

VÄLKOMNA!

Föräldramöte 1, 2023/2024

2023-08-21



Agenda

- Enkäten
- Träningsnärvaro
- VIK's utvecklingsplan
- Organisation - Material
- Träningsupplägg (3+1)
- Träningsupplägg (Röda tråden)
- Fys
- Utvecklingssamtal
- Serier
- Skador
- Cuper
- Gurkapucken
- Ekonomi
- Föräldraåtaganden
- Föräldraansvar
- Kommunikation Ledare-Föräldrar
- Träningsläger



Träningsnärvaro

- Enligt VIK Ungdoms ny riktlinjer för U13 och uppåt så gäller minst 60 % träningsnärvaro för att delta i matcher och cuper.

(tränar man inte 2 dagar i veckan så anses man valt bort ishockey'n)

- **Hur skall vi hantera träningsnärvaro – antal spelade matcher !**
 - Tränar man mer spelar man mer...
 - För att få delta i cuper efter säsongen krävs 60 % närvaro under säsongen...

86 % av våra spelare tränade 60 % eller mer under 22/23

Statistik Poolspel/Matcher 2022/2023

Kallade	Totalt	Totalt	Total	Deltagi	Nej!
16	Axel	Landgren	Gul	12	4
22	Calle	Holmstedt	Gul	16	6
20	Frank	Palmskär Edensköld	Gul	17	3
18	Harry	Tornberg	Gul	15	3
24	Irve	Vedhom	Gul	15	9
17	Isak	Gabrielsson	Gul	11	6
11	Jesper	Adolfsson	Gul	7	4
28	Liam	Forsman	Gul	26	2
29	Milton	Samuelsson	Gul	26	3
26	Neo	Holmstedt	Gul	23	3
23	Oliver	Melin	Gul	18	5
27	Oskar	Eriksson	Gul	21	6
10	Pelle	Björnberg Åhs	Gul	6	4
22	Svante	Lögdborg	Gul	21	1
3	Tyra	Blomqvist	Gul	2	1
18	Vilmer	Sedlacek	Gul	17	1
25	Zage	Lindgren	Gul	18	7

5	Albin	Alenius	Svart	4	1
9	Alexandre	Wilson	Svart	8	1
25	Arvid	Algell	Svart	20	5
25	Christian	Ross	Svart	23	2
29	Edvin	Hellman	Svart	27	2
21	Frans	Lundvall	Svart	16	5
23	Jacob	Söderberg	Svart	23	
15	Johan	Valsås	Svart	12	3
14	Joni	Nylander	Svart	10	4
28	Kevin	Wallin	Svart	27	1
26	Kevin	Lönholm	Svart	25	1
20	Levis	Berglund	Svart	19	1
10	Olle	Törnblom	Svart	8	2
29	Theodore	Johannesson	Svart	26	3
26	Vidar	Vesterlund	Svart	22	4
28	Wallis	Hellsten	Svart	27	1

25	Alexandre	Loqvist Stjernhult	Vit	24	1
25	Alexandre	Pettersson	Vit	23	2
27	Anton	Hammarsten	Vit	22	5
26	Arin	Rostam	Vit	24	2
12	Dino	Fella	Vit	10	2
17	Elis	Zeijon	Vit	14	3
0	Emil	Kallur-Forslin	Vit	0	
27	Frans	Breder	Vit	26	1
20	Hugo	Hultqvist	Vit	18	2
28	Hugo	Rapp	Vit	26	2
28	Isac	Elmesjö	Vit	26	2
25	Kasper	Seinäjä	Vit	25	
19	Leonardo	Pedraza	Vit	14	5
19	Lowe	Waara	Vit	13	6
24	Ludvig	Schilström	Vit	21	3
25	Olle	Hallin	Vit	17	8
26	Oscar	Lundh Schärman	Vit	26	
25	Oscar	Berg	Vit	21	4

- Statistik - Alla matcher ligger inte på laget.se (övrig aktivitet)
- 60 % träningsnärvaro för att spela matcher/cuper
- Cuper till våren (efter seriespel), 60 % träningsnärvaro under säsongen
- Tränar man mer spelar man mer (vid 80 % närvaro erbjuds man spela extra matcher)
- Kalla lagen utifrån att spela "jämna matcher"

Organisation VIK Team-11

Huvudisledare:

Vit grupp – Mikael Schillström

Gul grupp – Tobias Sundvall

Svart grupp – Johan Lönnholm

Administrativt ansvarig – Martin Elmesjö

Ledaransvar:

Rödatråden (Ansvarig för träningsupplägg) – Mikael Schillström (Johan/Tobbe)

Skills ansvarig tränare – Matthias Holmstedt

Fysansvarig – Mattias Åström/Johan Hellsten (assisterar Jesper Granlund)

Materialansvarig – Thomas Lund

Vit	Gul	Svart
<i>Huvudisledare</i>		
Mikael S	Tobias S	Johan L
<i>Assisledare</i>		
Andreas L Martin E	Matthias H	Fredrik W Mattias Å (fys) Martin H
<i>Materialare/Fystränare</i>		
Thomas Mikael Z Jesper G (fys)	Bob	Johan H (Matr/fys)

VIK ungdom, Utvecklingsplan

Alla spelare skall utmanas där de är i sin utveckling!

Individanpassa från U13-

Träna i blandade grupper, individanpassa kampmoment och smålagsspel

Tex 2 färger med 2 nivåer i varje färg eller 2 nivåer 4 färger.

Låt så många spelare som möjligt prova på den högre nivån någon/några gånger under säsongen

Utvecklingsformeln 25/50/25

- Då utmanar vi varje individ där de är just nu
- Då får alla träna med alla
- Då får vi inget lag 1 och lag 2

Antal cuper: Inom VIK Ungdom så anser vi att 2-3 cuper per spelare och säsong är en lagom nivå
De ska vara fördelade som nedan:

1 på försäsongen augusti/september

1 runt jul och nyår

1 i slutet av säsongen mars/april

Att tacka nej till en erbjudan om cup ger inte per automatik rätten till att ersättas med deltagande i annan cup, istället hamnar man på reservlista till en annan cup

Först fr.o.m. julen U13-året får ni åka på individanpassade cuper

Träningsupplägg HT 23/24

Träningsmodell säsongen 2023/2024

Förutsättning enligt följande:

Alla skall träna med alla i möjligaste mån

Man skall träna med sina kompisar om i möjligaste mån (underlätta samåkning)

Vi skall följa VIK ungdoms utvecklingsplan gällandes 25/50/25

Låt så många spelare som möjligt prova på den högre nivån någon/några gånger under säsongen

Vi skall klara ledarförsörjningen till varje träningspass - upprätt hålla kvalitet

Max 20 utespelare per träning, minst 2 ledare per träning

Lägre träningsnärvaro på sena träningar från Tampa gruppen

25/50/25 Enligt VIK Ungdoms utvecklingsplan

3 grupper/6 undergrupper

Varje färg delas in i två grupper, en med spelare som ligger längre fram i utveckling (grupp 2) samt en med spelare som inte kommit lika långt (grupp 1)

		<u>Tidig träning</u>	<u>Sen träning</u>
V1	Tisdag	Vit + Gul 1	Svart + Gul 2
	Onsdag	Tampa	Detroit
	Fredag	Vit + Svart 1	Gul + Svart 2
V2	Tisdag	Svart + Vit 1	Gul + Vit 2
	Onsdag	Detroit	Tampa
	Fredag	Svart + Gul 1	Vit + Gul 2
V3	Tisdag	Gul + Svart 1	Vit + Svart 2
	Onsdag	Tampa	Detroit
	Fredag	Gul + Vit 1	Svart + Vit 2

Utfall

4 av 9 träningar med sin grupp

3 av 9 träningar extra träningar

2 extra (+) träningar i veckan

Man träffar alla inom 3 veckors intervallen, träffar de flesta varje vecka

Ett ledare team "allokerat" till varje träning (Gul, Svart, Vit), finns även någon enstaka reserv

VIK syn på individanpassning:

- Individanpassning görs för att varje individ ska få lyckas och utmanas där den är just nu
- Alla tränar på den nivån där man för tillfället befinner sig. Viktigt att hela tiden analysera och testa nivåerna på olika spelare. Det är alltså inga statiska grupper.
- Varje individ får lära sig att ta ansvar på träning och match

Så ökar vi träningsdosen från U13-

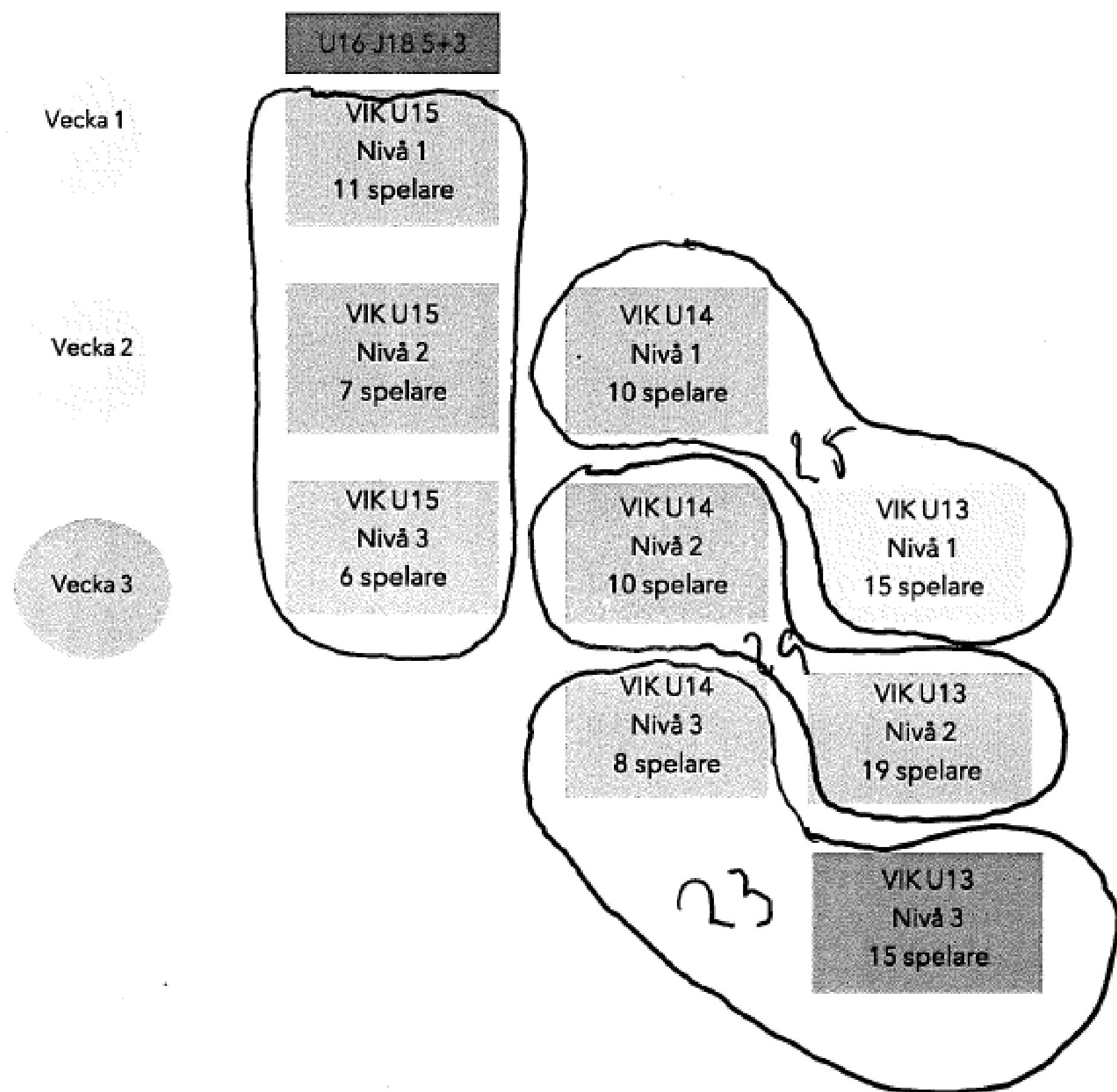
3-4st ispass/vecka (i mån av istider)

4st off-ice i samband med is ca 30 min

Off-ice: Klubbteknik, rörlighet, koordination, snabbhet och styrketräning.

1st plusträningspass/vecka blir varje spelare erbjuden

Huvudtränare U15 U14 U13



Säsongen 23/24

Vi kommer att "steppa upp" rejält!

Vi skall öka nivån och vara proffsiga på allt!

- Höja nivån på alla isträningar!
- Högre nivå på fysträningar! *(Spelare som inte deltar i fysen tränar heller inte på is utan anledning!)*
- Individ-/Nivåanpassad träning "Alla skall utmanas"
- 3 st utvecklingssamtal per spelare under säsongen
- Högre träningsnärvaro för att delta i matcher/cuper! *(60 % enligt VIK Ungdom från U13)*
- Röd tråd i träningar – matcher!
- Utbildningskrav på ledare BU1, BU2 för att vara headcoach

Spelarna har själv ett ansvar för sin egen utveckling.....

Säsongen 23/24

Vi kommer att jobba vidare med laget enligt VIK Ungdoms ledord - VIK Team -11 Strategin

- **Utveckling** (Förbereda steget till junior och senior, erfarenhets utbyte fr.o.m U13)
"VIK Ungdom utvecklingsprogram från U13"
- **Trygghet-Trivsel** (Glädje, alla spelare skall synas och uppmärksammas lika mycket – kom i tid)
"Enkät Friends"
- **Öppenhet** (Alla bidrar med sin kunskap, rak, respektfull kommunikation, och talar till varandra inte om varandra) "High Five" – Synpunkter "Bokat möte två ledare ABB området"
- **Breda** (En stor bredd ger fler bra spelare, barnen utvecklar sig olika, verktyg extra träningar – jämna matcher) "Utvecklingssamtal"
- **Proffsiga** (Vi tränar hårt, långsiktigt och målinriktat)

Säsongen 23/24 - Träningsgrupper

2023-08-21		
Västra	Norra	Östra
Vit	Gul	Svart
Oscar B Elis	Axel Frank P Vilmer S	Levis <i>Olle T</i>
Alexander L Alexander P Arin Dino Frans B Hugo R Hugo H Isac E Oscar LS Ludvig Lowe Olle H <i>Oscar B</i>	Calle Harry Irve Isak G Jesper Liam Milton Neo Oliver Oscar E Svante Zage L Tyra <i>Kasper</i>	Arvid Alexander W Christian Edvin Johan Jacob Kevin L Kevin W Wallis Theodore Vidar <i>Leonardo</i> <i>Anton</i>
15 (13+2)	17 (14+3)	15 (13+2)

Säsongen 23/24

Träningsupplägg

- Träningsdagar ? ” Har ej ännu fått istidsschema”
- Tre ordinarieträningar (Extra träning -Tampa/Detroit) + en frivillig träning
- Alltid fys före isträning
- 1,5 träningsgrupp per träning dvs max 20 st utespelare + 3 målvakter
- Målvaktsträning

Fokusera på "Tävla" - Spelförståelse/passningar

Fokus under säsongen 23/24 är att öka "tävlingsinstinkten" hos våra spelare samt att utveckla våra spelares förmåga att passa och förstå spelet.

Vi kommer även fortsättningsvis arbeta med våra huvudteman för att spelarna skall träna på alla delmomenten i hockey'n.

- Tävla/Kamp - Använda alla träningarna samt med hjälp av **Markus Odén – annan ?**
- Spelförståelse/Passningar - Träna regelbundet på ordinarie träningar och sätta upp mål på matcherna
- Skridskoteknik - Träna regelbundet på ordinarie träningar samt extra träningarna med hjälp av **Markus Odén – annan ?**
- Skott/Avslut - Träna regelbundet på ordinarie träning – använda skottrampen på Rocklunda (Hemläxa till varje spelare)

Barmarksträning TEAM-11

Varför har vi barmarksträning under säsongen?

- Ishockeyspelare behöver vara fysiskt spänstiga, snabba, starka, koordinerade, rörliga, och uthålliga.
- Istiden räcker inte till för att specifikt hinna träna de fysiska egenskaperna.

Barmarksträning TEAM-11

När kommer barmarksträningen att hållas?

- Före varje träning
- Kallelse - 70 min före isträning
 - 10 min: träffas, prata/skoja och byta om till fyskläder
 - 30 min: fys
 - 20 min: byta om och ladda om/äta mellis
 - 10 min genomgång av isträning

Barmarksträning TEAM-11

Vad har vi för mål med barmarksträningen?

1. Få barnen att älska fysisk träning och skapa ett livslångt intresse för träning.
2. Reducera risken för skador
3. Göra barnen till bättre ishockeyspelare och atleter genom att förbättra snabbhet, spänst, styrka och rörlighet i alla riktningar

“Forskningen är så pass stark att den även påstår att upp emot 50% av skador inom ungdomsidrotten skulle kunna ha undvikits med lämplig förberedande träning, inklusive nivåanpassad styrketräning.”

[Synen på fysisk träning måste ändras - annars ökar skaderisken! - Hockeymagasinet](#)

Barmarksträning TEAM-11

Hur ska vi bedriva barmarksträningen?

- Åldersanpassat
 - baserat på idrottsvetenskap där hänsyn tas till ungas förmåga att tillgodogöra sig träning i olika åldrar.

“Snabbhet som inte tränats när barnen är 10-12 år är svårare att träna i 15-16 års ålder, och den explosiva förmågan tränas bäst i de tidiga tonåren.”

[Fysträning för tonåringar \(sportidrott.se\)](http://sportidrott.se)

Barmarksträning TEAM-11

Hur ska vi bedriva barmarksträningen?

- Individanpassat
 - Där barnen kan träna på sin nivå utan ångest. Inget barn ska känna sig dålig under eller efter fysträningen.

“När den ena fysövningen tenderar att vara jobbigare än den andra i syfte att göra barnen så trötta som möjligt utvecklas varken snabbhet, styrka eller spänst.”

Trötta barn blir inte snabba och tekniska av fysträning

Barmarksträning TEAM-11

Hur ser upplägget ut?

Tre olika pass som ändras efter 12 veckor. Barnen får lära sig passen så att de kan köra dem själva.

Pass 1. Snabbhet, reaktion och spänst

Få repetitioner, längre vila

Pass 2. Styrka och flås

Fler repetitioner, kortare vila

Pass 3. Statisk styrka och rörlighet

Isometriska övningar, rehabövningar och yoga

“Snabbhetsträning för unga spelare ska läggas först på träningen och ska alltid tränas på pigga ben. Forskning visar att 10 x 10 meter sprint två gånger i veckan innan ispasset räcker för att göra unga spelare snabbare.”

Niclas Carlson, Strength and Conditioning coach

Hemmaplansmodellen – för ledare och föräldrar

“I tidig ålder ligger fokus på att ha roligt och lägga grunder i rörelsemönster.”

“Som tränare och förälder är det viktigt att vara medveten om hur utvecklingskurvan skiljer sig mellan individer. Tidig utveckling kan lätt missuppfattas som fysisk talang och sen utveckling kan dölja en potentiell talang.”

“En aspekt att ta hänsyn till är motivationen att träna hårt under lång tid. Risken med en för tidig satsning och specialisering gör att individen tappar motivation att fortsätta träna hårt genom hela tonåren och tappar intresset för sporten innan potentialen är fullt utvecklad.”

<https://hemmaplansmodellen.se/>

Seriematcher

- Anmälda lag:
- U13 Södermanland
- U13 Dalarna
- U13 Västmanland/Örebro (Team-12)
- U14 Västmanland/Örebro

- Dialog under hösten VIK Team-12
- Dialog under hösten VIK Team-10

U14 Västmanland/Örebro

- Vilka skall spela dessa matcher ?

Spelar som har ett behov av att utmanas och klarar av att spela dessa matcher!

Mikael Schillstöm med input från övriga ledare vid 3 veckors mötet!

Samarbeta över årskullarna från U13-

Utmana spelarna som är redo att träna och spela match med årskullen över.

Ca 10 - 15 st spelare/kull

3 - 5 st/vecka tränar och spelar match med årskullen äldre så det blir en rotation att man är "uppe" var tredje vecka.

Spelarna som kommer underifrån ska träna i spel och kampmoment med dem som kommit längre i den årskullen över.

Saknas det spelare till match: om/när någon av de tilltänkta spelarna från yngre årskullen inte kan närvara eller om man akut behöver låna in till match är det tränaren från årskullen över som kallar in någon från den listan som finns.

När ni skickar listan på vilka spelare som är redo att utmanas till årskullen över så ska ni skicka listan till utvecklingsansvarig också.

Kommunikation

- *Vi kallar till alla aktiviteter via laget.se - Svara i god tid på dessa utskick*
- *Vårt mål är att genomföra två föräldramöten per säsong*
- *Utöver föräldramötena så informerar vi regelbundet via laget.se*
- *Instagram, vi har idag ett konto där vi löpande gör inlägg under denna säsong "vikteam_11"*
- *Om ni, som föräldrar, är missnöjda eller har synpunkter på hur vi som ledare agerar eller leder laget så kommer vi i år boka in ett möte tillsammans med er och två ledare från laget. Vi kommer inte besvara eventuella sms eller ta denna typ av samtal över telefon.*

Skador

- ✓ Huvudskador (Hjärnskakning)
- ✓ Övriga skador
- ✓ Är jag redo för att spela match?

Cuper

- **Vi räknar med ca 3-4 cuper per spelare !**
- **Klara cuper:**
 - September "Lillstrimma cup" Timrå *(endast spelare från försäsongen)*
 - December "GurkaPucken"
- **Efter säsongen.**
 - **Påsken sista veckan mars – cuper i april.**
 - **2 cuper per spelare** *(Minst 60 % träningsnärvaro under säsongen)*
 - **Nivå anpassade cuper – medel cuper**
 - **Lagkontot tar anmälningsavgiften för laget i cupen – Spelaren betalar halva deltagaravgiften resterande del tar lagkontot.**

Ekonomi i Team-11

- ✓ Spelaravgifter och medlemsavgifter
- ✓ Intäkter/kostnader
- ✓ Försäljning
- ✓ Samåkning och ersättning

Ekonomi i Team-11

Nu skall hela medlemsavgiften och minst halva spelaravgiften vara inbetald.

Senast 2023 10 31 skall resterande spelaravgift vara inbetald.

OBS! Är avgifterna obetalda, gäller inte spelarförsäkringen. Detta betyder att spelare inte äger rätt att delta i match eller träning

Lagkonto

Samåkning och ersättning

Vi ser gärna att vi får till samåkning till våra bortamatcher!

Vi kommer skapa en struktur kring hur den som kör ska få ersättning för eventuell samåkning. Vi kommer att skapa ett dokument med alla aktuella städer. Varje stad kommer att få en taxa. Denna peng ska då swishas till den förälder som kör erat barn till bortamatchen.

Ekonomi

I år hoppas vi kunna få intäkter från kiosk vid våra hemmamatcher och samt Gurka puken.

Utgifter:

- Träningsläger, ca 30 000 kr
- Domarkostnader för matcher vi själva arrangerar, ca 5 000 kr
- Avslutning ca 10 000 kr
- Cuper

Föräldraåtaganden

Kiosken vid A-lagets hemmamatcher Minst tre tillfällen per säsong. Fler tillfällen i kiosken kan tillkomma beroende på det sportsliga resultatet.

Bemanna kiosk och sekretariat vid hemmamatcher Vid alla matcher där erat barn deltar. Nytt för i år blir rapportering i OVR (Målgörare, assist, utvisade, typ av utvisning etc)

Gurkapucken Vårt lager är arrangerande lag även i år. Föräldrar kommer att behöva ställa upp i sekretariat, kiosker etc. 16 lag, 3 ishallar, 2 dagar. Stort tillskott till lagkassan!

Föräldrarnas ansvar

- *Låt ledarna coacha din son/dotter under pågående träning/match.*
- *Ni påverkar och lägger grunden för barnets livsstil!*
Viktigt att era barn får i sig ordentligt med energi innan träning
Låt era barn vila från träning om de är trötta
- *Stötta ditt barn i med- och motgång!*
- *Visa intresse för ditt barns idrottande!*
- *Skrik inte på domare, utan heja på laget*
- *Tänk på att vara är en viktig förebild!*
- *Låt ledarna ta ansvar för laguttagningar*

GLÄDJE – TRYGGHET – TRIVSEL på isen, på läktaren och i omklädningsrummet är viktiga värderingar i VIK

Träningsläger

- **Övernattnings läger helgen V36 (9-10 september) i Östervåla**
 - Börjar kl 07.45 Lördag
 - Slutar kl 15.00 Söndag 10/9
 - Lunch lördag/söndag samt frukost söndag ingår
- **Övrigt:**
 - - Hjälp med "Mellis" (två dagar)
 - - Hjälp med "Middag" - Team building/Matlagning
 - - Städning söndag kl 14.00
- **Träningsprogram:**
 - - Markus Oden deltar
 - - Teori (Värdegrunder/Info inför säsongen, Fys del, Försvarsspel)
 - - Team building aktiviteter

Kallelse till aktivitet samt ytterligare info kommer inom kort!



Tack för ikväll!

VIK TEAM-11 U13