

Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 6-åringar

Målsättning individ - Mål för ledare att uppnå med sin verksamhet

- Att utbilda bolltrygga spelare genom:
- Att kunna driva boll med båda fötter
 - Att kunna driva boll med lyft blick
 - Att kunna kontrollera boll

Arbetsätt - Hur vill Hammarby IF FF spela fotboll?

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

Riktlinjer ledare

- Följa 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
- Introducera Bajenmodellens riktlinjer kring spelarens ansvar och uppförande för spelare
- Fokus ligger på spelarens individuella utveckling, inte lagets framgång/resultat
- 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
 - Känna till Bajenmodellens riktlinjer kring spelarens ansvar och uppträdande

Ledarskap i träning och match

- Genom lek med boll utveckla spelarens fotbollskunskaper samt stimulera intresset för fotboll
- Uppmuntra och ge individuell feedback kring det goda försöket
- Skapa trygghet och kamratskap i grupp genom att lära barnen ta hänsyn och respektera varandra
- Spelaren ska träna med båda fötter
- Bajenligan och övrigt matchspel är ett redovisningstillfälle, där spelare visar vad den lärt sig
- Spelaren ska introduceras i att lyfta blicken med och utan boll

Lärandemetoder

- Samla spelare, berätta kortfattat träningens innehåll och kom igång snabbt med träning
- Gå ner på knä när du pratar med spelare
- Använd ett enkelt språk och prata inte för länge
- Sammanfatta kortfattat träningen med spelarna innan ni skiljs åt
- Förstärk det goda försöket
- Ge individuell feedback till spelare
- **Modellinläring** - Spelaren ser och härmar
- **Guided discovery** - Låt spelare upptäcka själva och ta egna beslut
- **Guided discovery** - Ställ öppna frågor och låt spelarna svara
- **Instruktionsinläring** - Beskriv muntligt utförande av fotbollsaktion
- Variera lärandemetoderna "**Modellinläring**", "**Guided discovery**" och "**Instruktionsinläring**"

Ledarstöd

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

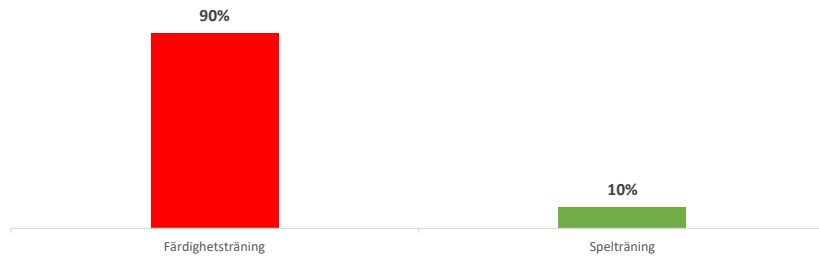
Utbildning för ledare

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



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 6-åringar

Träningspassets innehåll - 6 år



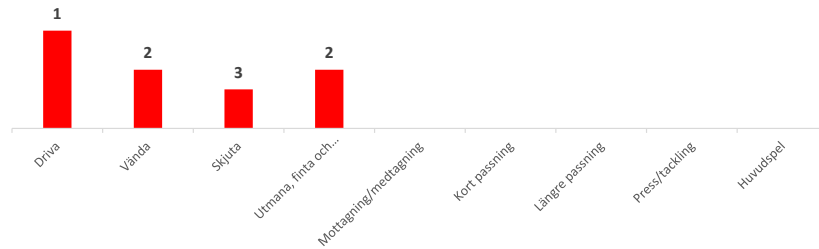
Att tänka på

- 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 driva i färdighetsträning kan kopplas till spelavstånd i spelträning**

- 1 = Tränas regelbundet
 - 2 = Tränas mindre regelbundet
 - 3 = Tränas ibland
 - 4 = Tränas endast som inslag i övning
- Observera i spelträningen att spelaren:**

- **Försvarssida** - Kommer på rätt sida om bollen
- **Press/tackling** - Pressar motståndare och försöker återerövra bollen

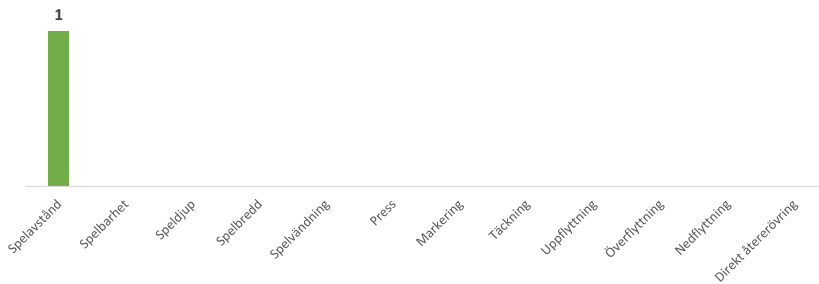
Utespelaren i färdighetsträning - 6 år



Vad ska spelaren lära sig?

- **Driva** - Driva boll med en armlängds avstånd med fotens utsida, insida och sula
- **Driva** - Riktningförändra med boll med en armlängds avstånd med fotens utsida, insida och sula
- **Vända** - Vända med boll genom att använda fotens sula, utsida och insida
- **Skjuta** - Viljan att skjuta vid målchans
- **Finta och Dribbla** - Viljan att använda finter

Utespelaren i spelträning - 6 år



Vad ska spelaren lära sig?

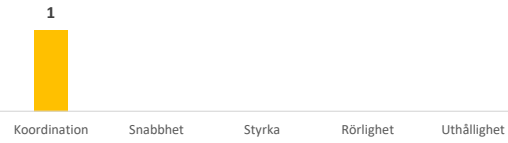
Anfallsspel

- **Spelavstånd** - Sprida ut sig på planen



Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 6-åringar

Utespelaren och målvakten i fysträning - 6 år



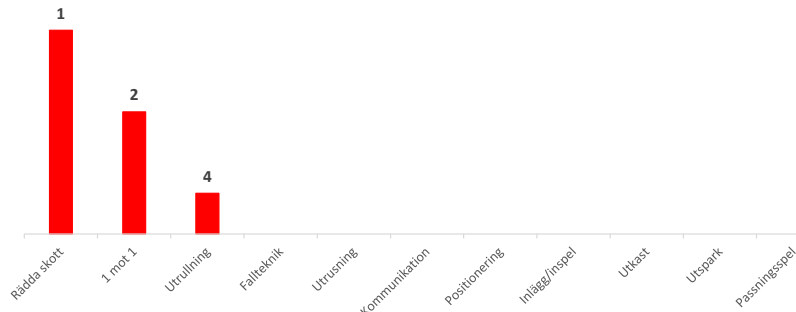
Hur tränar vi fysträning?

- **Koordination** - Koordinationsövningar genom spel & lek

Riktlinjer fysträning

- Betona betydelse av korrekt tekniskt utförande

Målvakten i färdighets- och spelträning - 6 år



Vad ska spelaren lära sig?

Målvaktens försvarspel

- **Rädda skott** - Använda någon del av kroppen för att rädda skottet, "Kroppen mellan bollen och målet"
- **1 mot 1** - Viljan att komma nära motspelaren vid frilägen

Målvaktens anfallsspel

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