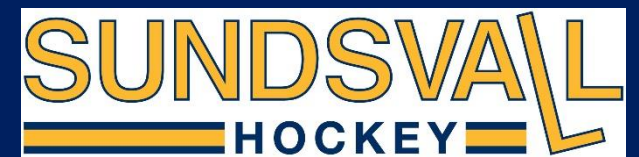


Varmt välkomna!



# Program

**09:00-10:30** Allmän föreningskunskap och information rörande föreningen

**10:45-12:00** Laget som en del i föreningen samt roller i lagen

**12:00-12:45** Lunch

**12:45-13:30** Anvisningar barn- och ungdomsidrott samt föreningens policy

**13:30-14:30** Aktivitetskalender (sammankomster/vecka i olika åldrar)

**14:30-15:00** Fika

**15:00-18:00** Uppdelat pass:

**Materialförvaltare:** Vad fungerar bra? Vad kan förbättras? Gemensamt material, inventering av utrustning, utbildningsbehov, m.m.

**Lagledare:** Föreningskalender(försäljning, cuper, m.m.), egna cuper och ekonomi.

**Tränare:** Cup-policy, samarbete mellan lagen, säsongspanering

**18:00** Middag (för de som vill)

Om vi gör som vi alltid har gjort,  
så kommer vi få det som vi alltid har haft det!



*”Den världsmästare som slutar med  
att bli bättre slutar att vara bra”*



*”Den organisation som slutar med  
att bli bättre slutar att vara bra”*

Vi ser alla olika på världen!

Rita en världskarta!

# Physical Map of the World, April 2001

AUSTRALIA Independent state  
Bermuda Dependency or area of special sovereignty  
St. Peter and St. Paul's Island / Island group  
★ Capital  
Scale 1:35,000,000  
Robinson Projection  
standard parallels 38° N and 38° S

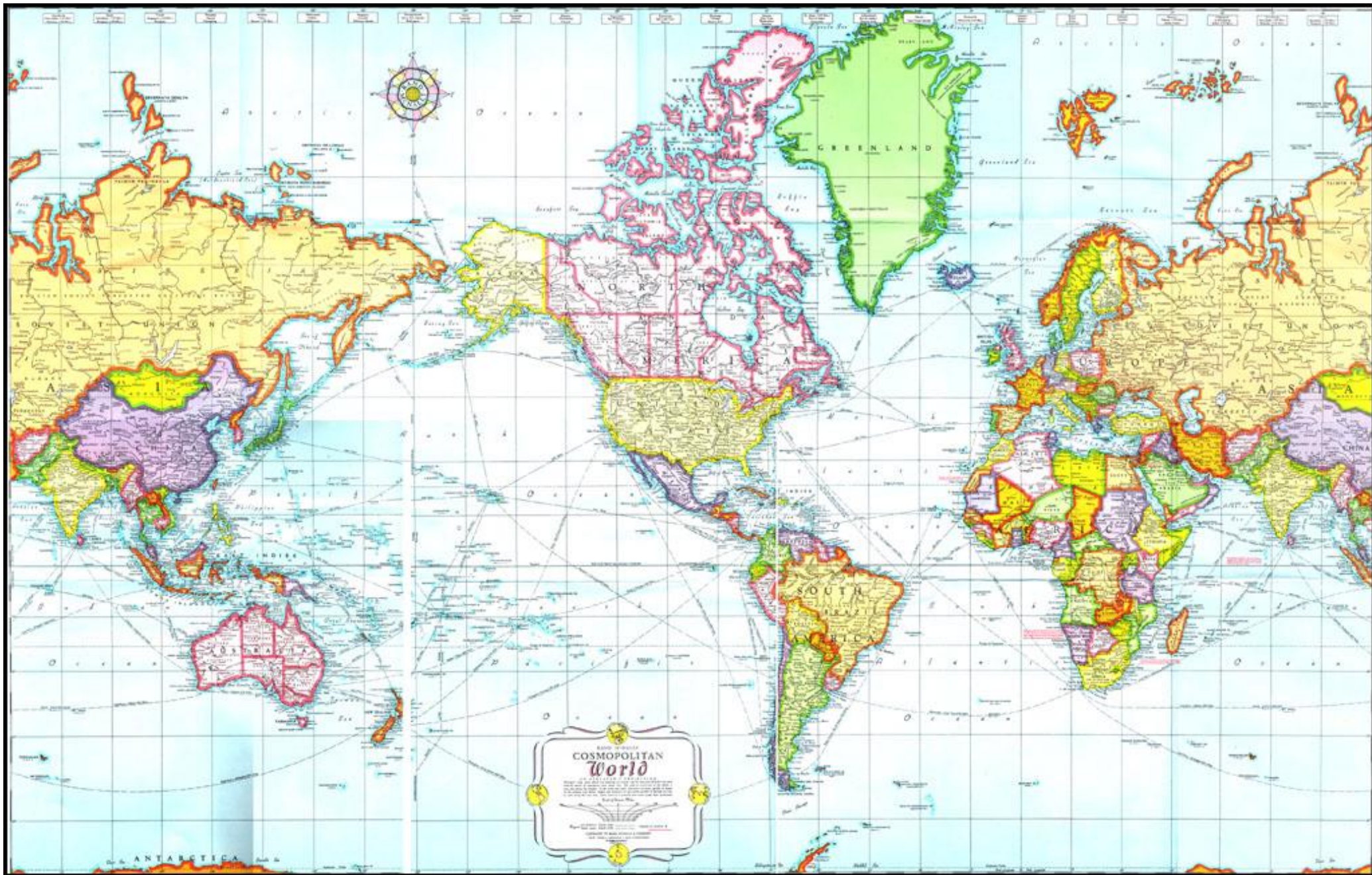


April 2001

Theory of 17 possible tectonic plates  
has been revised to include 10 plates  
through Africa and the Indian Ocean has  
been revised to include 10 plates and the  
occupied the date of the other plates.

Boundary representation is not necessarily authoritative.







# WORLD MAP

**LEGEND**  
• Capital • City, town  
Traditional World Maps are drawn from the perspective of the East European explorers and cartographers - with the Northern Hemisphere at the top.  
We think it time to break with tradition and show the world from the perspective of all those people living in the Southern Hemisphere.  
After all, there is no sacred geographical frontier saying "This way up".  
© Copyright Hema Maps Pty Ltd 2008. All Rights Reserved.  
Hema Maps Pty Ltd  
PO Box 4088, Sydney, NSW, Australia, 151-4113 Australia  
Tel: +61 2 9550 1000  
www.hemamaps.com.au  
Email: hema@hemamaps.com.au  
Hema Maps NZ Limited  
PO Box 10100, Auckland, New Zealand  
Tel: +64 9 272 2222  
Email: nz@hemamaps.com.au



**ABBREVIATIONS:**  
B. HERZ. - BOSNIA AND HERZEGOVINA  
L.E. - LIECHTENSTEIN  
LUX. - LUXEMBOURG  
MAC. - MACEDONIA  
MONTE. - MONTENEGRO  
RUS. FED. - RUSSIAN FEDERATION

# Socialisation

- Land/etnisitet/kultur
- Religion
- Samhällsklass
- Arbete (kultur, chefer, medarbetare)
- Skola (kultur, lärare, elever)
- Förening (kultur, ledare, lagkamrater, föräldrar)
- Föräldrar
- Syskon
- Övrig släkt
- Kompisar/vänner
- Grupptillhörighet (vi och dom)
- Media, böcker, internet, m.m. (förstärkning)

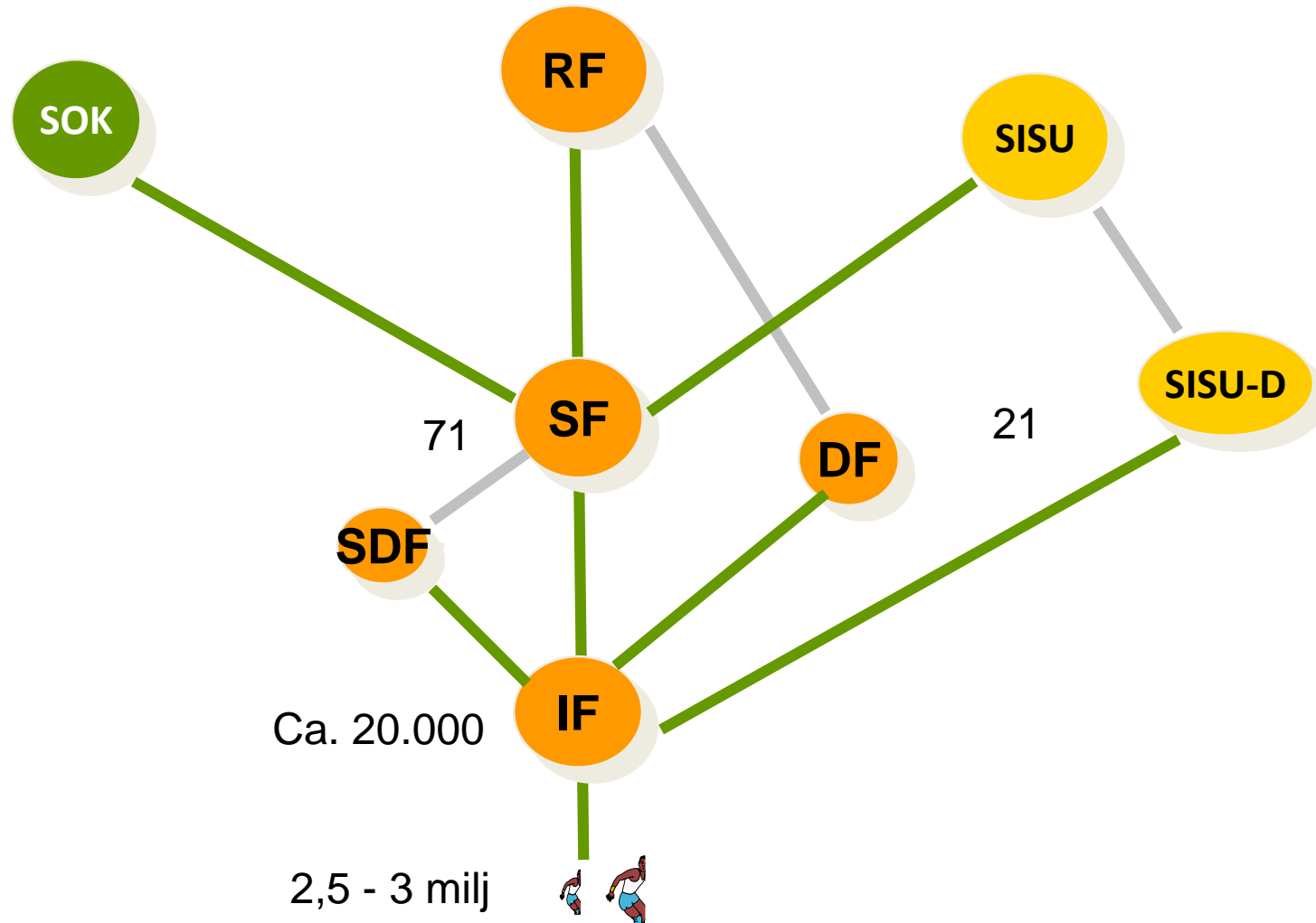
Vi tolkar information på olika sätt!

Självklart →  
Det som är klart för mig själv

Utan tvivel är man inte riktigt klok!  
Tage Danielsson

Inom en grupp kommer aldrig individerna tycka lika om allting. Det är därför viktigt att **acceptera** och **respektera varandras olikheter** inom gruppen, men också att vara **överens om några kärnvärden/ledstjärnor.**

Då kan det vara bra att träffas och **prata med varandra** och enas kring olika styrande dokument...





Vi är medlemmar i Sundsvall  
Hockey och föreningen blir så  
bra som vi gör den tillsammans!



Träning du har glädje av



Skridskoslip

Skithuspapper

Öh, vill också  
vara med!



Erfarenhetsutbyte

Anställda

Vi kanske borde bilda en förening!





## Juridisk person, *vem är det?*

En ideell förening är, precis som en fysisk person, "rättskapabel", och kan därför:

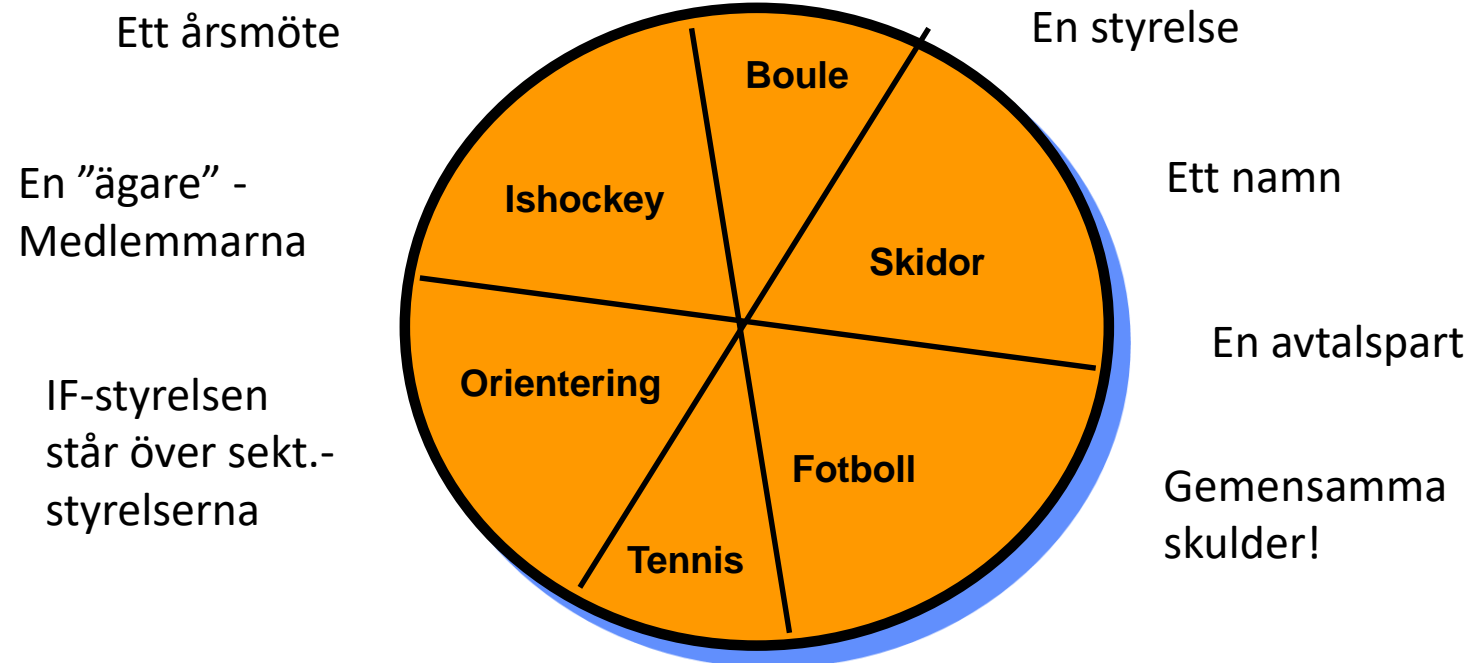
- *äga saker*
- *vara part i avtal*
- *vara part inför domstol*
- *vara medlem i annan ideell förening*
- *försättas i konkurs*

Den juridiska personen svarar med sina tillgångar för de skulder som uppkommer



# En sektion är ingen juridisk person

Föreningen är en juridisk person





## Föreningens hierarki

- Årsmötet
- Styrelsen (sysslomän)
- Sektioner/kommittéer/  
arbetsgrupper/projektgrupper
- Lag
- Funktionärer/ledare
- Anställda

**Delegering av beslutanderätt!**





# Lag och roller

- Laget som en del av föreningen
  - Gemensam policy (så här ser verksamheten ut för mitt barn)
  - Representerar föreningen (t.ex. vid cuper)
  - Tänka på varandra (t.ex. antal lag vid hemmacup)
  - Hjälpa varandra med t.ex. spelare & ledare
  - MM

# Organisation

- **Huvudtränare, tränare, målvaktstränare, lagledare, materialförvaltare, fystränare**  
Dessa funktioner jobbar direkt med laget enligt separata arbetsbeskrivningar se arbetsbeskrivningar.
- **Marknad- och arrangemangsansvariga**  
Schemalägger kiosk och parkering. Ordnar personal till mässor, galor, tivoli e t c. Samordnar sponsring och reklamförsäljning. Informeras av SH kansli.
- **Ekonomiansvariga**  
Ansvarar för lagets handkassa. Samordnar lagets budget. Sköter den ekonomiska redovisningen mot föreningen. Informeras av US styrelse och SH kansli.
- **Lotteriansvariga**  
Hämtar, lämnar ut och redovisar lotter. Informeras av SH kansli.
- **Cupansvariga**  
Ansvarar för lagets hemmacuper. Informeras av SH kansli.
- **Speakerbåsansvariga**  
Ansvarar för att det finns utbildad personal i speakerbåset under lagets hemmamatcher. Informeras av SH kansli.

# Huvudtränare

- Ansvarar för lagets sportliga verksamhet.
- Ansvarar för att utbildningsplanen följs.
- Ansvarar för att laget följer Sundsvall Hockeys policy.
- Ansvarar för match och träning.
- Ansvarar för att uppsatta regler följs.
- Ansvarar tillsammans med övriga ledare göra en säsongspanering
- Ansvarar för att laget följer säsongspaneringen.
- Ska delta på tränarmöten.
- Ska delta på utbildningar/fortbildningar internt och externt som föreningen erbjuder.
- Ansvarar för att utvecklingssamtal med spelare genomförs.
- Tillsammans med utvecklingsansvarig i föreningen utveckla träningsinnehåll och den blå tråden inom Sundsvall Hockey.

# Assisterande tränare

- Är huvudtränaren behjälplig i alla frågor.
- Följer Sundsvall Hockeys policy.
- Ska delta på tränarmöten.



# Målvaktstränare

- Ansvarar för att målvaktsutbildningsplanen följs.
- Är huvudtränaren behjälplig i alla frågor.
- Specialinriktning på målvakterna.
- Följer Sundsvall Hockeys policy.
- Ska delta på ledarmöten

# Fystränare

- Ansvarar för att off-ice utbildningsplanen följs.
- Är huvudtränaren behjälplig i alla frågor.
- Specialinriktning på off-ice träning.
- Följer Sundsvall Hockeys policy.
- Ska delta på ledarmöten

# Materialförvaltare

- Ansvarig för lagets material.
- Ser till att rätt utrustning är på plats vid aktivitet – puckar, tröjor, sjukvårdsmateriel etc.
- Ser till att all utrustning återställs och är komplett.
- Vårdar all utrustning vid behov – tvättar, lagar etc.
- Ordning och reda i materielrummet.
- Samordna med andra materialförvaltare i föreningen.
- Är huvudtränaren behjälplig i alla frågor.
- Att spelarna har godkänd utrustning
- Ansvarar för lagets sjukvårdsväska är intakt
- Deltaga på träningarna
- Följer Sundsvall Hockeys policy.
- Har kontakten med föreningens huvudmaterialare
- Har ansvar att av föreningen lånad eller hyrd material återlämnas
- Ska deltaga på ledarmöten

# Lagledare

- Har det övergripande ansvaret för lagets hela verksamhet exklusive det sportsliga, som tillhör huvudtränaren.
- Är lagets samordnare, telefonlistor, anmälan, andra kontakter etc.
- Ansvarar för lagets kanslifrågor.
- Redovisning aktivitetskort (LOK-stöd).
- Redovisning utbildningsgrupper.
- Ansvarar för lagets ekonomiska förehavanden.
- Redovisningsskyldig mot kansliet.
- Är huvudtränaren behjälplig i alla frågor.
- Vid aktiviteter där transport med buss är nödvändig skall en deltagarlista med spelares och ledares namn och personnummer upprättas i två exemplar. Ett skall lämnas/skickas in till kansliet och ett skall finnas med i bussen.
- Vid aktiviteter med övernattnig skall logi bokas.
- Följer Sundsvall Hockeys policy.
- Deltaga på ledarmöten
- Ansvarar för att matchprotokoll fylls i och lämnas till Medelpads Ishockeyförbund efter match.
- Ansvarar för att domarna får betalt. Lämna kvitto till kansliet.
- Boka domare till hemmamatcher t o m U14.
- Skicka ut kallelse till motståndare.

# Ledarteamens gemensamma åtaganden

- Ledarteamet upprättar sin egen arbetsfördelning men ansvarsfrågan kan inte överlämnas.
- Ledarteamet tillsammans ser till att regler vad det gäller tobak, alkohol, och andra droger efterföljs.
- Ledarteamet jobbat tillsammans med att nå uppsatta mål.
- Ledarteamet är goda ambassadörer för Sundsvall Hockey.

# Ledstjärna Välutbildade spelare

- Hockeymässigt ska våra spelare präglas av fart och intensitet med god skridskoteknik och klubbteknik
- Våra spelare ska få en taktisk utbildning i spelets alla moment
- En välutbildad spelare är en vältränad spelare
- Våra spelare uppträder med en positiv attityd och visar upp ett gott beteende.

# Grupparbete

- Se över rollerna och dess uppgifter
- Något som ni tycker ska läggas till, tas bort, eller flyttas?
- Saknar ni någon roll?
- Vilka uppgifter bör ligga under den rollen i så fall?

Viktigt: en dokumenterar gruppens arbete och lämnar in!

# Anvisningar för Barn- & ungdomsidrott



**Citius**

**Altius**

**Fortius**



Snabbare, högre,  
starkare.  
Det olympiska mottot!

# För barn...

- Våga testa
- Bekanta sig med nya rörelser
- Att lära sig ny teknik
- Att hitta glädjen för att vilja fortsätta



Det sker en gradvis stegring mot elitidrott. Hur fort ska stegringen ske?  
Har vi plats för de som inte vill satsa?



Först kom idrotten...  
...av män för män  
...sen kom kvinnorna  
...och sedan kom barn- och ungdomsidrotten

# Vilka är fördelarna med att barn och ungdomar idrottar?

Folkhälsa

- god fysik (fysisk folkhälsa)
- drömmar om framtiden (psykisk folkhälsa)

Social kompetens

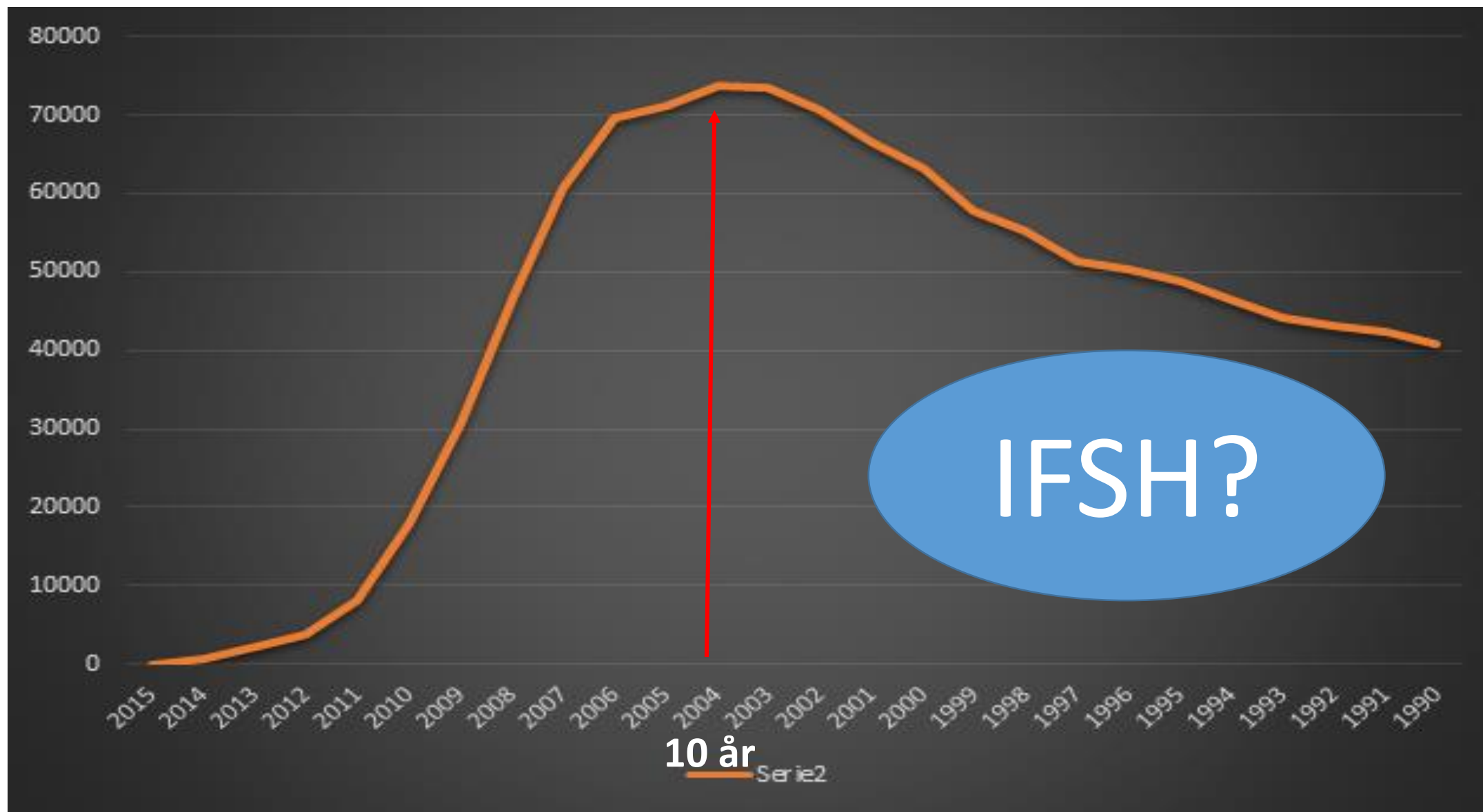
- förstå och hantera med- och motgång
- umgås med kompisar

Meningsfull fritid

- undvika droger, alkohol, brott, mm



# Svensk idrott "peakar" i årskurs 4-5



Samtidigt beskriver Centrum för idrottsforskning hur bara **44** procent av pojkarna och endast **22** procent av flickorna når de rekommenderade nivåerna av daglig fysisk aktivitet. Vi vet vilka oerhörda positiva effekter idrott och fysisk aktivitet har på människors livskvalitet och på vårt samhälle i stort. Det här är en av vår tids stora utmaningar och svensk idrott är en stor del av lösningen.

# Några skäl...

- Andra fritidsaktiviteter (digitaliseringen)
- För mycket för tidigt (vill inte lägga så mycket tid, hinner ej med skolan, kompisar, andra intressen)
- För allvarligt för tidigt (kravfylld fritidsaktivitet?)
- För stora krav på föräldrarna (tid och pengar, en idrott?)

# Strategi 2025 ↗

## Svensk idrott – världens bästa!

Så många som möjligt, så länge som möjligt,  
i en så bra verksamhet som möjligt!





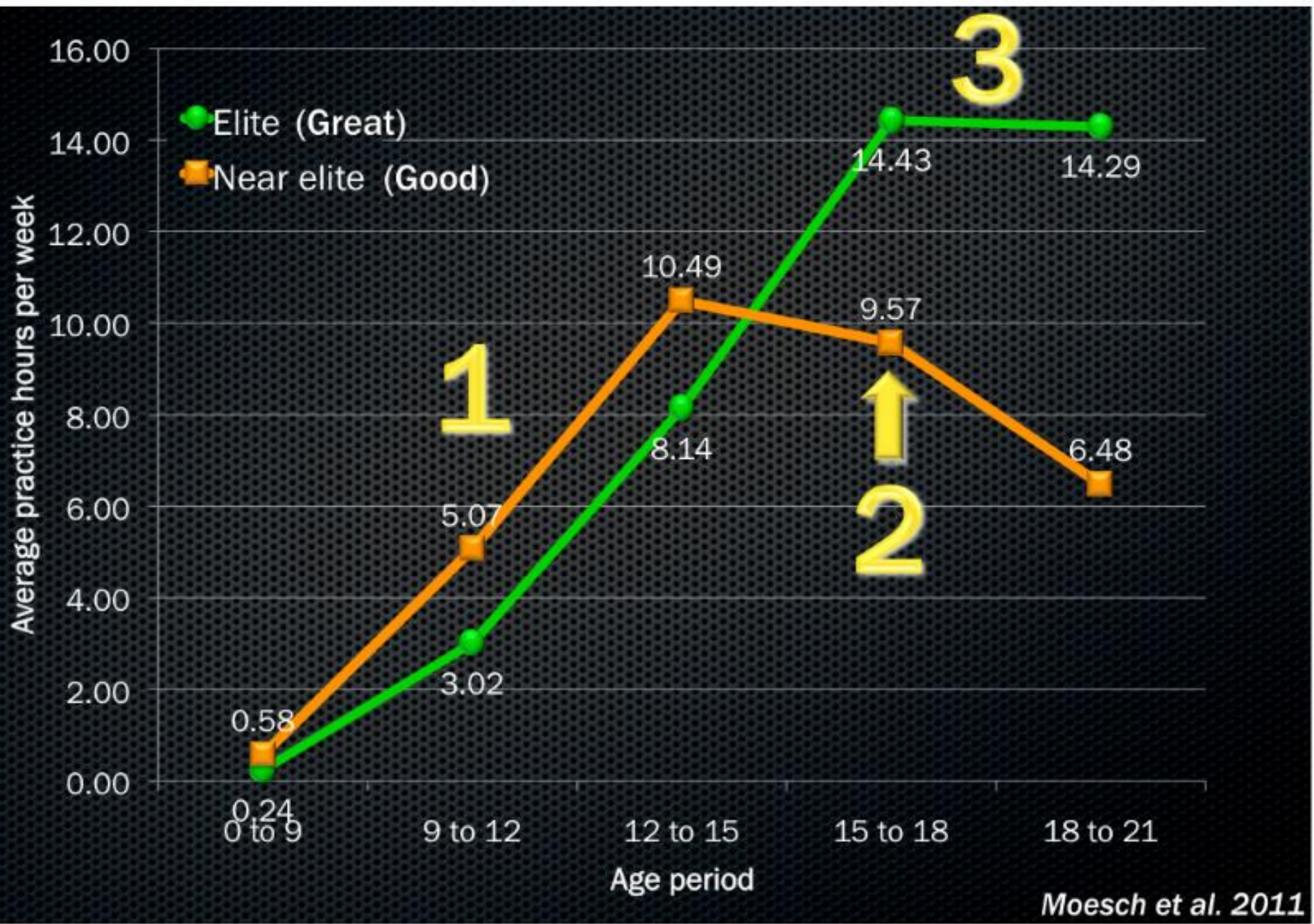
# Riksidrottsstyrelsen utfärdar Anvisningar för barn & ungdomsidrott, 2014-05-23

- I 1 kap. 1 § RF:s stadgar, anges att idrott ska bedrivas i enlighet med den av RF-stämman beslutade verksamhetsidé, visionen och värdegrunden. I detta ligger att även följa de riktlinjer för barn- och ungdomsidrotten som anges i 1 kap. och som utgår från det av RF-stämman antagna idéprogrammet *Idrotten vill*.
- Riksidrottsstyrelsen (RS) får enligt 2 kap. 7 § RF:s stadgar utfärda anvisningar och kommentarer till vägledning vid tillämpningen av stadgarna.

# Mer lustfyllt än kravfyllt!

- Bör finnas krav kring beteenden och regler
- Glädjen viktig för uthålligt intresse





# 10.000 timmar - teorin



- Bygger på en svensk forskare (Anders Ericssons) som studerat violinister vid en musikskola i Berlin. Dom bästa violinisterna hade övat 10.000 timmar i snitt.
- Ericssons har erkänt att det fanns stor spridning bland de bästa kring hur många timmar de övat. Så visar också andra studier.
- Om du måste specialisera tidigt för att nå 10.000 timmar, hur vet jag vilken idrott jag har störst chans att lyckas i, eller vilken idrott jag kommer att tycka är tillräckligt rolig för att lägga ned den tid det krävs?
- 2 timmar om dan från 6 till 20 år!

Dear Anders Ericsson...a request on behalf of sports science to stop telling people that the world is flat

**/Ross Tucker, Ph.D, University of Cape Town and Sports Science Institute of South Africa**

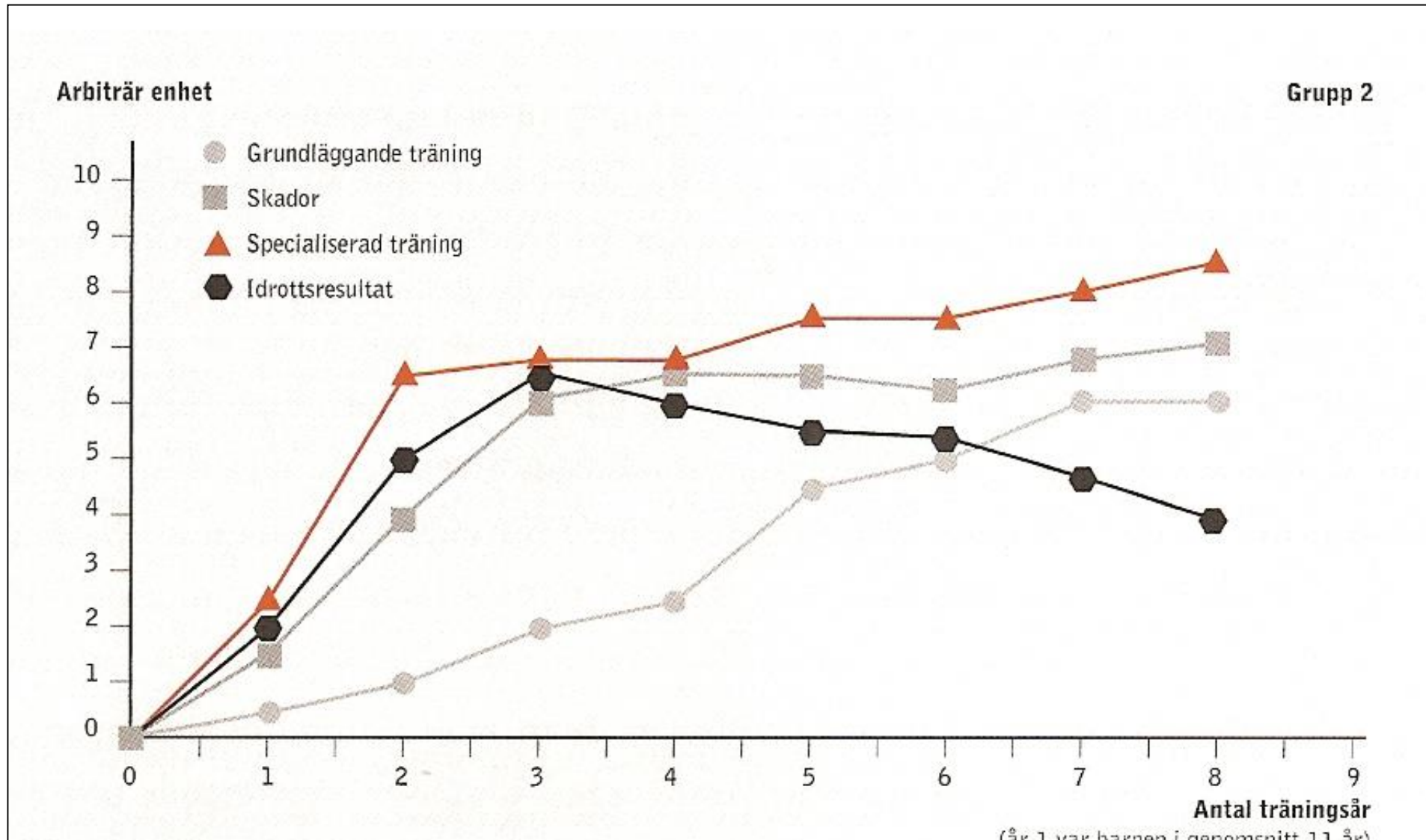




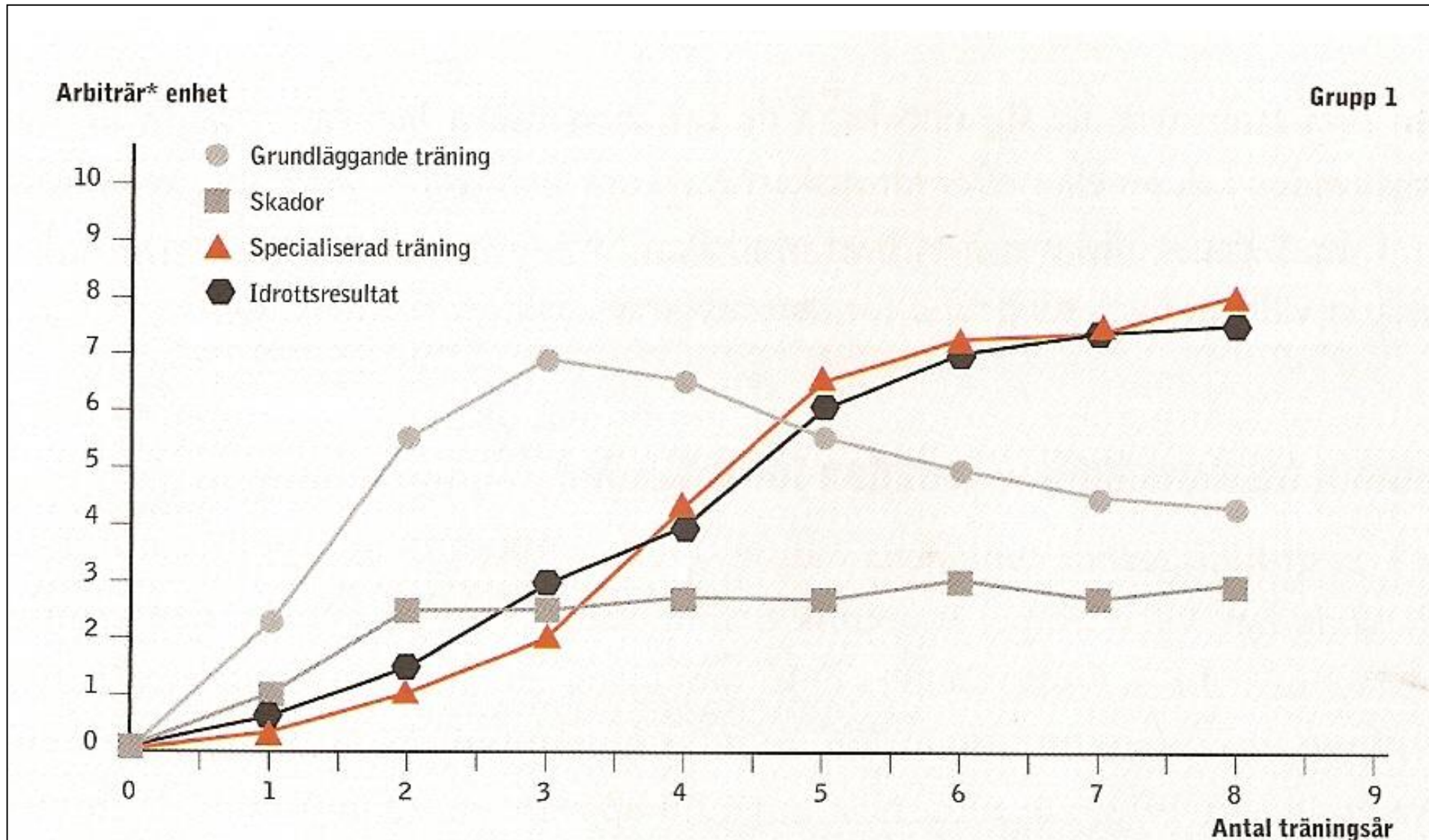
## Aktivitetstid

- 24 träningar (Västerbotten, Medelpad, Uppland)
- Genomsnittlig träningstid 63 minuter
- Genomsnittlig aktivitetstid 16 minuter

# Tidig specialiserad träning



# Tidig grundläggande träning

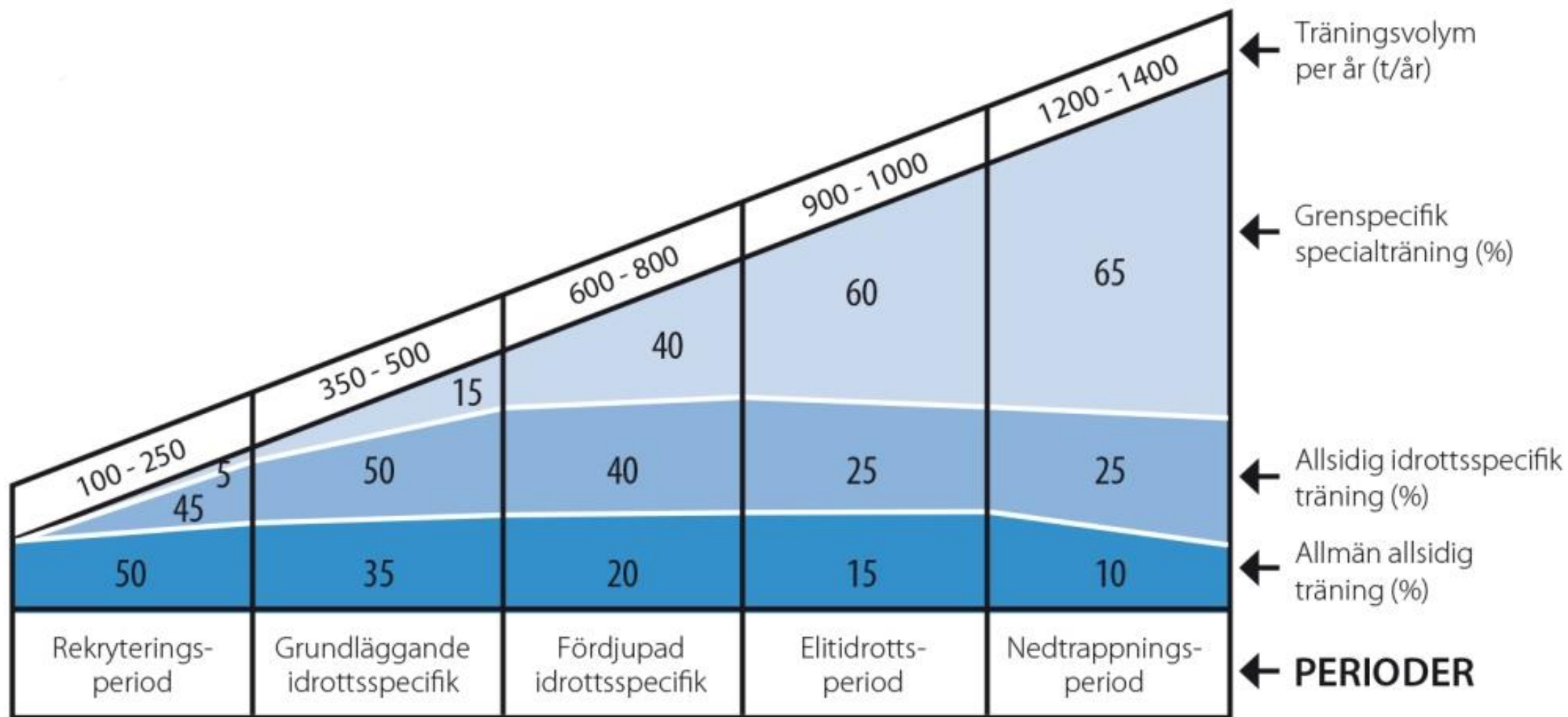




## Intention: Allsidighet

Träning för barn och ungdomar ska vara allsidig. De aktiva ska ges möjlighet att utöva flera olika idrotter och ges möjlighet att göra detta i olika föreningar.

- Idrott för barn ska organiseras så att den möjliggör aktivt deltagande i flera idrotter.
- Barn och ungdomar ska erbjudas allsidighet och variation i sin träning, oavsett träningsmängd och typ av idrott



Total träningsmängd och procentuell fördelning av träningens inriktning under de olika perioderna.



# Sundsvall Hockey



## • Policy för träningstider

IFSH ungdomssektion använder sig av rekommendation för återkommande träningstider (så långt det är möjligt). Detta innebär att ledare, spelare och föräldrar därigenom har kännedom om de träningsdagar och tider som planeras gälla för hela perioden som ungdomsspelare i IFSH. Genom denna ordning får också alla lag en lika tilldelning över tid av de träningstider som kan uppfattas som gynnsamma respektive mindre gynnsamma (riskerar av påverkas av matchspel helger mm). Riktvärde för antal träningstillfällen anges nedan. För tider, se IFSH hemsida (is-schemat eller lagens hemsidor).

- Tre kronors hockeyskola tränar två gånger i veckan (lördag och söndag.)
- U8 (den äldsta gruppen i Tre Kronors hockeyskola) tränar förutom på hockeyskolans tider dessutom vid ett ytterligare ett tillfälle i veckan (vardag).
- U9 tränar två gånger i veckan (en vardag och en helg).
- U10 tränar tre gånger i veckan (två vardagar och en helg).
- U11 tränar tre gånger i veckan (två vardagar och en helg) samt eventuellt ett fys-pass.
- U12 tränar tre gånger i veckan (två vardagar och en helg) plus ett fys-pass.
- U13 tränar tre gånger i veckan (två vardagar och 1 helg) plus ett till två fys-pass.
- U14 tränar tre gånger i veckan (vardagar) plus två fys-pass och eventuella teori-pass.
- U15 tränar fyra gånger i veckan (vardagar) plus två fys-pass och eventuella teori-pass.
- U16 tränar fyra gånger i veckan (vardagar) plus två fys-pass och eventuella teori-pass.
- BJ tränar fyra gånger i veckan (vardagar) plus två fys-pass och eventuella teori-pass.

1 tillfälle kan vara mellan 1-2 timmar och innehålla is/fys/teori/m.m. Matcher tillkommer.

- Tre kronors hockeyskola har två tillfällen i veckan (lördag och söndag.)
- U8 (den äldsta gruppen i Tre Kronors hockeyskola) har förutom på hockeyskolans tider ytterligare ett tillfälle i veckan (vardag).
- U9 har två tillfällen i veckan.
- U10 har tre tillfällen i veckan.
- U11 har tre tillfällen i veckan.
- U12 har tre tillfällen i veckan.
- U13 har tre tillfällen i veckan.
- U14 har tre tillfällen i veckan.
- U15/16 har fyra tillfällen i veckan.
- U16E har fyra tillfällen i veckan.
- J18 har fyra tillfällen i veckan + hockeygymnasiet.
- J20 har fyra tillfällen i veckan + ev. hockeygymnasiet.

1. Vad anser vi om att utgå från tillfällena i stället för ispass?
2. Vad ska räknas som ett tillfälle? (t.ex. en kväll oavsett innehåll)
3. Bör det kompletteras i "policyn" när vi börjar med fys/teori kopplat till isträningar och i vilken omfattning?
4. Vad tycker vi om mängden tillfällen utifrån policyn idag?
5. När ska detta gälla(exempelvis oktober-mars när båda hallarna är igång)?

# Säsongspanering





# Vad behövs för att bygga en idrottare?



En plan, såklart !!



# Varför säsongspanera

- Bringa ordning ur kaos
- Spar tid
- Framförhållning (bokningar, cuper, mm)
- Röd tråd / långsiktighet / inte släcka bränder
- Säkerställa att vi tränar på rätt saker (ABC)
- Bra för föreningen (rätt saker, röd tråd, tränarbyte, ansvariga, policy)
- Utvärdera (svårt om man inte vet vad man gjort)

# Träningsplanering

Kravanalys

Kapacitetsanalys

Målsättning

Makroplan

Mesoplan

Mikroplan

Plan för pass

Genomför

Utvärdera



# Årsplan

- Vad ska vi träna på i år? Hur mycket? Matcher/cuper? Teori? Föräldramöten?
- Vad säger ABC?
- Vad säger föreningens "policy"?
- Vart står våra aktiva?
- Principen om optimal mottaglighetsålder
- Almäna träningsprinciper

Huvuddel anger hög träningsprioritet • Delmoment anger lägre träningsprioritet • Tom ruta anger ingen träning alls

A  
B  
C  
-  
P  
ä  
r  
m

Passningar	Huvud- del	Delmo- ment
Svepppassning	x	
Handledspassning	x	
Flippassning		x
Bachhandpassning	x	
Droppassning		x
Direktpassning	x	
Sargpassning	x	
Maskerad passning		x
Skridskoppassning		x
Erhandspassning		x

Mottagningar	Huvud- del	Delmo- ment
Klubban	x	
Skridskorna		x
Händerna och kroppen		x
Maskerade mottagningar		x

Individuellt försvarsspel	Huvud- del	Delmo- ment
Svepbrytning	x	
Stötbrytning	x	
Blockera skott		x

Närkampsspel	Huvud- del	Delmo- ment
Uäcklingar höft-axel	x	
Kroppsblokering	x	
Rullningar	x	

Spelförståelse "basic"	Huvud- del	Delmo- ment
Passningsskugga	x	
Skapa/krympa yta	x	
Give and go	x	
Split-vision	x	
Spelbredd	x	
Speldjup	x	
Triangelspel	x	
Zonspel		x
Man/man-spel	x	

Spelförståelse/roller-självklarheter	Huvud- del	Delmo- ment
Arbetsområden på banan	x	
Platsväxlingar	x	
Screening		x
Passningstaktik	x	
Styra skott		x
Returtagning	x	

Spelförståelse/självklarheter-offensivt	Huvud- del	Delmo- ment
En mot en	x	
Två mot en	x	
Två mot två	x	
Tre mot två		
Tre mot tre		
Spelvändningar		x

Spelförståelse/indiv. taktik-defensivt	Huvud- del	Delmo- ment
Arbetsområden utan puck	x	
Forechecking		x
Fördröjningsspel		
Backchecking		x
Spelet om linjerna		
Double up (2-1 i kampsituationer)		x

Femmans taktik	Huvud- del	Delmo- ment
Försvarszon - försvarsspel utan puck, närspelet och markering		x
Försvarszon - anfallsspel med puck, rörlighet och uppspel		x
Mittzon - försvarsspel utan puck, markering och brytning		x
Mittzon - anfallsspel med puck, inbrytning i anfallszon		x
Anfallszon - försvarsspel utan puck, närspelet och markering		x
Anfallszon - anfallsspel med puck, positionsspel och avslutningar		x

Tekningar	Huvud- del	Delmo- ment
Tekningar	x	

A  
B  
C  
-  
P  
ä  
r  
m

# Allmänna principer för god utveckling..



Öppna utvecklingsfönster

Kontinuerlig belastning

Stegrad belastning

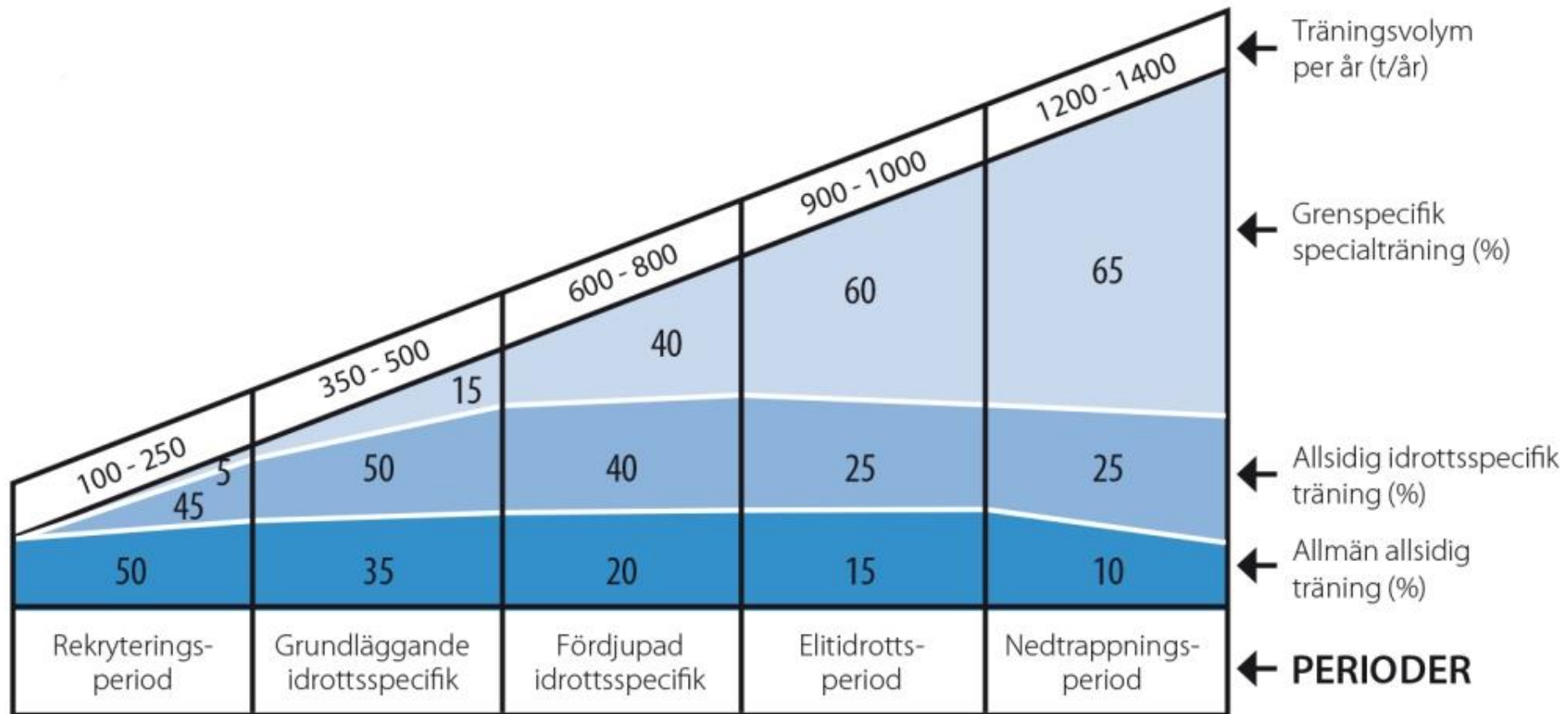
Varierad belastning

Superkompensation

# Träningsbarhet av de olika fysiska förmågorna i olika faser av biologisk ålder

	Prepubertal Ålder	Pubertal Ålder	Postpubertal Ålder
<b>Aerob Kapacitet</b>	Låg träningsbarhet – endokrina systemet ej utvecklat	Hög träningsbarhet – central kapacitet	Fortsatt bra träningsbarhet – lokal effekt
<b>Anaerob Kapacitet</b>	Hög träningsbarhet – ökad halt av ATP, PCr, anaeroba enzymer. (kort-kort intervallträning)	God träningsbarhet - muskelhypertrofi	God träningsbarhet - muskelhypertrofi
<b>Styrka</b>	God träningsbarhet – neuromuskulärt Prioritera tekniskt korrekt utförande, 10-12 reps x 3 set per övning	Hög träningsbarhet – hypertrofi (höga hormonhalter) Explosiv styrka	God träningsbarhet –hypertrofi (höga hormonhalter) Explosiv och max styrka
<b>Koordination</b>	Hög träningsbarhet – skapa bred allmän rörelsearsenal, balansövningar mm	Hög träningsbarhet – differentieringsförmåga (tid, rum, kraft)	Låg träningsbarhet
<b>Teknik</b>	Hög träningsbarhet – skapa bred rörelsearsenal (idrottsspecifik)	Hög träningsbarhet – skapa bred rörelsearsenal (idrottsspecifik)	Hög träningsbarhet – automatisering, individuell stil
<b>Snabbhet</b>	Hög träningsbarhet – reaktion, frekvens	God träningsbarhet – hypertrofi Aktion, acceleration, max	Låg träningsbarhet – hypertrofi Aktion, acceleration, max
<b>Rörlighet</b>	Hög träningsbarhet	God träningsbarhet	Låg träningsbarhet

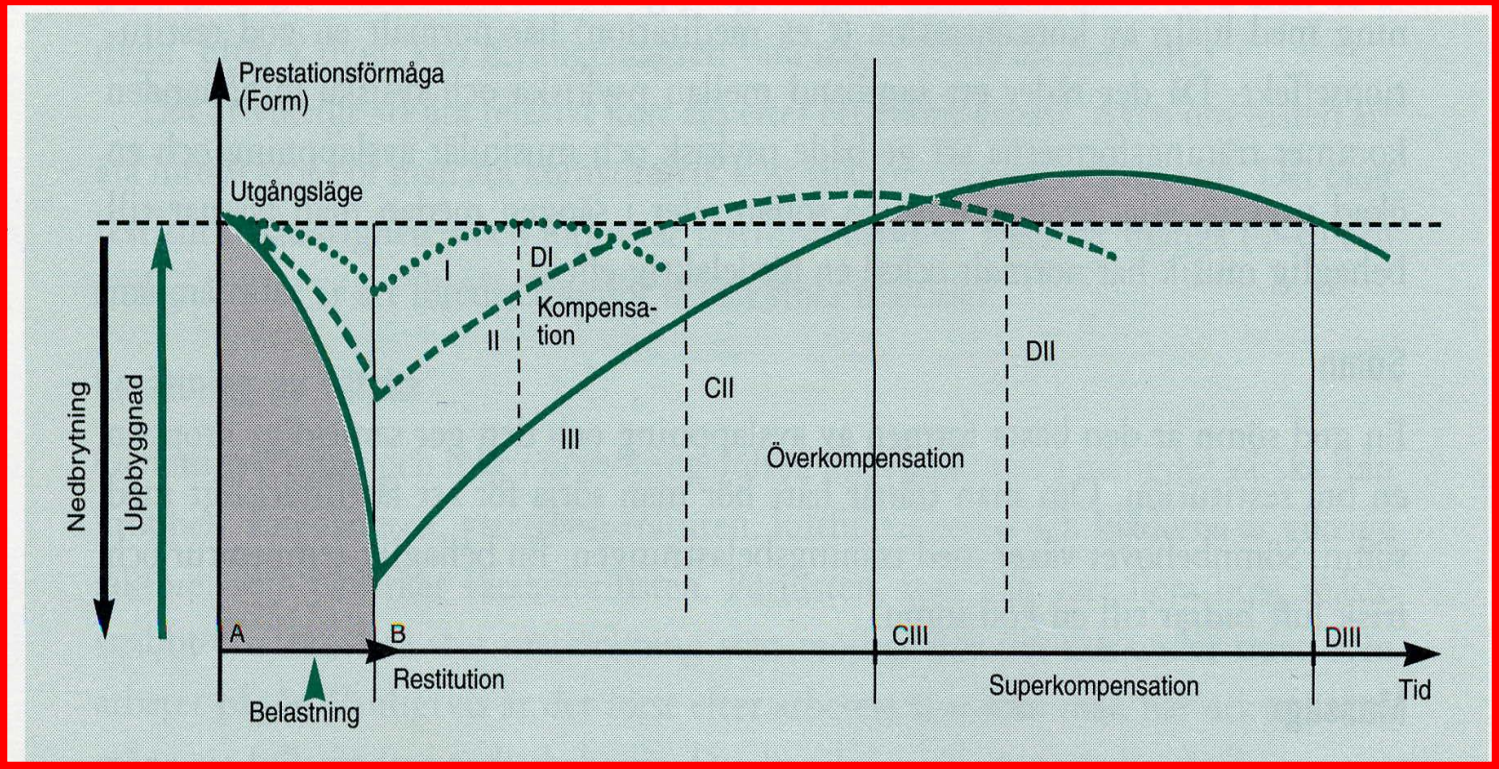
Det kan skilja 3-5 år i  
utvecklingen!  
(mognad/ålder)



Total träningsmängd och procentuell fördelning av träningens inriktning under de olika perioderna.



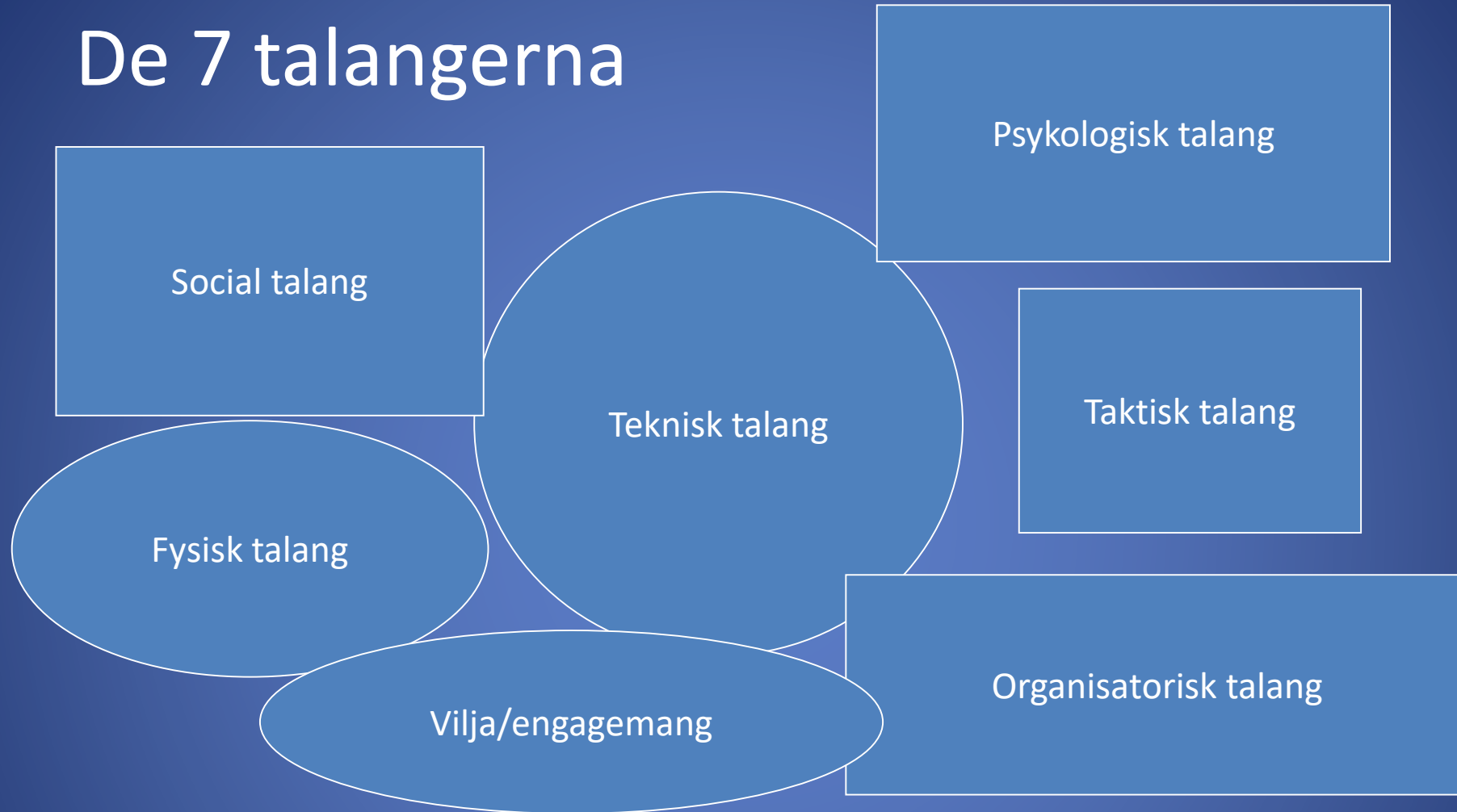
# Utveckling = ökad anpassning !



# Återhämningsprocesser

Grund- egenkap	Uthållighetsträning					Snabbhets- träning	Styrke- träning
	aerob	←	aerob- anaerob	←	anaerob		
Intensitet Åter- hämt- ningsgrad	Låg 65-78% av max HF 50-70% av max O <sub>2</sub>	Medel 78-87% av max HF 70-80% av max O <sub>2</sub>	Hög 87-95% av max HF 80-90% av max O <sub>2</sub>	Mycket hög 95-100% av max HF 90-100% av max O <sub>2</sub>	Maximal >100% av max O <sub>2</sub>	Maximal	Maximal
Mycket ofullständig återhämtning	Direkt	ca 1 tim	ca 1-2 tim	ca 2 tim	ca 2 tim	2-3 tim	2-3 tim
Nästan fullständig återhämtning (90-95%)	2-4 tim	6 tim - ½ dygn	ca ½ dygn	½ - 1½ dygn	¾ - 1½ dygn	½ - 1 dygn	¾ - 1½ dygn
Fullständig återhämtning	6 tim - 1½ dygn	½ - 2 dygn	1-3 dygn	2-4 dygn	2-4 dygn	2-3 dygn	2-4 dygn

# De 7 talangerna



Hur utvecklar vi den sociala talangen?

# Månadsplan

- Vad ska vi koncentrera oss på denna månad
- Bättre att koncentrera sig på färre moment under återkommande perioder
- Se till att du skaffat dig kunskap

# Veckoplan

- Hur ska veckan se ut
- Ispass, fyspass, teoripass, matcher
- Vad ska inriktningen vara under respektive pass
- Bättre att koncentrera sig på färre moment under återkommande perioder
- Se till att du skaffat dig kunskap

# Träningspasset

- Vilka övningar ska ingå i passet
- Välj färre övningar (nöta mer)
- Sätt ingen tid på övningarna
- Optimera aktivitetstiden
- Feedback
- Se till att du skaffat dig själv kunskap
- Tempo efter kunskapsnivå
- Engagera dig!

# Teknikinläring

- Uppvärmning - teknik
- Lagom utmanande övningar
- Inte för många moment på en gång
- Förklara hur & varför
- Instruktion, pröva, feedback, pröva...
- Ge mycket beröm (beröm även misslyckanden)
- Visa själv eller använd någon duktig
- Sätt ingen tid på övningarna, var lyhörd
- Barn blir snabbt less på alltför organiserad träning

# Häftet

(En genomgång)



# Cuper

Antal/dagar/avstånd

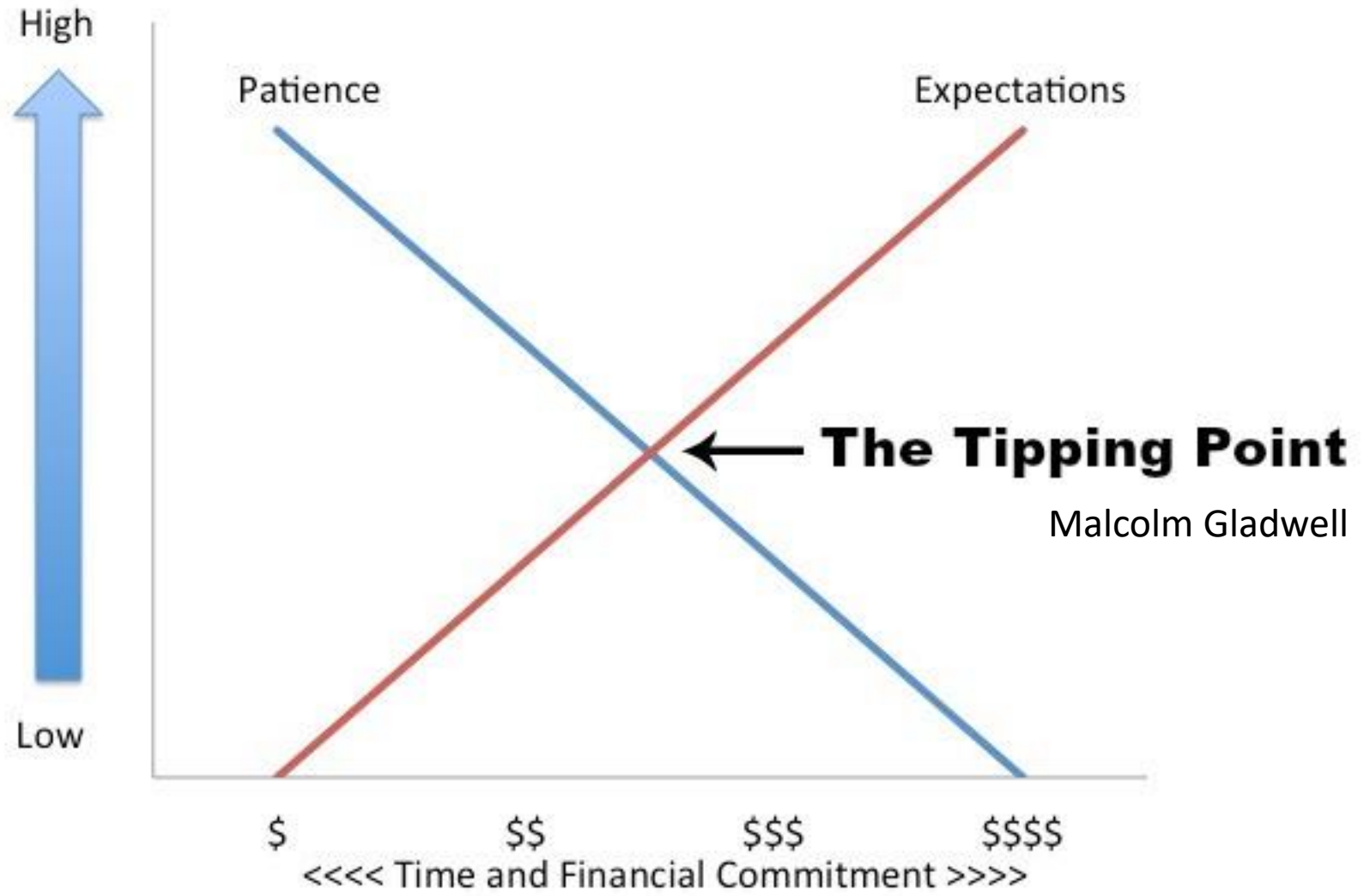
# Fördelar

- Avbrott i vardagen
- Något roligt att se fram emot
- Utvecklande(kanske främst mentalt)
- Tid att umgås mellan matcher

# Nackdelar

- Dyrt – kräver intäkter
- Tar tid för/från familjen
- Risk att många cuper dämpar lusten och längtan på sikt
- Förmodligen inte så utvecklande som man kan tro

# Patience vs. Expectations in Sport



Malcolm Gladwell

# Smålagsspel/Helplansspel

- Detta exempel är från samma träning och samma spelare som har följts! (U14)

Moment	Smålagsspel	Helplansspel
• Aktiv Tid	5 min 06 sek	4 min 43 sek
• Passningar	8 <u>st</u>	3 <u>st</u>
• Mottagningar	6 <u>st</u>	2 <u>st</u>
• <u>Presspel</u>	7 gånger	1 gång
• Spelvändningar	9 gånger	1 gång
• F-spel vid eget mål	3 gånger	0 gånger
• Kamp framför off mål	3 gånger	0 gånger
• Klubbrytningar	6 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Närkamper	7 <u>st</u>	1 <u>st</u>
• Tacklingar	2 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Skott	6 <u>st</u>	1 <u>st</u>
• Returer	2 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Mål	1 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Puckbehandling	9 gånger	3 gånger
• Finter	8 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Skridskoövergångar	5 <u>st</u>	1 <u>st</u>



# Grupparbete

- Titta på nuvarande "cup-policy"
- Är antalet cuper fördelade efter ålder bra och önskvärt?
- Är antalet cupdagar fördelade efter ålder bra och önskvärt?
- Är avstånden till cuperna bra och önskvärda?
- Något övrigt du vill lyfta kring "cup-policyn"?

# Samverkan om spelare

Utlåning/upp-/nedflyttning

# Fördelar

- En ny miljö utmanar trygghetszonen
- Ny ledarröst ger ny input och kunskap
- Deltagande i en "enklare" miljö ger spelaren utrymme för att testa(och klara) nya finter och tid att se nya passningsvägar och alternativ
- Deltagande i en "enklare" miljö ger spelaren möjlighet att känna sig duktig och att axla en ledarroll
- Deltagande i en "tuffare" miljö skapar möjlighet att se och lära
- Deltagande i en "tuffare" miljö utmanar tempo i skridskoåkning, passningsspel, m.m.



# Nackdelar

- Upp-/nedflyttning sker oftast på idrottsliga grunder och tar sällan hänsyn till psykosocial mognad
- Permanent uppflyttning kan leda till spelare som får kämpa för att hänga med och verkar inte vara en väg mot elit
- Sociala nackdelar kan uppkomma då vänner skiljs från varandra i verksamheten
- Tryggheten i gruppen och laget utmanas på gott och ont

# PG Fahlström

- Lektor vid Linnéuniversitetet i Växjö, tidigare förbundskapten i badminton och den i Sverige som förmodligen studerat "talangbegreppet" mest
- Var ansvarig tränare i Umeå badmintonklubb då de var ledande i landet på att fostra landslagsutövare
- Menar att en stor del i framgången var ett system där de aktiva varje vecka fick ta en ledande roll bland aktiva som inte kommit lika långt i sin utveckling, samtidigt som de fick vara med aktiva som kommit ungefär lika långt, men även se och lära av de som kommit längre, under olika pass

# Brommapojkarna

- Akademiansvarige uttalade sig i en artikel för ca. 4 år sedan
- Många föräldrar tjarar om att deras barn är så bra att de bör flyttas upp en ålderskull
- Ingen som blivit permanent uppflyttad hade nått elitnivå

# Grupparbete

- Hur tänker ni generellt kring upp- respektive nedflyttning av spelare?
- Vad fungerar bra respektive mindre bra idag i föreningen?
- Vilka förhållningssätt och riktlinjer bör vi ha inom föreningen för utbyte av spelare mellan lagen?