



**UP UPPSALA**  
UTVECKLINGSCENTRUM FÖR FYSISK  
AKTIVITET & TÄVLINGSIDROTT

# Almtuna IS

## PRESEASONCAMP 2019

*Ett Elit/breddinriktat upplägg planerat för:*

*En A-grupp (04-05)*

*En B-grupp (06-07)*

*En C-grupp (08-09)*

*Detta är ett koncept, där vi som klubb tar ett ansvar för att skapa en verksamhet för A-grupp, B-grupp och C-grupp. Vi som klubb sätter ett träningsupplägg för Ungdomslagen under försäsongperioden.*

*Alla spelarna tränar hela försäsongen tillsammans under strukturerade former. Upplägget är som vid tidigare Preseason Camp. Ungdomsansvarig tillsammans med A-lagets tränare och elitishockeygymnasie-instruktörerna är ansvariga för detta koncept med syfte att på bästa sätt använda föreningens kompetenser mot våra ungdomslag under försäsongperioden.*

# PRESEASONCAMP 2019

Almtuna IS arrangerar ett koncept som kallas ”Preseasoncamp 2019”.

**Målgrupp:**

En träningsgrupp, A-grupp (spelare födda 04-05)

En träningsgrupp, B-grupp (spelare födda 06-07)

En träningsgrupp, C-grupp (spelare födda 08-09)

**Innehåll:** Isträning, off-ice träning & fysiologisk träning där innehållet är anpassat för resp. årskullar. Ungdomsansvarig tillsammans med tränarna från A-laget och Elitishockeygymnasieinstruktörerna är ansvariga för is och off-ice träningsupplägget. Off-ice träningen genomförs av lagets egna tränare.

**Syfte:** Att erbjuda en utbildning i isträning, off-ice träning & fysträning som har till syfte att utveckla spelarna Maximalt under en 5 veckors period. Ett avstamp inför den kommande säsongen 2019/2020.

**Upplägg:** Träningsperiod vecka 17 – 21 (5 veckor, 23/4—23/5). Förutom alla träningstillfällen så ingår även gruppmatch (lördag 18/5).

**Instruktörer:** Marcus Ragnarsson, Martin Gudmundsson, Serhan Cicek, Sammy Nyberg, Fredrik Lassi (mv), Lagtränarna för respektive lag och UP instruktörer.



# PRESEASONCAMP 2019

Almtuna IS arrangerar ett koncept som kallas ”Preseasoncamp 2019”.



## Målgrupp:

En träningsgrupp, A-grupp (spelare födda 04-05)

En träningsgrupp, B-grupp (spelare födda 06-07)

En träningsgrupp, C-grupp (spelare födda 08-09)

**Anmälan för Almtunaspelare:** görs på ”Mina sidor”.  
Se instruktionssida sist i kompendiet.

**Spelare från andra klubbar:** Anmälan görs via länk på Almtuna ungdoms gemensamma hemsida ” <https://www.laget.se/AISUNGDOM> ”. Denna länk läggs ut 8/4-2019 och det är först då som spelare från andra klubbar kan anmäla sig.

## Kostnad:

A-grupp: 3 000 sek. B-grupp: 2 000 sek. C-grupp: 1 500 sek.

*Betalning görs senast 18/4, betalning=fullständig anmälan för att få delta på camp.*

**Alla spelarna som medverkar på Preseasoncamp 2019, erhåller förtryckta ”Preseasoncamp” produkter så som en CCM T-shirt, shorts och vattenflaska till ett värde av 500 sek.**

# A-grupp (04-05)

Veckorna 17 t.o.m. 21.



Måndag:	Tisdag:	Onsdag:	Torsdag:	Fredag:
18.00 - 19.30	17.00-18.15	18.30-20.00	18.45-20.00	17.00-18.00
<b>FYSTRÄNING</b>	UP FYS	<b>FYSTRÄNING</b>	UP FYS	OFF-ICE
Uthållighet	Styrka	Uthållighet	Styrka	Ishockeyspec.
<i>Metoder:</i>	<i>Lättare belastning</i>	<i>Metoder:</i>	<i>Tyngre belastning</i>	<i>1. Spel</i>
<i>Hockeybyten</i>	<i>45-55 % av 1 RM</i>	<i>Som måndagen.</i>	<i>60-75% av 1 RM</i>	<i>2. Klubbteknik</i>
<i>Korta interv. 200m</i>				
<i>Inlines i olika former</i>		20.30-21.45		18.30-19.45
<i>Backe</i>		<b>ISTRÄNING</b>		<b>ISTRÄNING</b>
		<i>Tema spel (03+04)</i>		<i>Tema teknik</i>
		19.00-20.15	20.30-21.45	<i>och taktik (05).</i>
		<b>MV TRÄNING</b>	<b>ISTRÄNING</b>	
		<i>Specifikt för mv.</i>	<i>Tema teknik/taktik (04).</i>	

\* **UP FYS** – Upplägget ligger i linje med de koncept som Ungdomsansvarig, A-lagstränare & UP tillsammans arbetat fram. Fokus på styrkedelarna där olika belastningar kommer att prövas. UPs instruktörer leder verksamheten.

\* **OFF-ICE** – Upplägget är förutbestämt, ishockeyspecifikt träning där klubba och handskar behövs.

\* **FYSTRÄNING** – Olika träningsmetoder kommer att prövas.

\* **ISTRÄNING** – Genomförs av AIS professionella anställda personal/tränare: Martin Gudmundsson, Marcus Ragnarsson samt Robert Lif.

# B-grupp (06-07)

Veckorna 17 till 21.



## Måndag:

18.30-19.45

UP FYS

Tema:

*Motorik, Koordination  
Kroppskontroll, Balans*

## Tisdag:

18.45-20.00

ISTRÄNING

Tema: Spel

## Onsdag:

17.30-18.45

ISTRÄNING

Tema: Teknik

19.00-20.15

MV TRÄNING

Specifikt för mv

## Torsdag:

17.30-18.45

UP FYS

Tema:

*Motorik, Koordination  
Snabbhet*

## Fredag:

18.00-19.00

OFF-ICE

Ishockeyspecifik

*1. Spel  
2. Klubbteknik*

\* **UP FYS** – *Upplägget ligger i linje med de koncept som Ungdomsansvarig, A-lagstränare & UP tillsammans arbetat fram. Fokus på balans, kroppskontroll, motorik, stabilitet, snabbhet och balans. UP instruktörer leder verksamheten.*

\* **OFF-ICE** – *Upplägget är förutbestämt, ishockeyspecifik träning där klubba och handskar behövs. Lagtränarna medverkar på ispass och off-icepass enligt överenskommelse.*

\* **ISTRÄNING** – *Genomförs av AIS professionella anställda personal/tränare: Sammy Nyberg, Fredrik Lassi,*

# C-grupp (08-09)

Veckorna 17 till 21.



## Måndag:

15.30-16.45  
ISTRÄNING

Tema: Teknik

## Tisdag:

17.00-18.15  
OFF-ICE

Ishockeyspecifik  
1. Spel  
2. Klubbteknik

## Onsdag:

16.00-17.15  
ISTRÄNING

Tema: Spel

## Torsdag:

18.30-19.45  
OFF-ICE

Ishockeyspecifik  
1. Spel  
2. Klubbteknik

## Fredag:

19.00-20.15  
MV TRÄNING

Specifikt för målvakter.

\* **OFF-ICE** – Upplägget är förutbestämt utifrån den planering som Ungdomsansvarig tillsammans med A-lagstränarna har planerat, ishockeyspecifik träning där klubba och handskar behövs.

\* **ISTRÄNING** – Genomförs av AIS professionella anställda personal/tränare: Serhan Cicek och Fredrik Lassi tillsammans med A-lagsspelare. Lagtränarna medverkar på ispass och off-icepass enligt överenskommelse.



## Målsättning.

- Att förena vår förening, genom att vi som klubb tar ansvar för planeringen, upplägg och innehåll för försäsongen och ”Preseasoncamp 2019”.
- Där vi använder våra A-lagstränare, Elitgymnasietränare och A-lagsspelare i försäsongen och ”Preseasoncamp 2019”. Detta för att fortbilda såväl spelare som tränare inom ungdomsverksamheten.
- Fokus i utbildningen ligger i att anpassa innehåll utefter nivå. Att skapa en elitinriktad verksamhet för de äldre. Medan syftet för de yngre kullarna är nivåanpassning för att optimera den individuella utvecklingen.



## **”Mina sidor”.**

*Från och med anmälan till denna camp kommer en utveckling av betalrutinerna i föreningen att införas. De Almtunaspelare som är aktuella för campen kommer att få ett mail med en länk till ”Mina sidor”.*

*När du får mailet så gör du enligt nedan:*

- *Gå in på länken och registrera dig.*
- *På ”Mina sidor” finns länkar till Preseasoncamp där du går in och anmäler ditt barn och beställer faktura. (VÄLJ RÄTT GRUPP utifrån ditt barns ålder).*
- *På ”Mina sidor” kommer du fortsättningsvis att sköta betalning av medlems-, tränings- och campavgifter.*

**Ungdomsansvarig, Almtuna IS**