Svenska Ishockeyförbundet
Elitkurs
2014

”Hemligheten bakom Skellefteå AIK Hockeys förvandling 1997 – 2014”

Lars Marklund

Handledare:
Göran Lindblom
2014-04-15

Innehållsförteckning	**Sidan 2**
Sammanfattning	**Sidan 3**
1. Inledning	**Sidan 4-5**
2. Bakgrund	**Sidan 6-19**
3. Syfte och frågeställning(ar)	**Sidan 20**
4. Genomförande och metod	**Sidan 21**
5. Resultat	**Sidan 22-24**
6. Diskussion	**Sidan 25-29**

Sammanfattning

Syftet med mitt arbete är att förmedla vad vi gjort och hur vi i grova drag jobbar i Skellefteå AIK Hockey. Varför jag gör detta är att det är många som visat intresse och vill veta hur. Jag vill på en gång poängtera att det är med största ödmjukhet som jag skriver detta. Vi har haft framgång med vårt sätt att jobba men det är definitivt inget facit. Den metod som jag använt mig av är att jag jobbat med detta praktiskt i drygt 15 år. Det är alltså egna erfarenheter som kommer att genomsyra denna text. Jag kommer att delge den utveckling och de resultat vi haft mellan 1997 till 2014.

1. Inledning

Det finns många föreningar i vårt avlånga land med stora visioner och mål. Kanske inte alla, men de flesta föreninar har nedskrivna måldokument. De måldokumenten är ofta välformulerade och fint nedskrivna. Men hur många i föreningen är medvetna om de målen? Och hur många i föreningen jobbar med rätt saker för att nå målen?
1997 var Skellefteå AIK Hockey på väg mot konkurs. Konkurspapperen vara undertecknade och försluta i kuvert på en fredag och tanken var att det skulle lämnas in direkt efter helgen på måndag. Så nära var det en konkurs, med ett underskott på ca.6,2 miljoner kronor. Tack och lov så var det en grupp människor med stort Skellefteå AIK hjärta som tog initiativ och gjorde ett hästjobb med att reda upp den ekonomiska situationen. Klubben överlevde och tog nya tag därifrån. Jag kommer att lämna ekonomin åt sidan och koncentera mig på vad som är gjort på den sportsliga biten istället.

1998 blev jag på årsmötet invald som sportchef. Jag fick då verksamhetsidén och målen i min hand. Jag ögnade snabbt igenom texten men tänkte egentligen inte så mycket mer på vad som stod i detta dokument. Tur var nog det för jag hade förmodligen backat ur direkt om jag hade fördjupat mig mer i den texten. Så här såg dokumentet ut;

Verksamhetsidé

Skellefteå AIK Hockey skall bedriva idrottslig verksamhet inom ishockey. Omfattningen skall vara såväl ungdomar som A & B juniorer och representationslag.

All verksamhet skall utgå från tydliga och högt ställda mål, engagemang och delaktighet, konkreta handlingsprogram, ordning och reda samt en god ekonomi.

Mål

Sportsliga mål

- Representationslaget ska spela i högsta serien.

- A-juniorerna ska spela i högsta nationella serien. Kompletterande 1–2 års mål sätts med hänsyn till lagets förutsättningar.

- B-juniorerna ska spela i högsta nationella serien. Kompletterande 1–2 års mål sätts med hänsyn till lagets förutsättningar.

- Ungdomslagen och juniorlagen ska utbilda bra spelare för representationslaget.

- Stor internrekrytering av spelare i bygden. 5 av 10 spelare i representationslaget skall komma från bygden. Till bygden räknas i första hand Skellefteå Kommun och i andra hand N V s spridningsområde.

Föreningsmål

- Engagerade spelare, ledare och aktiva som känner till sina egna och föreningens mål och verkar för att dessa skall uppfyllas.

- En god och stabil ekonomi. Det egna kapitalet skall uppgå till minst 3 Mkr eller så stort att vi tål en engångsförlust på 15 % av omsättningen.

- Ökade publiksiffror för representationslaget, ett snitt på minst 3000 personer på varje match med minst budgeterad genomsnittsintäkt per person.

- Skellefteå AIK Hockey och Skellefteå skall vara positivt känt i Sverige.

Med tanke på att vi var ett mediokert div. 1 lag när måldokumentet klubbades så var målen väldigt högt ställda.

Nåväl vi gnuggade på och försökte att utveckla organisationen vidare. Vi tog små steg åt rätt håll hela tiden. Efter 3 år som sportchef så fattade föreningen ett avgörander beslut som jag ser det. Man plockade bort mig som sportchef för att det jobbet skulle skötas av en sportgrupp inom organisationen. Jag blev istället heltidsanställd som ungdomsansvarig.
Vid denna tidpunkt så var jag även instruktör för ett ungdomslag i föreningen med pojkar födda 1991(de var 9 år då) tillsammans med kolegorna Jan ”X-et” Erixon och Christian Lindberg (vi hade alla tre våra söner i laget). Styrelsen gav oss en fri roll i att experimentera med denna grupp och det är med utgångspunkt härifrån som jag kommer att skriva detta utvecklingsarbete.

Juniortemautredningen på Bosön vid millennieskiftet passade som hand i handske för vårt jobb med att utveckla föreningen. Det var en stor fördel för oss att kunna referera till de punkter som Svensk hockey ville att föreningarna skulle börja jobba med.

Jag vill ödmjukt poängtera att detta är, hur vi jobbar, och påstår på inga omständigheter att detta är det rätta. Men det kan vara vissa delar som kan vara intressanta för ni som läser att ta del av.

2. Bakgrund

När vi satte oss ner för att planera inriktningen för grabbarna så hade vi som utgångspunkt att vi ville förse spelarna med förutsättningar för att lyckas med deras egna mål. Som ni förstår så hade vi haft enkla individuella samtal med spelarna först, (de flesta ville till NHL)!
Det vi snabbt kom fram till i våra samtal i ledarstaben var att vi tränare hade fler aktiviteter på vår tid som aktiva. Det kändes inte rätt att vi tränade mer, utvecklingen ska ju gå framåt och inte bakåt. Det bottnar sig i att vi hade mer spontanidrott och inte samma utbud med andra aktiviteter så som TV- spel o d. Spelarna vi skulle coacha var uppväxta som dagisbarn, nästan allihop. Det innebär att deras liv var relativt inrutat, ni vet, stig upp, ät frukost, klä på er, lek, sov, ät, skit. Är det inte organiserat så blir det inte någon träning heller. Vi tog ett antal hårda diskussioner med styrelsen om att vi måste få tillgång till mer istider. Med begränsade resurser så hade styrelsen svårt att fatta beslut om att bygga någon träningsrink, vi var skitsura för det. Men efter ett antal samtal utan resultat så bestämde vi oss för att göra något kreativt istället för att tjata vidare. För att komma upp i (rätt) träningsmängd så la vi till off-ice träning istället. Detta skapade en våg av motstånd i bygden. **(se artiklar)**.

AIK skruvar upp ungdomssatsningen

14-åringar i elitgrupp

SKELLEFTEÅ

Nu skruvar Skellefteå AIK upp satsningen på ungdomar.

En ishockeyprioriterad grupp 14-åringar har tagits ut.

– Vi har haft dålig återväxt på senare år. Nu testar vi något nytt, säger Lasse Marklund, ungdomsansvarig.

Men han betonar att AIK:s mål inte är att utarma bygdens övriga ungdomslag.

AIK var i elitserien senast säsongen 1989/1990.

Sedan dess har återväxten varit förvånansvärt svag.

Knapp några egna talanger har kommit fram.

– Vi har haft samma problem som fotbollen; spelarna har funnits men toppen saknats, menar Marklund.

AIK HAR I DAG 19 lag från D-pojkar till herrarnas och damernas A-lag.

Under dessa lag finns Björnligan.

Nu sker en förändring i övergången från B- till A-pojkar. A 1-laget, födda -87, spelar som vanligt.

A 2, födda 1988, heter intensifierade nysatsningen. Där ska ishockey gälla som nr 1 och inget annat.

Elitsatsning. *– Vi har haft dålig återväxt på senare år och hoppas den här nymodigheten ska ge resultat, säger AIK:s ungdomsansvarige, Lasse Marklund.*

– Vi kräver att grabbarna här gör ett val på ishockey, att ishockey prioriteras, säger Marklund.

A 2, 20+2 SPELARE, har tagits ut efter träningar, internmatcher och fystester under sommaren. Här har också enskilda samtal förekommit.

När det gäller rangordning av viktiga bitar för dessa 14-åringar gäller:

- 1: Skolan.
- 2: Isträningar.
- 3: Barmarksträning, teori, annan ishockeyaktivitet.
- 4: Matcher.
- 5: Andra aktiviteter, till exempel fotboll.

Just kollisionen ishockey/fotboll har medfört kritik från fotbollsklubbar.

– Morön har haft synpunkter, och vi har haft ett snack med dem och ska ha fler. Jag förstår synpunkterna, men vårt krav är att ishockeyaktiviteter alltid är nummer ett, andra idrotter nummer två.

Måste specialiseringen göras så tidigt?

– Vi tror det. Vid 17 år ska de vara redo för B-juniorerna. Den här uppbyggnadstiden behövs alla gånger. Många har inte tränat så här hårt, och omställningen kan vara svår.

För dem som inte vill specialisera sig finns AIK:s A3, blandlag födda 1987–88, som tränar mindre på is, men där kombinationsmöjligheterna med fotbollen är mer generösa.

Hur är deras chanser att bli A-lagsspelare?

– Naturligtvis är de inte borta, men kanske blir det svårare. Jag har full förstående för att vissa grabbar inte vill binda sig för specialisering redan nu, säger Lasse.

Hur har AIK:s förändringar mottagits i andra klubbar?

– Naturligtvis innebär nymodigheter kritik. Men vi kan inte tappa ytterligare mark. Vi måste få fram egna produkter. Vi tror på den här organisationen, betonar Marklund.

EN KLUBB som Byske tappar några talanger till AIK. Klubben har dessutom problem med istider, och antalet ungdomsspelare blir allt färre.

– Istiderna är ett helvete, både i bygden och i Skellefteå centralort. Ishockey är en innesport, och jag förstår Byskes problem. Samtidigt kan vi inte neka spelare som vill testa och har hört av sig till AIK.

Men om inte de yttre förutsättningarna finns, kan AIK ändå ta emot hur många spelare som helst?

– Det anses som en mänsklig rättighet att ishockeygrabbar ska få tillhöra AIK. Men hur det blir i framtiden vet man inte. Friidrotten, sim- och ridklubben har tvingats säga nej, säger Marklund.

Men inte AIK?

– Att neka barn som är sex, sju år känns väldigt svårt. Av den orsaken är organisationen kring ungdomslagen allt viktigare. För att inte tala om alla problem med isytor, säger Lasse Marklund.

Bo Fuhrman
0910-578 51 bo.fuhrman@norran.se

Äntligen helg

Olle Lundqvist

Varning för vuxna

Bryr mig inte om ishockey. Däremot om människor, inte minst modell mindre, och undrar därför hur man i Skellefteå AIK Hockey tänker.

För att inte säga "om".

AIK Hockey vill fånga talangerna. AIK Hockey skapar en elitgrupp – av 14-åringar!

22 grabbar ska intensivsatsa, vilket innebär "högprioritering" av ishockey. Specialisering. Glöm fotboll på sommaren. Glöm all annan idrott.

14 år= barn.

Tänker "sanslöst!", men kollar för säkerhets skull med idrottsledare, engagerade på såväl ungdoms- som världselitnivå.

Får bekräftat vad jag anade:

1) Det är fysiologiskt vansinne. 14-åringar är inte "klara" kroppsligt. Allt – precis ALLT – talar för att de ska hålla på med så mycket som möjligt. Det finns en österisk (!) studie, det finns ...

Ja, även lokala exempel. Skidåkaren som åkte sin första skidtävling vid 17 år (men dessförinnan hållit på med simning, curling och basket) och tre år senare vann junior-SM med två minuter.

2) Men framför allt är det psykologiskt befängt. Specialisering blir tråkig. Det finns exempel på världsstjärnor i vinteridrotter som sommartid ägnar sig åt helt andra idrotter, både som träning och för sin mentala överlevnad.

Tidig specialisering stänger dörrar. Kiss and goodbye till allt annat som är kul.

Ställer alla juveler upp på det?

talanger, säger experterna. Så här förlorar man dem.

Och så står man där vid 16–17 år. Utled, bortsorterad.

Besvikelse. Sorg!

Det är frivilligt, visst. Men en hockeygalen 14-åring säger ja till allt. Pappa är kanske inte lika entusiastisk, men man kan ju inte missunna grabben. Några anar säkert en Peter Forsberg; en NHL-märkt pensionsförsäkring ...

Och i Skellefteå har AIK Hockey status. Obegripligt mycket status.

Men ska det ge ett gäng farbröder rätt att i sin hängivna, men uppenbart okunniga, vuxenambition strunta i att ungdomsidrott ska bedrivas på ungdomars villkor?

Uppskruvat är inte ordet.

Utan skruvat.

Struntar i ishockeyn.

Men tycker synd om 14-åringarna.

NORRA VÄSTERBOTTEN

3/9 2002

IDROTTSFOLKETS RÖST

"AIK hockey lever tydligen i någon slags skenvärld"

På Västerbottens specialförbunds uppdrag har Västerbottens Idrottsförbund tagit fram två dokument, en verksamhetsidé för vardera barn- och ungdomsidrotten i länet som är vägledande för både specialförbundens och föreningarnas arbete med barn och ungdomar.

Som ansvarig för projekten är det svårt att inte reagera när Skellefteå AIK hockey skall prova "något nytt" för att få fram elitspelare i ishockey genom att bilda en 14-årsgrupp som ensidigt skall satsa på ishockey.

Skellefteå AIK hockey lever tydligen i någon slags skenvärld där tidig specialisering och broilerverksamhet är ett koncept för framgångsrika idrottsmän. Inga undersökningar tyder på att så är fallet, se till exempel Rolf Carlssons bok "Vägen till landslaget". Den verksamhetsidé för länets barn- och ungdomsidrott som har tagits fram bygger på undersökningar som är gjorda både nationellt och lokalt i länet. Den viktigaste punkten är att barn- och ungdomsidrotten skall bedrivas på barnens och ungdomarnas villkor, vilket bland annat innebär att det inte är de vuxna som skall bestämma när specialisering skall ske. Den som å andra sidan vill specialisera sig vid tio års ålder måste för göra det, så länge det sker frivilligt. Föreningarnas uppgift är att tillhandahålla verksamhet som passar de barn och ungdomar som vill deltaga. Det är inte föreningen som skall ställa krav på barnen och ungdomarna, det är i stället barnen, ungdomarna och deras föräldrar som skall ställa krav på föreningen.

ra vuxenidrott av barn- och ungdomsidrott skall koncentrera sin verksamhet till vuxenidrotten och överlåta barn- och ungdomsidrotten till föreningar som vill bedriva idrott på barns och ungdomars villkor. Ansvarsfulla föräldrar borde prioritera föreningar som arbetar med barnens och ungdomarnas bästa för ögonen, framför de föreningar som prioriterar den egna verksamheten framför barnen och ungdomarna.

De båda verksamhetsidéerna tillhandahålls av Västerbottens Idrottsförbunds kansli i Umeå. Intresserade och ansvarskännande idrottsledare och föräldrar har därmed möjlighet att med hänvisning till dokumenten sätta tryck på föreningar som inte följer de beslut som har tagits av Västerbottens specialidrottsförbund. Skellefteå AIK hockey sorterar under Västerbottens Ishockeyförbund, som hör till de specialförbund som har varit med och beslutat om att den framtagna verksamhetsidén skall tillämpas i länet.

Allan Larsson

AIK SPETSAR ungdomssatsningen (se NV häromdagen). 14-åringar står inför valet: satsa på ishockey nu – eller du är kasserad.

Givetvis är inte den utvecklingen uttalad, men i praktiken innebär den tidiga sorteringen av talanger att många redan nu kastar in handduken.

Sällan har jag hört så många läsare/föräldrar som fördömt en nymodighet, och jag förstår dem.

Att meddela en 14-åring att du inte duger eller att du inte får sparka boll på sommaren och dessutom jaga puck på vintern är enormt tufft.

Visst är allroundungdomarna fortfarande välkomna, men de bjuds in med armbågen och är i princip dömda för framtiden. Naturligtvis är det beklagligt.

Samtidigt måste man inse att AIK är i en närmast desperat situation. På tretton år har knappt några elitspelare producerats. Knappt ens några egna A-lagsspelare.

Att Lasse Marklund & Co nu tar nya grepp har skapat oro i hela bygden. Men samtidigt måste nymodigheten testas. Även om jag inte är säker på att AIK är rätt ute. Vem är förresten det?

4/9 2002

Skellefteå AIK

Hockey och 14-åringarna? Vad säger bygdens ledare? Föräldrar? Ungdomar? Mailа synpunkter till sport@norran.se

9/9 2002

10/9 2002

Delade åsikter om 14-årssatsning

”Ungdomar mår dåligt”

SKELLEFTEÅ

Åsikterna är delade om Skellefteå AIK:s elitsatsning i ishockey på 14-åringar.

– Jag har träffat ungdomar som mår dåligt av det här, säger Staffan Lindmark, Svenska Fotbollförbundet.

– Det är alldeles för tidigt för specialisering, säger friidrottstränaren Kurt Jonsson.

– Vi ska inte glömma bort att det krävs oerhört mycket träning för att nå eliten, säger hockeytränaren Peo Larsson.

Illustration: TECKNAR-OLLE

Om vi börjar med Peo Larsson, som numera är förbundskapten för det svenska juniorlaget i ishockey.

Peo har också arbetat som elittränare i bland annat Malmö och Timrå.

Han har också haft uppdrag som ungdomstränare i Malmö och Skellefteå AIK.

– Det bästa är givetvis att idrottaren själv väljer den idrott han vill syssla med.

– Och det finns sporter där de aktiva väljer väldigt tidigt, som till exempel simning och gymnastik. Sedan kan man ju undra var man ska sätta gränsen i ålder?

PEO DRAR också upp några exempel.

– När jag jobbade i Skellefteå AIK var det en spelare som spelade i juniorlandslaget i både hockey och fotboll. När han kom till hockeyn på hösten hade han dåliga värden och var i princip helt slut. Han fick aldrig chansen att återhämta sig på grund av dubbleringen.

– När jag tränade Malmö hade vi en b-junior som var väldigt duktig i både ishockey och fotboll. Killen, som heter Pontus Farnerud, valde fotbollen, och det var kanske inte helt fel fastän han hade kunnat bli riktigt bra i ishockey också.

Farnerud spelar ju numera i a-landslaget i fotboll.

Vad säger du om specialisering vid 14 år?

– Jag vill inte uttala mig för mycket om en satsning som jag inte vet tillräckligt om. Men rent allmänt måste AIK göra något för att få fler egna produkter till sitt a-lag. Det skapar ett helt annat intresse kring hockeyn.

STAFFAN LINDMARK har i många år varit tränare och konsulent i Morön.

Numera jobbar han som talangutvecklare i Övre Norrland åt Svenska Fotbollförbundet.

– Jag tycker i princip att det är bra när klubbar försöker ge sina ungdomar tillfällen att träna. Men den väg som AJK Hockey har valt gör mig faktiskt upprörd.

– Det känns som om det här bara handlar om att AIK är rädd för att förlora talanger till andra idrotter och då speciellt fotbollen, som ju också pekas ut.

– Jag undrar också om alla i Skellefteå AIK verkligen står för den här satsningen?

Har du upplevt något liknande inom fotbollen?

– Nej, jag ser gärna att ungdomar håller på med flera idrotter så länge det är möjligt. Det finns exempel som bröderna Sedin, som länge spelade fotboll och fanns med på Halmstadslägret för distriktslag som 15-åringar.

Sedinarna är ju numera hockeyproffs i Vancouver.

– Självklart vill jag att ungdomar ska välja fotbollen. Men är det så att de tycker att det är roligare med ishockey då är det bara att lyckönska dem. Och framför allt att de får välja själva och att det inte är ledare och föräldrar som bestämmer åt sina adepter.

STAFFAN OROAR sig också över vad som prioriteras.

– AIK avgör utifrån den fysiska statusen vilka de ska satsa på. Att göra det på 14-åringar känns helt förkastligt.

– Dessutom känns det som om det här bara handlar om två, tre veckor då ishockeyn och fotbollen kolliderar. Det skulle till exempel aldrig falla mig in att stoppa en kille som vill åka på en tv-pucktest därför att det är fotbollsträning.

Vad säger du om det här med ungdomsproffs i fotboll?

– De väljs ofta inte ut förrän de är 16 år. Och det är inget som säger att man blir bättre i Arsenal än i Skellefteå AIK. Se bara på AIK:s fotbollstalang Petter Andersson.

KURT JONSSON är friidrottstränare i Skellefteå AIK och leder också verksamheten på friidrottsgymnasiet.

– Skellefteå AIK:s satsning är i princip så fel den kan vara. Det finns ingenting som tyder på att man blir bättre av att specialisera sig så tidigt.

Kurt är bland annat tränare för 15-åringen Mikael Hedström, som är en av Sveriges bästa mångkampare i sin åldersgrupp.

– Jag har bara sett det som positivt att Mikael spelat hockey vid sidan av friidrotten. Men det tog slut förra hösten, då han i princip blev bortsorterad.

– När jag var på SM i mångkamp blev Pontus Thomée trea, placeringen efter Mikael. Pontus är elitmässig även i handboll men har inte fått några krav på att sluta med friidrotten. Han tycker själv att friidrott och handboll är precis lika roligt.

– Sedan vet jag inte tillräckligt mycket om lagidrott för att veta om det här behövs för att spela ihop ett lag. Men det känns ändå som att det är det sjunkande skeppets taktik.

Roger Lindström
0910-578 54 roger.lindstrom@norran.se

Ordet specialisering, som artiklarna skriver ett antal gånger är väldigt diffust i sammanhanget. Ishockey är kanske den mest komplexa sport som finns. En hockeyspelare ska vara, rörlig, snabb, uthållig, koordinerad, stark, teknisk förstå spelet mm. Därför är ordet specialisering lite svårt att tyda då vi tränar ex, löpning, styrketräning, stationsträning, brottning, löpning i terräng, rodd, cykel, innebandy, fotboll, landhockey mm. på våra off-ice träningar. Som jag nämnt tidigare så var det, och är fortfarande, vår andemening att skapa förutsättningar för att ungdomarna ska kunna få så bra möjligheter att bli så bra som möjligt utifrån deras individuella mål.
Nåväl, vi fortsatte på den inslagna vägen att träna bra och med ”bra” kvantitet och kvalitet.
Den kvantitet som vi drog igång med och som vi fortfarande jobbar med ser ut så här:

Lag	Ålder	Isträningar i veckan	Off-ice i veck-an	Matcher i veck-an	Summa i veck-an	Ansvariga	Sommar-träningar i veckan	Ansvariga
A-lag	20- år	6	3	3	12	Tränare - Spela-re	8 till 14	Tränare - Spelare
J20	18-19 år	6	5	2	13	Tränare - Spela-re	7 till 13	Tränare - Spelare
J18	16-17 år	6	4	2	12	Tränare - Spela-re	6 till 12	Tränare - Spelare
A-1 (U16)	15 år	5	4	2	11	Tränare - Spela-re	5 till 11	Tränare - Spelare
A-2 (U15)	14 år	4	4	2	10	Tränare - Spela-re	4 till 10	Tränare - Spelare
B-1 (U14)	13 år	3	3	2	8	Tränare - Spela-re	8 egna aktivite-ter	Föräldrar - Spela-ren
B-2 (U13)	12 år	3	2	2	7	Tränare - Spela-re	7 egna aktivite-ter	Föräldrar - Spela-ren
C-1 (U12)	11 år	2	2	2	6	Tränare - Spela-re	6 egna aktivite-ter	Föräldrar - Spela-ren
C-2 (U11)	10 år	2	2	1	5	Tränare - Spela-re	5 egna aktivite-ter	Föräldrar - Spela-ren
D-1 (U10)	9 år	2	1	1	4	Tränare - Spela-re	4 egna aktivite-ter	Föräldrar - Spela-ren
D-2 (U9)	8 år	2	0	1	3	Tränare - Spela-re	3 egna aktivite-ter	Föräldrar - Spela-ren
Björnligan/TKH	6-7 år	2	0	0	2	Tränare - Spela-re	2 egna aktivite-ter	Föräldrar - Spela-ren

Här kommer ett par teman som vi har implementerat i träningen till vår förening.

2001 åkte jag över till USA för att hjälpa min kompis, Guy Gosselin (som jag spelat med i Skellefteå AIK Hockey i 2 säsonger, idag jobbar Guy som ”föreningskonsulent” åt USA Hockey) med en hockeyskola. Det jag tog med mig därifrån var ”Power skating”. Det var något som jag verkligen fastnade för, Svenska Ishockeyförbundet **(HOCKEY SKATING MED SEAN SKINNER)** har gjort en DVD på detta som jag rekommenderar. Vi introducerade detta i föreningen när jag kom hem från USA och vi har sedan dess kört med detta koncept på våra pojklag. Varje träning ska starta med mellan 15-25 minuter Power Skating, det är ”oomkullrunkeligt” och får inte frångås, det gäller U9, U10, U11.

Vi har även uttalat ”förbjudet med sarg ut”. Detta för att spelarna ska lära
sig att spela sig ur situationerna som inte alla gånger känns bekvämt.
spelarna tvingas till att hitta lösningar genom att åka ut med pucken, dribbla
sig ur eller använda lagkompisar som måste göra sig spelbara.
Vi tycker att vi ser ett mönster i att framför allt våra backar blir stresståliga. Vi ser klara tendenser på junior- och seniorlag.

2002 åkte vi (jag, Janne och Christian) över till Finland och fick besöka Kärpät och se deras verksamhet under 3 dagar. Vi åkte runt och tittade på deras pojklag, juniorlag och hockeygymnasium. Måste säga att det var bra kvalitet på det Kärpät jobbade med. Det vi framför all tog med oss därifrån var ett litet annat tänk än vad amerikanarna hade. Finnarna resonerade som så att, kan spelarna åka skridskor så kan de lika väl ha pucken med sig. Förenklat kan man säga att de åkte Power Skating med puck. Så jobbar vi med våra U12, U13 och U14 idag.

Vi har även åkt runt i Sverige och tittat på ett stort antal läger med juniorlandslagen för att se på vad för slags träning som bedrivs där. Där finns chansen att prata med landslagscoacherna och få information om vad de tycker är viktigt att vi jobbar med i föreningen.

2002 började vi med en uttalad ”elitverksamhet” från U15. **(se tidigare presenterade artiklar)** Det innebär att spelare från andra föreningar får komma och försöka slå sig in (delta i vår Try-Out) i vår U15 trupp. Förutsatt att de har en rimlig chans att konkurera om en plats i laget. Här har Skellefteå AIK Hockey rätten att säga nej till spelare om antalet överstiger 30 spelare för sommartruppen.
Vår Try-Out går till på följande sätt. Vi har en informationsträff på Skellefteå Kraft Arena där vi först informerar spelarna om hur det går till och vad som krävs. Sedan går spelarna ut och vi tar in föräldrarna och informerar om i princip samma sak. När vi delar upp spelare och föräldrar är det lättare att det ställs frågor så att man kan reda ut eventuella oklarheter på en gång, detta är trots allt en

ganska stor sak för både spelare och föräldrar. På informationsträffen så är även 2 andra föreningar där och berättar om deras verksamhet och välkomnar de spelare som inte tar en plats i Skellefteå AIK Hockeys U15 eller U16. På så sätt vet vi att spelarna inte behöver sluta med ishockey. (De spelarna har fortfarande chansen att bli inbjudna till nästa års Try-Out till U16).

Vi startar sedan sommaren i april med fystest 1 där vi testar följande moment;

1. Längd och vikt
2. Rörlighet (ljumskar och hamstrings)
3. 30 meter (snabbhet)
4. Harres test (koordination)
5. Jämfotahopp (spänst)
6. Chins (styrka)
7. Max situps på 1 minut (styrka bål)
8. Max arm böj på 1 minut (styrka)
9. Coopertest 3000 meter (kondition)

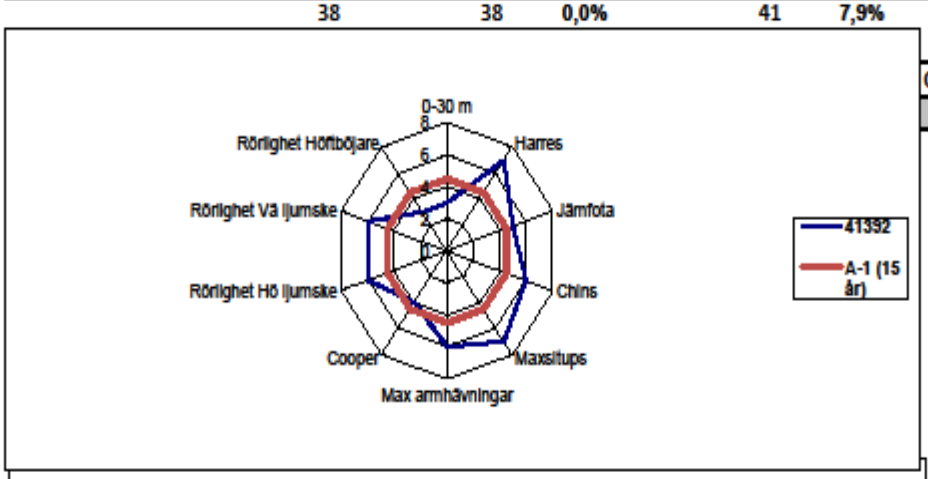
Viktigt att vi har koll på att spelarna inte tappar i vikt när träningsdosen är på denna nivå.

Fyll i dom grå fälten nedan så räknar Excel ut poäng för varje resultat enligt Fliken "A-1 (15år)"

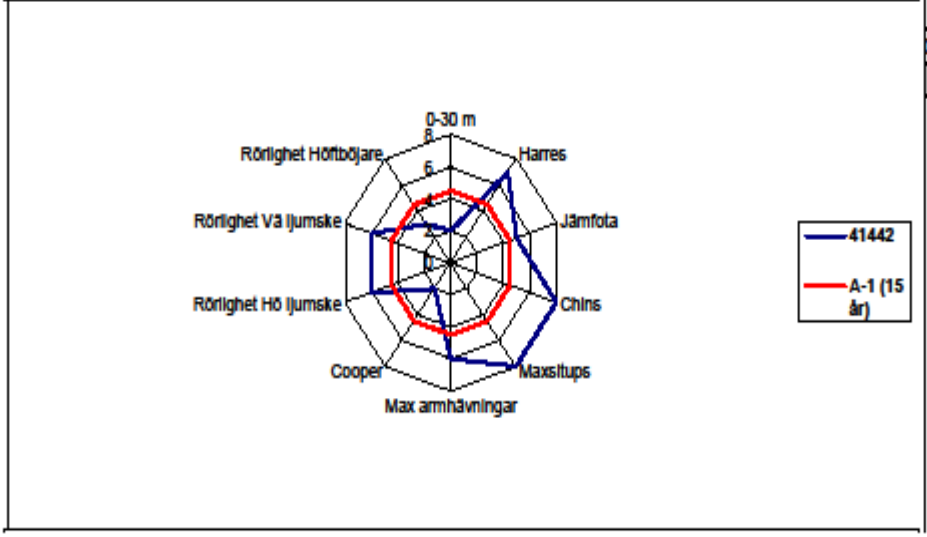
OBS! Diagrammen blir ej relevanta förrän man fyll i resultaten

Namn X

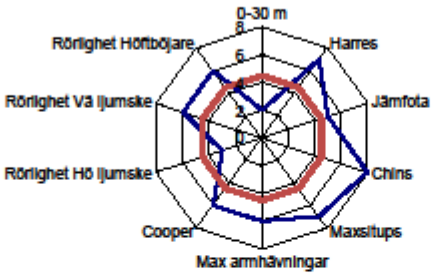
	TEST 1		TEST 2			TEST 3			
Längd	171		172			174			
Vikt	60,5		61,5			64,5			
	Resultat	**Datum**	**Resultat**	**Datum**	**Förändring**	**Resultat**	**Datum**	**Förändring**	**Medel A-1/U15**
0-30 m	4,66	3	4,77	2	-2,4%	4,77	2	0,0%	4,5
Harres	10,68	7	10,54	7	1,3%	10,36	7	1,7%	4,5
Jämfota	2,26	5	2,28	5	0,9%	2,29	5	0,4%	4,5
Chins	5	6	7	8	40,0%	7	8	0,0%	4,5
Maxsitups	60	7	64	8	6,7%	60	7	-6,3%	4,5
Max armhävningar	51	6	55	6	7,8%	50	6	-9,1%	4,5
Cooper	55	4	53	2	-3,6%	57	6	7,5%	4,5
Rörlighet Hö ljumske	7	6	7	6	OK!	12	3	EJ godkänt	4,5
Rörlighet Vä ljumske	9	6	9	6	OK!	10	6	OK!	4,5
Rörlighet Höftböjare	1	3	1	3	EJ godkänt	2	6	OK!	4,5
		38		38	0,0%		41	7,9%	



Cooper
12:09



Cooper
12:31



Cooper
11:44

Kommentar

Referenstabeller för U16 (15-16 år)

0-30 meter acc	
1	4,90
2	4,74
3	4,58
4	4,42
5	4,26
6	4,10
7	3,94
8	3,94

Harres	
1	13,41
2	12,88
3	12,34
4	11,81
5	11,27
6	10,74
7	10,20
8	10,20

Jämfota	
1	1,75
2	1,89
3	2,03
4	2,18
5	2,32
6	2,46
7	2,60
8	2,60

Chins	
1	0
2	1
3	2
4	3
5	4
6	5
7	6
8	7

Max sit-ups på 1 minut	
1	22
2	29
3	36
4	42
5	49
6	56
7	63
8	63

Max armhävningar på 1 minut	
1	22
2	29
3	36
4	42
5	49
6	56
7	63
8	63

Cooper 3000 meter	
1	52
2	53
3	54
4	55
5	56
6	57
7	58
8	59

Cooper 3000 meter	Tider
1	12,38-25,00
2	12,30-12,37
3	12,20-12,29
4	12,08-12,19
5	11,53-12,07
6	11,38-11,52
7	11,28-11,37
8	00,01-11,27

Rörlighet	U
	G
3	1,99
6	2
3	10

G= godkänd
G= 0-10 cm

Polärsystemet är ett excceldokument som vi gjort för att underlätta för spelarna att förstå sina testvärden, ”en bild säger mer än tusen ord”, det är tanken bakom dokumentet. Den röda markeringen är ett medelvärde som vi tagit fram inom föreingens fysgrupp. Är den blå kurvan utanför det röda så är det bra, men är den blå kurvan innanför det röda så ser spelaren vad han ska lägga extra träning på.

Sedan så tränar grabbarna 8 gemensamma träningar och 2 individuella träningar i veckan. På de individuella träningarna ska spelarna koncentrera sig på sina svaga sidor som vi fått fram vid fystesterna. Så här kan en vecka se ut.

Sö	Del 1. 16.00 - 17.00 Snabbhet	Del 2. 17.00 - 18.00 Bollspel
Må	Del 1. 18.00 - 19.00 Koordination	Del 2. 19.00 - 20.00 Styrka
Ti	Individuell träning	
On	Del 1. 16.30 - 17.30 Stations träning	Del 2. 17.30 - 18.30 Bollspel
To	Del 1. 17.00 - 18.00 Brottning	Del 2. 18.00 - 19.00 Kondition
Fr	Individuell träning	
Lö	Återhämtning	

Fystest 2 genomförs i början av juni.
Så rullar det på fram till och med torsdagen före midsommarafton. Därifrån gör vi ett uppehåll i den gemensamma träningen i 4 veckor. Under dessa 4 veckor så har spelarna individuella program (10 pass i veckan) med utgångspunkt från fystesterna.
Fystest 3 genomförs söndagen före vi går på is. Vi är på is 5 dagar, må-fr där vi både tränar och spelar internmatcher. På fredagen efter sista internmatchen så meddelas den trupp som ska representera Skellefteå AIK:s U15 kommande säsong.

U16 har nästan samma upplägg på sin Try-Out. Det finns två skillnader, och det är för det första att till U16 är det vi (Skellefteå AIK Hockey) som bjuder in spelare utifrån för att delta i Try-Outen och för det andra att det är ett träningspass mer i veckan. När vi bjuder in spelare så är det från närområdet, dvs. från föreningar i Skellefteå kommun. Det har förekommit att spelare från andra delar av Sverige på eget initiativ tagit kontakt med oss och velat flytta till Skellefteå. I ett par enstaka fall har vi tagit emot spelare. OBS! detta är enbart topp spelare.

Hockey Gymnasium (idag NIU) har vi bedrivet sedan 1981. Vi har gjort en del justeringar på arbetssättet. Sättet vi jobbar på skiljer sig lite grand mot andra HG. Coacherna från representationslaget är med på 1 grupp var under veckan och coacherna från juniorlagen är med på minst 2 grupper i veckan. Detta gör att spelarna och coacher lär känna varandra lite bättre och det underlättar mycket när spelare flyttas mellan lagen. Det gör att vi har många instruktörer inblandade och vi har alltid minst 2 st. på lektionerna.

2004 startade vi ett samarbete med Norrhammarskolan (5 minuters promenad från Skellefteå Kraft Arena). Det samarbetet innebär att elever som är intresserade av att träna extra kan söka till denna skola. Vi har då möjligheten att träna extra teknikträning 2 gånger i veckan på is med elever i 7:e, 8:e och 9:e klass. Från 2012 så har vi 6:orna 1 gång i veckan på is.

2011 bestämde vi i Skellefteå AIK Hockey att vi skulle börja jobba med en gemensam spelidé. Allt för att bli ännu stabilare över tid. Vi tror att om vi jobbar med ett gemensamt tänk så kommer vi som ledare att bli bättre internutbildade och kunna hjälpa varandra och utveckla bättre spelmoment. Även våra yngre spelare blir tryggare i spelet när man lyfter upp dem till äldre lag. Våra juniorer som kommer upp till representationslaget behöver inte fundera så mycket utan kan gå ut på isen och känna sig relativt trygga. Vi bestämde att spelidén ska implementeras när spelarna går in i ”elitsatsningen” på U15 nivå.

När det gäller juniorlagen så kan jag beskriva lite grand så här.
Det egna drivet. Spelarna ska förstå skillnaden mellan att bli en timma äldre, eller en timma bättre. Alltså vikten av att tävla och vilja utvecklas varje aktivitetstillfälle dels som individ men också som del i ett lag.
Vi försöker träna i maximal fart, maximal intensitet i alla aspekter på träningarna, skridskoåkning, passningar, mottagningar mm. Vi vill ha stenhård konkurrans på träningarna för att spelarna ska tvingas att tävla, vi tror att det utvecklar på ett positivt sätt. Spelarna ska uppleva träningarna som jobbigare än matcherna.
Vi bygger övningarna utifrån vår spelidé´ och är noggranna med detaljer.
Fysträningen är vi noggrann med och den utvecklas hela tiden inom föreningen, det blir bättre och bättre metoder som vi testar. Samarbetet mellan representationslaget och juniorlagen är väldigt bra. Stefan Thomsson som är ansvarig för fysträningen på representationslaget är väldigt kunnig, nyfiken och nytänkande. Han hjälper till med upplägget på ”elitlagen”, U15 till J20. Vi har anställt en fystränare på deltid (50 %) inför säsongen 2014/2015. Han kommer att lägga upp fysträningen (tillsammans med Thomsson) på våra ”elitlag”. Han kommer dessutom rent praktiskt att sköta styrketräningen på J20, teknikutbildning med skivstång på U15 och U16 samt sköta de fysiska testerna på U13, U14, U15, U16, J18 och J20.
Vi tror på kontinuitet och långsiktighet. Därför försöker vi att jobba med långa avtal på ledarna, 3 år eller längre. Vi har 3 st. heltidsanställda coacher på J20, där ingår Junioransvarig som en av coacherna. Vi har två heltidsanställda på J18, varav en är ansvarig för NIU. Vi har från och med säsongen 2013/2014 en heltidsanställd coach på U16. Vi jobbar dessutom på att i framtiden kunna anställa en coach på heltid till U15.
De olika teman som jag beskrivit ovan är en stor bidragande orsak till våra resultat som vi ser i SHL idag.

3. Syfte och frågeställning

Syftet med denna text är att berätta vad vi i Skellefteå AIK Hockey jobbar med.
En befogad fråga är om det är rätt väg att gå?
Är det rätt väg att gå med ”elitsatsning” från U15?
Eller ska man starta ännu tidigare?
Eller ska man starta senare? I så fall vid vilken ålder ska man starta?
Är det bra att det finns uttalade ”elitsatsande” föreningar för de spelare som vill satsa i tidig ålder?
Eller ska man vänta på ”late bloomers”?
Kan det vara så att vissa spelare aldrig kommer fram om de inte får satsa från tidig ålder? De som inte är de ”naturliga” talangerna men som har en arbetstalang som gör att med tidig, hård och bra träning kan ha en chans att spela ishockey på en hög nivå i framtiden!

Så här säger riksidrottsförbundet när det gäller elitsatsning: **RF:s tolkning**

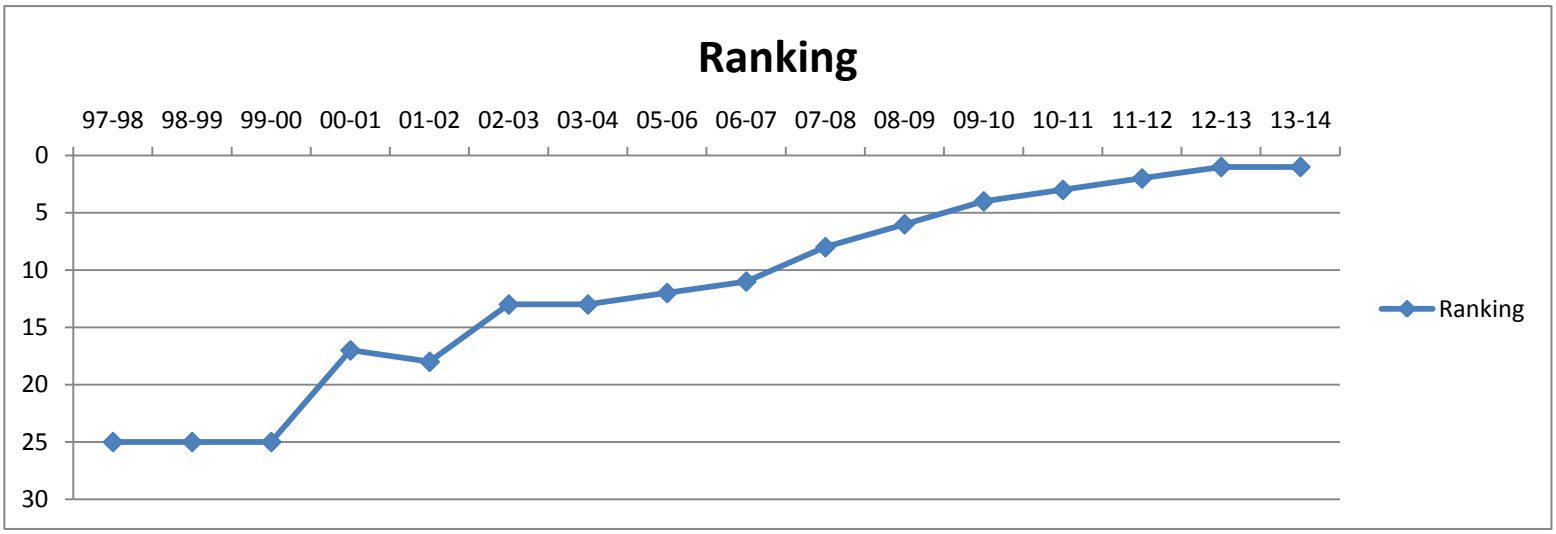
Vi delar in vår idrott
efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar 13-20 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 20 år.
I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.
I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.
I den elitinriktade idrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande.
I breddidrotten är hälsa, trivsel och välbefinnande normgivande, även om prestation och tävlingsresultat ofta tjänar som sporre.
Vi är en samlad idrottsrörelse
som verkar för samma vision och värdegrund, den genomsyrar alla förbund och föreningar, såväl bredd som elit. Vi värnar om den svenska idrottsrörelsens tradition där elit-och breddverksamhet sker i en nära samverkan, som ger inspiration, utveckling och livskraft. Inom idrottsrörelsen respekterar alla förbund och föreningar, såväl elit som bredd varandras roller och verksamhetsvillkor.
Idrotten följer
FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen) och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

4. Metod

Metoden jag har använt mig av är rent och skärt självupplevt praktiskt jobb under drygt 15 år.

5. Resultat

De resultat som jag kan visa på för vårt representationslag är dessa med utgångspunkt från det som hänt mellan 1997 och 2014.



Säsong	Ranking			
97-98	25	Div. 1	3/2	Utslagna i PO 2 mot Björklöven
98-99	25	Div. 1	3/2	Utslagna i PO 2 mot Troja/Ljungby
99-00	25	N:a Allsv	6/2	Utslagna i PO 2 mot Björklöven
00-01	17	N Allsv	3/5	Utslagna i PO 1 mot Oskarshamn
01-02	18	N Allsv	3/6	Utslagna i PO 2 mot Björklöven
02-03	13	N.Allsv	2/4	3:a i Kvalserien
03-04	13	N.Allsv	1/3	3:a i Kvalserien
04-05	14	N Allsv		4:a i Kvalserien
05-06	12	Allsvenskan		**2:a i Kvalserien Tillbaka till ELITSERIEN**
06-07	11	Elitserien		1:a i Kvalserien Kvar i Elitserien
07-08	8	Elitserien		Utslagna i Kvartsfinalserie mot HV 71 med 1-4
08-09	6	Elitserien		Utslagna i Semifinalserie mot FBK med 0-4
09-10	4	Elitserien		Utslagna i Semifinalserie mot HV71 med 1-4
10-11	3	Elitserien		Förlorade Finalserie mot FBK med 1-4 SM-silver
11-12	2	Elitserien		Förlorade Finalserie mot BIK med 2-4 SM-silver
12-13	1	Elitserien		Vann finalen mot Luleå med 4-0 SM-GULD
13-14	1	SHL		Vann finalen mot Färjestad med 4-0 SM-GULD

På ungdomssidan och juniorsidan är ”resultatmålen” att utbilda spelare till representationslaget.
Det enda resultatmålet föreningen har är på seniorer, och det är att vi ska spela om SM Guldet varje år. Det visar på att vi lyckats med det vi som förening förenat oss runt, men det har tagit tid, lång tid. Och det är i tålamodet en stor hemlighet ligger. Här har verkligen styrelsen haft stort förtroende och tålamod med oss på sporten.

	1997	*2014*
Juniorlandslagsspelare	*0*	*49 (totalt 1997-2014)*
Elitserie/SHL spelare från egne led	*0*	*48 (totalt 1997-2014)*
De spelare som är i NHL/AHL/SHL/Allsvenskan från egna led	*0*	*32 (2014)*

	1997	2013	2014
5 av 10 från egna led på laguppställning av sammanlagt (X). X= antal spelare som använts i representationslagets spelartrupp under säsongen	0	22 av (X=37)	21 av (X=35)
SM GULD SENIOR	0	GULD	GULD

Jag vill citera en stor ledare inom basketen när det gäller tålamod;

”I will say it is the ability to resist temptation and stay the course, to concentrate on your objective with determination and resolve. Impatience is wanting too much too soon. Intentness doesn´t involve wanting something. It involves doing something often for a very long time.

Here´s a little example of what I mean. In 1948, I began coaching basketball at UCLA. Each hour of every practice we worked very hard. Each day we worked very hard. Each week we worked very hard. Each season we worked very hard. Four fourteen years we worked very hard and didn´t win a national championship. However, a national championship was won in the fifteenth year. Another in the sixteenth year. And eight more in the following ten years”.

Coach John Wooden, Head basketball coach UCLA

Långsiktighet – Hårt jobb – Stort tålamod

Viktigt delar att ta med när man sätter mål och planerar.
Innan vi går in på diskussionen så vill jag bara delge er det nya omarbetade måldokumentet som styrelsen fastslagit, (november 2013)

Styrdokument Skellefteå AIK Hockey

Verksamhetsidé

Vi bedriver ishockeyverksamhet på högsta nationella nivå med vårt representationslag, J20, J18 och U16.

Utbildningen mellan U9 till U14 bedrivs i breddverksamhet, spelarna förbereds för den elitsatsning som påbörjas i U15.

I Skellefteå Kraft Arena bjuds vår publik på en förstklassig upplevelse.

Vision

Sveriges ledande ishockeyförening

Vårt representationslag tävlar om SM-guldet varje säsong i en fullsatt Arena där minst 5 av 10 spelare kommer från den egna verksamheten.

Strategiska mål

Vi har med minst 2 st. spelare i varje J16, J17, J18 och J20 landslag.

Vi är en attraktiv arbetsplats för spelare, personal och ideella krafter.

Vi har minst 90 % nöjda kunder i vår årliga kundundersökning.

Innan 2016 ska Skellefteå Kraft Arena vara fullsatt vid varje match.

Rinkside har en årlig tillväxt på 10 % av den totala omsättningen jämfört med föregående år.

Skellefteå AIK Hockeys egna kapital uppgår alltid till minst 30 % av omsättningen i koncernen.

Värdegrund

Vi som representerar Skellefteå AIK Hockey, är föreningens ansikte utåt, oavsett om vi står på planen, läktaren eller på torget.

Vi AIK:are respekterar varandra och vår omgivning, såväl motståndare som domare, vi fokuserar på det vi kan påverka.

Vi är goda ambassadörer för Skellefteå AIK Hockey och Skellefteå.

Vi löser problem genom att klokt prata med varandra.

Värdeord

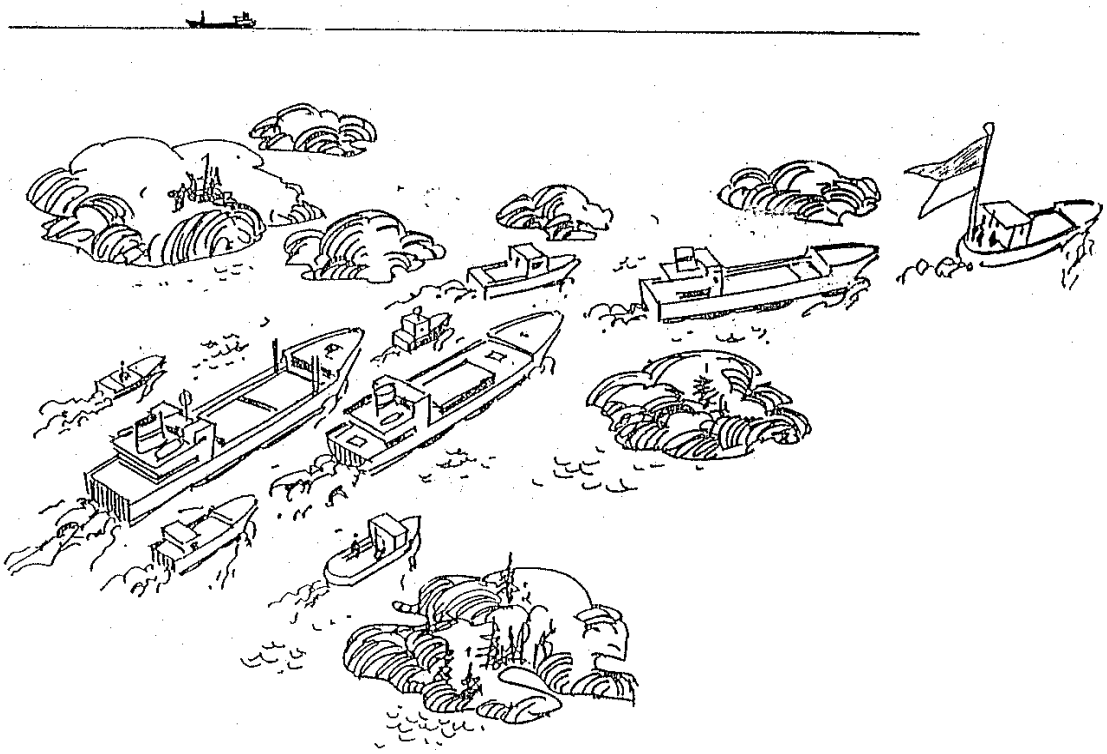
Tillsammans jobbar, växer och vinner vi.

6. Diskussion

Det som kan diskuteras är om det är rätt modell som vi i Skellefteå AIK Hockey jobbar med. Det är alltid en fråga som kan stötas och blötas. Vi upplever att när vi ställt upp mål att jobba mot så har vi över tid hittills kunnat leverera resultat som varit nedskrivna. Vissa mål har tagit längre tid än vi hade förväntat oss men vi har aldrig gett upp utan vi har försökt hitta vägar för att lyckas.

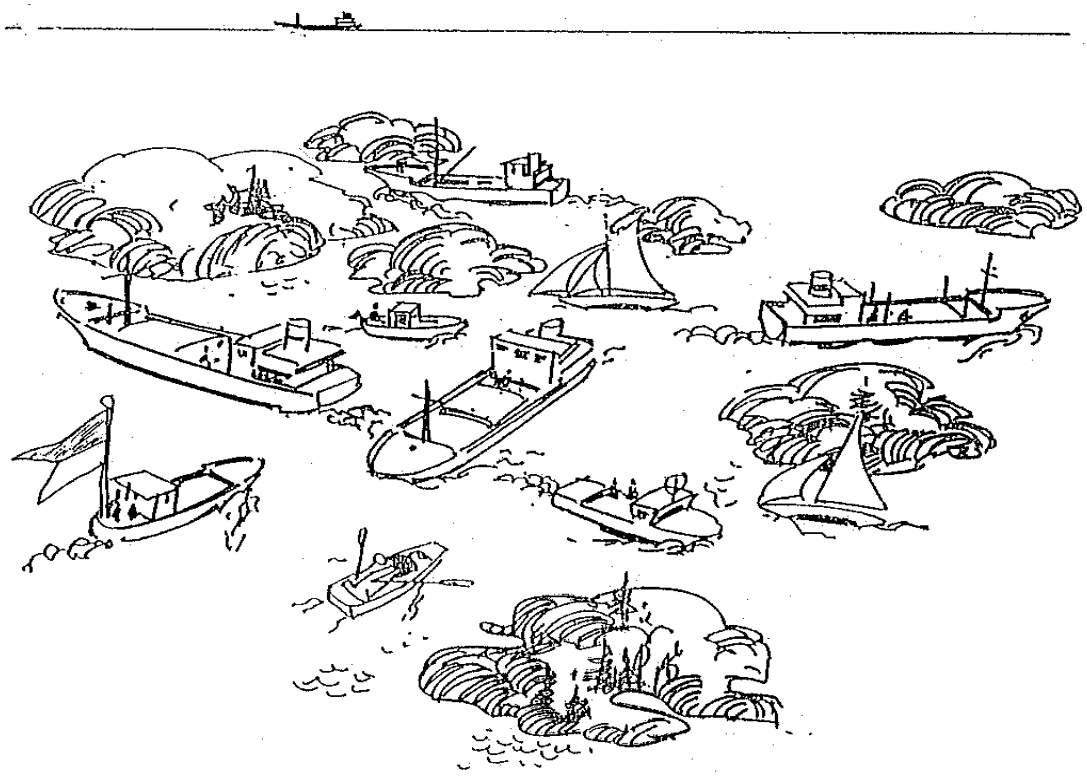
Det vi uppnått med antalet egna produkter i representationslaget och i olika juniorlandslag mellan 1997-2014 samt representationslagets framskjutna positioner med 4 raka SM finaler varav 2 Guld och 2 seriesegrar de senaste 2 säsongerna kan diskuteras och vridas och vändas på. Är det verkligen vårt sätt att jobb på eller är det bara tillfälligheter?
Ska föreningar sätta upp tydliga mål som presenteras så att alla i organisationen känner till och vet vad man har att förhålla sig till, och arbeta med? Jag tror det, och det är förmodligen ännu viktigare när det kommer motgångar, då är det lättare att hitta upp på vägen igen och köra vidare.
Här är tre exempel på hur det kan se ut i olika föreningar, och här bör man ta sig en funderare och identifiera hur det ser ut idag, vill man fortsätta så eller vill man byta kurs? Tänk att varje liten båt är ett lag i föreningen.

1. En bestämd färdväg där alla följer ledare och alla gör lika.



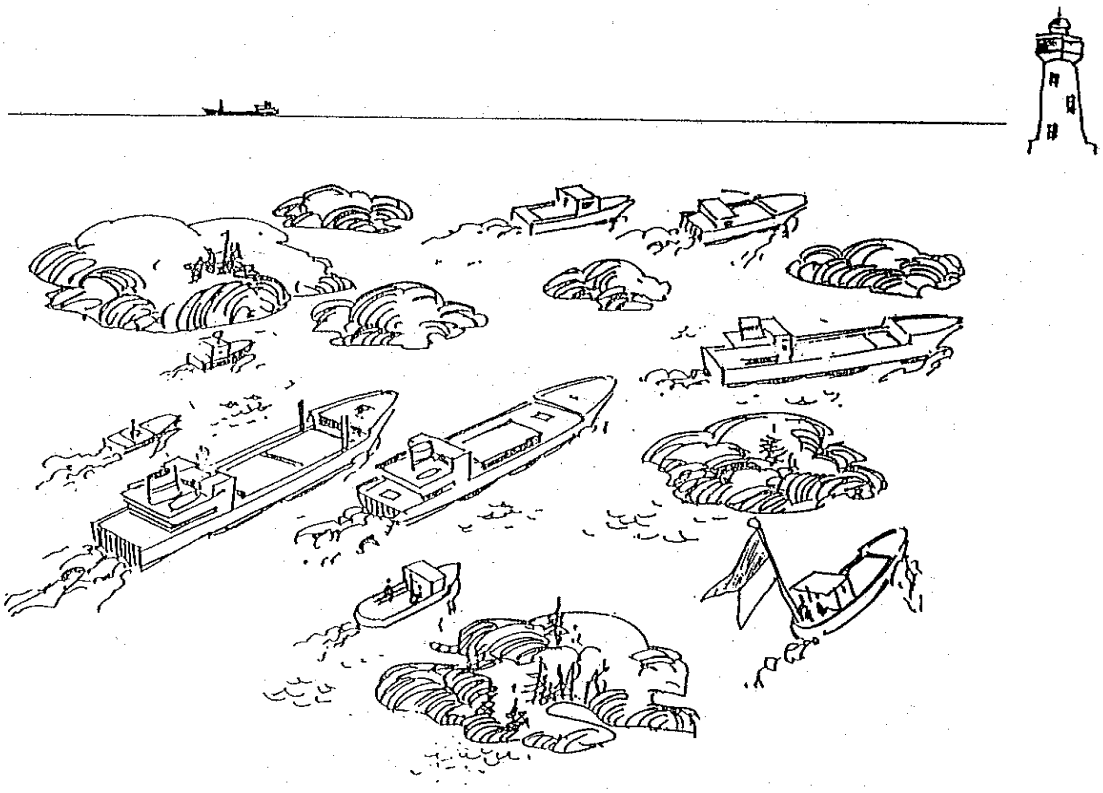
Fördelare? Nackdelar?

2. Var och en bestämmer vart färden ska ta vägen.



Fördelar? Nackdelar

3. Målet är identifierat och alla vet vart det ligger, hur man tar sig dit är lite varierande men alla vet vart man ska.



Fördelar? Nackdelar?

"Hemligheten bakom Skellefteå AIK:s förvandling-1997 till 2014".

Slutklämmen blir att det inte finns några hemligheter. Bara konsekvent och hårt jobb med ett stort tålamod. Förändring tar tid och det stöter även på motstånd. Det gäller att man tagit ut kompassriktningen mot målet och att man i motvind och snålblåst vågar lita på kompassen när många besserwissers kommer med ogrundade försök att få dig att byta kurs. Det är viktigt att man är ödmjuk och lyssnar till andra människor som kommer med förslag på förbättringar för att nå målet på ett bättre sätt. Vad jag menar med det är, att vi kan ha en verksamhet som fungerar hur bra som helst för stunden och alla är trygga i sin roll och sitt arbetssätt. Men om man i det läget inte fortsätter och vara nyfiken och inte vågar prova nya grepp så blir man både bli uppåkt och ifrånåkt. Det är med andra ord viktigt när man provar nya grepp att det är överensstämmande men föreningens vision/mål och värdegrund.
Hoppas att ni som läst denna text kan ta med er något för att förbättra er förening och i förlängningen även Svensk Ishockey.