

Individuell Spelarutveckling

Sundsvall Hockey U16

SUNDSVALL
HOCKEY



Mål och resultat

- Långsiktiga mål
- Att utvärdera sig själv
- Ta fram vad som är prioriterat i närtid
 - Kortsiktiga mål = utvecklingsmål på kort sikt
 - Tillsammans komma fram till vägen fram för att nå målen
 - Behövs stöd, i så fall vilket
 - Prioritera utvecklingsmålen, jobba med två till tre mål



Att utvärdera sig själv

- Att förstå och analysera sig själv är vägen till framgång

- Tid till eftertanke och analys, hur många gånger spelar ni matchen?
- Man är oftast sin egen största kritiker
 - Det som inte funkar har en tendens att ta stor plats
- Vad är dina styrkor
 - Det är styrkorna som gör att du kommer att lyckas
- Vad är dina utvecklingsområden
- Hur ska jag jobba för att utveckla mina styrkor
- Hur ska jag jobba för att utveckla mina svagheter
- Jag tar ett eget ansvar för min utveckling
- Ledare och övrig omgivning stöttar och ger mig förutsättning för att lyckas



Individuell spelarutveckling

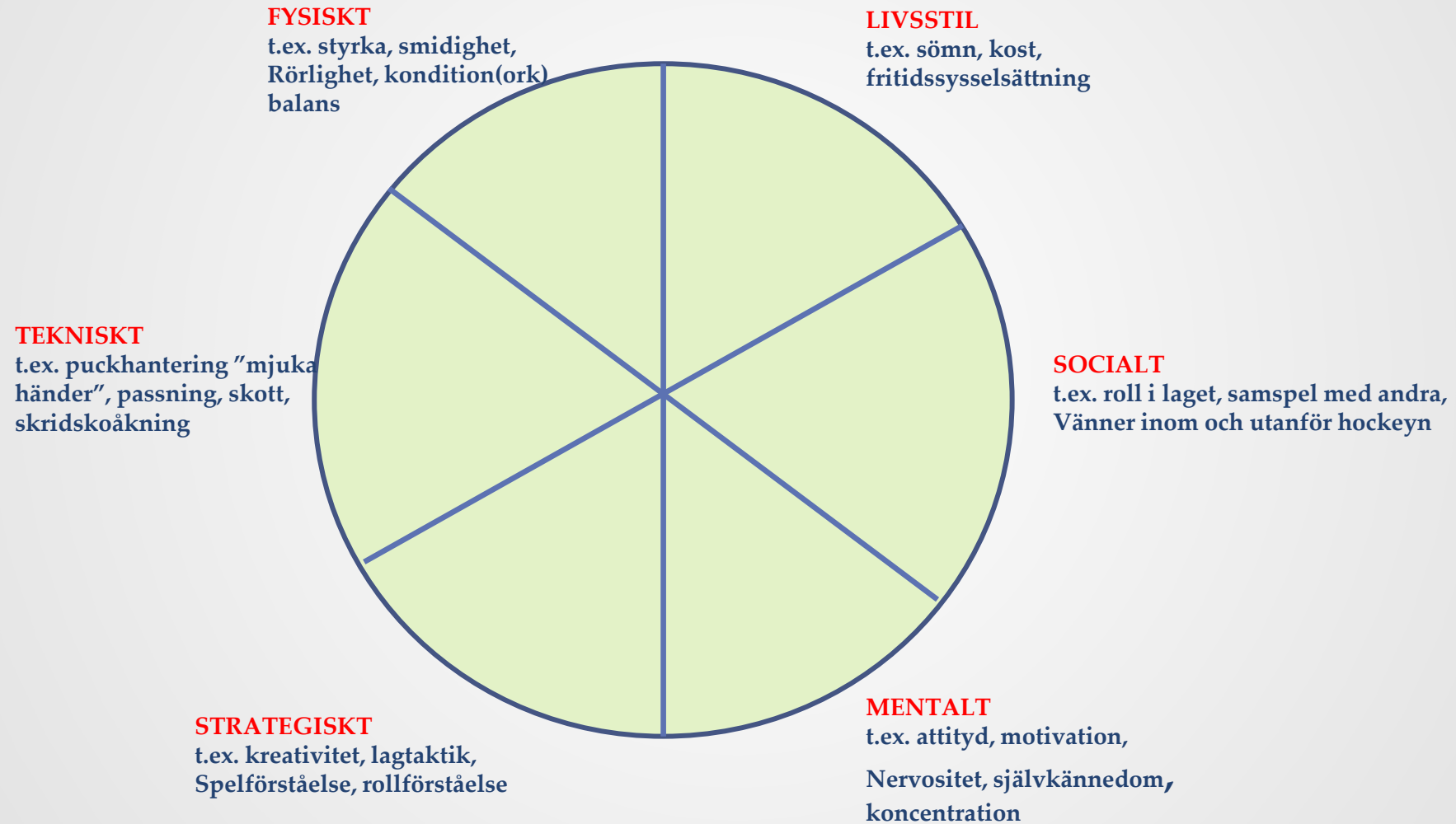
Namn: _____

Kartläggning

Långsiktigt mål med ishockeyn: _____

1. Gå igenom område för område och fundera på hur tillfredsställande respektive område är för att uppnå ditt långsiktiga mål. T.ex. i område "Livsstil". Hur tillfredsställande är din sömn, din kost, dina fritidssysselsättningar för att nå ditt mål?
2. Markera hur tillfredsställande respektive område är genom att fylla i varje område. Hjulets mittpunkt är 0 procent och ytterkanten är 100 procent. Om du t.ex. skattar att du behöver förbättra din styrka mycket kanske du endast fyller i 20 % av den tårtbiten. Om du däremot tycker att du inte behöver arbeta så mycket med att förbättra din styrka kanske du fyller i 80 % av den tårtbiten.

Områden



Utvecklingsområden

Bryt ner varje tårtbit i mindre utvecklingsmål. *Ett bättre skott* är exempel på ett utvecklingsmål inom tårtbiten Tekniskt, *behålla koncentrationen* är ett exempel på utvecklingsmål inom tårtbiten Mentalt osv.

Tårtbit	Utvecklingsmål
Livsstil	
Socialt	
Mentalt	
Strategiskt	
Tekniskt	
Fysiskt	

Vilka områden

- Vad påverkar din prestation
 - Fysiska förmåga
 - Tekniska förmåga
 - Strategiska förmåga
 - Mentala förmåga
 - Socialt (på och på sidan av ishockey)
 - Livsstil



Fysisk förmåga

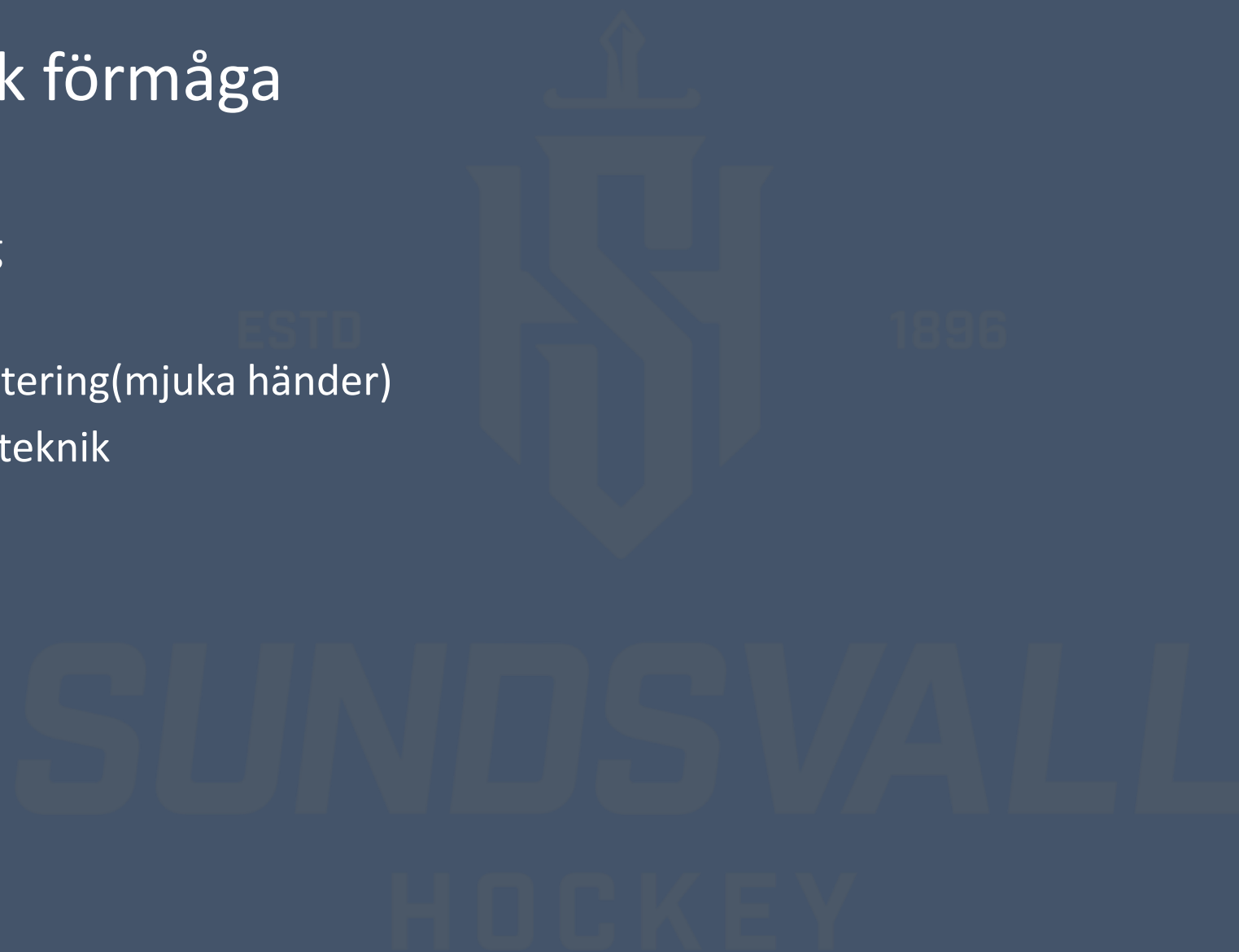
- Styrka
- Smidighet
- Idrottsspecifik kondition
- Rörlighet
- Koordination
- Balans

SUNDSVALL
HOCKEY



Teknisk förmåga

- Passning
- Skott
- Puckhantering(mjuka händer)
- Skridskoteknik



Strategisk förmåga

- Spelförståelse
- Spelintelligens
- Rollförståelse
- Kreativitet
- Lagtaktik

ESTD

1896

SUNDSVALL
HOCKEY



Mentalt

-Din hjärna styr din prestation

- Attityd
- Motivation
- Nervositet
- Självkännedom
- Koncentration

Att hitta en rutin för att komma i balans inför och under träning och match. Optimal prestation

- Jag kommer snabbt tillbaka till balans = ett läge där jag presterar optimalt
- Hitta balans mellan anspänning och avspänning
- Bli herre över dig själv, ta kontroll över dina reaktioner



Socialt

- Vad är din roll i laget
- Hur samspelar du med andra
- Hur agerar du i prestationsläge och i avslappnat läge(on/off ice)
- Kompisskap/vänskap inom och utanför hockeyn

SUNDSVALL
HOCKEY



Livsstil

- Sömn
- Kost
- Fritidssysselsättning
- Balans skola, ishockey, övrigt

ESTD

1896

SUNDSVALL
HOCKEY



Individen utifrån Laget

- Hur påverkas varje individ utifrån alla andra individer

- Alla stöttar och driver på varandra
- Stolta över sig själv och lagets sätt att spela
- Den som gör något bra hedras
- Den som gör misstag gör allt för att komma igen(studsa tillbaka), lagkompisar visar att de tror på honom och hjälper till att ta nya tag.
- Laget stöttar så jag kan ta kontroll i situationer där jag tappat balansen(ej i läge att prestera) och jag tar ansvar för att undvika sånt som påverkar laget negativt

SUNDSVALL
HOCKEY

