



HAMMARBY  
FOTBOLL

# Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 18-åringar

## Målsättning individ - Mål för ledare att uppnå med sin verksamhet

Att vidareutbilda bolltrygga och välutbildade lagspelare till seniorspelare 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 fotbollsaktioner används
- Att med fördjupad teoretisk och praktisk kunskap kunna förstå och tillämpa 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

## Målsättning lag - Mål för ledare att uppnå med sin verksamhet

Att utifrån individuella färdigheter samt kollektiva förutsättningar och metoder nå lagets målsättningar genom:

- Att uppnå ett större bollinnehav än motståndare genom att förstå och använda sig av grundförutsättningar i anfallsspel i avsnitt "Laget i spelträning"
- Att snabbt återerövra bollen från motståndare genom att förstå och använda sig av grundförutsättningar i försvarsspel i avsnitt "Laget i spelträning"
- Att skapa fler målchanser än motståndare genom att förstå och tillämpa kollektiva anfallsmetoder i avsnitt "Laget i spelträning"
- Att förhindra antalet målchanser för motståndare genom att förstå och tillämpa kollektiva försvarsmetoder i avsnitt "Laget i spelträning"
- Att matchverksamheten tydligt speglar träningsverksamheten

## Riktlinjer ledare

- Följa Bajenmodellen
- Var först på plats och sist därifrån
- Alla hälsar på alla, alltid
- Ha rätt utrustning
- Använda positionsspecialisering
- Spel i smålagsspel (2 vs 2 - 4 vs 4) och/eller mellanstort spel (5 vs 5 - 7 vs 7)
- 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:

- 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 där spelaren får förståelse för individens samverkan i lagspelet
- Uppmuntra och ge individuell samt kollektiv 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 tränings 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 och kollektiv 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 säsongsplanering
- Utbildningstillfällen, se avsnitt "Utbildning för ledare"
- Supercoach
- Sportchef

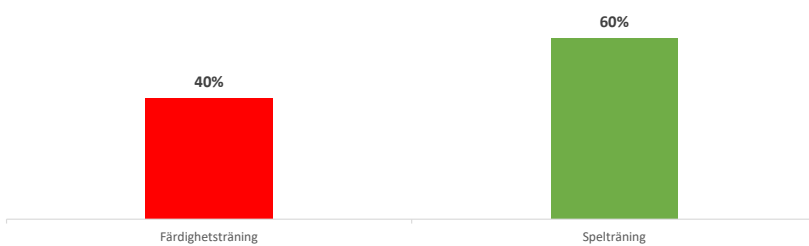
## Utbildning för ledare

- Välkommen till Hammarby
- Introduktion till Läroplanen
- Ledarskap och tränarskap 2
- Ledarskap vid match
- Spelsystem 9 mot 9 och 11 mot 11
- Försvarsspel 9 mot 9 och 11 mot 11
- Förebygga idrottskadador
- Idrottspsykologi (en modul)
- Att träna barn med särskilda behov



# Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 18-åringar

Träningspassets innehåll - 18 år



**Att tänka på**

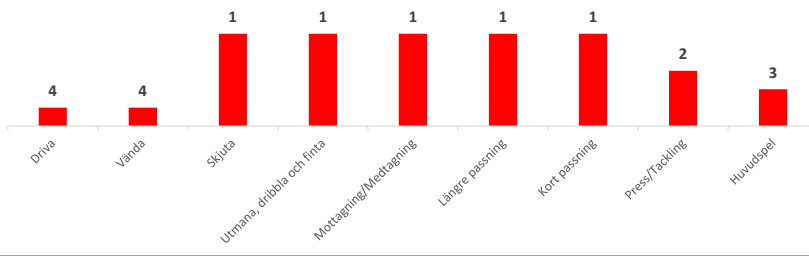
- Fysträning ingår i både färdighetsträning och spelträning
- Under spelträningen, observera och förstärk aktionen som spelarna tränat på under passets färdighetsträning
- **Hitta koppling mellan färdighetsträning och spelträning för att uppnå ett syfte, exempelvis längre passning i färdighetsträning kan kopplas till spelvändning 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 boll och eget mål
- **Markering** - Värderar markeringsavstånd

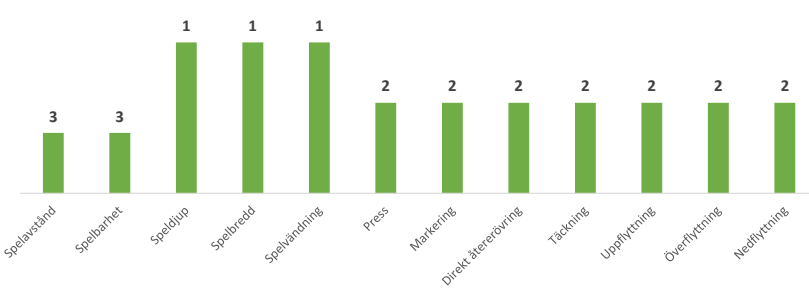
Utespelaren i färdighetsträning - 18 år



**Vad ska spelaren lära sig?**

- **Driva** - Värdera när, var, hur och åt vilket håll spelaren driver och riktningförändrar med bollen
- **Vända** - Värdera när, var och hur vi vänder bort motståndare till fri yta
- **Skjuta** - Värdera vilken typ och antal tillslag vi använder i avslutsläge
- **Utmana, dribbla och finta** - Värdera när och var vi utmanar, dribblar och fintar
- **Mottagning/Medtagning** - Huvudrörelse innan mottag samt flytta boll till fri yta med anfallsfot vid mottag
- **Kort Passning** - Värdera när, var, hur och till vem du passar
- **Längre passning** - Värdera när, var, hur och till vem du passar
- **Press/Täckning** - Anpassa kroppsställning och hastighet till motståndare för att förhindra förbipassning samt styr motståndare till täckning, återerövra bollen
- **Huvudspel** - Duellera och hitta timing i huvudspelet samt rikta nickar till medspelare både hoppande och stående

Utespelaren i spelträning - 18 år



**Vad ska spelaren lära sig?**

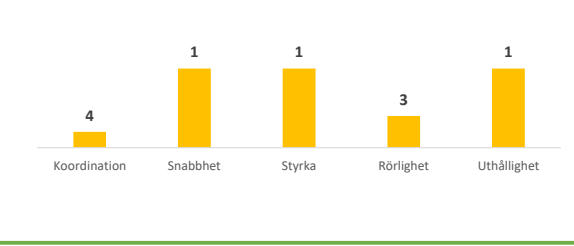
**Anfallsspel**

- **Spelavstånd** - Värdera spelavstånd utifrån medspelare, motspelare och boll
- **Spelbarhet** - Värdera spelbarhet i spelyta utifrån medspelare, motståndare och boll
- **Speldjup** - Värdera nyttjande av passningslinjer framåt och bakåt genom kort eller lång passning
- **Spelbredd** - Värdera spelbredd utifrån attraktiva ytor samt placering av motståndare och boll
- **Spelvändning** - Värdera när och hur vi spelvänder utifrån placering av medspelare och motståndare

**Försvarsspel**

- **Press** - Värdera när och hur samspel mellan press och täckande spelare sker
- **Markering** - Värdera hur och när vi markerar utifrån pressande medspelare samt placering av motståndare
- **Täckning** - Värdera när och hur vi täcker attraktiva ytor utifrån pressande medspelare och motståndares position
- **Uppflyttning** - Värdera uppflyttning utifrån bollen och motståndares position
- **Överflyttning** - Värdera överflyttning utifrån bollen och motståndares position
- **Nedflyttning** - Värdera nedflyttning utifrån bollen och motståndares position
- **Direkt återerövring** - Värdera när laget ska återerövra bollen genom direkt återerövring

Utespelaren och målvakten i fysträning - 18 år



**Hur tränar vi fysträning?**

- **Koordination** - Koordinationsövningar genom spel, lek och teknikanor med och utan boll
- **Snabbhet** - Stafetter utan boll
- **Styrka** - Stabilitets- och styrkeövningar för över- och underkropp
- **Rörlighet** - Aktiva och passiva rörlighetsövningar
- **Uthållighet** - Konditionsträning i spelsammanhang/spelövningar
- **Uthållighet** - Intervallträning

**Riktlinjer fysträning**

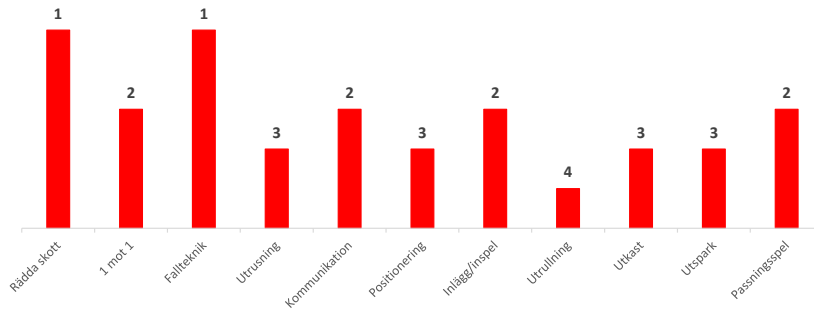
- Betona betydelse av korrekt tekniskt utförande
- Utför regelbundna och relevanta fysövningar i eller utanför den vanliga fotbollsträningen
- Utför relevanta fysövningar utifrån spelaren och lagets behov
- Variation i övningar samt undvika ensidig belastning
- Spelaren använder egna kroppen som belastning samt i parövningar
- "Knäkontroll" genomförs som en del av förberedelsesträningen (se instruktioner i Supercoach)
- Förberedelsesträning ska innehålla aktivering, dynamisk rörlighet, löpteknik, fotarbete samt hoppa, landa och löpa



HAMMARBY  
FOTBOLL

## Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 18-åringar

Målvakten i färdighets- och spelträning - 18 år



### Vad ska spelaren lära sig?

#### Målvaktens försvarspel

- **Rädda skott** - Värdera om du ska greppa eller boxa/stöta och hur det ska göras
- **Rädda skott** - Utgångställning genom att vara lätt böjd i knäna, händerna framför kroppen utan att falla framåt för mycket med överkroppen. "Vara redo när skottet kommer"
- **1 mot 1** - Värdera om du ska stå upp och rädda skottet eller använda fallteknik om motståndare försöker runda målvakten
- **Fallteknik** - Värdera om, när och hur du ska falla
- **Utrusning** - Positionera dig utifrån motspelare, medspelare och boll samt värdera om och hur vi gör en utrusning
- **Kommunikation** - Värdera vad, när och hur kommunikationen sker
- **Positionering** - Befinna sig i bollinje (linje mellan boll och mitten av målet)
- **Inlägg/Inspel** - Positionera dig utifrån motspelare, medspelare och boll samt värdera om och hur vi ska bryta inlägget/inspelet

#### Målvaktens anfallsspel

- **Utrullning** - Värdera när och hur du rullar eller kastar bollen till en medspelare
- **Utkast** - Värdera när och hur du rullar eller kastar bollen till en medspelare
- **Utspark** - Värdera när och hur du passar bollen till en medspelare med en utspark
- **Passningsspel** - Värdera när, var, hur och till vem du passar