



AIS UTVECKLINGSTEGE

SPELARUTVECKLING U16 – U9

UNGDOMSVERKSAMHET

UTVECKLAS TILL ATT BLI DITT BÄSTA JAG



AIS UTVECKLINGSSTEGE

SYFTE

- Vi har tagit fram ett tydligt och stegvis program, Utvecklingsstegen, för att skapa både en medvetenhet och förståelse för hur vi jobbar med att utveckla individen mot att bli sitt bästa jag.

BAKGRUND

- Det finns behov av en tydlig utvecklingsstegen, som berör dels vad, dels hur och varför vi skall träna på visst sätt från U9 till U16.

MÅL

- Skapa en Utvecklingsstegen som får spelare att utvecklas och ges möjlighet att bli sitt bästa jag. En tydlighet i vad vi gör i olika åldrar.



Viktor Andrén



TEKNIK

- * Samordning mellan muskler och leder för att få bättre verkningsgrad och få ut mer effekt. *Ex skridskoåkning, skott, passning, mottagning och närkampsspel.*

FYSIK

1. Din koordination (balans)
2. Din rörlighet (effekt)
3. Din snabbhet (frekvens)
4. Din uthållighet (motor)
5. Din styrka (kraft)

TAKTIK

- * Speluppfattning först, sen kommer spelförståelse för de fyra rollerna / din roll.
- * Därefter blir tajming (vart & när) viktigt.

GRUNDEN

GRUNDEN

MENTALT & SOCIALT

- * Hur individen mår i gruppen och hur gruppen fungerar...?!
- * Hur individen hanterar tankar och känslor för att styra sina handlingar...?!
- * Grit, en förmåga att inte ge upp - genom att förstå skillnaden mellan sak & person.

UTVECKLAS TILL ATT BLI DITT BÄSTA JAG



STUDIER

BAKOMLIGGANDE FORSKNING

1. Organisation, kultur och resurser
2. Sociala faktorer
3. Ledarnas kompetens & pedagogiska förmåga



Herman Liv
Filip Ekberg
Oliver Kandergrård



1. Organisation, kultur och resurser

- * Ett rött rep i verksamheten där alla tränare förhåller sig till träningsmetodik, IUP-plan, fysupplägg och spelsätt.
- * **Värdegrund** som är väl förankrad, regelbundet värderas med en självskattning utefter efterlevnad av den.
- * **Tålamod** att hålla i fast i planen även när resultat går emot sk *positiv tröghet*, där resultat kommer längre fram.
- * **Ledord** för verksamheten är långsiktighet som präglar föräldrar, spelare och slutligen ledarnas förhållningssätt.
- * **Fokus** på träningsmiljön, fasciliteter off-ice & uppföljning.



Sebastian Hartmann



2. Sociala faktorer

- * Helhetssyn inte på spelaren, utan på människan som är i väldigt ung ålder 15-19 år, där grunden läggs i vardagen.
- * Värdering av helheten skola-idrott-fritid-vänner-familj.
- * Trygghet genom psyket och de sociala sk *psykosociala*.
- * Skyddsnät när det kommer till "*ups and downs*"
- * Lämplig sparring, sk positiv och balanserad konkurrens.
- * Öppenhet mellan olika träningsgrupper, flytande gränser mellan lagen.
- * Äldre förebilder, uppmuntras till leda med exempel.



Olle Alsing



3. Ledarnas kompetens & pedagogiska förmåga

- * Pedagogisk utbildning genom institutioner där kompetens bygger på studier, forskning och fakta.
- * Samarbete mellan tränarna, öppenhet och utan prestige där alla strävar åt samma håll inom organisation.
- * Planerad och återkommande utveckling av ledarna genom regelbunden uppföljning och diskussion.
- * Ledarskap som skapar struktur och förstår helheten i planeringen, bygger tilltro till spelarna & skapar social miljö.



Gustav Lindström



Mot drömmarna i ditt liv!

Allt börjar med en tanke, en tanke på att allt kan uppnås. Det bygger på Din tro på dig själv, Din förmåga att tävla mot dig själv och leta rätt i det du gör. Framförallt att Du litar på Din förmåga och har tålamod i ditt arbete. Till sist att Du reser dig upp när du faller och aldrig ger upp! Vägen till att vara där Du vill vara och det är fullt möjligt!



AIS UTVECKLINGSSTEGE

SPELARUTVECKLING U16 – U9

UNGDOMSVERKSAMHET



FOKUSOMRÅDEN I SPELARUTVECKLINGEN

Målsättning: Att behålla så många spelare som möjligt till C-blocket.

Ledarskap: Ett välkommande ledarskap & ett inbjudande förhållningssätt.

Vi uppmuntrar spelarna till att *"prova – testa"* och utmana sig själva.

Prioriterat utvecklingsfokus:

Vi ska lära ut *"anfall och försvar"* dvs hitta vägar och stänga vägar!

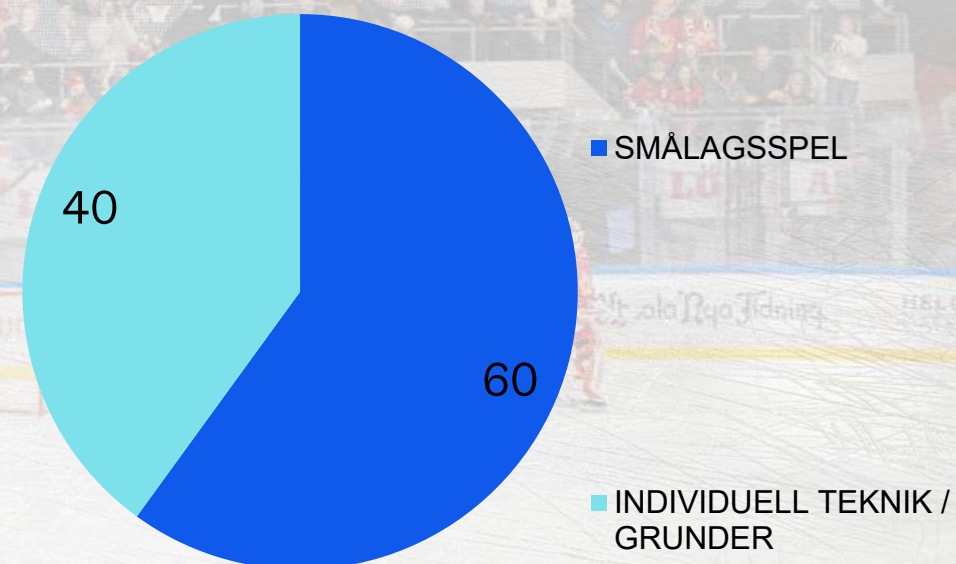
1. Spel, i varierande former. Spel på större ytor som leder till mer skridskoåkning. Hög aktivitet, lekfullhet och variation i numerären.
2. Teknik, grunder i skridskoåkning. Att flytta kroppen och fötter.

Balansmomentet, *"utsätta kroppen för obalans för att skapa balans"*.

Tillägg:

1. Spelet, fokusera på *1 vs 1 övningar*, max *2 mot 2 spel*. (1) En är puckförare, (2) en är icke puckförare i anfall. En är (3) försvar mot puckförare, (4) en är försvar mot icke puckförare. Ledare på isen tar ansvar genom att ge feedback på detta!
2. Teknik & motorik, hantering av skridsko och puck samtidigt. Puckbehandling.

TRÄNINGSPASS





FOKUSOMRÅDEN I SPELARUTVECKLINGEN

Målsättning: Att utbilda spelare i spelet.

Ledarskap: Motiverande ledarskap. Uppmuntra spelare till att våga, testa och prova.

Viktigt att se alla spelarna, vid ankomst och under träning. "Jag blev sedd"!

Pedagogik: Ställ frågor - få spelarna att reflektera. Detta skall vara vår USP.

Prioriterat utvecklingsfokus:

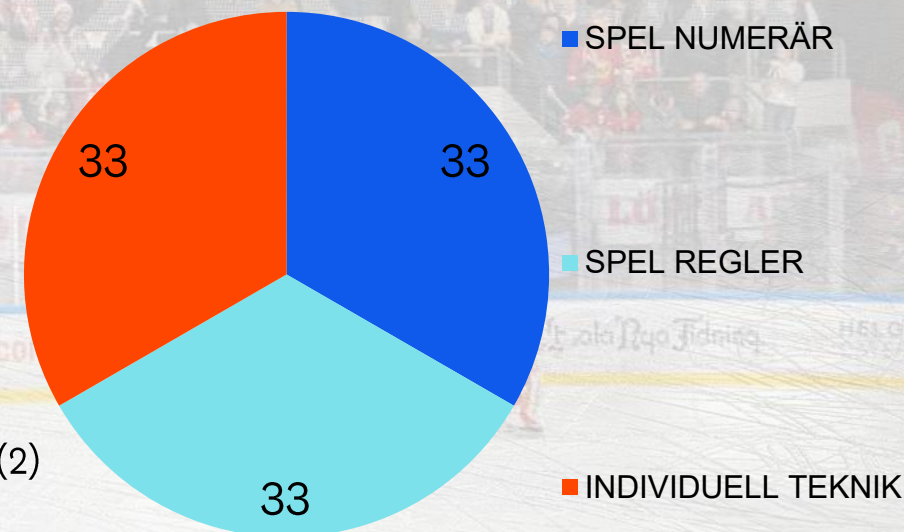
Vi ska lära ut "anfall och försvar" dvs dem fyra rollerna i spelet och addera till triangelspel!

1. **Spel numerär**, 1 vs 1 till 3 vs 3. Fokus på att läsa av medspelare, motståndare & ytor.
2. **Spel med regler**, som har ett syfte dvs anpassa sig till X antal passningar osv.
3. **Individuell teknik**, pass- & mottagning, puckhantering dvs flytta puck i tre riktningar (1) sidled (2) djupled och (3) diagonalt.
4. **Fysträning**, före träning lägg in ca 30 minuter med fokus på koordination, frekvens och rörlighet samt klubbteknik för den ishockeyspecifika delen.

Tillägg:

1. Förberedande för helplan, övningar med längre åkningar i slutet av varje träning.
2. Uppvärmning innan poolspel, off-ice med klubba och boll ex. "apan i mitten"

TRÄNINGSPASS





FOKUSOMRÅDEN I SPELARUTVECKLINGEN

Målsättning: Att utbilda spelare i spelet, även tävlingsmentaliteten en nivå till - men hur?

Ledarskap: Inspirerande. Uppmuntra spelare till att våga och tillåta vid misstag.

Pedagogik: Ställ frågor på spelarens prestation – låt spelaren komma med svaren!

Prioriterat utvecklingsfokus:

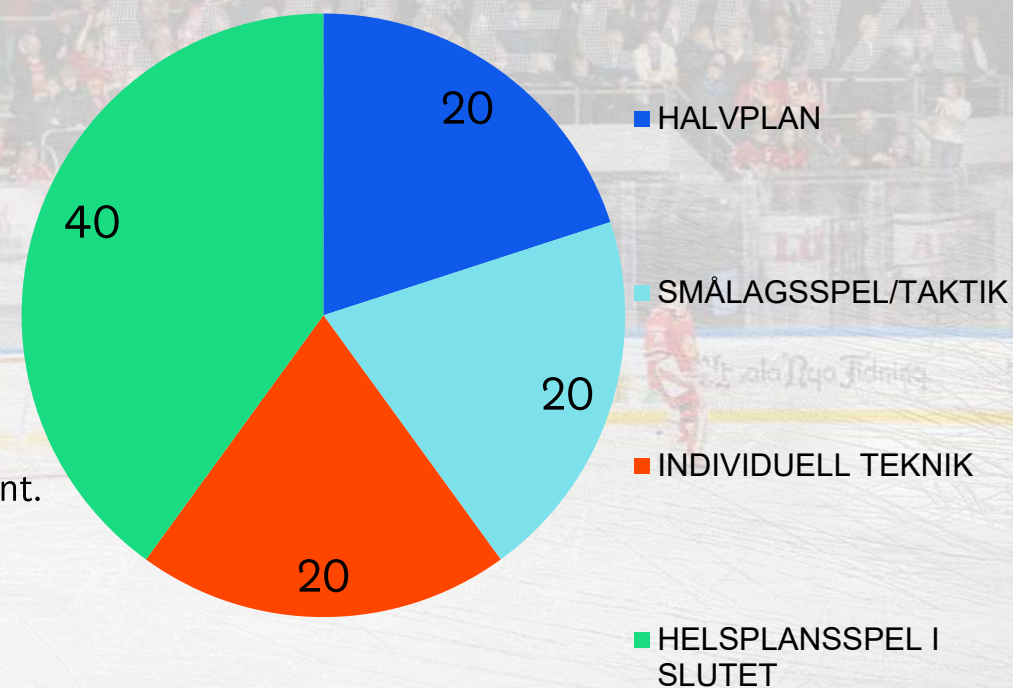
Vi ska planera träningarna enligt en modell:

1. Starter, timing övningar med *hög aktivitet*, passning- & mottagning med *intensitet*.
2. Dela in tre stationer: (1) *Halvplan*, utbilda i spelet på mindre ytor & spelmoment, (2) *Smålagsspel/taktik*, (3) *Individuell teknik*, utgå från spelet ex täcka puck.
3. *Helplan*, *spelrelaterade övningar 5 mot 5*, utgå ifrån anfallsmoment el. försvarsmoment.
4. Skridsko, bygga intensitet, puckföring är med genom olika former av tävlingar.

Tillägg:

1. Uppvärmning innan träning & match, off-ice med klubba och boll ex. "apan i mitten".
2. Styrketräning, utbildning i atletisk förmåga, genom styrka, uthållighet, koordination, rörlighet och snabbhet. Grunden sitter i teknisk utförande. Dialog med UP.

TRÄNINGSPASS





FOKUSOMRÅDEN I SPELARUTVECKLINGEN

Målsättning: Att utbilda spelare i spelet, elitförberedande verksamhet med ökad kvalitet i utbildningsmiljö.

Ledarskap: Instruerande, att ta nästa steg? **Uppmuntra - tillåta - bekräfta alla. Alla blir sedda!**

Pedagogik: Ställa tre frågor: Vad hände? Vad kände du? Vad lärde du?

Prioriterat utvecklingsfokus:

Vi ska planera träningarna enligt en modell:

1. Starter, **starter** på träningen genom timing övning, *hög aktivitet och intensitet*.
2. Halvplan, **halvplan** genom att utbilda i spelet på mindre ytor & spelmoment,
3. Individuell teknik, **teknik utifrån spelet** ex. fokusera på närkampsspelet och kropp-kropp.
3. Helplan, **spelrelaterade övningar 5 mot 5**, utgå ifrån anfallsmoment el. försvarsmoment.
4. Skridskofys, belastning som bygger åkstyrka, ex. genom olika former av tävlingar.

Tillägg:

1. Uppvärmning innan träning & match, behåll goda dagliga rutiner även när spelarna blir äldre ungdom.
2. Fysträning, i enlighet med föreningens strategi, framtagna Herrlag, Juniorlag och ner i A-blocket.

Detta tillsammans med UP Uppsala

TRÄNINGSPASS

