



INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN

För: _____

Position: _____

I denna individuella utvecklingsplan kommer du som ansvarig tränare tillsammans med spelaren att betygsätta spelarens olika kvalitéer utifrån följande kriterier. (U15 nivå)

1 = Underkänd

2 = Godkänd

3 = Bra

4 = Mycket bra

5 = "Världsklass"

Typ av rollspelare: _____

(Ex spelande back, hårt jobbande forward)

1. Hockeypersonlighet

- Karaktär, lag och arbetsetik _____ p
- Intensitet – Vinnarinstinkt _____ p
- Kroppsspråk _____ p
- Energigivare _____ p

Summa: _____ p



2. Skridskoåkning

• Fart och speed: _____ p

- Maximala hastigheter över en sträcka längre än 10 meter, raksträcksåkning.

• Acceleration och kvickhet: _____ p

- Uppnå hög hastighet på korta sträckor samt behålla farten vid snabba riktning-förändringar.

• Balans och stadighet: _____ p

- Låg tyngdpunkt vid skridskoåkning och närkampsspel.

• Smidighet och rörlighet: _____ p

- Rytmen/tekniken i åkningen (framåt/bakåt) samt översteg, tvära svängar, stopp och riktningförändringar.

Summa: _____ p

ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:



3. Puckföring / Passningar / Skott

• Puckkontroll: _____ p

- Puckföring, hantera pucken med klubba och skridskor, "mjuka händer".

• Täcka pucken _____ p

- Ta en smäll och behålla puckkontroll.

• Passningsteknik: _____ p

- Förmågan att leverera och ta emot passningar på klubba och kropp.

• Skott: _____ p

- Skjuta i skäret, skjuta smart (två målchanser). anläggning, precision, hårdhet, direktskott

Summa _____ p

ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:



4. Offensiv / Spel

• Spelförståelse: _____ p

- Läsa och förutse spel och rörelser samt vara på rätt ställe och spela pucken till rätt spelare

- En mot en, offensivt "lura motståndare"

• Playmaking: _____ p

- Smarta och kreativa pass i rätt situation

- Göra så att "saker och ting händer"

• Målskytte och Målsinne: _____ p

- Beslutsamhet, gå på mål, retur, våga ta avslut samt förmåga att få pucken över mållinjen

- Gå in på mål, ta kamp för styrningar och retur

• Omdöme: _____ p

- Enkelt spel, säkra pass och få misstag i utsatta lägen

Summa _____ p

ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:



5. Defensiv / Kamp

- Defensiva spelet: _____ p
 - Förutse spelet och vara på rätt ställe, krympa ytor.
 - En mot en defensivt, "arbeta klart" min spelare.
 - Ansvar, att spela inom ett system.
- Man mot man, mod: _____ p
 - Mod, att använda sina resurser för att vinna kampen
 - Vara i skottlinjen, täcka skott
- Vinna pucken - sargspel: _____ p
 - Vinna pucken i en mot en vid sargerna
- Spel runt målet: _____ p
 - Markera, ta bort, rensa framför mål

Summa _____ p

ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:



6. Träning

- Träningsattityd _____ p
 - Förberedelser, kost, eget ansvar
 - Genomförande _____ p
 - Fokusering på träningen
- Summa _____ p

BEHÖVER FÖRBÄTTRAS:

HUR SKA DET FÖRBÄTTRAS:



7. Fysisk status

- Benstyrka _____ p
- Bålstyrka _____ p
- Styrka överkropp _____ p
- Syreupptagningsförmåga _____ p

Summa _____ p

ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:

Upprättad av: _____

Den: _____