



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 10-åringar

Målsättning individ - Mål för ledare att uppnå med sin verksamhet

Att utbilda individuellt bolltrygga lagspelare genom:

- Att kunna utföra flera fotbollsaktioner med båda fötter
- Att med koppling till fotbollsaktioner i avsnitt "Utespelaren i färdighetsträning", förstå vad, varför och hur dessa aktioner används
- Att teoretiskt och praktiskt kunna förstå och tillämpa grundläggande metoder och förutsättningar i avsnitt "Laget i spelträning" med hänvisning till instruktioner i avsnitt "Laget i spelträning"
- Att med koppling till Fysiska grundkvaliteter i avsnitt "Fysträning för spelaren" förstå vad, varför och hur dessa kvaliteter används

Arbetsätt - Hur vill Hammarby IF FF spela fotboll?

Att utifrån individuella färdigheter uppnå lagets arbetsätt:

- Ha störst bollinnehav och skapa flest målchanser genom att; (1) Passa/driv bollen framåt; (2) Passa bollen till fri medspelare
- Återerövra bollen så snabbt som möjligt genom att; (1) Ta tillbaka bollen; (2) Förhindra motståndaren att spela/driva bollen framåt

Riktlinjer ledare

- Följ Bajenmodellen
- Var först på plats och sist därifrån
- Alla hälsar på alla, alltid
- Ha rätt utrustning
- Alla tränar på alla positioner
- Smålagsspel spelas max 4 vs 4
- Följ upp att Bajenmodellens riktlinjer kring spelarens ansvar och uppförande efterlevs
- Fokus ligger på spelarens individuella samt lagets utveckling och prestation
- Start- och spelgaranti gäller för samtliga spelare vid matchtillfälle

Riktlinjer spelare

Gäller spelare och vårdnadshavare:

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

Ledarskap i träning och match

- Genom rolig och meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarens fotbollskunnande
- Uppmuntra och ge individuell feedback kring det goda försöket
- Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler
- Spelaren ska träna med båda fötter
- Matchspel är ett redovisningstillfälle, där spelare visar vad den lärt sig
- Vidareutveckla spelarens förmåga att lyfta blicken samt orientera sig med och utan boll
- Ledarna är lyhörda för spelarnas tankar och åsikter

Lärandemetoder

- Samla spelare, berätta kortfattat träningens innehåll och kom igång snabbt med träning
- Möt spelaren i deras ögonhöjd vid samtal
- Använd ett språk som spelare förstår och prata inte för länge
- Sammanfatta kortfattat träningen med spelarna innan ni skiljs åt
- Koppla förstärkningar till syfte/tema
- Ge individuell feedback till spelare
- **Modellinläring** - Spelaren ser och härmar
- **Guided discovery** - Låt spelare upptäcka själva och ta egna beslut
- **Guided discovery** - Ställ öppna frågor och låt spelarna svara
- **Instruktionsinläring** - Beskriv muntligt utförande av fotbollsaktion
- Variera lärandemetoderna "**Modellinläring**", "**Guided discovery**" och "**Instruktionsinläring**"

Ledarstöd

- Bajenmodellen
- Läroplanen
- Manual för administratör
- Delvis ifyllt mall för verksamhets- och säsongplanering
- Utbildningstillfällen, se avsnitt "Utbildning för ledare"
- Supercoach
- Sportchef

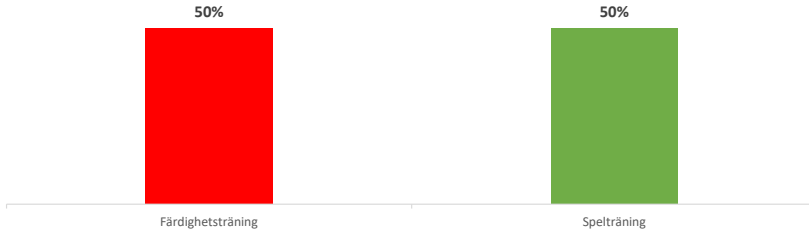
Utbildning för ledare

- Se Utvecklingsblockets ledarutbildningsplan i Bajenmodellen



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 10-åringar

Träningspassets innehåll - 10 år



Att tänka på

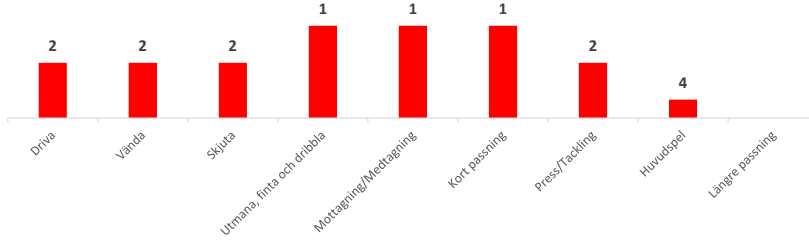
- Fysträning ingår i både färdighetsträning och spelträning
- Under spelträningen, observera och förstärk aktionen som spelarna tränat på under passets färdighetsträning
- **Hitta koppling mellan färdighetsträning och spelträning för att uppnå ett syfte, exempelvis mottagning/medtagning i färdighetsträning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

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

Observera i spelträningen att spelaren:

- **Försvarssida** - Positionerar sig mellan motståndare och eget mål
- **Markering** - Söker upp en motståndare

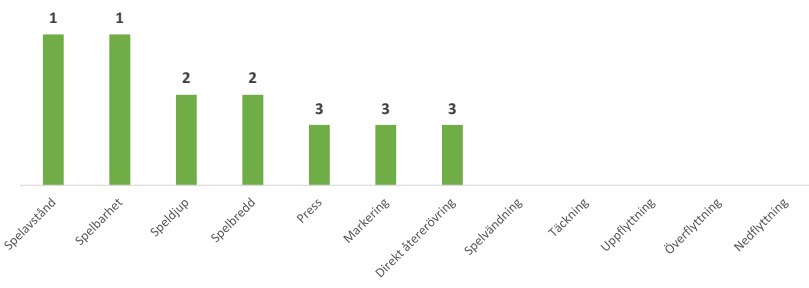
Utespelaren i färdighetsträning - 10 år



Vad ska spelaren lära sig?

- **Driva** - Driva/riktningsförändra ifrån motståndare med fotens utsida, insida och sula
- **Vända** - Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida samt ta sig till fri yta
- **Skjuta** - Använda vristskott och avslut med fotens insida
- **Utmana, finta och dribbla** - Värdera hastighet och avstånd till motståndare vid utmaning, dribbling och fint
- **Mottagning/Medtagning** - Huvudrörelse innan mottag samt flytta boll till fri yta med anfallsfot vid mottag
- **Kort Passning** - Passningar mellan tre eller fler spelare
- **Press/Tackling** - Anpassa kroppsställning och hastighet till motståndare för att förhindra förbipassning, återerövra bollen
- **Huvudspelet** - Ståendes på marken, rikta nick till medspelare som kastat bollen (**tränas enbart i förberedelseträning**)

Utespelaren i spelträning - 10 år



Vad ska spelaren lära sig?

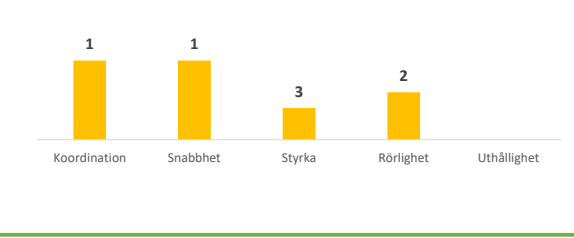
Anfalls spel

- **Spelavstånd** - Skapa korta och längre passningslinjer
- **Spelbarhet** - Skapa minst tre passningslinjer för bollhållare
- **Speldjup** - Skapa passningslinjer framåt och bakåt för bollhållare
- **Spelbredd** - Skapa passningslinjer åt både höger och vänster för bollhållare

Försvarsspel

- **Press** - När och hur vi pressar
- **Markering** - När och hur vi markerar
- **Direkt återerövring** - Vid bolltapp, återerövra bollen genom press på bollhållare, flytt mot boll för resterande spelare

Utespelaren och målvakten i fysträning - 10 år



Hur tränar vi fysträning?

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

Riktlinjer fysträning

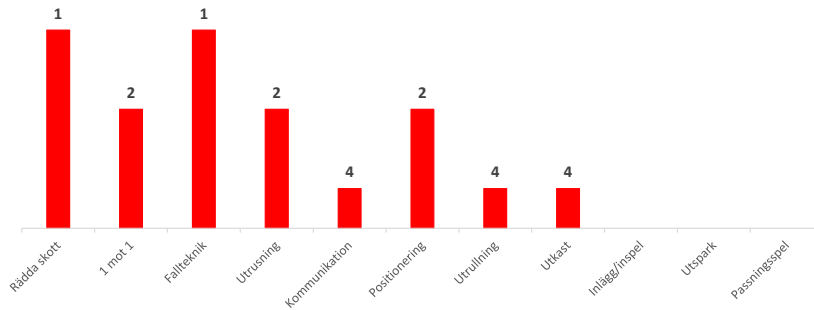
- Betona betydelse av korrekt tekniskt utförande
- Utför regelbundna och relevanta fysövningar i eller utanför den vanliga fotbollsträningen
- Utför relevanta fysövningar enligt principen "lite men ofta"
- Variation i övningar samt undvika ensidig belastning
- Spelaren använder egna kroppen som belastning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



HAMMARBY
FOTBOLL

Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 10-åringar

Målvakten i färdighets- och spelträning - 10 år



Vad ska spelaren lära sig?

Målvaktens försvarsspel

- **Rädda skott** - Viljan att greppa bollen framför kroppen med antingen scoop-teknik eller W-grepp (tummarna tillsammans bakom bollen skapar ett W)

- **Rädda skott** - Utgångställning genom att vara lätt böjd i knäna, händerna framför kroppen utan att falla framåt för mycket med överkroppen. "Vara reda när skottet kommer"

- **1 mot 1** - Viljan att komma nära motspelaren vid frilägen

- **Fallteknik** - Falla/slänga sig i riktning snett framåt mot bollen längs marken genom att skjuta ifrån med benet närmast bollen

- **Utrusning** - Viljan att bryta passningar som spelas in bakom backarna

- **Kommunikation** - Kommuniera när man ska ta bollen vid exempelvis en utrusning, "säg målvakt"

- **Positionering** - Befinna sig i bollinje (linje mellan boll och mitten av målet)

Målvaktens anfallsspel

- **Utrullning** - Rulla bollen längs marken till en medspelare

- **Utkast** - Kasta bollen till en medspelare genom ett överarmskast