



AKADEMIEN

Den Grönvita Vägen



Innehåll

| | |
|---|----|
| Förord..... | 3 |
| Syfte..... | 4 |
| Mål..... | 4 |
| Bakgrund..... | 6 |
| Den Grönvita Vägen..... | 9 |
| Ungdom – Allmän och bred ishockeyutbildning..... | 13 |
| Junior – Förberedande utbildning inför seniorhockey | 16 |
| Ledare..... | 20 |
| Föräldrar | 25 |



Förord

Visionen med Färjestad BK:s junior- och ungdomsverksamhet är att vara bäst i Sverige och ledande i Europa. Tillsammans arbetar vi för att skapa en hållbar och utvecklande miljö som lockar människor till att vara en del av Färjestad BK. Genom att arbeta utifrån samma grundprinciper och utbildningsplaner kommer alla att känna stolthet för den verksamhet som de representerar. Det är därför som vi med glädje nu kan presentera Den Grönvita Vägen.

Våra ledare är en av våra viktigaste resurser, och för att lyckas fullt ut måste de ges det förtroende och den respekt som krävs för att kunna utveckla våra ungdomar på bästa sätt.

Som en stor klubb har vi en viktig uppgift i ett lokalt, regionalt och nationellt perspektiv där vi vill ta ansvar för ishockeyn och säkerställa att sporten lever och utvecklas i rätt riktning. Samtidigt som vi vill vara med och driva lokal och regional utveckling framåt, är det viktigt att vår roll är betydande såväl nationellt som internationellt. Detta gör vi främst genom att utveckla vår egen verksamhet, de som befinner sig i den samt de som finns runt omkring oss.

Utbildningsplanen är framtagen för att vara ett verktyg samt ett stöd för spelare, ledare och föräldrar inom Färjestad BK. Utbildningsplanen är en utgångspunkt och ett riktmärke för det vardagliga arbetet och säkerställer att alla inblandade arbetar utifrån samma gemensamma grund.

Fördelar med utbildningsplan:

- Tydlighet gentemot intressenter såsom föräldrar, kommun, skola, sponsorer m.fl.
- Säkerställer allmän och bred ishockeyutbildning inför hockeygymnasium.
- Skapar förutsättningar för att nå verksamhetens mål.
- Tydlighet gentemot såväl nya som befintliga spelare, ledare och föräldrar.
- Förankrar klubbens gröna tråd och säkerställer att alla inblandade arbetar mot samma mål.
- Utvecklar och säkerställer spelarnas självständighet.
- Förenklar analysprocessen av spelare.

Utbildningsplanen är ett ramverk som fungerar som stöd till verksamheten. Den innehåller tydliga målbilder och strukturer för vad verksamheten ska göra och när. Utbildningsplanen är även en kvalitetssäkring som ska främja arbetet med att skapa optimala miljöer för utveckling inom Färjestad BK.

I slutändan är det inte utbildningsplanen som avgör hur framgångsrik verksamheten kommer att vara, istället är det arbetet från spelare och ledare som görs varje dag året runt.

Utbildningsplanen bygger på evidens och är framtagen med hjälp av den för stunden mest relevanta forskningen inom klubbens verksamhetsområde. Stor del av den forskning som finns tillgänglig har tillhandahållits av Svenska Ishockeyförbundet genom projektet "Hemmaplansmodellen".



Syfte

Syftet med Färjestad BK:s junior- och ungdomsverksamhet är att erbjuda barn och ungdomar utbildning inom ishockey och personlig utveckling. Utbildningsplanen fungerar som ett stöd till verksamhetens involverade, vilket är såväl spelare, ledare som föräldrar.

Trots elitverksamheten i representationslaget inom herr, så är verksamheten inom Färjestad BK till stor del av baserad på utveckling. Det är därför viktigt att verksamheten inom **Akademien** fokuserar på att skapa en optimal utvecklingsmiljö för att på så sätt kunna nå verksamhetens mål.

Verksamheten genomsyras av glädje, lärande och utveckling. Det är viktigt att utbildningen främjar individens långsiktiga utveckling, ger varje individ samma förutsättningar att lyckas, anpassar matcherna och träningarna utifrån individens behov samt säkerställer att varje individ får möjlighet till allsidig träning.

Mål

Målet med Färjestad BK:s juniorverksamhet är att utbilda spelare till att nå klubbens representationslag. Det mätbara målet är att klubben över en längre tidsperiod ska utbilda i genomsnitt 2 spelare varje säsong från de egna leden med möjlighet att flyttas upp till A-truppen. Utöver detta ska verksamheten under samma tidsperiod även utbilda i genomsnitt 1 spelare varannan säsong till NHL.

Klubben har även som mål att ha minst 1 spelare från respektive årskull representerade i landslag.

Klubbens mål med ungdomsverksamheten är att så många som möjligt är med så länge så möjligt upp i åldrarna. Fokus ska vara på människan och utbildningen ska syfta till att stärka individen såväl på som utanför hockeyplanen.

För att lyckas skapar så Färjestad BK möjligheten för barn och ungdomar att få en värdefull, intressant och utmanande utbildning för hela livet. Detta innefattar en utbildning som fokuserar på människan i stort och främjar för goda miljöer och ett livslångt lärande.



swed

TECHSTEP
KEW
CCM

FLAKT
TEKNIK

MOELVEN

MOELVEN

stadium

LISEN

FK
KARLSTAD

CCM



Bakgrund

Optimal utvecklingsmiljö

För att nå verksamhetens mål att fostra och skapa underlag för klubbens A-lag krävs en optimal utvecklingsmiljö som skapar förutsättningar för barn och ungdomar att utvecklas till sina bästa jag inom ishockey. Viktigt är att skilja på vad som är elitmiljö och vad som är utvecklingsmiljö. I egenskap av SHL-klubb är all verksamhet inom Färjestad BK per definition inte en elitmiljö, talangutveckling är lika mycket att utveckla kompetenta miljöer som att utveckla individer. Svensk ishockey har valt att identifiera elit som de som spelar i SHL, SDHL och HA och nivåer däröver. Spelare är alltså inte elitidrottare så länge de inte tävlar med andra vuxna idrottare på regelbunden basis och på den nivån. Det innebär också att en elitidrottare inte deltar i barn- eller ungdomsidrott.

Med det sagt så existerar inte elitlag förrän laget som tränar och spelar tillsammans möter andra seniorlag i någon av de nämnda serierna. En optimal utvecklingsmiljö utgår från att hjälpa spelare att spela så länge som möjligt för att ha chansen att bli elitidrottare i vuxen ålder. Det betyder även att det inte finns elit eller bredd i barn- och ungdomsishockeyn.

Uppdraget för ishockeyföreningar, så även för Färjestad BK, är att hjälpa så många spelare som möjligt att skapa självbestämmande motivation, så att de som har passionen för ishockeyn väljer och ges möjlighet att fortsätta spela ishockey. Med detta visas även vilka som långsiktigt har ambitionen att satsa mot en elitkarriär.

De mest markanta skillnaderna mellan elit- och utvecklingsmiljö är:

- Elitmiljön består av vuxna människor som fattar sina egna beslut med den kunskap och det perspektiv de har. **Utvecklingsmiljön** består av barn och unga som behöver vägledning, utbildning och guidning i högre grad.
- Elitmiljön har fokus på att vinna alla matcher, till "vilket pris som helst". Matchen och tävlingen är det centrala som allt utgår ifrån. **Utvecklingsmiljön** arbetar med lärande som ska utbilda barn och unga att så småningom hantera tävlingssituationen på högsta nivå då de är redo. Matchen är ett av många pedagogiska redskap.
- Elitmiljön är kortsiktigare eftersom matchen eller turneringen styr verksamheten och kortsiktiga framgångar kan konstant helt eller delvis premieras. **Utvecklingsmiljön** arbetar i långsiktiga processer där kortsiktiga framgångar inte alltid gynnar framtida utveckling.
- Elitmiljön är underhållningsindustri som, inte minst i ishockey, helt eller delvis styrs av kommersiella krafter. **Utvecklingsmiljön** är förberedelser för att nå elitmiljön för de som känner sig kallade och hanterar utmaningen med sina och idrottsmiljöns förutsättningar.
- Att skilja på elitmiljön och utvecklingsmiljön är avgörande för kvaliteten på verksamheten. En sund idrottsmiljö ser utveckling som en långsiktig process där framgång kommer efter år av arbete. Att arbeta kortsiktigt med identifiering har visat sig vara ineffektivt och går även etiskt och moraliskt att ifrågasätta. Det är därför av stor vikt att Färjestad BK har kunskap kring de processer i idrottsmiljön som helt eller delvis har evidens.



Prestations- eller resultatfokus

I många ishockeymiljöer baseras utvecklingsmiljön på hur man ser på prestation eller resultat. I det prestationsorienterade motivationsklimatet betonas färdighetsutveckling och att fokusera på individens förbättring i förhållande till sig själv, och inte i jämförelse med andra. Det ger bra förutsättningar att uppleva känslor såsom glädje i ishockeyn, att vara nöjd med sina prestationer samt att utveckla mer självbestämmande motivation. Det finns även goda möjligheter att reducera känslor av otillräcklighet eller oro över prestationer och resultat. Dessutom finns större chans att utveckla "ansträngning och uthållighet" hos spelarna, det vill säga personer är mer motiverade att "lägga ner själ och hjärta" under en längre tid i idrottandet.

I det resultatorienterade motivationsklimatet betonas konkurrens och jämförelse med andra individer. Ofta hänger det ihop med ett synsätt med tidig specialisering och selektion. Träning och tävling går i det här klimatet i första hand ut på att vinna och sättet att göra det på spelar mindre roll. Mer resultatorienterade målsättningar kommer utvecklas och spelarna i gruppen riskerar att oftare uppvisa lägre självbestämmande motivation, negativa relationer i gruppen samt oro och riskerar att tröttna och därmed sluta med ishockeyn.

Optimala utvecklingsmiljöer

Huvudverksamheten i Färjestad BK är att lära ut och spela ishockey. Kärnverksamheten är därför följaktligen träning och matcher. För att ge de bästa förutsättningarna behöver Färjestad BK skapa idrottsmiljön genom långsiktigt arbete och ett helhetsperspektiv.

Det är även självklart att miljön både kan minska eller öka sannolikheten för utveckling eftersom det är en rad förstärkande eller hindrande faktorer som finns runt spelaren.

Det finns några nyckelingredienser för att skapa en optimal utvecklingsmiljö.

- Det sociala stödet och tryggheten i nätverket runt spelaren är avgörande. Spelaren klarar utmaningar och motgångar bättre om upplevelsen av att det sociala stödet finns från exempelvis tränare, lagkamrater och föräldrar. Olika steg i karriären innebär utmaningar vi känner till och att individanpassat socialt stöd kan vara den positiva skillnaden.
- Utvecklingsmiljön kräver samarbete på alla nivåer och ställer höga krav på kommunikationen i nätverket runt spelaren. Det ska finnas både formella och informella kanaler och det som förmedlas ska vara tydligt strukturerat och enhetligt för att inte skapa stress genom missförstånd. De stora delarna är klubbens utbildningsplan, grundprinciper, tränarens ledarstil, föräldrarnas kunskap och förståelse för arbetet, samt spelare och lag.
- Idrottens och Färjestad BK:s kultur påverkar makrodelarna i talangmiljön. De baseras på attityder och normer samt styrs av klubbens grundprinciper. Färjestad BK har därför en utbildningsplan, grundprinciper samt en filosofi som tränare och ledare lever efter. De innehåller riktlinjer i spelsätt och definition av roller inom klubben, ställningstaganden kring talangutveckling, selektion, och synen på talang. Även integration av forskning och kunskap i verksamheten ingår.
- Synen på lärande och lärandemiljön beskrivs ingående. Där ingår exempelvis ledarfilosofi, ledarbeteenden, samt psykologiska och pedagogiska metoder för lärande på och utanför isen. Lärandet ska präglas av långsiktighet och individanpassning så långt möjligt. En helhetssyn på spelaren är viktig och i det ingår också psykologiska och



sociala färdigheter, livsstilsfrågor, relationer, skola eller andra färdigheter som utvecklar individen.

- Motivationsklimat sätts i många ishockeyföreningar av tränaren som sätter gränser för hur klimatet ska formas, men det är viktigt att det finns en stark förening som ger tydliga riktlinjer så det inte bildas öar med lag som agerar efter eget bevåg. Det prestationsorienterade klimatet är att föredra i långsiktig talangutveckling.

Talang

Ordet talang ställer ibland till det för oss inom ishockeyn och det beror ofta på att vi inte klarar av att hålla isär begreppen "talangutveckling" och "talangidentifikation". Det är viktigt att vi klarar av att skilja på vad individen kan just nu, och potentialen som individen har för att utvecklas i framtiden. Begreppet talang beskriver utveckling och process, inte en uppsättning statistiska egenskaper hos individen eller identifiering av potential.

Tidiga framgångar har inget starkt samband med senare framgång och därför är det ointressant att fokusera på talangidentifiering. Istället för att försöka identifiera vilka som kommer bli bra i framtiden, är det effektivare att se på de faktorer som kan hindra eller förstärka framtida utveckling för varje individ. I en sund miljö utvecklas spelaren i en process under många år som inte är linjär. Ofta, när någon kallas talang, beskriver det därför inte spelarens möjligheter, bara nivån just nu.

För att klara av detta krävs det att miljön är redo, både i organisationen och med metoder, för att arbeta långsiktigt. Om inte miljön kan ta till vara på motiverade spelaren, eller stödja på rätt sätt, riskerar vi att förlora spelare som vill försöka nå elitprestation. Därför finns det inte bara talang hos individer, det finns också talang i miljöer.

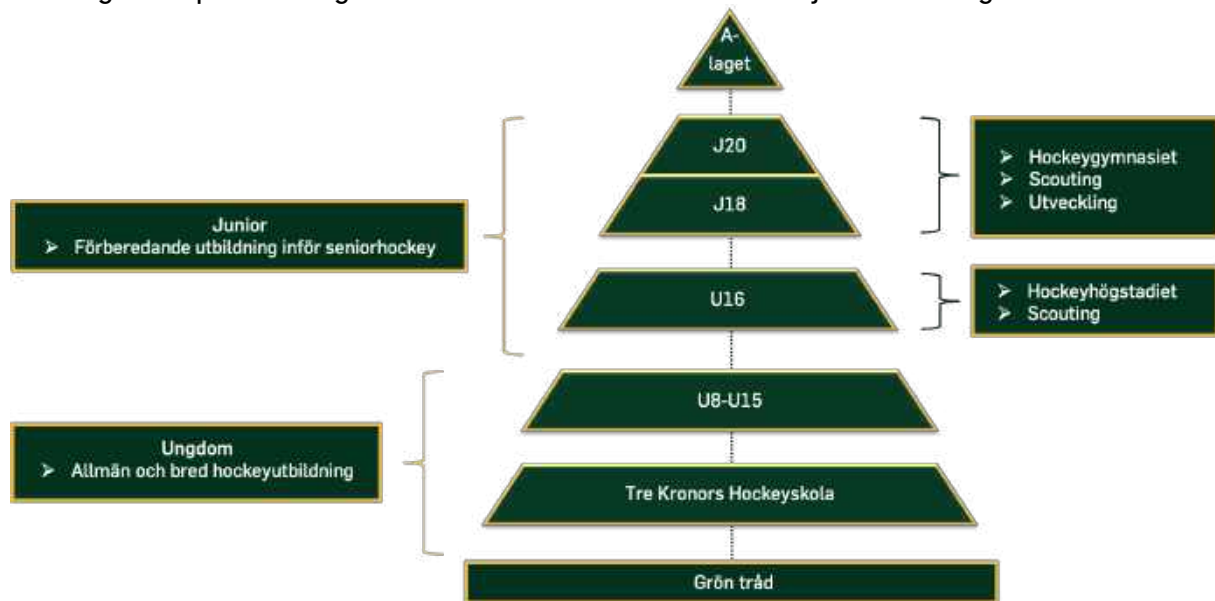
I den processen ingår även att se till att de som inte lyckas eller har ambitionen ges möjlighet att fortsätta spela på någon nivå och om de väljer att sluta, gå ut från ishockeyhallen med högt huvud och tänka tillbaka med en känsla av glädje och tillfredsställelse att de fått försöka så gott de kunde. Det är därför viktigt att vara medveten om att när vi pratar om talang, så riskerar vi att exkludera ett antal spelare genom att indirekt säga att de är icke-talanger.

Talangbegreppet är alltså en beskrivning av en process som pågår hos individen och den sker i en miljö med många olika människor och relationer.

Begreppet talang förutsäger inte framgång – men sätter fokus på viktiga delar som ska ingå i en utvecklingsprocess.

Den Grönvita Vägen

Den Grönvita Vägen är den utbildningsplan som spelare inom Färjestad BK följer från dess att deras ishockeykarriär börjar till dess att tiden i Färjestad BK tar slut. Utbildningsplanen är framtagen i separata bilagor utifrån verksamhetens moduler i junior och ungdom.



Fokus på människan

I all verksamhet, oavsett om det rör spelare eller ledare, så fokuserar Färjestad BK på att utveckla människan. En av klubbens främsta uppgifter är att ha bra relationer till tränare och ledare inom klubben. Det sätt vi lever och leder klubben framåt präglar den miljö inom vilken spelarna kommer att vistas och utvecklas i. Genom att stötta, coacha och skapa rätt förutsättningar för våra tränare och ledare så hjälper vi dem att utveckla spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey. Detta gör vi främst genom att bjuda in till dialog, anordna ledarträffar samt skapa och delta på tränarutbildningar.

I vardagen är det av högsta prioritet att tränarna och ledarna inom Färjestad BK fokuserar på att bidra, stötta och coacha spelarna i sin utbildning och resa till att bli ishockeyspelare. Oavsett framtid så ska alla spelare inom Färjestad BK känna sig sedda, uppskattade och involverade i verksamheten på ett sätt som gör att de över tid kommer att vara villiga att ta större ansvar för sin egen och hela lagets prestation och miljö. Delaktighet är dessutom en viktig del för spelarnas inläring, inte minst vad gäller att ta beslut i spelsituationer på isen. Att lära sig att ta beslut i spelet görs främst genom att spela mycket och känna delaktighet vid många situationer.

Alla ska ha samma chans att lyckas

Färjestad BK ansvarar för att tränarnas, ledarnas och spelarnas tid i klubben blir rolig och utvecklande. Människorna inom klubben är och kommer att förbli olika i allt från ålder, kön, klass, etnicitet, sexuell läggning etc etc. Vi behöver, och ska, alltid ha ett öppet sinne i mötet med dessa olikheter.

Våra olikheter gör att vi behöver acceptera att vissa som engagerar sig inom ishockey gör det för att utmana sig och göra sitt bästa, medan andra engagerar sig för att trivas i laget och den sociala miljö som det innebär, medan somliga strävar mot att nå en elitnivå. Viktigt att komma



ihåg är att det enbart är ett fåtal av de barn och ungdomar som spelar ishockey som faktiskt når den främsta eliten.

Genom att hjälpas åt har vi gemensamt chansen att ge alla, både spelare och tränare/ledare, ett livslångt intresse för idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet – något som bidrar till både glädje och ett hälsosamt liv. För att uppnå detta arbetar vi därför med nedan målbilder:

- Varje enskild spelare och ledare utvecklas som människa.
- Varje spelare och ledare får ett livslångt intresse för ishockey och vill vara fortsatt fysiskt aktiv hela livet.
- Varje spelare får en högklassig grundutbildning, och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

Utvecklingskurvan för spelare inte är linjär. Alla utvecklas i olika takt med perioder av ömsom stora utvecklingssteg varvat med platåer av stagnation – och ibland till och med tillbakagång. Därför är det oerhört viktigt att alla spelare ges likvärdiga möjligheter att utvecklas oavsett vilka färdigheter de för stunden visar upp.

Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller har helt enkelt investerat mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet. På grund av detta väntar Färjestad BK med att selektera spelare baserat på färdigheter fram till dess att de når U16.

Att göra *permanenta* nivåindelningar baserade på spelarnas färdigheter är direkt dumt. Dels är risken uppenbar att det skapar en resultatorienterad miljö där man måste vara duktig tidigt, istället för en miljö som fokuserar på individens långsiktiga utveckling. Dels tenderar man att dela in gruppen baserat på deras fysiska och biologiska mognad. Att *kortsiktigt* nivåindela gruppen baserat på spelarnas färdigheter är dock fortfarande okej.

Anpassad träning och match

Oavsett om spelaren har enkelt för att lära eller tar längre tid på sig är vår strävan att bygga en verksamhet där individens glädje, lärande och utveckling står i fokus. Barn och ungdomar ska få möjlighet att utvecklas individuellt för att behålla intresset, stärka självkänslan och bygga upp självförtroende för att vilja stanna kvar inom ishockeyn.

Inom Färjestad BK har vi spelare som befinner sig på olika ställen i sin utvecklingsresa, sett till vad de kan och vad de vill med sitt ishockeyspelande. Främst beror detta på ålder och ambitionsnivå. Med det i åtanke har vi ett ansvar att anpassa verksamheten så att den passar målgruppens behov.

Konkret betyder detta att ishockey ska spelas på olika stora ytor och med olika regelverk som är anpassade till att främja glädje, utveckling och inläring med målgruppens bästa för ögonen.

För att lyckas i praktiken är det viktigt att förstå att det är skillnad på syftet med barn- och ungdomshockeyn och vår elitverksamhet. Barn är helt enkelt inte små vuxenkopior. Det innebär att barn- och ungdomsverksamheten heller inte ska se likadan ut som elitverksamheten, varken på träning eller match.

När det gäller träningen är det centralt att under barn- och ungdomsåren låta spelarna lära sig spelet genom att spela det – och i takt med stigande ålder via övningar börja fokusera på detaljerna.



För Färjestad BK är det viktigt att vi inte lägger för stor vikt vid matchresultatet, utan ser till varje spelares utveckling. Ett ökat fokus på utvecklingsprocessen ökar chansen att på sikt nå bra prestationer och resultat.

Allsidig träning

Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.

Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer hen att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

Att Färjestad BK ger spelarna möjlighet att hålla på med flera olika idrotter under uppväxten, i organiserad och/eller oorganiserad form, är viktigt då det ger en variation inte bara i träning utan även i olika sociala miljöer. För de spelare som endast är aktiva inom ishockeyn är det än viktigare att verksamheten säkerställer en allsidig och varierad träning.

Multi-idrottande ger en mer allsidig träning vilket i sin tur minskar risken för överbelastningsskador och att mentalt tröttna på ishockeyn. Att hålla på med andra idrotter gynnar alltså både ishockeyspelandet samtidigt som chanserna att fortsätta idrotta efter karriärens slut ökar.

Det är med andra ord inte farligt att träna mycket – så länge det är individens egen vilja som styr, att träningen är allsidig och varierande och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.



Ungdom – Allmän och bred ishockeyutbildning

Ungdom innefattar barn från Ture Vargs Hockeyskola till U15, verksamheten innefattar därmed även hockeyhögstadiet och Elevens Val. I Ungdom är strävan att erbjuda en allmän och bred ishockeyutbildning men även att utbilda individen för en framtid utanför idrotten.

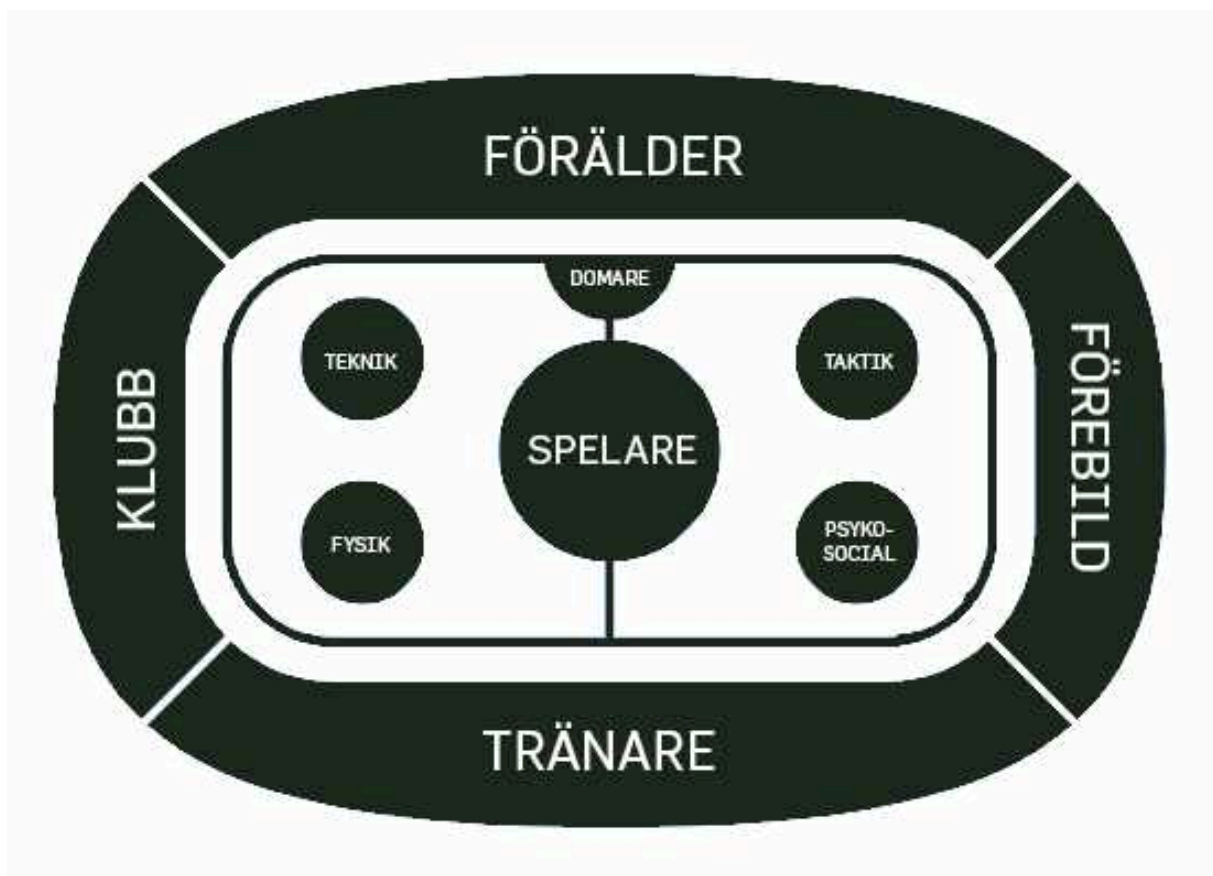
Verksamheten syftar till att öka engagemanget för ishockey och därmed skapa miljöer där alla individer oavsett nivå är välkomna. Den allmänna och breda utbildningen kommer över tid att bidra till ett högre antal aktiva och sedermera ett större urval för juniorverksamheten.

Ledorden som ska genomsyra all verksamhet är:

- Glädje
- Lärande
- Utveckling

Träningsinnehåll

Teknik, fysik, taktik och psyko-social träning är centrala begrepp i utbildningen för alla spelare inom Färjestad BK. Viktigt är att utbildningen sker med ett tydligt fokus på alla delar där faktorer runtom spelarna som klubben, tränare, föräldrar och förebilder arbetar gemensamt för att gynna spelarnas sportsliga- samt personliga utveckling på lång sikt.



All träning bedrivs så att individen finner glädje, lärande och utveckling i sitt utövande. Genom detta främjas den långsiktiga utvecklingen av ishockeyspelare vilket bidrar till att behålla fler barn inom idrottande i stort, och inom ishockey i synnerhet.



Utbildningen syftar till att träna spelarnas förmåga inom huvud (spelförståelse), händer (klubbteknik) och fötter (skridskoåkning) – därtill adderas människan genom att sätta individen i fokus.

Fysisk träning

I tidig ålder ligger fokus på att ha roligt och lägga grunder i rörelsemönster. Allt eftersom spelaren blir äldre läggs mer specialiserad träning in, belastning och intensitet ökar successivt. Som tränare 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. Därför bör tidig toppning och selektering bland spelare undvikas i största mån inom ungdomshockey.

Träning och matchspel ska ses som en förberedande fas för att prestera när fysiken är fullt utvecklad. För att skapa de bästa förutsättningar för ett starkt seniorlag bör varje individ få möjlighet att utveckla sina fysiska förmågor innan rätt slutsats kan dras om dennes kapacitet som hockeyspelare.

En annan aspekt att ta hänsyn till är motivationen att träna hårt vid 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.

Matcher

Samtidigt som matcher är höjdpunkten för de flesta ishockeyspelare så är även matcher en möjlighet att överföra träning och teori till praktik genom matchmoment.

Ungdomsansvarig beslutar i huvudsak för vilka matcher som ska spelas samt för vilka turneringar som Färjestad BK ska delta i.

Huvudfokus för spelarnas utbildning ska alltid vara utveckling varför resultatet inte ska prägla den vardagliga verksamheten och dess träningar. Oavsett utgången för respektive match eller turneringen ska planeringen genomföras utifrån spelarnas utbildningsplan.

Medan träningarna är den del av vardagen för att ständigt utveckla och förbättra, ger matcherna goda indikationer för prestationer som istället kan bli viktiga verktyg för att mäta hur spelarna följer utbildningsplanen. Planering och genomförande av träningar bör således ske utifrån prestationer under matcher kopplade till spelarnas utbildningsplan.

Det är viktigt att intressenter runt om Färjestad BK får en positiv bild av klubben. Med hjälp av positiv inställning, ödmjukhet och respekt gentemot motståndare, domare och föräldrar sprids en positiv bild av Färjestad BK vilket påverkar klubben positivt och långsiktigt ökar attraktionskraften.

Elevens val

Att spela ishockey ska vara roligt samtidigt som det ska bidra till individens utveckling på och utanför planen. Att ha ishockey som elevens val under högstadiet ger kunskaper inom såväl ishockey som det vardagliga livet. Idrott är en livsstil som skapar positiva upplevelser och erfarenheter under uppväxten och i resten av livet.

Syftet med undervisningen i elevens val är att utveckla allsidiga hockeykunskaper samt ta del av sunda och goda värderingar inom idrott. Genom undervisningen ska eleverna få många och olika utmaningar som främjar deras utveckling både som individ och som ishockeyspelare.



Det är viktigt att undervisningen anpassas utifrån nivå, varför eleven ska ges förutsättningar att skapa en förståelse om vilka grunder som behövs för att bli en bra ishockeyspelare. Samtidigt ska eleverna ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur hockey förhåller sig till fysisk och psykiskt välbefinnande.

Undervisningen syftar till att ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper i att planera, genomföra och värdera olika träningsformer. Därigenom ska eleven utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör etik, moral och livsstil. Utöver detta ska undervisningen även utvecklas elevernas samarbetsförmåga och respekt för andra människor.

Andra idrotter

Det är viktigt att barn utövar flera idrotter. Även om vi givetvis ämnar fostra duktiga ishockeyspelare, så uppmuntrar vi till andra idrotter. Att utöva andra idrotter ska fram till dess att spelaren når Junior därför inte bli ett problem för framtida spel inom Färjestad BK.





Junior – Förberedande utbildning inför seniorhockey

Juniorverksamheten arbetar med att förbereda spelarna på ett liv inom elitidrott. Utbildningen syftar därmed till att mer ingående förbereda och lära spelarna för vad som krävs som professionell ishockeyspelare. Fortsatt är människan i utbildningens fokus varför alla aktiviteter fortsatt ska stimulera de centrala begreppen inom teknik, fysik, taktik och psyko-social träning.

Utbildningen formas utifrån klubbens gemensamma bild av olika filosofier, prestationskrav och andra modeller som används i utvecklingssyfte. Ledarna inom verksamheterna Junior och A-lag har fortlöpande kommunikation för att tydliggöra, optimera och säkerställa individernas framtida utveckling.

Genom juniorverksamheten minskar tröskeln från ungdomshockey till seniorhockey. Detta skapar goda förutsättningar för att förbereda spelarna för vad som väntar inom elitidrotten, samtidigt som det ger Färjestad BK möjlighet att utvärdera och analysera vilka spelare som är aktuella för rookiekontrakt.

Från junior till senior

Den långsiktiga utvecklingen är viktig och alla spelare kommer inte att vara aktuella för rookiekontrakt inom Färjestad BK. Det är därför viktigt att det finns en plan för alla spelare, oavsett om tiden fortsätter inom Färjestad BK eller inte.

För att säkerställa den långsiktiga utvecklingen arbetar klubben tillsammans med samarbetsföreningar i Division 1 och Allsvenskan för att ge möjlighet till erfarenheter inom seniorhockey på lägre nivå än SHL.

Hur gärna vi vill det eller inte, så kommer ishockeyn en dag att ta slut. Detta sker alltifrån 10 års ålder upp till 40 års ålder. Det är därför viktigt att vi förbereder våra spelare inte bara som elitidrottsmän, utan även för det liv som väntar utanför ishockeyn. För Färjestad BK är utbildning en avgörande faktor som enligt forskning tillsammans med sociokulturell bakgrund har störst påverkan till vidare karriärsteg. I Färjestad BK får alla spelare som blivit antagna till gymnasiet en högskoleförberedande utbildning i samarbete med Fria Läroverken som möjliggör för fortsatta studier på universitet.

Tillsammans med Karlstads Universitet har Färjestad BK vidare möjlighet att erbjuda spelare som spelar sitt andra år i U20 möjlighet till fortsatta studier på universitetsnivå. Detta möjliggör för att den dag som ishockeyn är över, vara förberedda för ett liv utanför ishockeyn.

Träningsinnehåll

Fysik

Träningen planeras och utförs av verksamhetens fysansvarige i enlighet med utbildningsplanen och dess fysprogram. Programmet är framtaget med hjälp av vetenskapliga teorier tillsammans med ledarstaben för A-truppen. Det är viktigt att fysträningen inom Junior bedrivs på liknande metoder som för A-laget för att på bästa sätt förbereda spelarna för seniortiden.

Teknik

Verksamheten inom Junior syftar till att förbereda spelarna för seniorhockey, främst inom Färjestad BK. Isträningen baseras därför med stor hänsyn till individen för att utveckla de individuella färdigheter som föreligger hos respektive individ. Genom individualiserad träning



ligger fortsatt fokus på individuella färdigheter men nu med ett tydligare fokus på spelsystem och struktur.

Taktik

Samtidigt som det är fortsatt viktigt med individuella färdigheter riktas under juniortiden ett tydligare fokus på spelsystem och struktur. Med hjälp av video, scouting och feedback utvecklas spelarnas förmågor inom spelsinne och taktik.

Psyko-social

Bakom resultat, prestationer och träningar finns en människa. För att ha de bästa förutsättningarna att lyckas bli professionell ishockeyspelare krävs mental styrka och psykisk harmoni. I utbildningsplanen ingår därför kontinuerligt fokus på psykisk hälsa och mental träning.

Matcher

I Junior strävar Färjestad BK alltid efter goda resultat och serieplaceringar. Samtidigt som verksamhetens mål är att utveckla och utbilda spelare till klubbens A-lag får bra resultat aldrig vara på bekostnad av individens långsiktiga utveckling.

Individens långsiktiga utveckling ska alltid prioriteras före kortsiktiga resultat för laget. Likväl som inom Ungdom, så är prestationen snarare än resultatet en viktig faktor att utvärdera för att planera den kommande träningen i förhållande till utbildningsplanen.

NIU

NIU är en nationellt godkänd idrottsutbildning anpassad för spelare som vill elitsatsa på sin idrott. Färjestad BK samarbetar med Fria Läroverken för att skapa de bästa förutsättningar för en elitsatsning inom ishockey med förstklassiga studier i modern miljö. Målet är att eleverna ska få förutsättningar att prestera inom såväl hockeyn som inom sina studier. NIU-utbildningen bedrivs utifrån ett helhetsperspektiv mot individen med en utvecklad dialog mellan lärare på skolan, instruktörer och elever. Läs mer om NIU [här](#).

Universitetsutbildning i kombination med idrotten

Riksidrottsuniversitet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL) har som främsta syfte att möjliggöra en kombination av elitsatsning och högre utbildning. Lärosätet ansvarar för att utsedda elitidrottare så långt som möjligt ges stöd för att kunna genomföra en elitsatsning i kombination med akademiska studier. Färjestad BK kan tillsammans med Karlstads Universitet erbjuda möjligheter för elitidrottsatsande studenter att få speciellt studiestöd. Detta innebär att lärosätet (Karlstads Universitet) i största möjliga utsträckning ska erbjuda studenterna anpassade studier vad det gäller föreläsningar, studietakt och tentor. Lärosätet ska även ge stöd för karriärrådgivning, karriärövergångar och karriärutveckling. Läs mer om elitidrottsuniversitetet [här](#).

Individuell spelarutveckling, IUP

Individuell utveckling är inget nytt begrepp. Inom arbetslivet är det relativt vanligt att man i medarbetarsamtal tar fram en utvecklingsplan för den anställde. I skolvärlden, från universitetsvärlden till grundskolan, arbetar man med utvecklingsplaner. En individuell utvecklingsplan skulle kunna beskrivas som produkten av kartläggningen av en enskild individs livssituation kopplat till det område individen ska utvecklas inom.



Övergripande syfte och mål

Den individuella spelarutvecklingens huvudsakliga syfte och mål är att ge spelaren verktyg för att kunna ta större ansvar för sin egen utveckling. Detta görs dels genom att skapa ett engagemang hos spelaren och dels genom att coacha spelaren att bli mer medveten om vilka insatser som krävs för att kunna utvecklas i riktning mot sina egna mål. En individuell utvecklingsplan ska:

- ge spelaren ökad kunskap om och inflytande över den egna utvecklingen.
- ge spelaren ökade möjligheter att förstå, ta ansvar för och påverka sin egen utveckling.
- specificera utvecklingen i form av resultatmål.
- konkretisera vägen mot resultatmålen genom att upprätta processmål.
- hjälpa tränaren att bibehålla och utveckla ett professionellt och holistiskt synsätt på spelaren.
- ge spelaren möjlighet att skapa kontinuitet i och säkerställa att utvecklingen fortskrider även vid byte av miljö – exempelvis klubb eller skola.

Innehåll

Individuell spelarutveckling, IUP, innehåller fem steg där ledare gemensamt med spelaren arbetar utifrån en förbestämd struktur. Spelare är individer och individer är komplexa varför det är nödvändigt att använda en struktur för att konkretisera den individuella spelarutvecklingen. Ett första steg för att förenkla den komplexa helheten och samtidigt vara nyanserad är att dela upp den i några huvudsakliga och övergripande delar.

1. **Självskattning** – Spelarens självskattning av sina egna förmågor.
2. **Bedömning** – Färjestad BK med resurser gör en skattning och bedömning av spelarens förmågor.
3. **Utvecklingsmål** – Utvärderingsanalys genom diskussion och byte av bilder hos spelare och ledare.
4. **Avstämning** – Aktivering av handlings- och utvecklingsplan samt målbildsorientering.
5. **Uppföljningssamtal** – Individuell uppföljning i kombination med coachande samtal och målstyrning.

Den individuella spelarutvecklingen är central för den individuella utvecklingen. Arbetet bidrar till möjligheten för spelarna att gemensamt med Färjestad BK:s resurser forma sin egen utbildning.





Ledare

För att bedriva ishockeyutbildning som håller högsta Europaklass krävs ledare som kan anamma, efterleva och utveckla spelarnas utbildningsplan. Färjestad BK ska vara ett attraktivt val för ledare inom svensk ishockey och erbjuda en stimulerande miljö för utveckling och engagemang. För att göra detta arbetar Färjestad BK med två huvudteorier som genomsyrar allt ledarskap: *Självbestämmandeteorin* och *De fyra I:na*.

Färjestad BK ska ge ledare den kompetens och de verktyg som de behöver för att kunna förädla och utveckla våra ungdomar mot våra uppsatta mål. Som ledare i Färjestad BK förväntas du följa den utbildningsplan som är framtagen för att utbilda ishockeyspelare, men även bidra till att låta verksamheten ta ytterligare kliv och utvecklas. Kulturen präglas av en framåt lutad anda i syfte att finna innovativa lösningar till framtida spelarutveckling samtidigt som du värdesätter prestigelöst samarbete med fokus på att utveckla ishockeyspelare.

För att säkerställa kompetensen hos ledarna inom Färjestad BK arbetar vi tillsammans med Värmlandsidrotten och Svenska Ishockeyförbundet. Utbildningarna syftar till att fortbilda befintliga ledare men även fortplanta framtida ledare till klubben. I utbildningsprogrammet ges ledare möjligheten till utveckling inom ledarskap, ishockey m.m.

Ledare inom Färjestad BK:s ungdomsverksamhet ansvarar för:

- Att utbildningsplan och grundprinciper följs.
- Att beslut av verksamhetens ledning följs.
- Att information från verksamhetens ledning förs vidare ut i verksamheten.
- Att idéer och synpunkter diskuteras mellan ledare och verksamhetens ledning.
- Att ledare löser eventuella konflikter och synpunkter med ungdomsansvarig.
- Att ledare ska verka för en positiv atmosfär mellan ledare, spelare och förälder.
- Att med individen i centrum bidra till en miljö med fokus på trygghet och långsiktig utveckling.
- Att respektera allas olikheter.

Motivation

Att ha viljan och drivet är helt avgörande för att lyckas som ishockeyspelare. För det krävs självbestämmande motivation, en inre drivkraft. Att du spelar hockey för att just du själv vill. Grunden är tre grundläggande psykologiska behov som vi människor har, autonomi, kompetens och tillhörighet. Om de tre förstärks i ishockeymiljön ökar den så viktiga självbestämmande motivationen. Om en eller flera av dem inte förstärks så ökar risken för att den självbestämmande motivationen försvagas, och motsatsen, kontrollerad motivation, förstärks. Den positiva upplevelsen av ishockey försvagas.

Självbestämmandeteorin

De tre behoven autonomi, kompetens och tillhörighet är som ett näringsämne till välmående och utveckling, och kallas inom Färjestad BK för *självbestämmandeteorin* och är en av klubbens två huvudteorier inom ledarskap.

- **Behov av autonomi** är det mest centrala av de tre behoven och betyder egentligen att spelaren upplever en egen kontroll, viljekraft och valfrihet i situationen. Grundregeln i självbestämmande motivation är just att spelaren ska uppleva självbestämmande och inte ha rädsla för negativa konsekvenser, känna sig pressad eller vara kontrollerad i idrottsmiljön.



- **Behov av kompetens** beskriver hur spelaren upplever sin förmåga att vara effektiv, bemästra och hantera miljön, men också att klara av relationer och utmanande uppgifter av egen kapacitet och kraft.
- **Behovet av samhörighet** refererar till vår sociala tillhörighet och behov av att vara accepterade och känna gemenskap. För att autonomi och kompetens ska förstärkas maximalt behövs de sunda relationerna och den goda miljön. Om spelarna (och ledare samt föräldrar) känner sig trygga, välkomna och omhändertagna så är det enklare att koppla av och njuta av tillvaron.

Vid upplevd kompetens, autonomi och samhörighet uppstår välbefinnande och motivation. Vid målsättningar bör dessa utgå från att skapa meningsfulla relationer, göra samhällsnytta och vara personligt utvecklande för alla inblandade. Viktigt att poängtera är att människan har en naturlig drivkraft i att utforska och bemästra den omgivande miljön. En viktig fråga att ställa sig som tränare för barn och ungdomar, är på vilket sätt man främjar eller hämmar drivkraften hos sina adepter/idrottare genom ovan nämnda faktorer.

Faktorer som främjar välbefinnandet:

- Undvik onödig press.
- Valmöjligheter (mål, strategi, etc.).
- Uppmuntra nyfikenhet och initiativ.
- Förklara "syftet".
- Lämpliga utmaningar.
- Positiv och konstruktiv feedback.
- Struktur.
- Empati.
- Öppenhet.
- Acceptans.

Faktorer som hämmar välbefinnandet:

- Press/tvång till att agera på ett visst sätt.
- Hot.
- Utfrysning.
- Yttre belöningar (exempel: mer/mindre speltid efter prestation).
- Språkbruk.
- Bedömning och kritik.
- Negativ feedback.

Sannolikheten för att spelare med upplevd självbestämmande motivation presterar bättre över tid är god och ett klimat i föreningen som bidrar till det påverkar också spelarna att uppleva högre tillfredsställelse med sitt liv, högre självkänsla och mer positiva känslor än de gör i ett kontrollerande klimat.

Tränarens roll för att skapa ett klimat som främjar självbestämmande motivation kan inte underskattas. Lyckas tränaren vara med och påverka miljön så finns god dokumentation att prestationer påverkas positivt, självkänslan, uthålligheten och insatsen ökar samt spelare försöker efterleva mål och riktning i det man vill uppnå. Även psykologiskt välmående och ökad förmåga att hantera stress är sannolika effekter, liksom mindre risk att spelaren slutar.

Tränaren kan också vara med och skapa kulturen. Det sker genom att tränaren i sin vardag är medveten om hur strukturen och metodiken på tränings- och matchtillfällen bidrar till kvaliteten på lärandesituationen för spelarna, hur kvalitet och kvantitet i feedback påverkar spelarna och hur viktig relationerna som etableras till varje spelare är.



Nedan sex punkter är grunden för att öka spelarens motivation:

- Göra och säga saker som ökar spelarnas möjlighet att uppleva egen kontroll.
- Empatiskt se, erkänna och förstå spelarens perspektiv, känslor, förutsättningar och förmåga.
- Erbjuda spelarna valmöjligheter under träning och match och stödja spelarnas eget beslutsfattande samt ge tips vid behov.
- Ge meningsfulla förklaringar kring vad, hur och varför, samt hitta gemensamma mål.
- Sätta struktur genom tydliga riktlinjer, ge ramar och krav samt anpassade utmaningar.
- Ge feedback till spelarna på ett sätt som stimulerar lärande och utveckling.

I den andan har det transformativa ledarskapet utvecklats. Det handlar om att skapa sunda relationer mellan tränare och spelare genom att utmana dem, inspirera till osjälviskt beteende och se till högre värden än bara den närmaste prestationen. Målet är bland annat att utveckla spelares självbestämmande motivation och en positiv syn och utveckling på människan.

De fyra I:na

Ett transformativt ledarskap bygger på fyra delar, *De fyra I:na*, för att skapa förutsättningar till positivt och framgångsrikt ledarskap, vilken är den andra av Färjestad BK:s två huvudteorier inom ledarskap.

- **Idealiserad påverkan**, tränaren föregår med gott exempel och får därigenom förtroende och respekt. Här ingår beslutsamhet och självförtroende hos tränaren, som också förmedlas till spelarna.
- **Inspirerande motivation**, tränaren beskriver och målar upp en bild av framtiden som alla vill arbeta mot. Bilden innehåller både krav och förväntningar, men också optimism och samarbete.
- **Intellektuell stimulering**, tränaren uppmuntrar och utmanar att ifrågasätta gamla invanda mönster, låter spelare prova på och komma med egna förslag och idéer. Misslyckanden är inte farligt och spelare riskerar inte kritik för att prova.
- **Individuell omsorg**, tränaren uttrycker verkligt intresse för spelaren och de individuella behoven. Utmaningar och feedback individanpassat och tränaren ser till hela personen och dess utveckling.

En faktor som kan försvåra detta för tränare är om det egna beteendet ändras i stressade situationer. Det kan vara i samband med match, vid motgångar, om man inte tycker om en person, i konflikter eller liknande. För att tränare ska upplevas trovärdig behöver beteendet vara likadant oavsett situation, exempelvis i tonen vid feedback eller relationer.

Lärande

Målet med lärande är att få spelaren att utveckla autonomi, förståelse och självinsikt. För att den miljön ska utvecklas behöver tränarna ta ansvar för att få fram en avancerad lärandemiljö istället för den mer enkla traditionella miljön som är vanligt idag.

I träningsupplägget finns det grovt beskrivet tre delar att ta hänsyn till som hjälper spelaren att lära sig ishockeyrelaterade färdigheter i en ständigt föränderlig omgivning på isen. Genom att överväga och manipulera olika faktorer så förändras komplexiteten i övningen och därmed förutsättningarna för lärandet.

- **Miljön** – exempelvis relationer i triaden och mellan lagkamrater, förändringar i den fysiska miljön som ledarskap, underlag och ljusförhållanden ingår.



- **Uppgiften** – exempelvis regler som styr övningen eller syftet, antalet inblandade spelare i momentet, variationer i utrustning eller möjligheter till initiativ och beslutsfattande.
- **Individen** – exempelvis spelarens förutsättningar vad gäller längd, vikt, kroppssammansättning och fysiska förutsättningar, eller psykiska egenskaper där självbestämmande motivation, egen kompetens, roll i gruppen, självbild, eget beslutsfattande och copingstrategier ingår.

Detta kallas för icke –linjär pedagogik och bekräftar idén om att miljön har stor betydelse i spelarutveckling. Genom att spelaren lär sig hur ishockeymiljön fungerar, utvecklar självkännedom, egna initiativ och specifik teknik. Det sker genom upptäckande och efterforskning i en stödjande miljö. En av förutsättningarna är att det ges förutsättningar att göra det regelbundet. En träning ska i princip vara repetition utan repetition, det vill säga nya situationer uppstår i slumpmässig ordning men återkommande. I det ska spelaren skapa funktionella relationer i förhållande till miljön de är i.

Under senare år har enhanced guided discovery lyfts fram som en metod som också styrker självbestämmande motivation. Metoden bygger på att skapa en motiverande miljö med förtroende, självständighet och självmedvetenhet. Den goda lärandemiljön där idrottaren lär sig att driva sin egen utveckling med stöd och hjälp i ett samarbete med tränaren.

I miljön där lärandet sker kan spelaren dra nytta av guided discovery för att hitta sina egna lösningar i olika situationer på planen. Där kan exempelvis lärande ske genom att plocka upp information från spelet och fatta beslut eller att hitta beteenden som scannar av eller utforskar olika ytor på isen i spelet.

Med hjälp av fem grundregler, där målet är att spelaren ska bidra med sin egen kunskap tillsammans med tränaren, finns goda förutsättningar för varje tränare att använda denna metod. Det ska inte förväxlas med "låt-gå" mentalitet i träningen. Tränarens roll är fortfarande att träna och utveckla spelaren, med det avancerade ledarskapet.

1. Det ska finnas tydliga mål för lärandet som tränaren oftast tar fram, men de kan även göras gemensamt med spelarna.
2. Övningar väljs med tanke på målen med lärandet.
3. Spelarna genomför det tänkta momentet och provar sig fram med olika lösningar för att bilda sig en egen uppfattning om hur de vill göra.
4. Tränaren ger positiv individuell feedback utifrån spelarens nivå på lyckade försök. Feedbacken kan ges i form av frågor eller specifik positiv förstärkning av det som lyckas. En del kan också innehålla instruktion om momentet är relativt enkelt. Målet är att få spelaren att reflektera själv och inte känna exempelvis oro för misslyckanden eller behov av att göra som tränare förväntar sig.
5. Efterhand ska spelaren fatta fler och fler egna beslut och ta mer initiativ. Utvecklingen sker genom samarbete med tränaren och lagkamrater.

Att arbeta med metoden kan inledningsvis vara svårt för tränare som upplever att de behöver kontroll, auktoritet eller makt över laget, men egentligen är metoden bara ett annat sätt att få ut sin kunskap. Om man som tränare börjar öva på att släppa kontroll över små delar i lärandet, så upptäcker man snabbt att det fungerar bra och responsen är vanligtvis positiv. En ledare som vågar bjuda in, diskutera och hitta samarbete uppfattas ofta som starkare av spelarna. För att få till en lärande miljö behöver tränaren och människor runt laget hela tiden sträva mot samarbete.

Tävla för att växa

Tävlingen är ett naturligt inslag i ishockey och det är viktigt att skilja på hur vuxna tävlar och hur barn tävlar. Generellt kan vi säga att barn tävlar i stunden, här och nu. Som tränare bör du skilja på begreppet tävla och på resultatet av tävlingen. Tävla/spela match är processen och resultatet är utkomsten.

För barn är match och tävling något som ofta uppskattas, däremot är resultatet ofta av mindre vikt. Tävla kan också vara att försöka vinna ett kampmoment, vara först till pucken, göra allt för att rädda pucken – helt enkelt att barnen gör sitt yttersta. Det hjälper dem också att växa, både som spelare och som människor.

Scouting

För att vara konkurrenskraftiga och arbeta för att nå visionen om att vara bäst i Sverige och ledande i Europa krävs att Färjestad BK är det självklara valet för förberedande utbildning inom seniorhockey i regionen Värmland. För att maximera effekten av utbildningen som bedrivs med alla dess komponenter, krävs att rätt spelare rekryteras och ingår i utvecklingsprocessen för att nå verksamhetens mål.

Scouting innebär att Färjestad BK utvärderar och analyserar om spelare har de förutsättningar som krävs för att över tid nå klubbens A-lag. Inom scouting bedöms spelare såväl internt i klubben som externt hos andra föreningar.

För att säkerställa verksamhetens måluppfyllnad så arbetar klubben med att kontinuerligt scouta och jämföra spelare mellan regioner och verksamheter.

Scouting innefattar inte bara spelare, utan även ledare. Att vara ledare inom Färjestad BK är och ska fortsatt vara attraktivt och för att bedriva ishockeyutbildning på högsta nivå krävs de bästa ledarna. Det är därför viktigt att klubben aktivt arbetar med att utvärdera och analysera ledare internt såväl som externt för att optimera den framtida tillsättningen inom ledarstaben.





Föräldrar

Vägen till att bli professionell ishockeyspelare är lång, glädjefylld och inte minst oerhört lärorik. Färjestad BK må vara en klubb verksam inom elitmiljöer, men vårt mål är att alla individer i Färjestad BK ska känna sig välkomna och få en gedigen utbildning med sig i ryggsäcken oavsett vart framtiden bär. Det är med andra ord viktigt att se människan bakom gallret och skapa de bästa förutsättningarna för att stärka individernas självkänsla, självförtroende och självständighet på vägen. Du är och ska vara stolt över ditt barn och dess resa till att bli professionell ishockeyspelare, och det är nu ditt arbete är som viktigast.

Vägen till att bli professionell elitidrottare är lång, väldigt lång. Oavsett hur talangfull barnen är när de är små så krävs det otroligt mycket för att lyckas nå hela vägen. Ledarna i Färjestad BK gör sitt yttersta för att låta barnen utvecklas utifrån klubbens utbildningsplan, och här har du som förälder ett viktigt ansvar. Låt ditt barn känna ditt stöd, förtroende och engagemang och uppmuntra glädjen till sporten. Våga lita på att det är utbildningsplanen som tillsammans med barnet kommer att göra jobbet för utveckling.

Pressen från olika miljöer såsom från skola och lag kan vara hög, även om den inte alltid kommer hemifrån. Det är därför viktigt att skapa en trygg miljö som lättar tyngden från axlarna för individerna inom sporten. Lyssna, visa nyfikenhet och hjälp ditt barn att känna glädje för världens bästa idrott; ishockey!

Alla föräldrar inom Färjestad BK är en enorm resurs och utan spelarnas föräldrar hade verksamheten inte varit möjlig att bedriva på önskad nivå. Det är via föräldrar som klubben kan nå ut med viktiga budskap och skapa medvetenhet kring kost, dryck och vila. Som stöd till denna utbildningsplan är föräldrar därför avgörande för spelarnas utveckling.

Som förälder till en spelare i Färjestad BK är du en del av oss och därmed en del av resan tillsammans – framåt och uppåt!

Föräldrabad

1. Stötta, uppmuntra och beröm ditt barn för sina prestationer.
2. Följ med på matcher och träningar – Det är viktigt för ditt barn.
3. Fråga aldrig efter resultat – Fråga istället om matchen eller träningen varit rolig.
4. Stöd klubben i dess arbete vid matcher och cuper – Ditt stöd är viktigt.
5. Respektera domarens beslut.
6. Skapa en god stämning och arbetsmiljö kring lagets spelare, ledare och föräldrar.
7. Verka för att föräldramöten blir ett forum med högt i tak.
8. Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar ishockey och inte du.