



# ALMTUNA IS

***”Sportslig utbildningsplattform för U8 till U16”***

Mål

Policy

Värdegrund

Ledarskap

Föräldraskap

Träningsfilosofi

Riktlinjer för ungdomslagen

Se bilagor 1 – 5, externa resurser till Ungdomslagen



ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## MÅL

- Almtuna IS skall ta ett samhällsansvar för att främja ungdomars intresse och nyfikenhet till idrott och ishockey. Där vi skall ta glädjen på allvar.
- Vår målsättning är att **rekrytera** spelare till ishockeyn, **behålla** spelare genom ungdomsverksamheten och ge förutsättningar för god **talangutveckling** för spelare och ledare.
- Vår målsättning är att med kunskap och utbildning utveckla varje enskild spelare på ett sätt som gör att han/hon ges förutsättningar att uppnå sin fulla potential.
- Förhållningssättet bland ledare och spelare vid såväl träning som match skall ha till syfte att stärka klubbens varumärke. Almtuna IS skall förknippas med: **Ödmjukhet, kontinuitet, långsiktighet** och **tålamod**.



## POLICY

ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

- Ungdomsansvarig tillsammans med Sportchef ansvarar för att föreningens *"utbildningsplattform U8 – U16"* dokument är uppdaterat och förankrat i verksamheten hos samtliga ledare i Almtuna IS.
- I samband med säsongsupptakt skall våra ledare gå igenom föreningens dokument *"ALMTUNA IS – utbildningsplattform U8 till U16"* i respektive lag med spelare och föräldrar.
- Vid jul/nyår ansvarar ledarna för respektive lag att genomföra en enklare utvärdering till föreningens ungdomsansvarig hur arbetet genomförts. Samt vid säsongens slut (april månad) göra en utvärdering till föreningens ungdomsansvarig.
- Kvalitetssäkringen skall ske av ungdomsansvarig tillsammans med Sportchef och sportråd.



# POLICY

ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## • SELECTVERKSAMHET

Att delta på Selectverksamhet är accepterat under förutsättningarna:

1. Att Selectverksamheten äger rum mellan perioden 1:a april och 31:a juli. Under övrig tid är det föreningens verksamhet som är i fokus för ishockeyutövandet.
2. Att Selectverksamheten ej inskränker på lagets planerade verksamhet så som träning och match. Föreningens verksamhet går Alltid före.

*\* Notis: Det är skillnad på Hockeyskola och Selectverksamhet, då Hockeyskola är en fri anmälan, medan Selectverksamhet är utvalda spelare som i en annan regi utövar en Elitinriktad tränings och matchmiljö.*

## • UPPANMÄLAN I SERIESYSTEM

Att "uppanmäla" ett lag till en äldre serie är accepterat under förutsättning:

1. Att tränarteamet (Team Manager, tränare, övriga ledare) för det aktuella laget internt är överrens och bedömer att det är den lösningen som är bäst för att uppnå Ungdomsverksamhetens mål, dvs att behålla och talangutveckla spelarna.
2. Samt att tränarteamet tillsammans med Ungdomsansvarig och Sportchef är överrens i diskussionen gällande "uppanmälan".



# POLICY

ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## • NIVÅANPASSNING

Med nivåanpassning i Almtuna menas att nivån på träningen skall anpassas utefter den nivå spelarna befinner sig på. I praktiken kan det betyda att spelare på samma nivå spelar tillsammans på träning samt att uttagningar till match anpassas efter motstånd med syfte att spelaren skall utvecklas på bästa sätt.

Nivåanpassning behöver vara dynamisk, i form utav att tränarna provar och testar varierat i träning och match. I en utveckling behöver spelare lära sig att träna tillsammans oavsett utvecklingsnivå, vilket är ett viktigt inslag mot framtiden och ibland givetvis nivåindelad. Syftet är att tillhanda ha en verksamhet som har en målsättning att dels *behålla* spelare men även *talangutveckla* spelare.

## • UPPLYFTNING AV SPELARE

Från perspektiv nummer 3 (U12 och upp) kan upplyftning utav spelare vara på tal. Om en spelare flyttas upp till ett äldre lag skall det vara för spelarens bästa. Viktigt att spelaren bedöms passa in socialt i det nya laget samt att helheten ses som en positiv lösning för spelarens utveckling, laget och klubben. Bedömningen görs utav tränarna i samråd med ungdomsansvarig, Sportchef och Sportråd.



# VÄRDEGRUND

ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

Vi är en klubb som vill skapa HARMONI, detta skapar vi genom att personal, ledare, föräldrar och spelare förhåller sig till vår Värdegrund.

- **HÄNSYN**,  
för din omgivning, vårdat språk och lyssna på varandra.
- **ANSVAR**,  
för ditt beteende.
- **RESPEKT**,  
för regler, överrenskommelser, andra som dem är och deras åsikter.
- **MÅL**,  
fokusera på klubbens, lagets och individens uppsatta mål.
- **OMTANKE**,  
verkligt bry oss om varandra, stötta andra och var en god vän.
- **NEJ**,  
till mobbing, doping, övergrepp och våld.
- **INTERNET**,  
hantera socialamedier på ett sätt så som du själv vill bli bemött och behandlad med.



ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## LEDARSKAP

- Almtuna IS vill stå för ett ledarskap som ligger i linje med klubbens värdegrund.
- Ett ledarskap som initialt har till syfte att lyssna in signaler och åsikter bland spelare utav hur verksamheten bedrivs. Utifrån det bemöter diverse frågeställningar med tydlig kommunikation och dialog.
- Almtuna IS vill att våra ledare uppfattas som: **Ödmjuka** i sitt ledarskap, strävar efter **kontinuitet** i ledar-teamet, jobbar med **långsiktighet** i sitt tänk att utveckla individer och slutligen göra detta med ett stort **tålamod**.
- Som förening vill vi tillhandahålla kontinuerliga träffar för tränarna. Med syfte att utbyta erfarenheter, kunskap och skapa en bra dialog tränarna emellan. Att lära oss av varandra. Agenda tillhandahålls av ungdomsansvarig.



ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

# FÖRÄLDRASKAP

- Vi i Almtuna IS vill att föräldraskapet skall ligga i linje med klubbens värdegrund.
- Vi i Almtuna IS värdesätter ett föräldraskap likt den kravbild vi har på ledarskap. Vilket är kommunikation och en sund dialog i diverse frågeställningar, berörande verksamhetens utformning och ledarnas förmåga att genomföra en så bra utbildning som möjligt i linje med *"ALMTUNA IS utbildningsplattform U8 till U16"*.
- Almtuna IS vill att föräldraskapet skall ha till syfte att stärka klubbens varumärke. Du är vår ambassadör.





ALMTUNA IS

*”utbildningsplattform U8 till U16”*

# TRÄNINGSFILOSOFI

Vi i Almtuna IS vill utveckla spelarna i fyra utvalda moment, som anses viktigt för att ge individen förutsättningar att utvecklas så bra som möjligt.

## • MENTALT – KARAKTÄR

Med karaktär menas; *Att utbilda och utveckla spelarna till att mentalt våga utmana sig själva till utveckling. Att utbilda spelarna till att våga anstränga sig till max farter och max insatser i träning på såväl is som fys.*

En bra karaktär genomsyras utav tre delar; (1) att individen mentalt kan fokusera på uppgiften som ledarna ger. Samtidigt (2) som individen kan behålla en bra anspänning och känsla i kroppen. I kombination med att (3) behålla positiva tankar när misstag och fel görs. Dessa tre punkter utgör en bra karaktär.

## • FLYTTA BLICK

Vilket handlar om att lära spelarna att både utan och med puck flytta blicken runt omkring sig. Att lära spelaren se vart medspelare och motståndare befinner sig. Utifrån vad spelaren ser tar spelaren beslut. Desto bättre seende – desto smartare beslut tar spelaren.

## • FLYTTA PUCK

Vilket handlar om att lära spelaren att bli skickligare på att hantera puck. I mottagningar, puckhantering och passningar. Att utveckla spelaren i såväl låg som i maxfart att bli skickligare i hanteringen av puck. Samt Skottet, otroligt viktig del!

## • FLYTTA KROPP

Vilket handlar om att lära spelaren att förflytta sin kropp så snabbt och smidigt som möjligt på små som stora isytor. Att flytta kropp är viktigt i försvar för att kunna ligga i vägen och i anfall för att kunna gå upp i maxfart och med det ges fördelar i spelet.



# RIKTLINJER FÖR UNGDOMSLAG

## Fyra olika perspektiv i vår utbildningsplattform

### U8 – U9

#### PERSPEKTIV 1

##### **PERSPEKTIV 1**

###### **Mål:**

- Att få så många ungdomar som möjligt att börja spela ishockey.

###### **Syfte:**

- Att skapa en verksamhet i lekfulla former.

###### **Coaching:**

- Ej aktiv coaching.
- Alla spelar lika mycket.

###### **Ledord:**

- Rekrytera spelare.

### U10 – U11

#### PERSPEKTIV 2

##### **PERSPEKTIV 2**

###### **Mål:**

- Att behålla så många spelare som möjligt.

###### **Syfte:**

- Att anpassa träningen utefter nivå och kunskande.

###### **Coaching:**

- Ej aktiv coaching.
- Alla spelar lika mycket.

###### **Ledord:**

- Rekrytera spelare
- Behålla spelare

### U12-15

#### PERSPEKTIV 3

##### **PERSPEKTIV 3**

###### **Mål:**

- Att utveckla/utbilda spelarna individuellt.

###### **Syfte:**

- Att i såväl träning som match nivåanpassa verksamheten.

###### **Coaching:**

- Laguttagning till match anpassas utefter spelarens kunskap i förhållande till motstånd.
- U15 coacha för att vinna.

###### **Ledord:**

- Behålla
- Talangutveckling

### U16

#### PERSPEKTIV 4

##### **PERSPEKTIV 4**

###### **Mål:**

- Att utveckla laget optimalt.

###### **Syfte:**

- Elitförberedande verksamhet.

###### **Coaching:**

- Coacha för att vinna!

###### **Ledord:**

- Talangutveckling



## RIKTLINJER – U8 (TKH)

Vi i Almtuna IS vill bli bäst i Uppsala på att rekrytera ungdomar till idrotten och i vårt fall till ishockeyn. Där syfte är att skapa en verksamhet under lekfulla former. **Rekrytering** är ledordet för denna del av verksamheten.

### • TRÄNINGSFILOSOFI

Prioriterat i träningen är stationsträning för att få alla spelarna att vara så aktiva som möjligt utan vila. I träningen skall skridskoteknik i olika slag, smålagsspel i olika former samt hantering av puck (mottagning/puckhantering/passning) vara återkommande inslag i träningen. *Istämningen skall vara lekfull, lustfylld, varierande.*

### • OFF - ICE

Skall erbjudas som ett komplement till isträningen, där koordination i form av bollekar, öga-hand koordination, balansmoment och klubbteknik att dribbla bollar av olika föremål för att öva upp skickligheten motoriskt.

### • SOCIALT/MENTALT

Ingen coachning får förekomma. Alla spelar med alla, alla tränar med alla! I lekfulla former, för att få alla spelarna att umgås med alla. Det ger en bra social fostran oavsett kunskapsnivå.



## RIKTLINJER – U9 (3 st aktiviteter per vecka)

Vi i Almtuna IS vill bli bäst i Uppsala på att rekrytera ungdomar till idrotten och i vårt fall till ishockeyn. Där syfte är att skapa en verksamhet under lekfulla former. **Rekrytering** är ledordet för denna del utav verksamheten.

### • TRÄNINGSFILOSOFI

Prioriterat i träningen är stationsträning för att få alla spelarna att vara så aktiva som möjligt utan vila. I träningen skall skridskoteknik i olika slag, smålagsspel i olika former samt hantering av puck (mottagning/puckhantering/passning) vara återkommande inslag i träningen. *Istämningen skall vara lekfull, lustfylld, varierande.*

### • OFF - ICE

Skall erbjudas som ett komplement till isträningen, där koordination i form av bollekar, öga-hand koordination, balansmoment och klubbteknik att dribbla bollar av olika föremål för att öva upp skickligheten motoriskt.

### • SOCIALT/MENTALT

Ingen coachning får förekomma. Alla spelar med alla, alla tränar med alla! I lekfulla former, för att få alla spelarna att umgås med alla. Det ger en bra social fostran oavsett kunskapsnivå.



ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## RIKTLINJER – U10 (4 st aktiviteter per vecka)

Vi i Almtuna IS vill bli bäst i Uppsala på att behålla spelare inom sin idrott och i vårt fall ishockey. Där syftet är att anpassa träningen utefter kunskapsnivå. **Rekrytering** och **behålla** är ledord för verksamheten.

### • TRÄNINGSFILOSOFI

Prioriterat i träningen är individuell teknik. Att utveckla förmågan att flytta kropp i maxfart utan och med puck. Utveckla spelarens färdigheter att flytta puck i maxfart (pass/mottag/puckhantering). Individuell taktik i form av att utbilda spelarna i 1vs1, 2vs2 och 3vs3 situationer. Smålagsspel i olika former på olika ytor.

### • OFF - ICE

Skall finnas som ett komplement till isträning. Fokus på koordination, kroppskontroll, och balans. Att få spelarna till att bli skickliga på ex snabba fötter träning i olika snabbhetsbanor samtidigt som klubba och ett föremål hanteras.

### • SOCIALT/MENTALT

Träningen behöver anpassas utefter individens kunnande. I balans med att skapa en grupp där alla kan umgås med alla. Ett klimat där spelarna mår bra är primärt. Etik och moral viktigt.



ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## RIKTLINJER – U11 (4 st aktiviteter per vecka)

Vi i Almtuna IS vill bli bäst i Uppsala på att behålla spelare inom sin idrott och i vårt fall ishockey. Där syftet är att anpassa träningen utefter kunskapsnivå. **Rekrytering** och **behålla** är ledord för verksamheten.

### • TRÄNINGSFILOSOFI

Prioriterat i träningen är individuell teknik. Att utveckla förmågan att flytta kropp i maxfart utan och med puck. Utveckla spelarens färdigheter att flytta puck i maxfart (pass/mottag/puckhantering). Individuell taktik i form av att utbilda spelarna i 1vs1, 2vs2 och 3vs3 situationer. Smålagsspel i olika former på olika ytor.

### • OFF - ICE

Skall finnas som ett komplement till isträning. Fokus på koordination, kroppskontroll, och balans. Att få spelarna till att bli skickliga på ex snabba fötter träning i olika snabbhetsbanor samtidigt som klubba och ett föremål hanteras.

### • SOCIALT/MENTALT

Träningen behöver anpassas utefter individens kunnande. I balans med att skapa en grupp där alla kan umgås med alla. Ett klimat där spelarna mår bra är primärt. Etik och moral viktigt.



ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## RIKTLINJER – U12 (5 st aktiviteter per vecka)

Vi i Almtuna IS vill vara ledande på att utveckla spelare individuellt. Där varje spelare har rätt till en individuell utvecklingsplan. Syftet är att anpassa både träning och match utefter kunskapsnivå. **Behålla** och **talangutveckling** är ledord för verksamheten.

### • TRÄNINGSFILOSOFI

Prioriterat i träningen är individuell teknik. Att utveckla förmågan att flytta kropp i maxfart utan och med puck. Utveckla spelarens färdigheter att flytta puck i maxfart (pass/mottag/puckhantering). Individuell taktik i form av att utbilda spelarna i 1vs1, 2vs2 och 3vs3 situationer. Spelförståelse skall vara ett naturligt inlägg i träningen ex Smålagsspel i olika former med diverse regler som fyller ett syfte..

### • OFF - ICE

Skall finnas som ett komplement till isträning. Fokus på koordination, kroppskontroll, och balans. Att få spelarna till att bli skickliga på ex snabba fötter träning i olika snabbhetsbanor samtidigt som klubba och ett föremål hanteras. I denna fas smyga in funktionell rörlighetsträning och teknikträning i styrketräning/skivstångsträning (ej belastning/vikter). Detta ett naturligt och återkommande inslag i den fysiologiska träningen.

### • SOCIALT/MENTALT

Träningen och matchen behöver anpassas utefter individens kunnande. I balans med att skapa en grupp där alla kan umgås med alla. Ett klimat där spelarna mår bra är primärt. Etik och moral viktigt.



ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## RIKTLINJER – U13 (5 st aktiviteter per vecka)

Vi i Almtuna IS vill vara ledande på att utveckla spelare individuellt. Där varje spelare har rätt till en individuell utvecklingsplan. Syftet är att anpassa både träning och match utefter kunskapsnivå. **Behålla** och **talangutveckling** är fortsatta ledord för verksamheten.

### • TRÄNINGSFILOSOFI

Prioriterat i träningen är individuell teknik. Att utveckla förmågan att flytta kropp i maxfart utan och med puck. Utveckla spelarens färdigheter att flytta puck i maxfart (pass/mottag/puckhantering). Individuell taktik i form av att utbilda spelarna i 1vs1, 2vs2 och 3vs3 situationer. Spelförståelse skall vara ett naturligt inlägg i träningen ex Smålagsspel i olika former med diverse regler som fyller ett syfte.

### • OFF - ICE

Skall finnas som ett komplement till isträning. Fokus på koordination, kroppskontroll, och balans. Att få spelarna till att bli skickliga på ex snabba fötter träning i olika snabbhetsbanor samtidigt som klubba och ett föremål hanteras. I denna fas smyga in funktionell rörlighetsträning och teknikträning i styrketräning/skivstångsträning (ej belastning/vikter). Detta ett naturligt och återkommande inslag i den fysiologiska träningen.

### • SOCIALT/MENTALT

Träningen och matchen behöver anpassas utefter individens kunnande. I balans med att skapa en grupp där alla kan umgås med alla. Ett klimat där spelarna mår bra är primärt. Etik och moral viktigt.





ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## RIKTLINJER – U14 (6 st aktiviteter per vecka)

Vi i Almtuna IS vill vara ledande på att utveckla spelare individuellt. Där varje spelare har rätt till en individuell utvecklingsplan och 2 individuella samtal per säsong. Syftet är att anpassa både träning och match utefter kunskapsnivå. **Talangutveckling** är ledord för verksamheten.

### • TRÄNINGSFILOSOFI

Prioriterat i träningen är individuell teknik och taktik. Att utveckla förmågan att flytta kropp i maxfart och samtidigt hantera puck (pass/mottag/puckhantering). Individuell taktik i form av att utbilda spelarna i olika matchrelaterade situationer där speluppfattning; att flytta blicken/seendet blir ett viktigt moment att lösa problem. Närkampsspel är en viktig del i utbildning tekniskt som mentalt.

### • OFF - ICE

Skall finnas som ett komplement till isträning. I denna ålder utveckla funktionell rörlighet i led och muskel med syfte att kunna börja med skivstångsträning regelbundet. Ökad belastning skall ske i skivstångsträningen. Viktigt fortsätta behålla den grenspecifika klubbtekniken i övning off-ice. Även regelbunden skottramp, skotträning skall finnas med som ett viktigt budskap till spelarna.

### • SOCIALT/MENTALT

Träningen och matchen behöver anpassas utefter individens kunnande. Ett klimat måste råda där spelarna accepterar varandras olikheter både som ishockeyspelare och människor. Respekt är nyckelordet i fostran. Samt följa upp att individens förmåga att följa lagets och klubbens egna uppsatta regler och normer sker.



ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

## RIKTLINJER – U15 (7 st aktiviteter per vecka)

Vi i Almtuna IS vill vara ledande på att utveckla spelare individuellt. Där varje spelare har rätt till en individuell utvecklingsplan och 2 individuella samtal per säsong. Syftet är att anpassa både träning och match utefter kunskapsnivå. **Talangutveckling** är ledord för verksamheten. Verksamheten skall vara tillräckligt bra för att spelare utifrån skall söka sig till Almtuna IS A-pojkverksamhet.

### • TRÄNINGSFILOSOFI

Prioriterat i träningen är individuell teknik och taktik. Att utveckla förmågan att flytta kropp i maxfart och samtidigt hantera puck (pass/mottag/puckhantering). Individuell taktik i form av att utbilda spelarna i olika matchrelaterade situationer där speluppfattning; att flytta blicken/seendet blir ett viktigt moment att lösa problem. Lagstrategi bör förekomma i utbildningen – spelide med och utan puck. Närkampsspel är en viktig del i utbildning tekniskt som mentalt.

### • OFF - ICE

Skall finnas som ett komplement till isträning. I denna ålder utveckla funktionell rörlighet i led och muskel med syfte att kunna börja med skivstångsträning regelbundet. Ökad belastning och vikter skall förekomma vid skivstångsträningen. Bålstabilitet viktigt i denna ålder för att skapa en stabilitet. Viktigt behålla grenspecifik klubbteknik i övning off-ice. Även regelbunden skottramp, skotträning skall finnas med som ett viktigt budskap till spelarna.

### • SOCIALT/MENTALT

Träningen och matchen behöver anpassas utefter individens kunnande. Ett klimat måste råda där spelarna accepterar varandras olikheter både som ishockeyspelare och människor. Respekt är nyckelordet i fostran. Samt följa upp att individens förmåga att följa lagets egna uppsatta regler och normer sker.



# RIKTLINJER – U16

ALMTUNA IS

*”utbildningsplattform U8 till U16”*

Almtuna IS vill vara ledande på att förbereda spelare inför elitjunioråldern. Där spelarna har rätt till en individuell utvecklingsplan och 2 individuella samtal per säsong. Syfte med U16 är att skapa starkaste möjliga lag mot Pojk – SM. Rekrytering av spelare är möjligt, främst spelare som är aktuella inför Elitishockeygymnasiet. Ledord: **Talangutveckling & elitförberedande**. Utbildningsplattformen ligger i linje med de riktlinjer A-laget arbetat fram: ”AIS Arbetssätt & filosofi”.

## • TRÄNINGSFILOSOFI

Prioriterat i träningen är lagbaserade spelmoment. Taktik och förutbestämda strategier bör förekomma i spelet med puck (kontrollerade uppspel, urspel, spelvändningar, spel in mot mål och spel i anfallszon). Men även utan puck (forechecking, backchecking, spel i egen zon). Individuell taktik i form av att utbilda spelarna i olika matchrelaterade situationer där speluppfattning; att flytta blicken/seendet blir ett viktigt moment att lösa problem. Powerplay träning och boxplay träning skall in i träningen kontinuerligt.

## • OFF - ICE

Skall finnas som ett komplement till isträning. I denna ålder fortsätta med snabba fötter träning i olika banor. Utveckla funktionell rörlighet med syfte att börja med skivstångsträning regelbundet. Dock viktigt med ännu högre belastningar/vikter. Power ett nytt inslag för att jobba med kraftutveckling, då i första hand fokus på teknik i ex skridskohopp av olika slag. Bålstabilitet viktigt i denna ålder för att skapa en stabilitet.

## • SOCIALT/MENTALT

Träningen har till syfte att utveckla prestationer och färdigheter. Fokus på utvecklingen i isträning och fysträning. I coachningen bör det förekomma en balanserad coachning och främst i tredje perioden coacha för att vinna ishockeymatcher.



ALMTUNA IS

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

# BILAGA 1 –Spelarutvecklingscamper

Detta är en extra resurs som erbjuds våra ungdomslag från A-pojk till C-pojk, som har sin utgångspunkt att nyttja vår anställda personal mot Ungdomssidan. Detta i form av att erbjuda Spelarutvecklingscamper i Almtuna IS regi. Utvecklingscamperna har sin utgångspunkt i den Filosofi och Arbetsätt som Sportchef arbetat fram.

## • BAKGRUND

Vi ser ett behov av att nyttja skollov, höstlov, jullov och sportlov på ett mer effektivt sätt. Detta för att med externa tränare och professionella tränare utbilda spelare i is, fys och teori kring ett livslångt lärande och utövande av ishockey.

## • UPPLÄGG

Vi kommer ha tre grupper, en A-pojkgrupp, en B-pojkgrupp och en C-pojkgrupp där det är först till kvarn som gäller och max 30 utespelare och 4 målvakter per grupp. Utbildningen sker i såväl is, fys som teori. Där separat campschema upprättas för respektive höstlov-, jullovs- och sportlovscamp.

## • EKONOMI

För att delta på en camp på två dagar, kostar 600 kr. Lunch ingår.

En mer separat Campschema kommer Almtuna IS att komma ut med under augustimånad, så att anmälning kan göras till alla tre camperna: Höstlov, jullov och sportlov.



## BILAGA 2 – Ultimate Performance

Detta är en extra resurs som erbjuds våra ungdomslag från U10 till U16, som Ultimate Performance kan bidra med. Med syfte att utveckla våra ungdomsspelare fysiologiskt på ett optimalt sätt i en långsiktig utveckling från U10 till U16. Ett koncept som är satt tillsammans med Sportchef. En viktig resurs för att utbilda och utveckla våra spelare på bästa möjliga sätt. (se även särskild UP-offert)

### • BAKGRUND

Vi behöver se över och erbjuda våra ungdomsspelare förutsättningar till en optimal fysisk utveckling. Sett till att öka (1) funktionell rörlighet/mobilitet, (2) förbättra stabilitet, (3) teknik skivstång i styrketräningen, (4) öka belastning successivt i styrketräningen och med detta utveckla spelarna steg för steg från U10 till U16.

### • UPPLÄGG

Varje lag rekommenderas träna 2 st pass/vecka med UP instruktör, enligt ett koncept som UP tagit fram med Sportchef. Start augusti till april (9st månader).

- \* Totalt erbjuds detta vid 70 st tillfällen per säsong.
- \* Inklusivt tester vid 3 st tillfällen (augusti, november, januari) för samtliga spelare med uppföljning.
- \* Inklusivt fys. Utbildning/workshop vid 1 st tillfälle (augusti månad) för samtliga tränare från hela ungdomsverksamheten.
- \* Inklusivt spelar- och föräldrautbildning med 2 st (augusti, november) föreläsningar per lag om träning för att få en ökad förståelse till det arbete som görs.

### • EKONOMI

Totalt 55.000kr/lag för hela upplägget på en hel säsong professionell fysiologisk träning med tester, utbildning för spelare och föräldrar samt särskild utbildning/workshop för tränarna. (priset är förutsatt att alla lag tar konceptet)



## BILAGA 3 – Sweden Hockey Institute

Detta är en extra resurs som erbjuds till våra ungdomslag från U10 till U16, där SHI finns med i isutbildningen (mentalt, tekniskt och taktiskt) utav våra ungdomsspelare. Med syfte att utveckla våra ungdomsspelare på ett optimalt sätt. Där konceptet för träningen är framtagen tillsammans med Sportchef . En viktig resurs för att uppnå optimal talangutveckling.

### • BAKGRUND

Vi behöver se över vår verksamhet att utveckla den vidare i isträning. Att jobba med rätt saker i rätt tid och hur detta skall ske på ett bra sätt med praktiskt inslag. Där SHI med sin erfarenhet och kompetens kan bidra och vara en extra resurs som besöker laget kontinuerligt.

### • UPPLÄGG

Att varje lag får tillgång till SHI 2 gånger per månad. Varav en match, där en matchanalys görs utav lagets nivå och behov följt utav feedback till tränarna vad gäller utbildningen av spelarna mentalt, tekniskt och taktiskt. Samt en isträning av lagets behov och i dialog med tränarna diskuterar utvecklingen av laget mentalt, tekniskt och taktiskt. Detta erbjuds från augusti till april, vilket medför 18 tillfällen per säsong. Inklusiv en uppstart med utbildning för tränare och spelare av det arbete som skall göras.

### • EKONOMI

Total kostnad för hela upplägget och för en hel säsong specialist kunskap och rådgivning samt styrning av utvecklingen av spelarna och verksamheten, ligger på 31,824kr (inkl moms).



# BILAGA 4 – Individuell utvecklingsplan

**Namn:**

**• NULÄGESANALYS:**

- |                      |                             |                             |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Mentalt/karaktär, | <u>Tränarens bedömning:</u> | <u>Spelarens bedömning:</u> |
| 2. Flytta blicken,   | <u>Tränarens bedömning:</u> | <u>Spelarens bedömning:</u> |
| 3. Flytta puck,      | <u>Tränarens bedömning:</u> | <u>Spelarens bedömning:</u> |
| 4. Flytta kropp,     | <u>Tränarens bedömning:</u> | <u>Spelarens bedömning:</u> |
| 5. Fokus på uppgift, | <u>Tränarens bedömning:</u> | <u>Spelarens bedömning:</u> |
| 6. Anspänning,       | <u>Tränarens bedömning:</u> | <u>Spelarens bedömning:</u> |
| 7. Positiva tankar,  | <u>Tränarens bedömning:</u> | <u>Spelarens bedömning:</u> |

**Bedömningsskala:**

**1 – 5**

1 = Världsklass

2 = Mindre bra

3 = OK/bra

4 = Mycket bra

5 = Världsklass

*\* Använd bedömningen ovanför som ett diskussionsunderlag. Där du beskriver din bild/bedömning som tränare samt att spelaren får ge sin bild/självskattning. Detta utgör ett bra underlag för en bra diskussion, där ni byter bilder, med syfte att skapa en medvetenhet hos spelaren. Utifrån denna diskussion komma fram till konkreta moment/utvecklingsmöjligheter för spelaren att utveckla (se nedan).*

**• HANDLINGSPLAN:**

1. Att utveckla i min karaktär:
2. Att utveckla i min förmåga flytta blick:
3. Att utveckla i min förmåga flytta puck:
4. Att utveckla i min förmåga flytta kropp:
5. Att utveckla i mitt fokus:
6. Att utveckla i hanteringen utav anspänning:
7. Att utveckla i hanteringen utav positiva tanka:



# BILAGA 5 – Individuella samtal

## Tillbakablick – Framåtblick

**1. Hur ser du på din säsong, Vad har hänt? Hur har du känt? Vad har du lärt dig?**  
(en öppen diskussion om det som har varit, tre frågeställningar hänt, känt, lärt)

**2. Vad tycker du att du har utvecklat mest?**  
(tekniska, taktiska, fysiska, mentala saker)

**3. Vad önskar du att du hade utvecklat ännu mer?**  
(flytta blick, flytta puck, flytta kropp, adrenalin/energi, anspänning/lugn, självförtronde)

**4. Om vi blickar framåt, hur ser du på din potential? Hur bra kan du bli tror du?**  
(blicka framåt in i framtiden hur spelaren ser på sig själv, lyfta fram möjligheter för hur bra man kan bli, finns inga begränsningar)

**5. Vad ligger din utmaning i att utveckla kommande säsong?**  
(något att lära sig att hantera eller utveckla i spelet eller mentalt)

**6. Vår syn på dig är!**  
(din/er syn på spelaren in i framtiden – uppmuntrande)





**ALMTUNA IS**

*"utbildningsplattform U8 till U16"*

# **AVTAL - Ansvarstagande**

**Utifrån Almtuna IS Sportsliga utbildningsplattform U8 till U16 med dess: Målbild, Policy, Värdegrund, Ledarskap, Föräldraskap, Träningsfilosofi, Riktlinjer för Ungdomslagen, vill vi säkerställa att våra medlemmar i form av ledare, föräldrar och spelare accepterar dess utformning och innehåll.**

**Detta Avtal har till syfte att öka ansvarstagandet mot Almtuna IS och vår utbildningsplattform. Med kravbild att förhålla sig till de riktlinjer Almtuna IS arbetat fram i och med denna "Sportsliga utbildningsplattform för U8 – U16".**

.....  
Ort, Datum

.....  
Namnteckning  
Förälder

.....  
Namnteckning  
Spelare