkan. I mitten av detta åldersintervall utvecklar barn förmågan att resonera och lyssna.

Formellt operationell fas (12 – 15 år)

Under denna period kan barnet frigöra sig från den faktiska situationen och tänka logiskt på ett mer abstrakt plan. Vid tolvårsåldern når barnen en nivå när de kan tänka med hjälp av hypoteser som går utöver den

Bajenmodellen version 2016-02-06

omedelbara och konkreta situationen – analysera alla möjligheter i en situation. De kan också dra logiskt riktiga slutsatser utifrån givna utgångspunkter.

Piagets teorier menar att barn inte kan tillgodogöra sig kunskap som är för avancerad för deras biologiska utveckling. Faserna och dess åldersspann ska ses som riktlinjer och inte absoluta sanningar, då den individuella utvecklingen hos barn kan skilja sig med flera år emellan.

3.2 Den Motoriska Utvecklingen

Begreppet motorik är samspelet mellan nerv och muskel och är liktydigt med begreppet rörelseteknik (Nilsson, 2000). Nära besläktat med detta är koordination som handlar om att samordna – koordinera – rörelser. Den motoriska stimuleringen för barn är väldigt viktigt och bidrar till dess totala utveckling (Andersson, Balsom & Lindholm, 2008).

Barnens nervsystem utvecklar sig med mycket större hastighet än resten av deras kropp. Därför måste träningen i unga åldrar fram till puberteten vara riktad mot träning av just nervsystemet och dess koordinativa egenskaper. Dessa egenskaper utvecklas genom inläring av färdigheter – alltifrån en kullerbytta till en överstegsfint – och det åskådliggörs genom spelarnas ökade förmåga att tillägna, styra, omforma och anpassa rörelser (Andersson, Balsom & Lindholm, 2008).

Grundfärdigheter: rytm, reaktion, rörelseprecision, smidighet, anpassad kraftinsats, rörelseändringar

Kombinationsmotorik: hoppa, springa, kasta, fånga, rulla, balansera

Fotbollsrelaterade färdigheter: driva, dribbla, passa, skjuta

Generellt sett går rörelseutvecklingen från stimulans av grundfärdigheterna (4-6 år), till kombinationsmotorik (7-9 år) och vidare till fotbollsrelaterade färdigheter (10-12 år). Bollen ska tidigt vara ett regelbundet inslag i denna träning, en träning som ska bedrivas med de för åldern lämpade motoriska rörelserna i en kognitiv passande kontext.

Vid tolv års ålder har ett barn lärt sig nittio procent av alla rörelser den kommer att lära sig i livet, vilket framhåller den roll den tekniska inläringen har under denna period.

3.3 Metodik

3.3.1 Riktad Inlärningsmiljö – Lärande Genom Styrd Upptäckt

Det bästa sättet att utbilda spelaren är att han lär sig själv. Skapa övningar för att lära spelarna att *tänka*. Led deras tankar och *rikta* deras uppmärksamhet. Skapa förutsättningar för egen upptäckt och lärande.

Intelligens och det kognitiva tänkandet är de absolut största och viktigaste faktorerna hos en spelare. Om du automatiserar övningen tar du bort denna del från träningsinnehållet. Träna på övningens koncept istället för övningens struktur – "skills vs. drills".

Övningen ska vara konstruerad på ett sådant sätt att det givna konceptet tränas (t ex spelbarhet) och de regler som gäller i övningen ska vara utformade så att det främjar konceptet. De första minuterna av övningen låter tränaren spelarna lösa problemen på egen hand. Därefter börjar han rikta deras uppmärksamhet genom att ställa frågor, frågor de borde ställa sig själva. Det är viktigt att tränaren inte ger svaren på frågorna utan låter spelarna upptäcka hemligheten själv. En kunskap förvärvad på egen hand är fler gånger starkare än en kunskap given till en av andra. Undvik att hetsa och skrika på spelarna för att motivera. Det är inte din uppgift. Motivation måste komma inifrån, genom nyfikenhet och önskan att lära, om den ska vara långsiktig.

Bajenmodellen version 2016-02-06

3.1.2 Feedback (5 mot 1)

Alla koncept går inte att tränas genom styrd upptäck. Detta gäller främst när det gäller ren färdighetsträning som finta och passa. Där måste det tillkomma tekniska instruktioner för ett korrekt utförande, samt en efterföljande feedback. För att spelarna ska utvecklas tekniskt så är feedback väsentlig. En enkel liknelse som kan illustrera detta är om en adept har en blyertspenna i handen och en ögonbindel för ögonen. Föreställ dig att adepten nu ska börja med pennan vid en punkt på ena sidan av ett pappersark och dra en linje till en punkt på den andra sidan. Utan någon feedback eller vägledning kring detta så ter sig denna uppgift omöjlig. Men om adepten får feedback kring hur långt ifrån punkten han är efter varje streck så kommer han tillslut att nå den.

Det är viktigt att feedback är positiv betonad för att öka motivationen hos spelarna att orka fortsätta att försöka. Att vara positiv och uppmuntrande bygger spelarnas självförtroende och självkänsla vilket är kritiskt för att lyckas (Weinberg & Gould, 2011). Idrottspsykologerna Weinberg och Gould (2011) anser att ett lämpligt förhållande mellan positiv och negativ feedback bör bara fem positiva på varje negativ.

3.1.3 Sandwichmetoden

Ibland kan det vara svårt att ni upp i feedbackförhållande på fem mot en. Då kan Sandwichmetoden vara användbar. Den handlar om att du berömmar insatsen och eventuellt en av instruktionspunkterna spelaren gör bra, innan du korrigerar den del av rörelsen du inte är nöjd med. Text "Bra att du spänner foten i tillslaget, men tänk även på att placera stödjefoten närmre bollen. Fortsätt öva så kommer du att fixa det."

Phil Jackson, legendarisk basketcoach med elva NBA-titlar, illustrerade detta på ett bra sätt när han sade: "Pumpa upp deras ego innan du levererar kritiken" (Jackson, 2006).

3.4 Motivation

Skilj mellan självbestämd och kontrollerad motivation. Självbestämmande motivation är en inre motivation där spelaren drivs av kärleken till sporten. Spelaren känner att han hela tiden har ett val att delta och därför är fullständigt närvarande.

Self Determination Theory - hur kan ni som tränare få spelarna att känna?

- Kompetens
- Tillhörighet
- Självständighet

Praktiska Tips

Kompetens

- Ge specifik och positiv feedback! (5 mot 1, gärna 8 mot 1)
- Nivåanpassa uppgifter och utmaningar till varje spelare så långt det är möjligt
- Misslyckande är en del av inläringen
- Ställ frågor till spelaren – ge inte svaren: kreativitet och självständighet
- Variera träningar och möjlighet till att lära nya färdigheter
- Jämför spelaren endast med sig själv
- Ansträngningen och som leder till framgång – repetition är kunskapens moder

Bajenmodellen version 2016-02-06

Tillhörighet

- Lär känna varje individ så bra som möjligt
- Ledarfilosofin ska grundas i omtänksamhet, förtroende och respekt
- Använd individuella (informella) samtal och individuell feedback regelbundet
- Bygg system i träning för utveckling och uppmuntring till samarbete
- Positivt kommunikationssätt
- Skapa möjlighet att umgås vid sidan av träning och match
- Skapa ett motivationsklimat där ansträngningen, utveckling, och glädjen är viktigast

Självständighet

- Låt spelaren fatta egna beslut så ofta som möjligt och se konsekvenserna av detta
- Arbeta med spelares inre motivation
- Ge prestationsbaserad feedback i motsats till resultatbaserad
- Låt spelaren delta i beslut och planering av match och träning så långt som möjligt
- Ge individuell feedback så ofta som möjligt

4 Övningsbank

4.1 Rörelseteknik

En spelares rörelseteknik har mycket att göra med de s.k. proprioceptorerna, vilket fritt kan översättas till ledsinnen. Det är små sensorer som känner av muskel- och spänning vilket underlättar för kroppen att känna av vad kroppsdelen befinner sig i förhållande till rummet. Dessa sensorer går att träna så att de blir känsligare och mer effektiva, samt att även hjärnan blir bättre på att tolka dess signaler (Pearson, 2007).

Denna träning kan ske genom koordinations- och hinderbanor, riktningförändringar, balansmoment, kullekar, bollekar, reaktionslekar, stafetter m.m. Detta med hjälp av utrustning som koordinationsstegar, häckar, ringar, balansbrädor, bollar m.m.

4.2 Bollbehandling

Bollbehandling handlar om spelarens förmåga att hantera bollen och är en teknisk grundförutsättning – inte ett fotbollsmoment. En spelares bollbehandling lägger grunden för inläring och utförande av samtliga fotbollstekniker och är direkt avgörande för hur bra spelaren är eller kan bli.

Planera första kvarten av *varje* träningspass efter devisen "1 spelare 1 boll". Sträva efter att varje spelare ska nå upp i *minst* 500 tillslag under denna kvart. Hur övningen ser ut i denna del är mindre viktigt – desto enklare desto bättre – då detta moment handlar om funktion mer än design. Samma gäller kvalitet kontra frekvens – spelarna ska arbeta i sitt eget tempo och prioritera ett korrekt utförande.

I momentet spelförståelse kopplas bollbehandlingen till den individuella taktiken och spelaren guidas till att själv upptäcka hur olika situationer ställer olika krav på bollbehandlingen. På så sätt blir den isolerade bollbehandlingen mer funktionell.

Bajenmodellen version 2016-02-06

4.3 Finter & Vändningar (Verktyglådan)

Finter och vändningar en fotbollsspelares vapen. Att kunna dribbla är både kul och nödvändigt. Under ålder fram till puberteten ska den huvudsakliga delen av träningen vara inriktad på att spelarna ska lära sig att hantera bollen och motståndaren på bästa sätt och kunna utföra och avgöra vilka olika finter och vändningar som passar vid olika tillfällen och situationer. Motståndarna kan både pressa dig framifrån, bakifrån, från sidan och från en diagonal vinkel. För att kunna hantera dessa situationer krävs både en stor verktyglåda och slipade verktyg.

4.4 Passningsteknik

En förutsättning för ett bra passningsspel är en god passningsteknik. Passningsteknik tränas bäst genom få spelare per boll och många repetitioner, där tränaren ständigt ger feedback på det tekniska utförandet. Det är viktigt att du som tränare är klar på vad du vill få ut av övningen – passningstekniken – så att inte övningen i sig blir självändamålet med träningen, "Skills vs. Drills".

Spelarna ska undervisas i passningsteknik när samtliga i laget har trätt in i den konkreta operationella fasen, vilket sannolikt blir när laget inleder säsongen som P9. Innan dess är de inte kognitivt mogna för det, då de endast är intresserade av den omedelbara omgivningen.

4.5 Spelförståelse

Vi övergången mellan 11 och 12 års ålder accepterar barn överenskomna grupp beteenden med alla dess verkningar. De föredrar lekar och aktiviteter med mer styrning och accepterar i hög grad idrotter och spel med mycket regler. Under denna period visar de ett särskilt intresse för sporter (Lasierra & Lavega, 1994).

Lasierra och Lavegas (1994) forskning överensstämmer väl med Piaget teorier om den kognitiva utvecklingen varav träning av spelförståelse därför ska få en framträdande roll under dessa år. Det är viktigt att undervisningen i spelförståelsen sker i en teknisk kontext och övningarna inte innefattar fler spelare än åtta per boll. Detta då barnen fortfarande in i den motoriska gyllene åldern (8-12 år) och fortfarande behöver en stor motorisk stimulering.

Spelförståelseträningen ska mycket handla om att spelarna ska lära sig att orientera sig på plan – d v s att lära sig titta och stå rätt så att de skapar tid åt sig själva. Förstå vart medspelare, motståndare och yta finns och vilka givna alternativ som finns för dem beroende på situation.

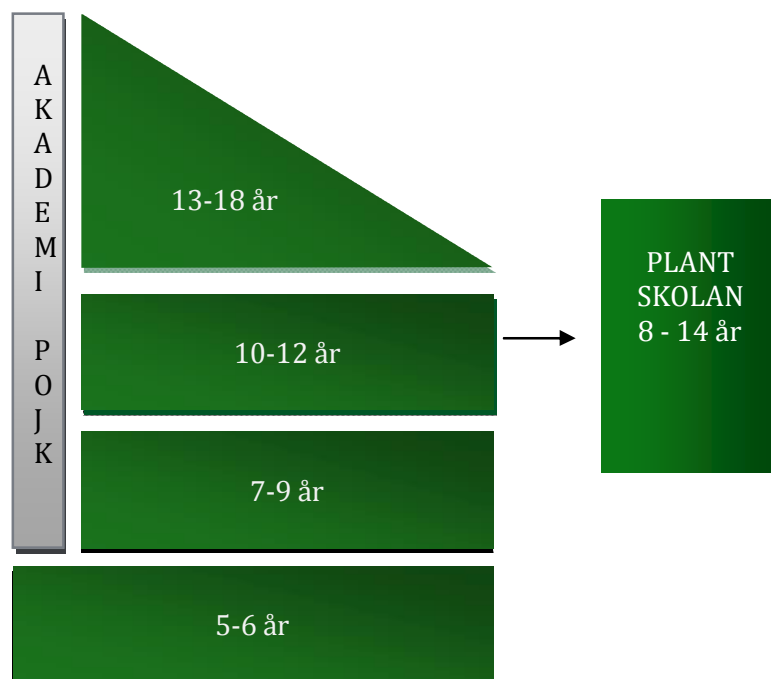
4.6 Avslut

Spelarnas förmåga att avsluta är oftast direkt avgörande i en fotbollsmatch – vilket säkerligen är en av anledningarna till att de alltid gillar att träna detta moment. Som vid all annan träning är det i detta moment viktigt att du säkerställer ett högt deltagande, vilket ibland kan vara en utmaning då det oftast endast finns två mål att tillgå. När spelarna har uppnått ett teknisk acceptabel nivå i avslutsmomentet kan det vara bra att sätta in avsluten i en mer funktionell kontext med press från motståndare som ett givet inslag.

Referenslista

- Wooden, J. & Jamison, S. (1997). *Wooden: A Lifetime of Observations and Reflections on and Off the Court*. McGraw-Hill.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.Th. & Tesch-Romer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review* 100(3), 363-406.
- Syed, M. (2010). *Bounce: Mozart, Federer, Picasso, Beckham, and the Science of Success*. Harper.
- Williams, M. & Hodges, N.J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, Volume 23, Issue 6.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Jackson, P. (2006). *Sacred Hoops*. Hyperion: New York.

PLANTSKOLAN



Våra lag består av en stor blandning av spelare. Alla spelar fotboll för glädjen, kamratskapen och motionen. Finns även de som brinner lite extra för en fotbollsdröm. Hammarby IF FF har under senaste åren utbildat egna instruktörer, samtidigt som man knutit till sig välutbildad instruktörsstab. Instruktörer med både erfarenhet och kunskap i hur man utbildar barn och ungdomar i att spela fotboll. Den kunskapen vill föreningen sprida till så många som möjligt.

För att nå ut med denna kunskap till så många som möjligt startade vi år 2011 Plantskolan, där dessa instruktörer leder lärandet. Tanken med Plantskolan är att även de spelare som inte tillhör vår akademiverksamhet och som har en extra drivkraft för fotbollen skall få stifta bekantskap med dessa instruktörer. Då flera av dessa instruktörer tillhör föreningens akademiverksamhet betyder det att spelare som till vardags tillhör utvecklingsblocket, även ses av akademins instruktörer.

Plantskolan erbjuder, utöver ordinarie lagverksamhet, ett extra träningspass i veckan. Spelare som går med i plantskolan kommer fortsätta tillhöra sina respektive lag, vilket innebär att man tränar och spelar match som vanligt med sina kompisar i laget. Plantskolans träningspass utgår från föreningens interna utbildningsplan vilket gör att spelare känner igen sig både i respektive lags ordinarie träning och under Plantskolans pass.

Utespelare: 8-14 år, målvakter: 10-14 år får vara med, men nedanstående kravbild förväntas av deltagare. Vi ser att spelaren ska ha:

- Betalt sektions- och medlemsavgift 2016
- Ambition, drivkraft & fokus för högt tempo i isolerad & funktionell träning
- Vara en god kamrat
- Visa intresse och ha en bra träningsnärvaro i det lag inom föreningen man tillhör

Bajenmodellen version 2016-02-06

Plantskolan är igång under året runt men har paus mellan v.2-v.9 , Verksamheten periodiseras likt skolterminerna, vilket innebär att under skollov/lovdag är man även ledig från Plantskolan.

Idén med Plantskolan är att den skall kvalitetssäkra breddverksamheten samt minska belastningen på våra ledare och ge dem ett större föreningsstöd med en tydlig utbildningsplan.

LEDARUTBILDNING

Plantskolan och dess instruktörer ansvarar tillsammans med Utvecklingsblockets Sportchefer för föreningens interna fotbollsutbildning av våra ideellt arbetande ledare inom Utvecklingsblocket 8-19 år.

En utbildningsplan för åldrarna 8-19 år har arbetats fram av föreningen som beskriver hur vi vill träna våra spelare.

Verksamheten i Plantskolan bedrivs efter blockets utbildningsplan. Plantskolans pass är följaktligen inte bara utbildningstillfällen för spelarna utan även för ledarna. Möjligheten finns alltid för den ideella ledarstaben att komma ner som åskådare eller prova sina färdigheter som gästinstruktör.

Genom dessa utbildningsmöjligheter får spelarna utbildade ledare både på Plantskolans pass och inom sina ordinarie verksamheter. Även de spelare som inte går med i Plantskolan får på så vis en bättre verksamhet tack vare Plantskolans ledarutbildningar och utbildningsplan.

MÅLSÄTTNING

Vår målsättning är att minst 300 spelare skall gå med i Plantskolan.

AKADEMIN

Hammarby IF Fotbollförenings uppdrag med Akademiverksamheten är att från pojklagen till juniorlaget ge spelarna bästa möjliga förutsättningar att ta en plats i föreningens A-lag.

VISION

Hammarby IF FF:s vision är att föreningen skall fostra egna spelare som inte bara blir A-lagsspelare utan också A-landslagsspelare.

MÅL A-LAG

Hammarbys A-lags sportsliga målsättning beskrivs inte i detta dokument.

MÅL SPELARE FRÅN AKADEMI TILL A-LAG

Varje år skall Akademien få upp minst 1-2 spelare till permanent träning med A-lagstruppen.

MÅL ROTATION FRÅN AKADEMI TILL A-LAG

Varje år skall minst tre spelare från Akademien varit uppe och rotationstränat med A-laget.

MÅL SPELARE TILL U17 OCH U19

Varje år skall 90% av spelarna i U17 respektive U19 komma från de egna leden.

MÅL FÖR AKADEMILAGEN

U19: Juniorallsvenskan:	Topp 5 Elit Norra	P14: KB Audi Cup:	semifinal
U17: Pojkallsvenskan:	Topp 5 Elit Norra	P13: GIF Nike 13-års cup:	semifinal
U16: Örebro Elite Cup:	semifinal	P12: KB Audi Cup:	semifinal

För de yngsta Akademilagen P8-P11 finns inga resultatmål.

Landslag P15 - 19

- Minst tre spelare per åldersgrupp skall vara kallade på landslagsläger.
- Minst en spelare per åldersgrupp skall spela landskamp under året.

Stockholms Distriktslag

Minst tre P15 spelare representerade i Distriktslaget på Elitpojkliggret i Halmstad.

A-lag

Varje år skall Akademien få upp minst 1-2 spelare till permanent träning med A-lagstruppen.

STRATEGI

För att nå våra mål och vision med våra Akademilag har vi en tydlig strategi som i korthet går ut på att:

- É Hammarby skall ha bra tränare med erfarenhet från talangutveckling samt en gedigen utbildning.
- É Lagen skall träna mycket och ha bra träningsförutsättningar året om.
- É En genomtänkt fysträning för alla spelare P12-U19.
- É Sportchef Akademi samt Chefstränare Akademi coachar och stöttar tränarna samt ger feedback på spelare och lagen.



Bajenmodellen version 2016-02-06

- É Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll där spelarna gärna får dribbla. Samtidigt skall de sträva efter att vinna varje match. Detta kommer att attrahera talangfulla spelare att själva söka sig till Hammarby.
- É Scouta och kartlägga lovande spelare i framförallt söderort.

TRÄNARE 2016

Lag: Ansvarig tränare:	Ass.tränare	MV tränare
U19 Andreas Brännström *	Isak Dahlin*	Gustav Scheutz*
U17 Anders Wasserman *	Tobias Tegnestrand	Gustav Scheutz*
U16 Jeppé Mauritzson*	Peter Selin	Håkan Jensgård
P14 Charbel Selwan		Håkan Jensgård
P13 Ramin Sepasi		Håkan Jensgård
P12 José Salomon *		Alex Andersson
P11 Mattias Ellhar*	S Waldenström*	Alex Andersson
P10 Fredrik Peffe Stübner*	S Waldenström*	
P9 Charlie Lidholm*	Victor Eriksson	
P8 Charlie Lidholm*	Marcus Ridhagen	

Fystränare för samtliga lag är T.Manselin

*** = heltidsanställd av Hammarby Fotboll.**

TRÄNING

Hammarbys lag skall träna för att uppfylla Spelidén för 7-, 9- och 11-manna.

TRÄNARE

Målet är att lagen skall ha en huvudtränare samt en assisterande tränare per lag. Utöver detta tillkommer målvaktstränare och fys.tränare. Målsättningen är att alla huvudtränare skall vara heltidsanställda samt ha minst Avancerad utbildning. Målet för de assisterande tränarna är att de har minst Bas 2 utbildning.

SPELARTRUPPER

Spelartrupperna skall vara ungefär 10 + 1 för 7-manna, 14 + 2 på 9-manna och 16 + 2 på 11-manna. U16 och U19 bör bestå av fler spelare då de spelar två serier.

Trupper 2016 (2016-01-20)

U19: 18 +2 **U17:** 20+2
U16: 18+2 **P14:** 16+2
P13: 14+1 **P12:** 14+1
P11: 11 **P10:** 11
P9: 11 **P8:** 11



TEKNISK TRÄNING

Hammarbys lag skall spela en teknisk fotboll där spelarna gärna får dribbla. Samtidigt skall de sträva efter att vinna varje match. Den tekniska träningen skall genomföras med spelaren i centrum. Träningen skall stegras i förhållande till spelarens ålder och kunskap. Eftersom Hammarby startar Akademi lag vid 8-års ålder håller spelarna redan från början en hög och jämn kvalitet. Spelarna har redan goda förkunskaper som instruktörerna vidareutvecklar samt stimulerar. De tekniska momenten som tränas är passning, skott/avslut, vändning, mottagning, driva/utmana/finta/dribbla samt nick.

Den tekniska träningen är lämpligast att nöta in vid åldern 8-12 år under den sk gyllene åldern. Hammarby vill att under den perioden skall en "verktygslåda" med finter, dribblingar och vändningar med båda fötterna nötas in och automatiseras. Därför består träningen till större delen av teknisk träning och bollbehandling samt olika former av smålagsspel. Efter 11 års ålder skall de tekniska färdigheterna i högre grad kopplas ihop med den taktiska träningen och spelarna skall lära sig när de skall använda sig av de olika momenten kopplat till Spelidén.

DRIVA, UTMANA, FINTA/DRIBBLA, VÄNDNINGAR

Verktygslådan består av finter, dribblingar och vändningar som skall tränas och repeteras in av spelarna i Akademin främst i ålder **8-11 år**. Övningarna varierar i hög grad för att stimulera spelarna att orka "nöta" in momenten.

Framifrån	Från sidan	På vinkel	Bakifrån
Översteg	Stoppvändning	Insidesvändning	Insidesvändning
Kroppsfint	Utsidesvändning	Utsidesvändning	Utsidesvändning
Rivelino	Step Over	Step Over	Insidesklack bakom
Balansfint	Cruyff	V-fint	Step Over Reverse
Tvåfotare	V-fint	Piruet	
Zidane	L-fint	Hop Turn	
Okocha	Hop Turn		
Neymar (hel)			

PASSNING, SKOTT/AVSLUT

Tillslag i passningar, skott/avslut bör nötas varje träning med båda fötterna. Långa och korta passningar skall tränas såväl isolerat som mer funktionellt. Skott och avslut skall i högre utsträckning tränas så att det är mätbart. Ex: Hur många mål gör spelaren på fem avslut?

TAKTISK TRÄNING

Den taktiska träningen blir viktigare från 12-13 års ålder och framåt. Men redan tidigare börjar den taktiska träningen nötas genom att introducera spelarna i grundförutsättningarna i anfalls- och försvarsspel. Vid 13-års ålder skall spelarna kunna förstå grundförutsättningarna i anfall och försvar. Detta kopplas till den gemensamma Spelidén Hammarby IF har för 7-manna, 9-manna och 11-manna som reglerar hur vi prioriterar grundförutsättningarna i anfalls- och försvarsspel.

Spelförståelse och speluppfattning

Spelförståelse och speluppfattning utvecklas genom den fysiska, tekniska, taktiska och mentala träningen. Såväl spelförståelsen som speluppfattningen blir bättre genom **erfarenhet**. Därför tränar Hammarby mycket med sina Akademi lag från tidig ålder samt spelar många matcher, såväl mot svenska lag som mot utländska lag för att ge spelarna mer erfarenhet. Att prova på att

Bajenmodellen version 2016-02-06

spela på **olika positioner** ger också spelarna en bredare förståelse för spelet och förbättrar spelförståelsen.

8 -12 år

Den tekniska träningen skapar bolltrygga spelare med god **teknik** som skapar **tid** åt spelaren att ta bra beslut. Den motoriska/fysiska träningen ger spelarna **kroppskontroll** som även den skapar mer tid åt spelaren. Hammarby jobbar med "Verkygslådan" för att skapa bolltrygga spelare. Vidare används övningar där spelarna tränas i att spela bollen åt ett håll och springa åt ett annat samt övningar där två bollar är igång samtidigt och på så vis tränar spelarens **blick för spelet** (split vision). Bra teknik, kroppskontroll samt blick för spelet ger spelaren **handlingsnabbhet**.

Den taktiska träningen talar om för spelaren hur tekniken skall användas samt hur man kan hjälpa bollhållaren. Att uppfylla **grundförutsättningarna i anfallsspelet** hjälper bollhållaren. Hammarby ser det som viktigt att spelarna lär sig orientera sig på planen för att se **mönster i spelet** (ex. trianglar) som kan hjälpa dem att ta rätt beslut, att veta vad de skall göra innan de får bollen. Grundförutsättningar samt spelmönster tränas i övningar där tränarna visar på ett antal möjliga lösningar på olika spelsituationer (ex 3 vs 2 övning). Såväl den tekniska som taktiska träningen omsätts och tränas i olika spelövningar, styrda samt fria varje träning där spelarna tränar på **problemlösning**.

13-19 år

Från den här åldern spelar vi 11-manna fotboll. Här blir **spelsystemet** och spelidén viktigare. Samt **grundförutsättningarna i försvarsspel**. Visst inslag av anpassning taktiskt till motståndare förekommer men Hammarby skall i största möjliga utsträckning använda sig av sin Spelidé och spela en konstruktiv teknisk fotboll. Här tränas mer detaljer i den taktiska träningen (ex försvarsspel på motståndares hörnor m.m). Hammarby har en tradition av att spela en underhållande teknisk fotboll med kreativa spelare. Det arvet skall vi sträva efter att förvalta.

Vidare uppmuntrar vi spelarna att titta på mycket fotboll, såväl på A-laget, andra lag inom Hammarby Akademi samt internationella matcher på TV.

Den taktiska träningen stegras i förhållande till spelarens ålder och kunskap.

FYSISK TRÄNING

Hammarby Akademi jobbar aktivt med fysträning från 8 till 19 år. Målsättningen med träningen är att skapa skadefria fotbollsspelare som håller högsta nationella fysiska nivå.

8-9år

Under de första två åren inom Hammarby Akademi bedrivs träningen med fokus på fundamentala och grundläggande rörelser. Hammarby Akademi vill att barn som spelar i ett akademilag ska pröva och sysselsätta sig med flera olika idrotter för att ytterligare utöka sin grundmotoriska färdighet.

10-12år

Atleten i fokus. Hammarby Akademin jobbar under dessa år aktivt med att utveckla spelare till att bli atleter. Detta görs genom att vi introducerar och aktivt jobbar med grundläggande fysiskt träning inom styrka, snabbhet, uthållighet, koordination och rörlighet. Under dessa år finns en tydlig utvecklingstappa, träningen sker här med kollektivets utveckling i fokus. Träningen bedrivs en gång i veckan med ordinarie tränare.

Bajenmodellen version 2016-02-06

13-16år

Grundläggande skivstångsteknik lärs ut och träningen går från att den egna kroppsviken varit i fokus till att träningen bedrivs med fria vikter. Individuella program kan tillkomma under dessa år beroende på om individen inte är i fas med gruppen. Plyometrisk träning introduceras och blir en viktig del i fysträningen. Två fyspass i veckan med fystränare.

17-19år

Individen i fokus, målet är att optimera träningen för varje individ. Explosivitet och snabbhet får stort utrymme i träningen. Fysträningen bedrivs med två pass i veckan, men det finns utrymme för mer eller mindre fysträning utifrån behov med akademins fystränare. Under de senare åren av denna period finns också en tydlig koppling till A-laget där spelarna förbereds för den verksamheten.

MENTAL TRÄNING

Den mentala träningen integreras i möjligaste mån i den vardagliga verksamheten. Verksamhetens målsättning är att skapa spelare med gott självförtroende samt god självkänsla. Spelarna sätter sina kortsiktiga och långsiktiga mål i mallen för utvecklingssamtalen. Vidare strävar Hammarby IF efter att skapa en vinnarattityd samt en inre drivkraft hos spelarna.

Föreläsning

Under året skall spelarna i P15 – U19 delta på minst en föreläsning i mental träning.

Ansvarig: Anders Friberg, Mental tränare A-lag

Utvecklingssamtal P8-19

Spelarutvecklingssamtal sker två gånger per år i Hammarby IF FF och skall genomföras under perioderna:

jan/feb respektive augusti. Ansvarig tränare ansvarar för samtalen. Minst en förälder per spelare deltar i samtal (gäller upp till P14 år). Tre förbättringspunkter skall presenteras vid varje enskilt samtal. Kopia på protokoll från varje enskilt samtal lämnas in till Sportchef Akademi.

Ett fortsättnings-/avslutningssamtal skall i oktober.

MÅLVAKTSTRÄNING

Målvaktsträningen stegras i förhållande till spelarens ålder och kunskap. De moment som tränas är grepp teknik, fall teknik, frilägen, avlevereringar, passnings- och mottagningsteknik samt positionsspel.

För mer detaljerad beskrivning och övningar se dokumenten "Målvaktsträning i Hammarby" samt "MV träning manual".

TRÄNINGSMÄNGD

	Lagträning	Skola	Tr.timmar/år
U19	4-6 ggr/v	3 ggr/v	500
U17	4-6 ggr/v	2-3 ggr/v	500
U16	4-5 ggr/v	2 ggr/v	500
P14	4-5 ggr/v	2 ggr/v	370
P13	4-5 ggr/v	2 ggr/v	370
P12	3-4 ggr/v	2 ggr/v	370



Bajenmodellen version 2016-02-06

P11	3-4 ggr/v	2 ggr/v	300
P10	3-4 ggr/v	2 ggr/v	300
P9	3-4 ggr/v		190
P8	3-4 ggr/v		190

ROTATIONSTRÄNING/PERMANENT UPPFLYTT

Rotationsträning och permanent uppflytt av spelare sker i samråd mellan Sportchef Akademi samt lagens tränare. Detta stäms av kontinuerligt på tränarmötena som hålls varje vecka. Spelaren skall bedömas gynnas av uppflytt samt klara av det såväl sportsligt som mentalt.

Rotation från UTV-truppen till U17 och U19 sker med tre spelare från UTV-truppen som går upp i träning under en vecka, vår respektive höst. Tre spelare till U17 respektive tre spelare till U19. Aktuell veckan bestäms av huvudtränare i U17/U19 trupperna, med god framförhållning.

Rotation till A-lag bestäms från situation till situation och av A-lagsledningen.

MATCH

Tränare och spelare i Hammarby IF skall vara medvetna om att spelarna matchas där Sportchef Akademi i samråd med aktuell tränare bedömer att det är mest lämpligt utifrån spelarens utveckling och/eller föreningens bästa och inte nödvändigtvis i det lag där spelaren för tillfället tränar.

Antal matcher per år kan variera men ungefär 30-40 utomhus matcher/år kan vara lämpligt. Till detta kommer inomhuscuper främst i åldrarna 8-11 år. Där är det lämpligt med 2-3 cuper/månad under perioden nov – jan.

SPELTID

Spelare som tränar kontinuerligt skall också ges möjlighet att spela matcher. Grundtanken är att alla skall få ordentligt med speltid i genomsnitt i en match/vecka under förutsättning att det är teoretiskt möjligt med hänsyn till antalet spelare i träningsgruppen. I de äldre åldersgrupperna på 11-manna, P14 – U19, vars verksamhet mer liknar en seniortrupp skall matchningen tillgodose alla spelares behov samtidigt som viss prioritering av de mest talangfulla spelarnas matchning kan vara aktuell.

Mål speltid seriespel:

7-manna: max 9 spelare kallas till match	30 min/vecka
9-manna: max 12 spelare kallas till match	40 min/vecka
11-manna: max 14 spelare kallas till match	60 min/2 veckor
U17/U19: fritt antal avbytare	ingen speltidgaranti

Samtliga spelare som är kallade till match får speltid (gäller ej U17/U19).

Mål speltid turneringar:

Klubben förbehåller sig rätt till att spela med det bästa laget för stunden, där laget matchas för att gå så långt som möjligt. Målsättningen är dock att alla kallade spelare ska få speltid i varje turnering. Vi åker endast med så många spelare som vi tror oss kunna ge speltid.

Inomhusfotboll/Futsal:

Bajenmodellen version 2016-02-06

Hammarby Akademi deltar inte med spelare från U17 och U19 i inomhusfotboll eller futsal. För yngre spelare bestämmer tränaren om laget skall spela inomhusfotboll eller ej. Inga lag spelar cuper utan tränare.

MATCHUTBYTE

Hammarby deltar i ett matchutbyte med AIK, Djurgårdens IF samt IF Brommapojkarna där alla lag spelar träningsmatcher mot varandra i åldrarna P12-15 under mars månad. U17 och U19 möts eventuellt i februari då Ligacupen för U16, U17 och U19 spelas i mars.

SPELIDÉ

Hammarby har en gemensam spelidé för 7-manna, 9-manna respektive 11-manna. Lagen skall bedriva träning så att spelidén uppfylls. Se dokumenten:

- Spelidé 7-manna
- Spelidé 9-manna
- Spelidé 11-manna

MATCHSTATISTIK

Tränarna rapporterar speltid, träningsstatistik i framtaget Exceldokument. Utöver det rapporterar U17 samt U19 till Tipselit i Matchstatistikprotokollet.

INTERNATIONELL MATCHNING

Som ett led i utvecklingen av våra talanger ser vi med fördel att lagen får internationellt matchning varje år från P10 – U19. Syftet med detta är att få en erfarenhet av att möte andra spelstilar samt för att få tuffare matchning. Detta planeras in i lagens respektive Verksamhetsplaner i samråd med Sportchef Akademi.

Hammarby bedömer att behovet av matcher utanför Stockholm samt internationella matcher är större i de yngre åldersgrupperna för att säkerhetsställa jämna matcher med bra kvalitet. I U16, U17 och U19 finns det Regionala serier varför kravet på matcher med kvalitet säkerställs i större utsträckning.

Målet är att alla lag P10 – U19 spelar matcher mot utländska lag varje år.



UTBILDNING

UTBILDNING SPELARE

Information:	Målgrupp:	Ansvarig:	Datum:
Kost och hälsa	P15 – U19	Mikael Klotz	Januari
Mental träning	P15 – U19	Anders Friberg	Januari
Agenter & kommunikation	P15 – U19	Huvudtränare U17 resp U19	Januari
Sociala medier	P15 – U19	Huvudtränare U17 resp U19	Januari
Spelidé A-lag	Akademiträn	A-lagstränare	Februari

UTBILDNING LEDARE

Hammarby IF FF vill ha välutbildade instruktörer med bred erfarenhet och utbildar tränarna via SvFF och StFF. Genom det har vi välutbildade instruktörer/tränare som ger samtliga ungdomsspelare den bästa möjliga fotbollsutbildningen i Hammarby IF FF. Utöver det sker internutbildningar varje år:

- Utbildningsresa för ansvariga tränare till Elitpojkliget i Halmstad.
- Utbildningsresa till en utländsk akademi med utvalda tränare som dokumenterar och sedan redovisar för övriga tränare.
- Följer med inbjudna Hammarbyspelare till proffsklubbar i Europa.

Sportchef Johan Lager	Högsta utbildning Avancerad	Skall gå 2016
Chefstränare Stefan Billborn	Högsta utbildning Pro	Skall gå 2016
Tränare	Högsta utbildning	Skall gå 2016
U19 Andreas Brännström	Pro	
U19 Isak Dahlin	Avancerad	
U17 Anders Wasserman	Elite Youth A	
U17 Tobias Tegnestrand	Avancerad	
U16 Jeppe Mauritzson	Elite Youth A	
U16 Peter Selin	Bas 2	
P14 Charbel Selwan	Bas 2	Påbörja GIH Avancerad
P13 Ramin Sepasi	Avancerad	
P12 José Salomon	Avancerad	
P11 Mattias Ellhar	Bas 2	
P11 Basse Waldenström	Bas 2	
P10 Fredrik Peffe Stübner	Bas 2	
P9 Charlie Lidholm	Bas 2	Bas 2 Diplom
P9 Victor Eriksson	Bas 2	Bas 2 Diplom
P8 Marcus Ridhagen	Avancerad	
MV Gustav Scheutz	MV Avancerad	
MV Håkan Jensgård	MV Avancerad	
MV Alex Andersson		

Bajenmodellen version 2016-02-06

Mål:

- Samtliga ansvariga tränare på 9- och 11-manna skall ha genomfört SvFF:s Avancerad utbildning.
- Samtliga ansvariga tränare på 7-manna skall ha genomfört SvFF:s Bas 2.
- Samtliga assisterande tränare skall ha genomfört SvFF:s Bas 2.

Plantskolan

Tränarna för Akademilagen är instruktörer på Plantskolan där spelare 8-14 år från utv/baslagen deltar. Här får även utv/baslagstränarna praktisk utbildning genom Plantskolan. På så sätt sprider Akademin kunskap till både spelare och tränare i utv/baslagen. Här följer vi även upp de mest ambitiösa spelarna som för tillfället inte ingår i Akademilagen. Spelare som sticker ut positivt bjuds in till träning med Akademin. Utöver detta står Akademiinstruktörerna på camper 3-5 gånger per år med spelare från utv/baslagen samt från andra föreningar i söderort. Mer info i "Utbildningsplan Plantskolan".

MÖTEN TRÄNARE

U16-19: Möten för U16-19 hålls varje vecka. Aktuella ämnen diskuteras.

P8-19: Månadsvis träffas alla ansvariga tränare P8-19 och där rapporterar ansvarig tränare, muntligt och skriftligt, om sitt lags verksamhet sedan förra mötet. Lagets verksamhet och spelarnas utveckling stäms av regelbundet. Rotation och permanent uppflyttning av spelare diskuteras. Exempel på andra områden är genomgång av Spelidén, A-lags tränare presenterar sin verksamhet m.m.

MÖTEN AKADEMI OCH A-LAG

En gång i månaden träffas Sportchef Akademi, Chefstränare Akademi, Föreningschef, Scoutingchef och Sportchef A-lag och diskuterar frågor som rör övergången mellan Akademi och A-lag. Ibland bjuds gäster in såsom styrelseledamot, akademitränare, A-lagstränare m.m.

REKRYTERING

SPELARE

Hammarby scoutar och dokumenterar spelare från 8 års ålder. Enligt nuvarande regler kan inte spelare aktivt rekryteras förrän inför säsongen då spelaren blir 15 år. Hammarby marknadsför därför sin fotbollsutbildning för att få talangfulla spelare att aktivt själv söka sig till Hammarby. Hammarby tror att bra utbildning från tidig ålder är viktigt för en spelares utveckling. Inför P15 året kan scoutade spelare bjudas in till träning med Hammarby. All rekrytering skall vara inriktad på att tillföra spetskompetens. Se dokument "Rekryteringspolicy Akademilag"

STRATEGI

Bajenmodellen version 2016-02-06

Hammarby bedriver scouting av spelare i åldersgrupperna P8-19. Framförallt talangfulla spelare i Hammarbys naturliga upptagningsområde skall scoutas. Dessa kan bjudas in till föreningen och i de fall det bedöms lämpligt rekryteras med hänsyn till de regler som StFF satt upp.

LEDARE

Rekrytering ledare internt:

Vi har en långsiktig strategi för att få fram egenfostrade ledare och instruktörer. Våra juniorspelare får från 16 års ålder genomgå Avspark kursen, vara instruktörer på fotbollskolan två veckor varje år samt så har de möjligheten att gå med som lärlingar under Plantskolan (en gång i veckan april – oktober för vår breddfotboll). När spelarna slutar som aktiva spelare erbjuds dem tränaruppdrag för yngre breddlag. Inom breddfotbollen får de följa laget genom åren, deras koppling till Akademin sker kontinuerlig med Akademin en gång i veckan via Plantskolan. Deras utveckling som ledare stöttas och följs av Sportchef Utv/Bas 7-9 år Andreas Jonsson, 10-12 år Jesper Sporre och 13-19 år Bo Wester.

Rekrytering av ledare externt:

Sportchef Akademi ansvarar för rekrytering av nya externa tränare. Detta pågår året runt för att kunna vara förberedd när vakanser uppstår. Budget för detta sätts av Föreningschefen. Målsättningen för Hammarby IF är att ha de bästa tränarna och nya tränare skall ha erfarenhet av talangutveckling samt den utbildning som Hammarby kräver.

MEDICINSKT STÖD

Hammarby IF FF erbjuder samtliga våra Akademi-lags spelare i åldrarna P8-19 kostnadsfri medicinsk konsultation genom akademiens sjukgymnast Linda Eisersjö.

Linda är även en del av A-lagets medicinska team under ledning av sjukgymnast Mikael Klotz, medicinskt ansvarig för Hammarbys A-lag.

Ansvarig – Mikael Klotz, heltidsanställd sjukgymnast
Sjukgymnast U17 och U19 – Linda Eisersjö, heltidsanställd sjukgymnast

A-lagets sjukgymnast, Mikael Klotz, är medicinskt samt rehabansvarig för A-lagets spelare. Klotz ansvarar även för arbetsledning, analys samt utveckling av det medicinska teamets arbete. I det arbetet är han ansvarig för tre läkare samt sjukgymnasten i Hammarbys U17 och U19.

Mikael, Linda och de tre läkarna, tre ortopedspecialister, arbetar som ett team i alla frågor angående A-lagets skador, operationer, behandlingar samt matchtäckning under ledning av Klotz. Klotz ansvarar vidare för undersökning, rörelseanalys, behandlingar, rehabträning, förebyggande träning, koordinering mellan vårdinstanser för snabbast möjliga vård, tester av nya spelare, samarbete med ledarteamet om förebyggande träning samt återhämtning vad gäller A-laget.

All bokning görs genom tränaren i respektive lag. Vid besöket SKALL målsman medfölja och spelaren får fylla i ett formulär som grund för den medicinska rådgivningen. Vid alla besök skall alltid aktuella fotbollsskor samt eventuella skoinlägg tas med.



DOPING

Hammarby IF FF tar avstånd från doping. Detta innebär att enskild spelare och ledare inom föreningen har skyldighet att känna till och följa dopingreglerna. Föreningen har skyldighet att informera sina spelare och ledare om dopingreglerna.

IMPLEMENTERING AV UTBILDNINGSPLANEN

Utbildningsplanen förankras på:

Aktivitet:	Målgrupp:	Period:
Föräldramöten	P8 – U16	december
Tränarmöten	Alla tränare	varje vecka/månadsvis
Tränar och ledarutbildningar	Alla tränare	-
Hemsidor	Spelare, ledare och föräldrar	

Utbildningsplanens mål följs upp i **Målsättningsdokumentet**.

HAMMARBY JETS

Hammarby Jets är en verksamhet för dem med ett funktionshinder. Ett funktionshinder som kanske gör att de inte riktigt klarar av att delta i den ordinarie verksamheten.

Hammarby Jets verksamhet är öppen för dem över 10 år som vill vara med och träna och spela. I dag består gruppen av drygt 20 spelare som träffas för att träna och ha roligt ett par gånger i veckan. Verksamheten innefattar även matchspel lite då och då, t.ex. derbymatcher mot våra lokalkonkurrenter Djurgården och AIK. Lagen deltar även i turneringsspel som exempelvis SM.

Målsättning är att vi skall öka antalet deltagare i verksamheten varje år.

Mer information om Hammarby Jets finner du på denna länk

<http://www.hammarbyungdom.se/start/?ID=125153>

ARRANGEMANG

Hammarby genomför årligen flera arrangemang för externa och interna spelare i form av camper och cuper.

CAMPER

I samband med skollov arrangerar Hammarby camper. Vid dessa tillfällen erbjuder vi mycket kvalificerade instruktörer från våra akademilag eller motsvarande nivå. Detta ger alla även externa spelare en chans att känna på hur det känns att få träna med några av de mest kvalificerade akademiinstruktörerna. Mer information om våra camper finns på denna länk: <http://www.hammarbyungdom.se/sida/?ID=126506>

KNATTE CUPEN

Knatte Cupen är en kul turnering på Hammarbyhöjdens konstgräsanläggning för unga knattospelare och varje år delar över hundra lag. Knatte Cupen är turneringen där alla är vinnare. Samtliga deltagande lag erhåller en egen pokal som de lyfter mot skyn efter avslutad speldag. Inom varje enskild åldersgrupp utses även ett lag som tilldelas det åtråvärda Fair Play priset. Det är lagets spelare, ledare och föräldragruppens uppträdande som är avgörande för att utse en vinnare. Samtliga deltagande lags ledare erbjuds till en unik tränarutbildning kostnadsfritt.

Målsättningen är att genomföra Knatte Cupen med under påsken och hösten med totalt över 180 lag deltagande lag. Mer information om Knattcupen finns på denna länk: <http://www.hammarbyungdom.se/sida/?ID=126507>

SKOLSAMARBETEN

Hammarby har som målsättning att varje spelare som elitsatsar inom Hammarby Fotboll ska kunna koncentrera sig på sin fotbollsutbildning och samtidigt nå minst en gymnasieexamen. För att möjliggöra en dubbel utbildning inom skola och fotboll har Hammarby startat samarbeten med olika skolor i Stockholmsområdet.

På gymnasienivå samarbetar vi med tre stycken NIU-godkända gymnasier (nationell idrottsutbildning) Midsommarkransen Gymnasium, Fredrika Bremergymnasierna samt Huddinge Gymnasiet. I mellan -högstadiet finns vi på Gubbängsskolan och Nybohovsskolan som även de är certifierade av förbundet.

Vi jobbar hela tiden med att öka antalet samarbetskolor och elever. På denna länk kan du läsa mer om våra skolsamarbeten <http://www.hammarbyungdom.se/sida/?ID=126243>



LEDARNAS ANSVAR OCH UPPTRÄDANDE

Ledarskap, gemenskap, sammanhållning och kamratanda är viktiga inslag i vår verksamhet. Detta är områden som vi bl.a. utbildar inom. Detta är även ständigt återkommande punkter i föreningens värdegrundsarbete som skall ge ungdomar en positiv livssyn.

Ledarna har alltid ett ansvar när man bär Hammarby IF FF:s kläder, av omgivningen uppfattas man alltid som en Hammarbyledare om man har ledarkläderna på. Även när man INTE för tillfället är aktiv i sin ledarroll och kanske bär kläderna privat. Det är därför av yttersta vikt att våra ledare alltid agerar som en Hammarbyledare och följer våra värdegrunder och policydokument så fort Hammarbykläderna är på.

Riktlinjerna för varje enskild ledare är:

- Ta del av och följa Hammarbys verksamhetsplan
- Ta del av och följa Hammarbys utbildningsplaner
- Ta del av och följa Hammarbys värdegrunder, riktlinjer och policydokument
- Fortbilda sig själv genom att ta del av interna och externa utbildningar
- Uppmuntra, motivera och inspirera spelarna
- Vara lyhörd och uppmärksam kring tecken som kan tyda på sociala problem
- Skapa bra relationer både med domare och motståndare
- Verka för rent spel och vårdat språk
- Skapa en bra föräldrakontakt
- Vid all aktivitet, bära Hammarbys kläder enligt föreningens klubbprofil
- Vara lojal mot föreningen
- Arbeta för en alkohol- drogfri verksamhet
- Vid lagets aktiviteter är ledaren först på plats och lämnar sist.

Ledare som bryter mot föreningens värdegrund, regler och normer kan tas bort från lagets verksamhet.



SPELARNAS ANSVAR OCH UPPTRÄDANDE

Ambitionen är att våra spelare har ett gott uppförande, vårdat språk samt tar ansvar för sina handlingar.

Därför gäller följande för våra spelare:

- Hjälpa och uppmuntra varandra på ett positivt sätt både i med- och motgång
- Visa respekt för samtliga i ens omgivning, ex. ledare, lagkamrater, motståndare, domare, föräldrar m.fl.
- Ta hand om egna och andra föreningars idrottsplatser, ex. omklädningsrum, målburar, underlag m.m.
- Nolltolerans – mot mobbning, psykningar och dåligt uppträdande
- Ett gott uppförande och vårdat språk både på- och utanför planen
- Följa fotbollens regelbok samt respektera domslut
- Hälsa och tacka alltid på domare och motståndare innan- och efter match
- Lyhörda för ledares instruktioner och respektera deras beslut
- Närvaro efter de riktlinjer som ledarstab kommunicerar ut
- Öppen och ärlig dialog med förening och ledare, vilket öppnar upp för problemlösning.

I diskussioner om talang, bortses ofta attityd- och personlighetsfaktorn då man istället likställer talang med tekniskt kunnande och fysiska kvaliteter. I det långa loppet är det många gånger attityden, personligheten och karaktären som avgör hur en fotbollsdröm slutar.

Spelare som bryter mot föreningens värdegrund, riktlinjer och policydokument, kan efter skriftlig varning stängas av från verksamheten.



FÖRÄLDRARS ANSVAR OCH UPPTRÄDANDE

Föräldrastödet är oerhört viktigt för föreningens samtliga spelare och ledare.

ALLMÄNT

- É Föräldrar skall stötta sitt barn utanför fotbollen så att skola, kost och vila fungerar.
- É Ge uppmuntran regelbundet så att barnet vet om att du bryr dig om barnets och dess idrott.
- É Föräldragruppen får gärna vara aktiv och hjälpa till med administration samt att skapa ekonomiska förutsättningar för laget. Fråga gärna tränarna vad ni kan hjälpa till med.
- É Se till att aktivitets- och medlemsavgift till klubben betalas i tid. I övrigt tillkommer det utgifter direkt till laget som är kopplade till de aktiviteter laget har.
- É Se till att barnet ekiperas enligt föreningens klädprofil.
- É Om ni inte har råd med någon aktivitet laget skall göra, meddela lagets tränare.
- É Delta på föräldramöten och eventuella andra aktiviteter som anordnas av laget.
- É Delta på utvecklingssamtalen och kom förberedd.
- É Ta del av föreningens Utbildningsplan, värdegrund samt policydokument. Finns på lagens hemsidor.
- É Duschning sker på plats efter träning och match om möjligt. Gäller från 12 år och uppåt.
- É Glädjen är det viktigaste!

TRÄNING

- É Se till att ditt barn kommer i tid till träning.
- É Eventuell frånvaro skall helst meddelas av spelaren till tränaren. Hjälpt ditt barn att klara av det ansvaret.
- É Utrustning till träning skall packas av spelare. Hjälpt ditt barn att klara av det ansvaret.
- É Under träning får föräldrar inte stå på fotbollsplanen utan rekommenderas hålla sig på behörigt avstånd.
- É Feedback efter träningen bör uppmuntra ansträngningen och insatsen.

MATCH

- É Se till att ditt barn kommer i tid till match.
- É Eventuell frånvaro skall helst meddelas av spelaren till tränaren. Hjälpt ditt barn att klara av det ansvaret.
- É Utrustning till match skall packas av spelare. Hjälpt ditt barn att klara av det ansvaret.
- É Under match skall föräldrar stå på motsatt långsida från där avbytare och tränare står.
- É Under match/turnering är det viktigt att föräldrarna uppför sig föredömligt då man är en representant från Hammarby IF FF. Andra människors bild av Hammarby präglas av ditt uppträdande som förälder.
- É Alla domare gör sitt bästa. Domaren kommer inte att ändra något domslut. Låt domaren döma matchen!
- É Hammarbys syfte med verksamheten är under större delen av året fokuserad på utbildning. Resultatet i den enskilda matchen är inte det viktigaste! Undvik en resultatintriktad attityd gentemot ditt barn. Prata gärna med barnet om det varit roligt.
- É Tränarna står för laguttagningarna – respektera det.
- É Föräldrar "hejar" på hela laget och inte bara på sitt eget barn.
- É Feedback efter matchen bör uppmuntra ansträngningen och insatsen.



MATERIALPOLICY

Klubben har samarbete med Intersport och Puma, tillsammans har vi tagit fram en klubbprofil som gäller för föreningsverksamheten. Samtliga lag skall ha enhetlig klädsel vid träning, match och turnering. Enhetlig klädsel på och utanför planen förstärker både klubb och lagkänslan. Successivt och vart eftersom skall lagen införskaffa utrustning enligt gällande klubbprofil. Detta avser spelare och ledare! Beställning av gällande material görs via Intersport för info och klubbprofil se ert lags hemsida, under fliken Klubbinfo > Material & Klubbprofil

Bajenmodellen version 2016-02-06



HAMMARBY
FOTBOLL

VÄRDEGRUNDEN

Rötterna, Ambitionen, Gemenskapen, Respekten & Kärleken - Tillsammans är vi Hammarby!

Värdegrund och värdegrundens förankringsprocess finns på
<http://www.hammarbyungdom.se/sida/?ID=126217>



HANDLINGSPLAN MOT MOBBNING/KRÄNKANDE BEHANDLING

Föreningen tar avstånd från mobbning och handlingar som kan uppfattas som kränkande. Nedan följer föreningens handlingsplan:

OM SPELARE UPPTÄDER OLÄMPLIGT

1. Enskilt samtal mellan berörda ledare och aktuell spelare. Akuta åtgärden kan bli att spelare skickas hem från träning, match eller cup. Inblandade spelares föräldrar skall kontaktas.
2. Berörda ledare samtalar med samtliga inblandade, tillsammans kommer man överens om hur framtiden skall se ut. Inför detta skall blockets Sportchef kontaktas.
3. Kvarstår problem beslutar Föreningschef om lämplig åtgärd.

OM FÖRÄLDER ELLER ANNAN ANHÖRIG TILL SPELARE UPPTÄDER OLÄMPLIGT

1. Enskilt samtal mellan berörda ledare och aktuell person. Akuta åtgärden kan bli att personen avisas från träning, match eller cup.
2. Berörda ledare samtalar med samtliga inblandade, tillsammans kommer man överens om hur framtiden skall se ut. Inför detta skall blockets Sportchef kontaktas.
3. Kvarstår problem beslutar Föreningschef om lämplig åtgärd.

VIKTIGT! Att denna process, i den mån det går, inte påverkar spelarens förhållande till sin fotboll.

OM LEDARE UPPTÄDER OLÄMPLIGT

1. Om någon uppmärksammar olämpligt uppträdande hos en Hammarbyledare skall ansvarig Sportchef kontaktas.
2. Enskilt samtal mellan berörda ledare och Sportchef sker snarast möjligt. Tillsammans kommer man överens om hur framtiden skall se ut. Akut åtgärd kan bli att ledare omedelbart utesluts ur verksamheten. Detta sker i samråd med Föreningschef.

DEN UTSATTE

1. När vi får in en anmälan om mobbning eller kränkande behandling kontaktar vi den utsattes föräldrar/vårdnadshavare. Sedan träffas vi och pratar om vad som hänt. Det är den utsattes upplevelser som avgör om hon/han har blivit mobbad/kränkt. Utefter detta avgör vi tillsammans hur vi går vidare.

2. Vi kontaktar även ledaren och informerar om vad som hänt. Om någon av de inblandade är en elev i fotbollsklass kontaktar vi även ansvarig på skolan.
3. Om fler än tio spelare är inblandade i mobbningen så arbetar vi med hela laget. När vi träffas är det obligatorisk närvaro för alla.
4. Om problem kvarstår och som går utanför våra kunskaper i området hänvisar vi experter inom området.

TRYGGHETSGRUPPEN

Om du ser, hör eller misstänker att någon, mobbar eller blir mobbad eller på annat sätt blir kränkt vill vi att du kontaktar Trygghetsgruppen, mer info om trygghetsgruppen finns på denna länk <http://www.hammarbyungdom.se/sida/?ID=126217>

POLICY FÖR ÖVERGÅNGAR INOM UTVECKLINGSBLOCKET

INGA NYA SPELARE UNDER SÄSONG

Under perioden 1 april – 31 oktober är det stängt för nya spelare att komma in i något av Utvecklingsblockets lag i åldergrupperna 8 – 19 år.

Vi tror och hoppas att detta skall

- Skapa lugn och ro i trupperna för våra befintliga spelare.
- Lättare för ledare att fokusera på verksamheten, att utveckla de spelare vi har och inte försöka hitta nya spelare
- Vi lär ut (fostrar) spelare och ledare att man slutför en säsong man startat
- Bättre relationer med klubbar i närområdet eftersom de får slutföra sina säsonger utan att spelare lämnar mitt i säsongen för att gå till Hammarby

INTERNA FLYTTAR INOM UTVECKLINGSBLOCKET

Under perioden v.45-52 finns möjligheten för interna spelare som vill byta grupp inom utvecklingsblocket att göra det. Ledare från berörda lag samt ansvarig Sportchef skall informeras. Generellt så godkänns inga flyttar under säsong (v.1-44).

SPELARE TILL AKADEMIN

En spelare tillhörande utvecklingsblocket kan erbjudas plats i Akademin när som helst under året.

REKRYTERING/PROVSPEL

Inom Utvecklingslagens verksamhet sker ingen aktiv rekrytering, vi tar endast emot nya spelare i mån av plats. Spelare som söker sig till föreningen skall under provspel visa god karaktär samt fotbollskvalitéer i passande nivå för tilltänkt grupp. Spelare och förälder skall även informeras om föreningens samt lagets riktlinjer och verksamhetsplan. Ledare får inte ta direktkontakt med spelare alternativt föräldrar som tillhör annan förening i syfte att locka dem till föreningen.

PROVSPEL MED ANDRA KLUBBAR

Provspel får ske under perioden v.45-52, detta skall kommuniceras med lagets ledare och ansvarig Sportchef.



POLICY FÖR ÖVERGÅNGAR INOM AKADEMIN

Hammarby startar akademilag på hösten året innan spelaren fyller 8 år. Scouting av spelare 8 – 19 år, framförallt på Södermalm och i de södra förorterna, startar i och med det. I de yngre åldrarna, 8-14 år, kartläggs spelare från Stockholm för att Hammarby skall ha koll på de bästa spelarna och kunna rekryteras året efter spelaren fyllt 14 år. Spelarna kartläggs också för att Hammarby skall känna till bra spelare ifall de kontakter klubben på eget initiativ. Hammarby är mycket restriktiva till att ta emot spelare som bor långt ifrån klubbens naturliga träningsmiljö. Från 15 år kartläggs spelare från hela Sverige. Klubben bevakar turneringar runt om i landet samt bevakar Elitpojkliget i Halmstad varje år.

Hammarby har ingen aktiv rekrytering av spelare till och med 14 års ålder. Spelare som själv söker sig till Hammarby kan tas emot efter provspel. Från 15 års ålder sker aktiv rekrytering.

All rekrytering skall vara inriktad på att tillföra spelartruppen spetskompetens. Med spetskompetens menas att efter utvärdering av befintliga spelare inom föreningen rekrytera externa spelare som genom redan visad talang och goda fotbollsegenskaper direkt kan tillhöra främre delen av årskullen eller som har sådana goda förutsättningar att han genom gedigen fotbollsutbildning på längre sikt kan utvecklas till duktig spelare i 11-mannafotboll. Spelaren bör ha egenskaper som passar in i Hammarbys sätt att spela. Ibland kan rekrytering ske för att tillgodose rätt antal spelare i truppen. Hammarby har en tydlig spelidé där de olika positionerna kräver olika egenskaper.

Vid all aktiv (extern) rekrytering skall Sportchefen Akademien eller Föreningschefen meddela den aktuella föreningen att Hammarby IF har för avsikt att kontakta spelarens föräldrar. Därefter kan kontakt tas med spelarens föräldrar och en presentation av Hammarbys fotbollsutbildning.

Syftet är att skapa en relation mellan Hammarby och spelaren/föräldrarna. Spelaren kan komma att rekryteras omgående men kan också bjudas in till olika aktiviteter såsom träningar med laget, läger samt turneringar och på så sätt vara kvar i sin förening. Övergång kan då ske vid ett senare tillfälle.

Spelare som själva aktivt söker sig till Hammarby IF FF uppmanas att själva meddela sin klubb att en sådan kontakt tagits.

POLICY FÖR PROVSPEL MED ANDRA KLUBBAR

- Provträning får ske med tillstånd från ansvarig sportchef.

AGENTER

Om du blir kontaktad av agent under dina ungdomsår i Hammarby så kan du ringa vårt kansli för vägledning. Detta då vi genom åren haft mycket kontakt med agenter och har en lång erfarenhet i området. Vi rekommenderar dig att vara försiktig då det i agentbranschen finns såväl seriösa som oseriösa agenter.

PROVSPEL UTOMLANDS

- Provträning får ske med tillstånd från ansvarig sportchef.
- Provträning får normalt sett ske under v.44-v.9.



HAMMARBY
FOTBOLL

Bajenmodellen version 2016-02-06

- Vid en ev. provträning skall en representant från Hammarby IF FF följa med
- Spelaren skall vara kartlagd av den klubb som bjuder in spelaren.
- Vi som förening skall känna av att ett genuint intresse finns från klubben
- Hammarby IF FF ska ha en direktkontakt med berörd klubb via Sportchef eller Föreningschef.



ALKOHOL- OCH DROGPOLICY

Det är en övergripande målsättning att alla spelare i Hammarby IF FF skall erhålla sådan utbildning att det främjar spelarens utveckling både som fotbollsspelare och social individ. Riksdagen beslutade 2001 att anta en ny nationell handlingsplan för att förebygga alkoholskador. Den antog ett antal mål och delmål som alla syftar till att minska alkoholens medicinska och sociala skadeverkningar. En del av strategin är att verka för att alkohol inte förekommer alls i vissa miljöer eller skeden i livet. Några särskilt prioriterade delmål är

- Uppväxten ska vara alkoholfri
- Alkoholdebuten ska skjutas upp
- Det ska finnas fler alkoholfria miljöer
- Berusningsdrickandet ska minska

Hammarby har idag ca 2.300 aktiva i vår ungdomsverksamhet. De möter tillsammans flera tusen barn och ungdomar samt deras föräldrar. Dessa familjer spenderar mycket av sin fritid i aktiviteter som de tillsammans med föreningsansvariga ledare organiserar. Ska du som ung ges möjlighet till en trygg och positiv uppväxt måste även föreningslivet ta ansvar för detta och erbjuda en så positiv miljö som möjligt. Som en del av detta ansvar vill vi med vår verksamhet erbjuda dig som familjemedlem en alkohol- och drogfri ungdomsverksamhet. Du ska som förälder veta vilken policy föreningen har i denna fråga och med denna som grund tryggt kunna delta i drogfria aktiviteter organiserade av föreningen. Du ska även som ledare veta vilket regelverk som gäller samt vad ditt ansvar är som ledare och föredöme för föreningens barn och ungdomar.

VARFÖR EN ALKOHOL- OCH DROGPOLICY?

Att vara med i en fotbollsförening är mer än att bara träna och spela match. Här får ungdomarna en trygg och social gemenskap. För många barn är fotbollsföreningen, näst efter hemmet och skolan, den viktigaste uppfostringsmiljön. Fotbollsledaren är en viktig social förebild. Ledarens förhållningssätt till bland annat alkohol och tobak kan påverka värderingar som barnen och ungdomarna bär med sig livet ut. Det är bra om ungdomarna utan att använda alkohol får lära sig prata med killar/tjejer, dansa, fira segrar, sörja förluster, vara på träningsläger och umgås med andra.

För barn och ungdomar som växer upp i en otrygg hemmiljö står idrottsledaren ofta för en trygghet som saknas. Idrotten ska vara en plats där barn och ungdomar ska kunna lita på de vuxna. Konsumtion av alkohol ger försämrade idrottsresultat. Alkoholen påverkar inte bara den psykiska och fysiska arbetsförmågan utan även gruppens sammanhållning och laganda. Idrotten får ekonomiskt stöd från samhället och i det stödet ingår det att arbeta drog- förebyggande. Miljön för barn och ungdomar måste vara trygg och säker. Berusade/bakfulla ledare eller ungdomar ökar risken för osämja, olyckor, skador eller att andra negativa händelser inträffar. Därför är det viktigt att miljön omkring våra idrottande ungdomar är alkohol- och tobaksfri så långt upp i åldrarna som möjligt.

På nästa sida följer de punkter i det alkohol-, doping- och drogförebyggande arbete föreningen kommit överens om och som gäller som riktlinjer för vårt fortsatta arbete. Riktlinjerna är beslutade av föreningens styrelse och finns med som en naturlig del i introduktionen av nya ledare och årligen återkommande genomgång vid föreningens ledarträffar.

1. ALKOHOL, TOBAK OCH NARKOTIKA

A. FÖRENINGENS UNGDOMSSPELARE

RIKTLINJE: All verksamhet som utförs i föreningens namn skall vara fri från tobak, alkohol och narkotika.

KONSEKVENSN: Om denna riktlinje ej efterlevs skall föräldrar tillsammans med spelaren omedelbart kontaktas av lagets ledare. Ansvarig Sportchef samt Trygghetsgruppen skall informeras.

KOMMENTAR: Detta gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet. Det innebär att riktlinjen även gäller under resor som läger, turneringar och andra aktiviteter i föreningens namn.

B. FÖRENINGENS UNGDOMSLEDARE

RIKTLINJE: All verksamhet som utförs i föreningens namn skall vara fri från alkohol och narkotika.

KONSEKVENSN: Om denna riktlinje ej efterlevs skall ska ett möte äga rum med ledaren. Ansvarig Sportchef samt Trygghetsgruppen skall kontaktas omgående.

KOMMENTAR: Detta gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet. Det innebär att riktlinjen även gäller under resor som läger, turneringar och andra aktiviteter i föreningens namn.

C. FÖRÄLDRAR

RIKTLINJE: Föreningen förutsätter att föräldrar ej är påverkade av alkohol eller narkotika i samband med föreningens tävlings- eller träningsverksamhet. Ej heller kör bil i bakrus till matcher, träningar, cuper mm.

KONSEKVENSN: Om denna riktlinje ej efterlevs ska ett möte äga rum med förälder/föräldrar. Ansvarig Sportchef samt Trygghetsgruppen skall informeras.

KOMMENTAR: Det gäller vid all tränings och tävlingsverksamhet. Ej heller kör bil i bakrus till matcher, träningar, cuper mm. Det innebär att riktlinjen även gäller under resor som läger, turneringar och andra aktiviteter i föreningens namn.



2. TOBAK - LEDARE INOM FÖRENINGEN

RIKTLINJE: Föreningens strävan är att ledarna visar ett gott föredöme gentemot föreningens barn och ungdomar vad gäller användande av tobak. Rökning får inte förekomma i omklädnings- och övernattningsrum.

3. DOPING - ALLA INOM FÖRENINGEN

RIKTLINJE: Riksidrottsförbundets policy kring doping gäller. Det innebär i korthet att alla former av otillåtna medel som ej föreskrivits av läkare pga. av medicinska skäl är förbjudet att bruka för alla medlemmar inom föreningen.

KONSEKVENNS: Närmaste ledare ansvarar för att meddela blockets Sportchef. Föräldrar kontaktas omgående av närmast ansvarig ledare. Upptäcks någon form av doping bedömer styrelsen fallet. Yttersta konsekvensen kan innebära att medlem utesluts ur föreningen efter samtal med berörd person.

4. KOSTTILLSKOTT

RIKTLINJE: Föreningens grundinställning inom ungdomsverksamheten är att allsidig kost ger tillräcklig med energi och näringsämnen, inklusive vitaminer och mineraler, för att den aktive optimalt skall kunna utöva sin sport.

KOMMENTAR: Spelare som tränar och spelar regelbundet har inget behov av kosttillskott under förutsättning att de intar tillräckligt med mat.

5. REPRESENTATION

RIKTLINJE: Föreningens policy i samband med representation för sponsorer m fl är att stor måttfullhet ska gälla vad gäller konsumtion av alkohol. Alkohol fria drycker ska alltid finnas som en del av utbudet.

6. ÖVRIGT

Föreningen har inte tagit ställning till alkohol i samband med;

- Fester som arrangeras enbart för föräldrar i hyrd/lånad lokal
- Offentliga arrangemang som arrangeras av föreningen

Ovanstående arrangemang regleras enligt alkohollagen. De aktiviteter som krävs för att policyn ska leva och vara förankrad bland spelare, ledare och föräldrar fastställs av Hammarbys styrelse.



UTVÄRDERING OCH UPPFÖLJNING AV VERKSAMHETEN

MÅLSÄTTNINGARNA

I detta dokument, vår verksamhetsplan – Bajenmodellen, har vi satt upp många målsättningar. Dessa målsättningar följs upp i ett utvärderingsdokument varje år, vars resultat analyseras. Målsättningarna och analyserna ligger som grund för nästkommande års verksamhetsplan.

UTVÄRDERING AV SPORTCHEFERNA ARBETE

Ungdomslagen är alla indelade i block, varje block har en egen sportchef som ansvar för blockets verksamhet. En gång per år utvärderas sportchefernas arbete av alla våra ledare. Alla ledare deltar då i en digital enkätundersökning om hur deras sportchefs arbete fungerat under året. Analys av resultat genomförs av styrelsens representanter i sportrådet samt av Föreningschef tillsammans med respektive sportchef.

PROJEKTUTVÄRDERING

Alla våra projekt och evenemang utvärderas. Detta sker i form av digitala enkätundersökningar. Exempel är efter cuper, camper, plantskola, knatteskola, utbildningar, föräldramöten m.m. Sportrådets representanter får underlaget för genomgång och analys.

MEDARBETARSAMTAL

Med all heltidsanställd personal genomförs längre (ca två timmar) utvecklingssamtal en gång per år.

UTVECKLINGSSAMTAL INOM AKADEMIN P8-U19

Spelarutvecklingssamtal sker två gånger per år i Hammarby IF FF och skall genomföras under perioderna: jan/feb respektive augusti. Ansvarig tränare ansvarar för samtalen. Minst en förälder per spelare deltar i samtal (gäller upp till P14 år). Tre förbättringspunkter skall presenteras vid varje enskilt samtal. Kopia på protokoll från varje enskilt samtal lämnas in till Sportchef Akademi. Ett fortsättnings-/avslutningssamtal genomförs under oktober.

UTVECKLINGSSAMTAL INOM UTVECKLINGSBLOCKET P10-19 ÅR

Spelarutvecklingssamtal sker en gång per år där ledarna ansvarar för samtalen. Minst en förälder per spelare deltar i samtalet (gäller upp till P15 år). Mall för genomförande av utvecklingssamtal finns att tillgå på hemsidan

<http://www.hammarbyungdom.se/sida/?ID=126223>

Utvecklingssamtal inom utvecklingsblocket 5-9 år

Inga krav finns för genomförande av utvecklingssamtal i dessa åldersgrupper.