



INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN

För: _____
(Spelarens namn)

Position: _____
(Back, Forward, MV)

Upprättad av: _____
(Namn och befattning)

Den: _____
(Datum)

Nuvarande förening: _____

Mottagande förening: _____

I denna individuella utvecklingsplan kommer du som ansvarig tränare att betygsätta spelarens olika kvalitéer utifrån följande kriterier.

1 = Underkänd
2 = Godkänd
3 = Bra
4 = Mycket bra
5 = Världsklass

Detta ska följas upp av mottagande förenings ansvariga tränare för att säkerställa spelarens fortsatta utveckling



Typ av rollspelare: _____

(Ex spelande back, hårt jobbande forward)

1. Hockeypersonlighet

- Karaktär, lag och arbetsetik _____ p
- Intensitet – Vinnarinstinkt _____ p
- Kroppsspråk _____ p
- Energigivare _____ p

Summa: _____ p

2. Skridskoåkning

- Fart och speed: _____ p
- Maximala hastigheter över en sträcka längre än 10 meter, raksträcksåkning.
- Acceleration och kvickhet: _____ p
- Uppnä hög hastighet på korta sträckor samt behålla farten vid snabba riktning-förändringar.
- Balans och stadighet: _____ p
- Låg tyngdpunkt vid skridskoåkning och närkampsspel.
- Smidighet och rörlighet: _____ p
- Rytmen/tekniken i åkningen (framåt/bakåt) samt översteg, tvära svängar, stopp och riktningförändringar.

Summa: _____ p

ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:



3. Puckföring / Passningar / Skott

- Puckkontroll: _____ p
- Puckföring, hantera pucken med klubba och skridskor, ”mjuka händer”.
- Täcka pucken _____ p
- Ta en smäll och behålla puckkontroll.
- Passningsteknik: _____ p
- Förmågan att leverera och ta emot passningar på klubba och kropp.
- Skott: _____ p
- Skjuta i skäret, skjuta smart (två målchanser). anläggning, precision, hårdhet, direktskott

Summa _____ **p**

ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:

5. Offensiv / Spel

- Spelförståelse: _____ p
- Läsa och förutse spel och rörelser samt vara på rätt ställe och spela pucken till rätt spelare
- En mot en, offensivt ”lura motståndare”
- Playmaking: _____ p
- Smarta och kreativa pass i rätt situation
- Göra så att ”saker och ting händer”
- Målskytte och Målsinne: _____ p
- Beslutsamhet, gå på mål, retur, våga ta avslut samt förmåga att få pucken över mållinjen
- Gå in på mål, ta kamp för styrningar och retur
- Omdöme: _____ p
- Enkelt spel, säkra pass och få misstag i utsatta lägen

Summa _____ **p**



ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:

6. Defensiv / Kamp

- Defensiva spelet: _____ p
 - Förutse spelet och vara på rätt ställe, krympa ytor.
 - En mot en defensivt, ”arbeta klart” min spelare.
 - Ansvar, att spela inom ett system.
- Man mot man, mod: _____ p
 - Mod, att använda sina resurser för att vinna kampen
 - Vara i skottlinjen, täcka skott
- Vinna pucken - sargspel: _____ p
 - Vinna pucken i en mot en vid sargerna
- Spel runt målet: _____ p
 - Markera, ta bort, rensa framför mål

Summa _____ **p**

ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:



7. Träning

- Träningsattityd _____ p
- Förberedelser, kost, eget ansvar

- Genomförande _____ p
- Fokusering på träningen

Summa _____ **p**

BEHÖVER FÖRBÄTTRAS:

HUR SKA DET FÖRBÄTTRAS:

8. Fysisk status

- Benstyrka _____ p
- Bålstyrka _____ p
- Styrka överkropp _____ p
- Syreupptagningsförmåga _____ p

Summa _____ **p**

ATT TRÄNA PÅ:

HUR TRÄNA PÅ DET:
