

# Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 8-åringar

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

Att utbilda individuellt bolltrygga spelare 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 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 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

- 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 lek med boll utveckla spelarens fotbolls-kunskaper samt stimulera intresset för fotboll
- Uppmuntra och ge individuell feedback kring det goda försöket
- Vidareutveckla hänsynstagande, grupp gemenskap och respekt för regler
- Spelaren ska träna med båda fötter
- Bajenligan och övrigt matchspel är ett redovisningstillfälle, där spelare visar vad den lärt sig
- Vidareutveckla spelarens förmåga att lyfta blicken
- Ledarna är lyhörda för spelarnas tankar och åsikter

## 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
- 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 ifylld mall för verksamhets- och säsongspanering
- Utbildningstillfällen, se avsnitt "Utbildning för ledare"
- Supercoach
- Sportchef

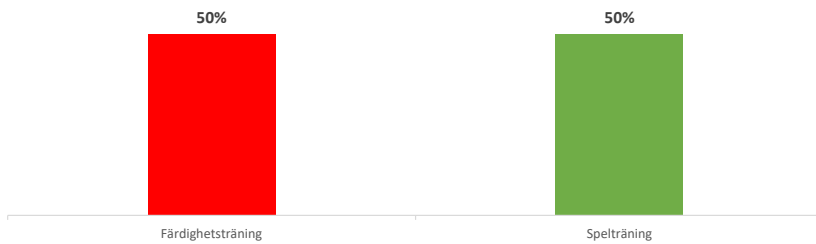
## Utbildning för ledare

- Se Utvecklingsblockets ledarutbildningstege i Bajenmodellen eller på [www.hammarbyungdom.se](http://www.hammarbyungdom.se)



# Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 8-åringar

Träningspassets innehåll - 8 år



### Att tänka på

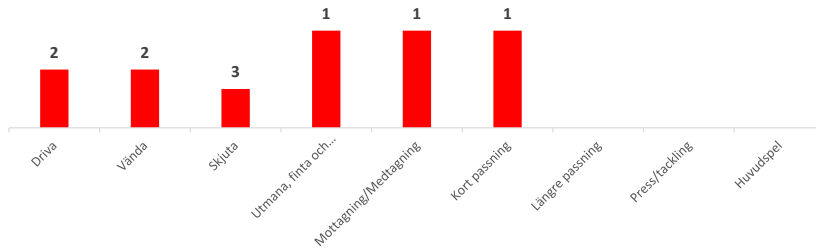
- Fyrträning ingår i både färdighetsträning och spelträning
- Under spelträningen, observera och förstärk aktionen som spelarna tränat på under passets färdighetsträning
- **Hitta koppling mellan färdighetsträning och spelträning för att uppnå ett syfte, exempelvis kort passning i färdighetsträning kan kopplas till spelbarhet 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

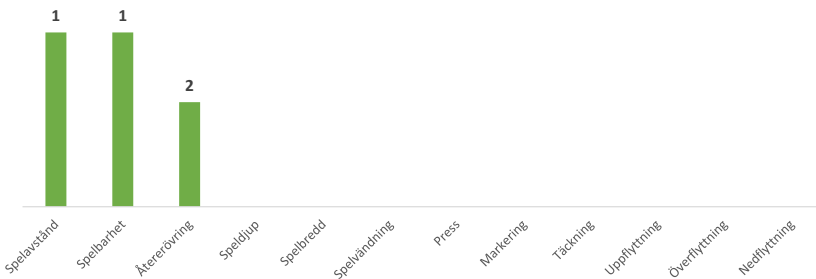
Utespelaren i färdighetsträning - 8 år



### Vad ska spelaren lära sig?

- **Driva** - Driva/riktningsförändra in i fri yta med fotens utsida, insida och sula
- **Vända** - Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida
- **Skjuta** - Viljan att skjuta vid målchans
- **Utmöna, finta och dribbla** - Ta sig förbi en motståndare genom att använda en dribbling eller fint
- **Mottagning/Medtagning** - Stanna bollen med fotens insida och utsida för att sedan flytta bollen till en fri yta innan passning
- **Kort passning** - Passning mellan två spelare

Utespelaren i spelträning - 8 år



### Vad ska spelaren lära sig?

#### Anfallsspel

- **Spelavstånd** - Positionera sig på planen utifrån målsättningen att ha ett större bollinnehav än motståndare
- **Spelbarhet** - Skapa passningslinje

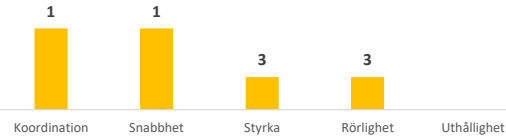
#### Försvarsspel

- **Återerövring** - Viljan ta tillbaka bollen vid alla bolltapp



## Hammarby IF FF utvecklingsblock - Läroplan för 8-åringar

### Utespelaren och målvakten i fysträning - 8 år



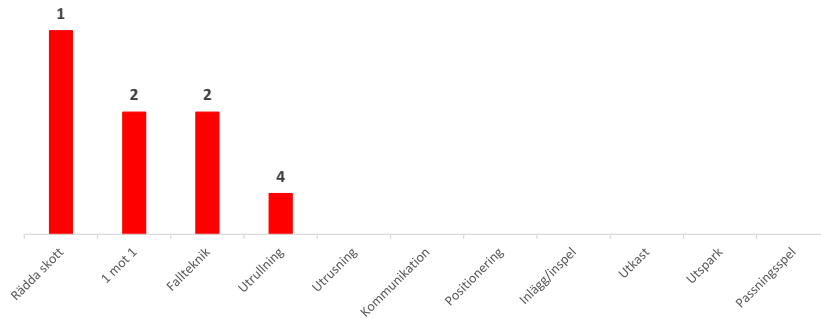
### Hur tränar vi fysträning?

- **Koordination** - Koordinationsövningar genom spel, lek och teknikbanor med och utan boll
- **Snabbhet** - Stafetter utan boll
- **Styrka** - Se aktioner i "Individuell fysträning" samt "Knäkontroll" 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 den vanliga fotbollsträningen
- Utför relevanta fysövningar enligt principen "lite men ofta"
- Variation i övningar samt undvika ensidig belastning
- Spelaren använder egna kroppen som belastning
- "Knäkontroll" introduceras till spelare som med fördel görs som en del av förberedelseträningen (se instruktioner i Supercoach)
- Förberedelseträning ska innehålla aktioner från "Individuell fysträning", "Knäkontroll", "Rörlighetsträning" samt "Löpskolning" från Supercoach

### Målvakten i färdighets- och spelträning - 8 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
- **Fallteknik** - Viljan att slänga sig efter bollen

#### Målvaktens anfallsspel

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