

ALMTUNA IS
FÖRENING- & UNGDOMSVERKSAMHET

FYSFILOSOFI & PROFIL

EN NY GENERATION

|

UTVECKLING

|

EN NY FRAMTID



UP UPPSALA

UTVECKLINGSCENTRUM FÖR FYSISK
AKTIVITET & TÄVLINGSIDROTT



FÖRENINGEN BEHÖVER TA ANSVAR

Idag är det endast två av tio barn som når den rekommenderade fysiska aktiviteten per dag. Vi som föreningen vill ta ett ansvar för detta och skapa goda vanor och göra den fysiska aktiviteten utanför isen till en naturlig del av utbildningen och vardagen.

ATT SKAPA EN HELHET INOM FÖRENINGEN

Vi vill att alla spelare ska få en likvärdig grundutbildning och har därför tagit fram en utbildnings- & utvecklingsstege för off ice träningen & den fysiska träningen i föreningen.

UTBILDNING I FOKUS

Utvecklingsstegen fungerar även i ett utbildande syfte, spelarna lär sig vad, hur och varför man tränar för att prestera, må bra och att vara skadefri. Även en utbildningsdel för ledare är inkluderat.

PSYKISKT & FYSISKT VÄLMÅENDE

Fysisk aktivitet påverkar vår psykiska hälsa positivt och är en skyddande faktor för exempelvis depression. Fysisk aktivitet främjar även hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, skelettstyrka, smidighet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination, vilka alla bidrar till kroppens välbefinnande.

SPELARUTVECKLING

Framtidens ishockey går mot mer fart, kraft & fysiskt spel. Vi behöver möta dessa krav genom en välarbetad och evidensbaserad fysfilosofi och utvecklingsstege. Genom detta så vet vi att spelare i Almtuna står sig välutbildade för att både utvecklas och ges möjlighet till att lyckas med att uppnå sin fulla potential.

Tobias Pehrsson

Klubbdirektör

Nicklas Danielsson

Sportchef

Pontus Andersson

Ungdomsansvarig

FRAMTIDENS ISHOCKEYSPELARE FYSISK KRAVBILD?



- **KROPPSKONTROLL** - Framtidens ishockey går mot mer fart, kraft & fysiskt spel. Därför blir det viktigare med koordination & motorik.
- **HASTIGHETEN** - Farten blir högre, det kommer att krävas snabbhet. Förmågan att flytta kroppen i olika riktningar.
- **KRAFTEN** - Kraften ökas i närkamper, där “en-mot-en” spelet blir viktigare. Därav krävs styrka och explosivitet.
- **ORKEN** - Förmåga att orka träna mer och spela fler matcher över en längre säsong - kommer att kräva mer uthållighet.
- **SKADEFRI** - Funktionell kropp som klarar av framtidens kravbild. Där rörlighet och smidighet blir viktiga parametrar.

Steg 1 D-BLOCK (U9-10)

KROPPSKONTROLL

KOORDINATION

Framtidens ishockey går mot mer fart, kraft & fysiskt spel.

Därför blir det viktigare med koordination & motorik.

Steg 2 C-BLOCK (U11-12)

HASTIGHETEN

SNABBHET

Farten blir högre, det kommer att krävas snabbhet.

Förmågan att flytta kroppen i olika riktningar.

Steg 3 B-BLOCK (U13-14)

KRAFTEN

STYRKA

Kraften ökas i närkamper, där “en-mot-en” spelet blir viktigare. Därav krävs det styrka och explosivitet.

Steg 4 A-BLOCK (U15-16)

ORKEN

UTHÅLLIGHET

Förmåga att orka träna mer och spela fler matcher över en längre säsong - kommer det att kräva mer uthållighet.



Vid olika åldrar responderar kroppen i olika grader på träningen. Genomgående ligger det tekniska utförandet som en ledstång, medan hävstången är rätt träning vid rätt tidpunkt för optimal effekt.

Steg 1 D-BLOCK (U9-10)

KROPPSKONTROLL

KOORDINATION

- Balans
- Öga-hand
- Rörelsekontroll
- Kombinationsförmåga
- Motorik & Förflyttningsteknik

Steg 2 C-BLOCK (U11-12)

HASTIGHETEN

SNABBHET

- Styrka basövningar
- Helkroppsstyrka
- Acceleration
- Riktningsförändringar
- Reaktionsförmåga
- Maxfart
- Spänst

Steg 3 B-BLOCK (U13-14)

KRAFTEN

STYRKA

- Tekniskt utförande
- Muskelmassa
- Kraftutveckling
- Koncentrisk träning
- Överkropp, bål, underkropp
- Framsida & baksida
- Plyometriska hopp

Steg 4 A-BLOCK (U15-16)

ORKEN

UTHÅLLIGHET

- Aerob träning (hjärta/lunga)
- Anaerob träning (ben)
- Belasta olika energisystem
- Muskeluthållighet
- Muskeltillväxt
- Styrketräning



TESTBATTERI

1.	Yo-Yo test	Tid
2.	Danatestet	Tid
3.	Knäböj	Vikt
4.	Bänkpress	Vikt
5.	Enbensknäböj (V & H)	Vikt
6.	Harres	Tid
7.	10 meter	Tid
8.	Stående längd	Längd
9.	CMJ	Längd

ORKEN

KRAFTEN

FARTEN

EXPLOSIVITET



UP UPPSALA
UTVECKLINGSCENTRUM FÖR FYSISK
AKTIVITET & TÄVLINGSIDROTT



Varför gör vi fystester?

- Mäta vår träning, ger den effekt?
- Justera, ändra vårt träningsupplägg!
- Motivation, viljan att utvecklas.

När gör vi fystester?

1. Augusti
2. December
3. Mars

Utbildning av ledare i fysisk träning,
träningsskolemetodik, träningsupplägg,
övningsval, tekniskt utförande,
och progression av träning.

Steg 1
D-BLOCK (U9-10)

KONCEPT:
Säsong: September-mars (8st)
Introduktion & utbildning.
Åldersanpassad fysisk träning.
Antal pass: 5 pass á 1h / lag.
Syfte: Utbilda ledare. Prova på!
Intropris: 4 999 sek

Steg 2
C-BLOCK (U11-12)

KONCEPT
Säsong: Augusti-mars (8st)
Fyspass: 1 pass / vecka.
Antal pass: 30 st á 1 h. (-2 pass lov)
Testbatteri: 3 st tillfällen.
Total kostnad: 37 500 sek.
Per månad: 4 700 sek/mån.
Per spelare: Ca 157 sek spelare/mån. (30 spelare)
ORD. PRIS PÅ MARKNADEN
75 000 sek (-50%)

Steg 3
B-BLOCK (U13-14)

KONCEPT
Säsong: Augusti-mars (8st)
Fyspass: 2 pass / vecka.
Antal pass: 55 st á 1 h. (-9 pass lov)
Testbatteri: 3 st tillfällen.
Total kostnad: 68 750 sek.
Per månad: 8 600 sek/mån
Per spelare: Ca 287 sek spelare/mån. (30 spelare)
ORD. PRIS PÅ MARKNADEN
125 000 sek (-45%)

Steg 4
A-BLOCK (U15-16)

KONCEPT
Säsong: Augusti-April (9st)
Fyspass: 2 pass / vecka.
Antal pass: 70 st á 1 h. (-2 pass lov)
Testbatteri: 3 st tillfällen.
Total kostnad: 87 500 sek.
Per månad: 9 725 sek.
Per spelare: 389 sek spelare/mån.

ORD. PRIS PÅ MARKNADEN
150 000 sek (-40%)

