



# Hammarby IF

## pojkar 2010 lag 5

### säsong 2021

#### **Bajenmodellen spelare 11 år**

**RÖTTERNA** Vi har vår mytomspunna historia med rötter djupt förankrade i vårt kära Bajenland. Vi går vår egen väg på, vårt eget sätt. Vi lever efter den grönvita kultur som kännetecknas av vår teknik, vår blick för spelet och den glimt i ögat som funnits i vår klubb i generationer.

**AMBITIONEN** Då vi alltid gör vårt bästa, arbetar hårt och aldrig ger upp, blir vi alltid vinnare, även när resultaten inte går vår väg. I våra egna och våra supportrars ögon.

**GEMENSKAPEN** Vi välkomnar och stöttar alla som vill bidra till vår utveckling på eller utanför fotbollsplan. Ingen skall behöva känna sig utanför, oavsett ålder, ambition, kunskap, talang, föräldrar, kön, födelseort, tro, funktionshinder, sexuell läggning eller andra olikheter.

**RESPEKTEN** Ödmjuka i både med- och motgång, gentemot allt och alla. Vi respekterar alltid motspelare, ledare, domare, publik och alla andra även om de har annan uppfattning än vi. Vi är ärliga, tar ställning och säger ifrån när vi upptäcker något som är fel. Inte under några omständigheter accepterar vi fusk, mobbning, övergrepp, alkohol eller droger.

**KÄRLEKEN** Kärleken och glädjen är grunden för allt i vår verksamhet. Glädjen att vara tillsammans och utvecklas inom och genom fotbollen. Vi förespråkar teknisk fotboll då vi vet att det är stimulerande och utvecklar individen, vilket skapar passion och glädje för fotbollen. En glädje som föder kärlek, kärlek till vår fotboll, kärlek till vårt lag, kärlek till vår klubb. En kärlek som förenar oss.

**Tillsammans är vi Hammarby!**

## MATCH

- Matchen är ett träningsstillfälle där vi försöker utföra de moment vi tränat på under träning. Vi sätter upp mål kopplat till träning inför varje match - slutresultatet i antal mål är sekundärt.
- Spelare spelar på 1-3 olika positioner per match, men i huvudsak 1-2 positioner för att skapa en grundtrygghet och utveckla spelförståelsen.
- StFF:s Spelgaranti gäller och innebär att kallade spelare deltar minst halva speltiden
- StFF:s Startgaranti gäller och innebär att alla spelare regelbundet under året ska få spela från start
- **Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till alla matcher/cuper** (Det betyder att spelare som har en period av låg närvaro inte kallas till match, då matchen är ett redovisningstillfälle för det vi har tränat på)
- Hammarbys lag skall sträva efter att ha större bollinnehav och skapa fler målchanser än motståndarna.
- Individens utveckling är det primära och individuella prestationer skall uppmuntras
- Till match ska rätt utrustning bäras. Vad som är rätt utrustning ska framgå av kallelsen.
- Max 13 spelare kallas till samma match i St Eriks-cupen
- Kallelse till matcher antingen på nivå svår/extra svår sker utifrån bedömning av vilken utvecklingsfas spelaren för tillfället befinner sig i. Extra svår är till för spelare som ligger längst fram i sin utveckling och som behöver större utmaning.
- Rotation mellan svår/extra svår kommer att förekomma regelbundet

## TRÄNING

- April-oktober lagträning 2-3 ggr/vecka (utomhus) November-mars lagträning 2-3 ggr/vecka futsal (inomhus) samt 1 ggr/vecka utomhus. Extra träning vid möjlighet.
- Extra träning april-oktober erbjuds via Plantskolan 1 gång/vecka (onsdagar)
- Extra träning 1 ggr/vecka april-oktober med fokus på individuella färdigheter, 1 mot 1 och målvaktsträning på dag som ej krockar med plantskolan.
- Målvaktsträning erbjuds även via Plantskolan
- Supercoach används som stöd och inspiration för träningsplanering Teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, passningar och skott) Rörelseteknik - motorisk utveckling och rytmik Smålagsspel
- Vi tränar enbart i föreningens träningskläder - för närvarande vita strumpor, gröna shorts, grön överdel med klubbemblem. Vid vinterväder använder vi svart underställ, mössa, vantar.

## Principer för träning

- Bollen ska alltid vara en del av uppvärmningen.
- I uppvärmningen arbetar vi främst med individuell teknik - isolerade moment - där varje individ ska få utföra momenten/aktionerna maximalt antal gånger. 2-4 spelare på 1 boll, eller 1 spelare/ 1 boll.

- Det ska finnas en röd tråd mellan den isolerade tekniken i uppvärmnings delen och den funktionella tekniken i spelmomenten. Smålagsspel 1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2, 6 mot 4.
- Alla träningspass ska innehålla både isolerad teknik och funktionell teknik
- Alla träningspass ska innehålla spelmoment
- Minst hälften av passen ska innehålla moment med avslut mot mål med målvakt där syftet är både att träna avslut - men även målvaktsträning.
- Träningen syftar framförallt till att utveckla principerna för anfallsspelet där den individuella tekniken är grunden.
- Försvarsspel tränar vi framförallt med fokus på individuellt försvarsspel - återerövring av boll.
- Undantagsvis tränar vi fasta situationer
- Styrka och uthållighet tränar vi ibland extra på utanför fotbollsplanen, men även integrerat i andra moment med boll.

## Målsättning lag p2010-5 - prioriterade områden

- Hög träningsnärvaro - fotbollsglädje
- Spela ihop gruppen. Att behålla en positiv och glädjefylld atmosfär på träning och match där vi alltid gör vårt bästa, peppar varandra, har höga förväntningar, stöttar och samarbetar. Utgå från värdeorden.
- Hög intensitet på träning - stegras gradvis (visa-pröva-instruera-öva)
- Utveckla individuell teknik och individuell spelförståelse som möjliggör ett passningsspel där vi kan etablera ett mer kontrollerat anfallsspel med bollinnehav.
- Att alla individuellt förstår (individuell spelförståelse) hur de förväntas göra sig spelbara utifrån sin utgångsposition och alltid ta ny position utifrån att bollen flyttas.
- Utveckla spelet och samarbetet med 4 lagdelar - etablera en grundstruktur i anfalls- och försvarsspel som skapar förutsättningar för spelare att vara kreativa.
- Alla ska förstå begreppen *spelbredd*, *speldjup*, *spelavstånd*, *spelbar*, *felvänd*, *rättvänd*, samt skillnaden mellan *förberedelsefas* och *positionerings-fas*
- Alla ska förstå att alla är både anfallsspelare och försvarsspelare - beroende på vem som har bollen.
- Vi ska sträva efter att spela fotboll i högt tempo med hög intensitet och med utrymme för kreativitet och variation.

## Principer i anfallsspelet

- När bollen flyttas till ny position, måste alla spelare flytta till ny position. Positionera dig i förhållande till boll, motståndare, medspelare - samt den position du tilldelats i organisationen. (T ex FW, YM, CM, B, MV)
- Är jag felvänd med motståndare i rygg på egen planhalva - skydda bollen - försök spela rättvänd - vänd inte upp om vi riskerar att hamna i numerärt underläge

- Om det finns en ledig yta - ta den! Avancera i planen, Utmana din motståndare - våga gå 1 mot 1 för att skapa 2 mot 1 lägen och väggspel.
- Om jag inte kan spela bollen djupt, ska jag kunna spela bollen brett (vid sidan av)
- Om jag inte kan spela bollen brett, ska jag kunna spela bollen djupt (mellan/genom)
- Om jag inte kan spela på sidan av motståndaren eller genom motståndaren ska jag kunna spela bollen över motståndaren. Vi ska ha spelare framför, mellan och bakom motståndarens linjer.
- Är bollen på kant - sök spel centralt
- Är bollen centralt - sök spel på kant
- Den bästa passningen är assisten. Den näst bästa passningen är den som spelas (passerar) förbi eller genom 1 eller fler av motståndarnas lagdelar.
- Om du tror att du kan göra mål - gå på avslut. Gå på retur.
- Är jag nära eget mål behöver jag slå en mer säker passning (låg risk). Är jag nära motståndarens mål kan jag prova en svårare passning (hög risk)
- Håll spelavstånd till dina närmaste lagkompisar.
- Rör dig in i ytan du vill ha - stå inte stilla i den
- Kasta i princip alltid inkast på egen planhalva framåt/snett framåt
- Spel i sidled ska helst ske snett framåt eller snett bakåt - inte rakt i sida.

### Principer i försvarsspel

- När vårt lag förlorar bollen ska jag arbeta ner på rätt sida av min motståndare.
- Spelare närmast bollhållaren ska sätta press (snabbt komma på pressavstånd) - övriga spelare markerar (spelare längst från bollen täcker/avståndsmarkerar)
- Markering på rätt sida vid fasta situationer
- Kom på pressavstånd, titta på bollen, försök att bryta bollen framåt när din motståndare precis gjort sin touch eller får bollen lite för långt ifrån sig.

### Organisation för spel 7-manna

- M- 2-3-1

## Ålderskort spelare 11 år Hammarby IF - (Vad vi ska träna på)

### A Individuella tekniska färdigheter

Moment	Det här fungerar bra!	Det här vill jag bli bättre på!
Driva/riktningsförändra - både framåt, bakåt och sidled med fotens utsida, insida och sula.		

Vända - Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida samt ta sig till fri yta		
Skjuta - Avsluta med ett och fler tillslag. Vrist/insida. Från olika avstånd.		
Utmana, dribbla och finta - Värdera hastighet och avstånd till motståndare vid utmaning, dribbling och fint  Olika dribblingar och finter (skottfint, två-fot, översteg, balansfint)		
Mottagning/Medtagning - flytta boll till fri yta med anfallsfot vid mottagning.		
Kort Passning - Passningar mellan tre eller fler spelare - ett eller fler tillslag  Längre passning - Använda vristpassning längs marken		
Press/Tackling - Anpassa kroppsställning och hastighet till motståndare för att förhindra förbipassering, återerövra bollen		
Huvudspel - Ståendes på marken och hoppandes, rikta nick till medsp		

## B Lagspel - utespelare

Moment	Det här fungerar bra!	Det här vill jag bli bättre på!
--------	-----------------------	---------------------------------

Spelbarhet - Skapa minst tre passningslinjer för bollhållare. (Speldjup, spelbredd, spelavstånd)		
Värdera - (När är det rätt läge att...) dribbla/passa/skjuta, vända spel/spela bollen framåt/bakåt/Spela rättvänd)		
Förberedelse (läsa spelet, positionera dig och vara beredd för nästa aktion)		
Kommunikation - prata med dina lagkompisar för att hjälpa dem fatta beslut, för att visa att du vill ha bollen.		
Återerövring (snabbt ta tillbaka bollen när vi förlorar den)		
Teamwork - pep och inställning - göra sitt bästa.		
Fair play - uppträda bra mot domare och motspelare		

### C Målvaktsspel (för dig som vill utvecklas som målvakt)

Moment	Det här fungerar bra!	Det här vill jag bli bättre på!
Rädda skott (scoop-teknik, W-grepp där tummarna bakom bollen bildar ett W)		
Greppa boll - stå på marken, över huvud, hoppandes		
Utgångställning genom att vara lätt böjd i knäna, händerna framför kroppen utan att falla framåt för mycket med överkroppen		
1 mot 1 - Komma nära motspelaren och stå i utgångställning när motspelaren försöker skjuta		
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		
Positionering - Befinna sig i bollinje (linje mellan boll och mitten av målet)		
Inlägg/Inspel - Viljan att bryta inspel med fallteknik eller grepp		
Utrullning - Rulla bollen längs marken till en medspelare - Utkast - Kasta bollen till en medspelare genom ett överarmskast		
Kommunikation: "säg målvakt". Prata med närmaste försvarare. Försök hjälpa till att styra spelet.		

## Säsongspanering jan - juni

Månad	Övrigt	Moment	Principer att betona
<b>januari - februari</b>	<p>Intro ny grupp</p> <p>Förväntningar - vad gäller vid träning.</p> <p>Hur vi praktiserar värdegrunden</p> <p>Fotbollsspråket (Bredd, djup, press, spelbar, spelavstånd, felvänd, rättvänd)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bollkontroll/Dribbla</li> <li>- Mottagning - vända upp</li> <li>- Utmana, finta</li> <li>- Spela på ett tillslag</li> <li>- Tillslag insida/vrist/utsida</li> <li>- Pressavstånd/Pressvinkel</li> <li>- Löpteknik</li> </ul> <p><u>Utomhus 1 x 75 min/pass</u></p> <p>Grundläggande tekniska aktioner - fokus på start/stopp, bollkontroll</p> <p>Tillslagsträning</p> <p>Väggspel</p> <p>Spel 3 mot 2, 4 mot 4</p> <p>Uthållighet</p> <p>Styrka</p> <p>Målvakt: Greppteknik, position, skott</p>	<p>Utmana din motståndare - anpassa farten.</p> <p>Följ upp din passning - ta ny position</p> <p>Om det finns en ledig yta - ta den!</p> <p>Närmsta spelare sätter press</p> <p>Om du förlorar din 1 mot 1 - jobba ner direkt på rätt sida av din motståndare</p> <p>Passningsspel för bollinnehav:</p>

		<p>nära kroppen</p> <p><u>Inomhus 1 x 60 min/pass</u>          Grundläggande tekniska aktioner          1 mot 1          2 mot 2          Snabbhet          Styrka</p>	<p>Förberedelsefas -          positioneringsfas.</p>
Match/ Cup	Intern träningsmatch 7-manna		<p>Utmana din motståndare -          anpassa farten.</p> <p>Spelbar framför, mellan,          bakom motståndarens          linjer. Spelbredd, spelav</p> <p>Följ upp din passning - ta          ny position</p> <p>Om det finns en ledig yta -          ta den!</p> <p>Press/Täckning</p>
<b>februari- mars</b>	Tränings matcher 7-manna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bollkontroll/Dribbla</li> <li>- Mottagning - vända upp</li> <li>- Utmana, finta</li> <li>- Spela på ett tillslag</li> <li>- Tillslag insida/vrist/utsida</li> <li>- Pressavstånd/Pressvinkel</li> <li>- Löpteknik</li> </ul> <p><u>Utomhus 2 x75 min</u>          Grundläggande tekniska aktioner          Tillslagsträning          Spelbar - offensiva löpningar när          motståndaren markerar.          Väggspelel/spel på felvänd          Vända bort motståndare i rygg          Spel 3 mot 2, 4 mot 4          Uthållighet          Snabbhet          Styrka          Koordination</p> <p><u>Målvakt:</u> Grepp teknik, position, skott          långt från kroppen, avlevereringar          (kasta, passa)</p> <p><u>Inomhus 1 x 60 min</u>          Grundläggande tekniska aktioner          1 mot 1          2 mot 2          Snabbhet          Styrka</p>	<p>Speluppbyggnad - uppspel</p> <p>Grundförutsättningar          anfallsspel</p> <p>“Ut i solen” - att göra sig          spelbar</p> <p>Om jag inte kan spela          bollen djupt, ska jag kunna          spela bollen brett (vid sidan          av)</p> <p>Om jag inte kan spela          bollen brett, ska jag kunna          spela bollen djupt          (mellan/genom)</p>
mars-apr	2 matcher per	- Tillslag	Anfallsspel på



il	<p>vecka nivå medel/svår/extra svår</p> <p>Träningsläger ? Dagsläger?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avslut mot mål: ur olika vinklar, på ett tillslag, i fart, motrull, rull från sidan.</li> <li>- Mottagning/passning utsida/Insida/vrist</li> <li>- Lång/Kort passning på marken</li> <li>- Lång hög passning</li> <li>- Gör dig fri från din markering (backa-möt,v-löp, u-löp)</li> <li>- 1 tillslag (mark/Volley)</li> <li>- 1 mot 1 - finta/bryta</li> </ul> <p>Utomhus 2 ggr vecka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tillslagsträning</li> <li>- Inläggsträning</li> <li>- Avslut mot mål</li> <li>- Fasta situationer</li> <li>- Spel 3 mot 3 med väggar och målvakter.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Målvakt</u>: placering inlägg, skott från sidan, hörna, grepp teknik höga bollar, inspel från sidan</li> </ul>	<p>motståndarens planhalva - attackera kortlinjen, inspel</p> <p>Inlägg,</p> <p>Hörna, Inkast</p> <p>“Öka farten och löp in den yta du vill ha boll”</p> <p>“Först in i straffområdet går på första ytan”</p> <p>“anpassa tillslaget efter hur bollen kommer”</p> <p>Back på bollsida följer med upp och är spelbar rättvänd</p>
april-maj	St.Eriks cup	<p>Utomhus 3 ggr vecka 90 min pass: (2 bas 1 extra)</p> <p>1 pass helt inriktat på 1 mot 1 och individuella färdigheter</p> <p>2 pass grundläggande tekniska aktioner och spelmoment.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tillslag/Mottagning</li> <li>- 1 mot 1</li> <li>- Spel 6 mot 4 med/utan målvakter</li> <li>- Väggspele</li> <li>- Spel bakom motståndarens sista försvarare</li> <li>- Understöd till felvänd bollhållare</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Målvakt</u>: placering inlägg, skott från sidan, hörna, grepp teknik höga bollar, inspel från sidan</li> </ul>	<p>Bollinnehav</p> <p>Bolltempo</p> <p>Spelvändning i speluppbyggnad och spel på motståndarens planhalva.</p> <p>“Är bollen på kant - sök spel centralt”</p> <p>“Är bollen centralt - sök spel på kant”</p>
maj-juni	<p>Gå igenom individuell träningsprogram innan uppehåll</p> <p>Cup?</p>	Uppfång för om vi behöver mer tid med vissa moment	Repetition - efter behov
juli	cup?	Individuell träningsplan	
augusti	Dagsläger Cup	Ny plan sätts efter summering i juni	-

## Underlag för spelarsamtal

### 1. Nuläge

- Hur mår du?
- Har du någon favoritspelare?
- Trivsel och stämning i laget
- Andra aktiviteter utöver fotbollen - fritid och kompisar
- Hur går det för dig i skolan?
- Mat/Sömn
- Hur tar du dig till träningen? Fungerar det bra?
- Hur ofta vill du träna?
- Hur tycker du stämningen är på träning och match?
- Hur roligt tycker du det är att träna med vårt lag? (1-5)
- Hur roligt är det att spela match? (1-5)
- Vad tycker du är roligast att göra på träningen?
- Vad vill du träna mer på?
- Vad är du särskilt bra på?
- Vad vill du särskilt utveckla?
- Hur tänker du om din fotboll och framtiden - har du något mål eller en dröm?
- Övrig