



AKADEMIEN

Den Grönvita Vägen

Block 4



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.

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 Hockeyettan 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 elitidrottare, 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 möjlighet till 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.

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 elitidrottsande 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](#).

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 utvecklingsplanen ingår därför kontinuerligt fokus på psykisk- och mental hälsa inom ramen av Karaktärsarbetet.

Matcher

Verksamhetens ambition är att utveckla och utbilda spelare till klubbens A-lag. Trots detta får bra resultat inte vara på bekostnad av individens långsiktiga utveckling.

Från U16 och uppåt förekommer viss matchning av laget i olika situationer baserat på spelarens egenskaper. Verksamheten ska fortsatt genomsyras av glädje, lärande och utveckling men som ett naturligt steg mot en satsning inom ramen av förberedande elitverksamhet läggs detta till.

Individens långsiktiga utveckling ska fortsatt 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 utvecklingsplanen.



Påföljder

Huvudregeln är att klubbens utvecklingsplan och grundprinciper skall följas. Om så inte sker vidtas nödvändiga påföljder.

Eventuella påföljder bedöms utifrån sin unika karaktär där hänsyn främst tas till situation och individ. I bedömningen av påföljder krävs förståelse för situationen i kombination med kännedom om individens/individernas förutsättningar att hantera densamma.

Bedömningen grundas utifrån:

- Ärendets karaktär och klassificering.
- Individens eller individernas förutsättningar att hantera situationen.

Färjestad BK förbehåller sig rätten att göra nödvändig bedömning samt att vidta idrottsliga åtgärder till konsekvens för bristande disciplin, uppförande eller dylikt inom de klassificeringar som finns beskrivet enligt nedan.

Påföljder klassificeras utifrån:

- Brottslig gärning som regleras i svensk lag genom lagbrott.
- Upprepade avvikelser från det innehåll som återfinns i klubbens utbildningsplan och/eller grundprinciper.

Mildare förseelser som bryter mot

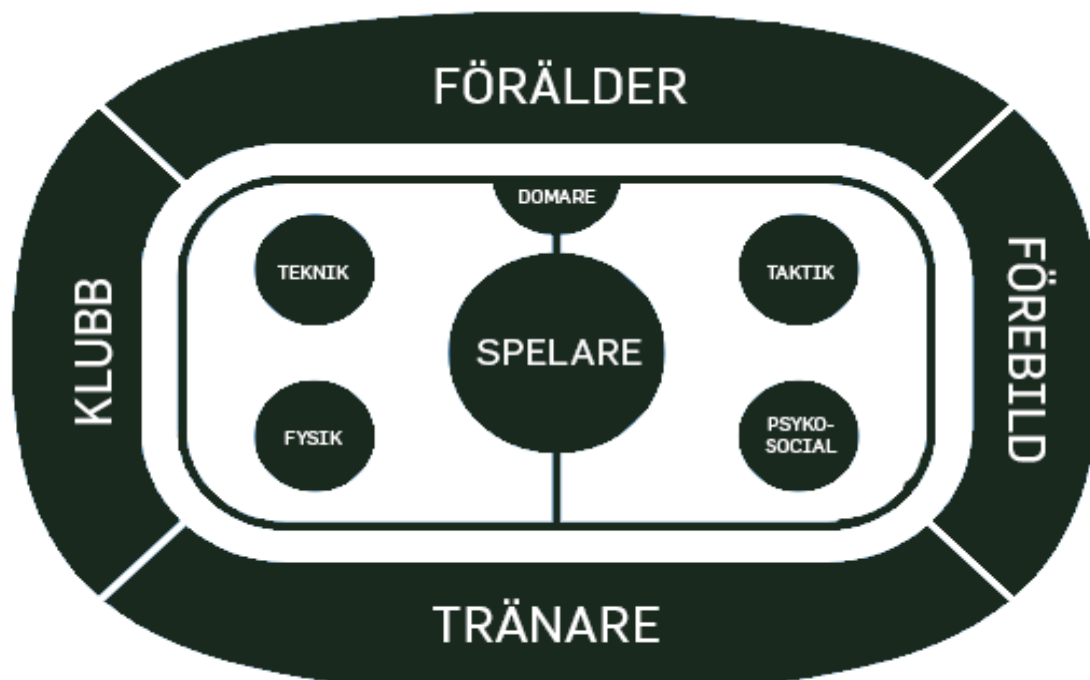
- klubbens allmänna ordningsregler.

Lagstiftning

Grundprinciperna är förankrade i och styrs av gällande lagstiftning. Detta innebär att grundprinciperna regleras i följande lagar: Grundlagen, FN:s Barnkonvention, narkotikastrafflagen, tobakslagen, arbetsmiljölagen, skollagen, socialtjänstlagen och sekretesslagen.

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.

IUP

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.

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.

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.

Till dig som junior

Juniorverksamheten bedrivs i en prestationsmiljö med fokus på utveckling. Skolan är prioriterad och anpassad utifrån individens schema. Färjestad BK:s grundprinciper skall efterlevas.

Verksamhet

- Vi utbildar och förbereder spelarna fysiskt och mentalt för spel på högsta elitnivå.
- Individuella samtal/utvecklingssamtal genomförs såväl med huvudledare som med professionella mentala coacher.
- Vi verkar och lever efter Färjestad BK:s grundprinciper.
- Verksamheten genomsyras av glädje, lärande och utveckling.
- Våra ledare har en behörig utbildning som driver utvecklingen framåt.

Utbildning

- 10-12 utbildningspass per vecka, innefattar fys, is och teori.
- 2-3 matcher per vecka.
- Det totala antalet träningspass som bedrivs inkluderar även Hockeygymnasiet.

Till dig som spelar i U16

Här har spelarna blivit utvalda och erbjuds en utbildning för att i framtiden öka möjligheterna att få representera Färjestad BK i junior- och A-lagssammanhang. Med det följer även ett ansvar och en del krav.

Verksamheten

- Färjestad BK utbildar och förbereder spelarna inför juniorverksamheten.
- Arbetar kontinuerligt med värderingsfrågor i linje med klubbens grundprinciper.
- Verksamheten ska genomsyras av glädje, lärande och utveckling.

Utbildning

- 4-5 utbildningstillfällen/vecka på is.
- 2-3 utbildningstillfällen/vecka för fysiskt träning.
- 4-6 ledarledda utbildningstillfällen/vecka under försäsongen.
- Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Vid träning och match

- Matchning av laget förekommer i serie- och cupspel.
- Spelarna skall meddela frånvaro i god tid.
- Vi ställer alltid höga krav på att spelarna lyssnar på tränarna och har full fokus på uppgiften.