

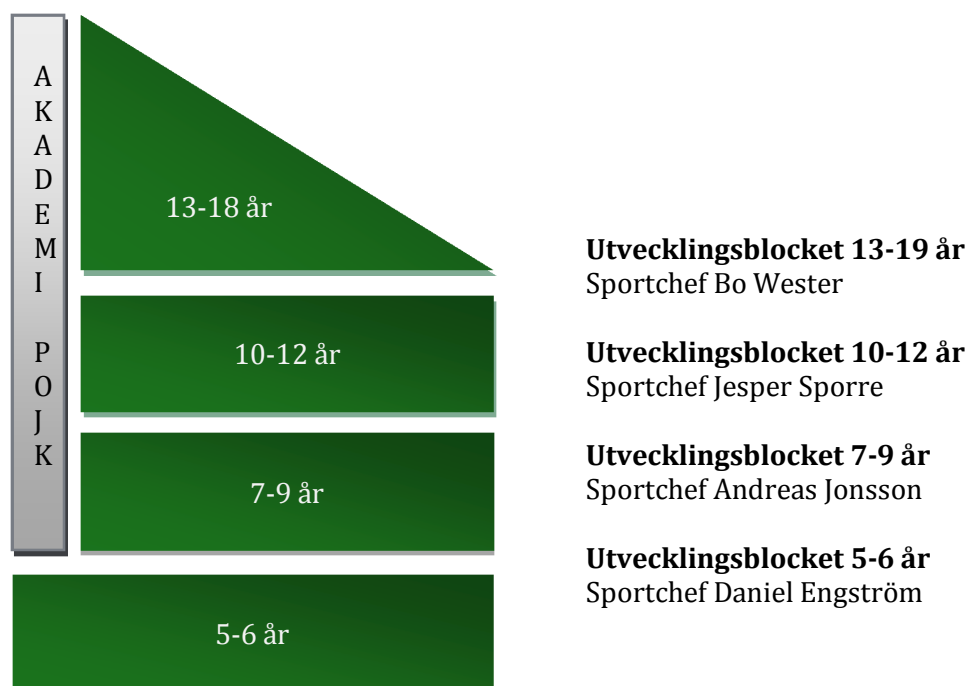
## UTVECKLINGSBLOCKET

---

### 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.

### TRÄNINGSSINRIKTNING

---

- 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)

## VERKSAMHETSBEKRIVNING 8 ÅR

---

### VERKSAMHETSBEKRIVNING

---

- Föräldraled 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 startgaranti 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

---

- Föräldraled 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

---

- Föräldraledig 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, grupp gemenskap 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
- Utvecklingssamtal 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 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 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

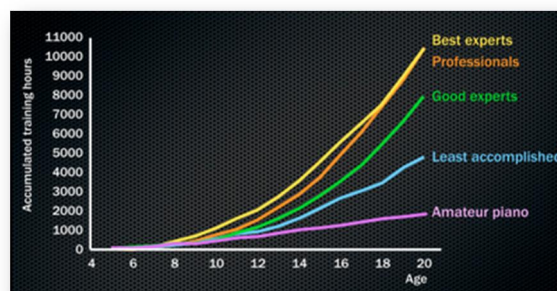
”Föreställ dig att mästare inte är födda, utan skapade.”

– Matthew Syed (*Journalist och Olympisk Bordtennisspelare*)

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 – Experträning*

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 självbestämmd 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.