

Säsongspanering 2024/2025 - Team 2014 (U11)

Laget: 20 utespelare och 2 målvakter

Ledare

Lagledare: Axel Franzén

Huvudtränare: John Wikner

Kassör: Stefanie Eckerman

Cafégruppen: Farhad Amiri + Jenny Eriksson + Magnus Bernhardsson

Materialare: Christian Lundström, Henrik Fredriksson

Målvaktstränare: Joakim Stenström, Linus Gustavsson

Fystränare: John Wikner, Joakim Stenström, Linus Gustavsson, Martin Rodell, Hans Lindeskog Carlsson, Jonas Hansson

Istränare: John Wikner, Linus Gustavsson, Martin Rodell, Hans Lindeskog Carlsson, Jonas Hansson,

Grund upplägg för säsongen:

- Ledarmöte minst 3 st, en innan start höst, mitt i säsong, samt 1 på våren
- 3 Ordinarie ispass per vecka gärna 4
- 1fys pass per vecka (i samband med ispass)
- Teori 1 gång per månad
- Spelarsamtal 2st per spelare under säsong. Ett på hösten och ett på våren
- 3 cuper totalt under säsongen
- Uppstarts läger
- Försäsongsmatcher 4 st

Prioriterade träningsområden (is)

- Skridskoåkning (teknik, fart & balans) Dedikerad för varje träning
- Spelmoment
 - Uppspel
 - Styrspel
 - Presspel
- Klubbteknik
- Skott
- Täckta puck
- Målvaktsträning

Prioriterade träningsområden (teori)

- värdegrund (TUGGET & inside or outside the box)
- Träning och match
- Vikten av rätt attityd
- Laganda
- Kost

Prioriterade träningsområden (fys)

- Spänst via hopp
- Koordination
- Balans, stabilitet
- Explosivitet
- Viljan att träna
- Alternativ idrott t.ex. Judo/Boxning etc.?

Prioriterat (övrigt)

- Teamaktiviteter utanför is
- Ledarutbildningar
- se grundupplägg Lagkassan (få in pengar)
- Fyskläder

Dokumentet är levande och kan komma att revideras under säsongens gång.

Uppföljning av Planeringen

Hur väl har vi lyckats ?

<u>Aktivitet</u>	<u>Resultat / kommentar</u>
------------------	-----------------------------

Grund upplägg för säsongen:

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| • Ledarmöte | |
| • Ispass | 3 pass ok och extra tillkommit |
| • Fyspass | |
| • Teori | |
| • Spelarsamtal | |
| • Cuper | 1 planerad Jan 25, 1 möjlig Mars 25 |
| • Uppstartsläger | |
| • Försäsongsmatcher | 2 st Kungälv / Hovås |

Prioriterade träningsområden (is)

- Skridskoåkning
- Spelarmoment
- Klubbteknik
- Skott
- Täcka puck
- Målvaktsträning

Prioriterade träningsområden (teori)

- TUGGET
- Träning och match
- Attityd
- Laganda
- Kost

Prioriterade träningsområden (fys)

- Spänst
- Koordination
- Balans, stabilitet
- Explosivitet
- Viljan
- Alternativ idrott

Prioriterat (övrigt)

- Teamaktiviteter utanför is
- Ledarutbildningar
- Lagkassan
- Fyskläder

Insamling pant/sälj papper höst/vin -24