

# UTVECKLINGSPLAN



## Innehåll

<b>Inledning</b> .....	3
<b>Utbildning ledare</b> .....	3
<b>Skridskokul</b> .....	3
<b>Barn 10</b> .....	3
Avslutning .....	3
<b>Barn 12</b> .....	4
Issäsong .....	4
Matcher/Cupspel.....	4
Föräldrainformation .....	4
Ledare.....	4
Avslutning .....	4
<b>Ungdom U14</b> .....	4
Försäsong .....	4
Issäsong .....	4
Matcher/Cupspel.....	4
Föräldrainformation .....	4
Ledare.....	5
Avslutning .....	5
Mål för U14 .....	5
<b>Ungdom 16/17</b> .....	5
Försäsong.....	5
Issäsong .....	5
Matcher.....	5
Föräldrainformation .....	5
Ledare.....	5
Avslutning .....	5
Mål för U16/17 .....	6
<b>Ungdom 19</b> .....	6
Försäsong.....	6
Issäsong .....	6
Matcher.....	6
Föräldrainformation .....	6
Ledare.....	6
Avslutning .....	6
Mål för U19 .....	6

## Inledning

I utvecklingsplanen presenteras föreningens grundtankar i den orangea tråden. Vårt mål är att driva en meningsfull verksamhet för flickor och pojkar där vi ger alla en chans att utvecklas, både socialt och idrottsligt. Det viktigaste är att ha roligt, även i tävlingsmomenten.

Våra ledord är respekt, gemenskap och glädje.

## Utbildning ledare

Bollnäs Bandy anser det viktigt att ledare får chans till egen utveckling. Utbildning ska till stor del kunna erbjudas internt, men också eventuella utbildningar genom förbundet. Allt för att våra ungdomar ska kunna få chans till en god start och utveckling, såväl idrottsligt som socialt.

## Skridskokul

Skridskokul ska vara den naturliga vägen in till bandyn. Det ska vara lätt att prova på. Det viktigaste i skridskokul är att ha roligt och utveckla skridskoåkningen. Efter hand kan andra moment läggas in, som t ex matchspel. Man ska ha roligt på isen genom lek och skratt. Skridskokul ska uppmuntra, bekräfta och skapa positiva upplevelser för barnen.

Alla deltagare får under säsongen en klubba, en tröja och en vattenflaska när man betalat in deltagaravgiften. Vår ambition är att skridskokul ska få 1–2 ispass per vecka och att många föräldrar är delaktiga under dessa.

Barnen ska ges möjlighet till gemensam avslutning. Samtliga barn får pris eller diplom för utförd säsong.

### Grundtankar till upplägget för barn och ungdomars träningspass på is

Åldersgrupp	Skridskoträning (%)	Övningar (%)	Spel (%)
Skridskokul	100	–	–
10	80	–	20
12	60	20	20
14	50	30	20
15 – 17	40	40	20
17 – 19	30	50	20

## Barn 10

I U10 startar införande av tekniska moment i framför allt skridskoåkning.

Efter hand under säsong kan enklare matchspel läggas in, det är då viktigt att alla barn i U10 får testa på att spela på alla positioner under de matcher som spelas under säsongen och att barnen känner sig delaktiga och har roligt. Det är ej det viktigaste att vinna.

## Avslutning

Barnen ska ges möjlighet till gemensam avslutning med ledare och övriga barn och ungdomar i föreningen.

## Barn 12

I U12 bör man börja tänka på spelförståelse och positionsspel. Skridskoträning fortsatt det viktigaste. Tävlingsmomenten stegras under säsongen. Lagets resultat är inte det viktigaste utan individens utveckling kommer i första hand och att fortsatt ha det roligt.

### Issäsong

- Träningen startar i september. Finns det tillgång till hall startar man säsongen innan för de barn som inte utövar någon annan idrott.
- Träningar 2 ggr/vecka
- Individerna ska ges möjlighet att träna på den nivå där hen befinner sig.

### Matcher/Cupspel

Alla spelar lika mycket, barnen måste ges chans att utöva och prova andra idrotter.

### Föräldrainformation

Föräldramöte höst och vår där ledare kallar till mötet.

### Ledare

- Ges möjlighet till interna utbildningar och eventuella utbildningar genom förbundet.
- Utdrag ur belastningsregistret

### Avslutning

Barnen ska ges möjlighet till gemensam avslutning med ledare samt övriga barn och ungdomar i föreningen.

## Ungdom U14

I U14 bör man fortsatt tänka på spelförståelse och positionsspel. Tävlingsmomenten stegras under säsongen. Lagets resultat är inte det viktigaste utan individens utveckling kommer i första hand.

### Försäsong

För barn som inte dubbelidrottar är det önskvärt att erbjuda två träningar per vecka med start i maj.

### Issäsong

- Träningen startar i september beroende på tillgång till hall
- Träningar 2 ggr/veckan
- Individerna ska ges möjlighet att träna på den nivå där hen befinner sig.

### Matcher/Cupspel

Alla spelar lika mycket förutsatt att man tränar regelbundet (delträning i annan idrott räknas).

### Föräldrainformation

Föräldramöte höst och vår där ledare kallar till mötet.

## Ledare

- Ges möjlighet till interna utbildningar och eventuella utbildningar genom förbundet.
- Utdrag ur belastningsregistret

## Avslutning

Barnen ska ges möjlighet till gemensam avslutning med ledare och övriga barn/ungdomar i föreningen.

## Mål för U14

- Att utveckla individen i skridskoåkning och spelförståelse förberedande för P16.
- Att uppmuntra individen till goda resultat i skolan.

## Ungdom 16/17

I den här åldern ökar träningsmängden och krav på träning.

## Försäsong

Ungdom 16/17 bör ges möjlighet till 2–3 träningar/vecka med start i april. Under den här perioden ska även ett individuellt pass genomföras.

## Issäsong

- Träningen startar i september beroende på tillgång till hall.
- Träningar 2–4 ggr/vecka.
- Individen ska ges möjlighet att träna på den nivå där hen befinner sig.

## Matcher

- Ansvarig ledare ansvarar för uttagning av laget till match.
- Samtliga spelare ska ges möjlighet till matchspel och träningar.

## Föräldrainformation

- Föräldramöte höst och vår där ledare kallar till mötet.
- Information inför kommande val till bandygymnasiet under hösten.

## Ledare

- Ges möjlighet till interna utbildningar och eventuella utbildningar genom förbundet.
- Ledare ska i möjligaste mån inte vara förälder.
- Individuella samtal ska genomföras med varje spelare.
- Viktigt med kommunikation mellan ledare, spelare och förälder.
- Utdrag ur belastningsregistret

## Avslutning

Möjlighet ska ges till gemensam avslutning med ledare samt övriga barn och ungdomar i föreningen.

## Mål för U16/17

- Att få individen att ta ansvar och påverka sitt idrottande genom bra kost, sömn och träning.
- Att uppmuntra individen till goda resultat i skolan.

## Ungdom 19

Träningsmängden och kraven på träning och match ökar.

### Försäsong

U18/19 bör ges möjlighet 3–4 träningar/vecka med start i april. Under den här perioden ska även individuella pass genomföras.

### Issäsong

- Träningen startar i september beroende på tillgång till hall.
- Träningar 3–5 ggr/vecka.
- Individen ska ges möjlighet att träna på den nivå där hen befinner sig.

### Matcher

- Ansvarig ledare ansvarar för uttagning av laget till match.
- Samtliga spelare ska ges möjlighet till matchspel och träningar.

### Föräldrainformation

Föräldramöte höst och vår där ledare kallar till mötet.

### Ledare

- Ges möjlighet till interna utbildningar och eventuella utbildningar genom förbundet.
- Ledaren ska i möjligaste mån inte vara förälder.
- Individuella samtal ska genomföras med varje spelare.
- Viktigt med kommunikation mellan ledare, spelare och förälder.
- Utdrag ur belastningsregistret.

### Avslutning

Ungdomarna ska ges möjlighet till gemensam avslutning med ledare samt övriga barn och ungdomar i föreningen.

## Mål för U19

- Att förbereda individen för kommande spel i juniorverksamhet (U19) och seniorlag.
- Att få individen att ta ansvar och påverka sitt idrottande genom kost, sömn och träning.
- Att uppmuntra individen till goda resultat i skolan.