



## FORTBILDNING



*”Att planera  
en säsong”*

**INBJUDAN**  
*Kursanmälan*

Svenska Ishockeyförbundet  
2006



# Att planera en säsong



## Välkommen!

**D**u står här inför den stimulerande utmaningen att lära dig bli en bättre tränare när det gäller att “Att planera en säsong”.

I den här kursen belyser vi många områden som vi tror kan vara till hjälp för dig under din tränarverksamhet.

Svenska Ishockeyförbundet vill med sina utbildningar entusiasmera och engagera etablerade ledare som finns i rörelsen.

Kursen är avsedd att tillfredsställa alla typer av människor:

- De visuella – de som vill se bilder, se övningen genomföras.
- De auditiva – de som vill höra instruktören berätta, men också lära genom att diskutera med övriga deltagare.
- De kinestetiska – de som vill testa, prova och göra.

**Vi vill** med denna kurs skapa en miljö och situationer som kan vara lämpliga för dessa olika lärostilar.

**Vi tror** att engagemang och entusiasm är viktiga delar hos en bra ledare. Vi anser också att tid till samtal och reflektion är viktiga delar för att skapa bra inlärningsmöjligheter för ledare inom ishockeyn.

**Vi vill** skapa en mix mellan teori, samtal och praktik som ska engagera och ge nöjda deltagare.

**Lycka till med ditt arbete!**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET  
Utvecklingsavdelningen



TOMMY BOUSTEDT

## Fortbildningskurs

ANVISNINGAR



**Tid** ← .....

1 dag totalt 7,5 lektioner  
1 lektion = 60 minuter

**Arrangör:** ← .....

SIF – Region - Distrikt.

**Målgrupp** ← .....

Tränare som tränar ungdomslag samt junior- och seniorlag.

**Förkunskapskrav** ← .....

Inga förkunskapskrav ställs. Alla som vill utveckla sig är välkomna.

**Instuderingsfrågor** ← .....

Före kursen tillställs kursdeltagarna instuderingsuppgifter som besvaras och lämnas till kursledaren vid kursstart.

**Syfte** ← .....

Att ge deltagarna grundläggande och fördjupade kunskaper inom området “Säsongspanering” när de ska träna/leda spelare i ungdomslag samt junior- och seniorlag.

**Tränarlegitimation** ← .....

Kursen är en fortbildningskurs som ger förlängning av den tränarlegitimation som kursdeltagaren innehar.





**D**etta är en av *specialkurserna* i Svenska Ishockeyförbundets fortbildningsprogram där kurserna innebär en extra fördjupning inom olika specialområden. Genomgången kurs innebär förnyad tränarlicens. Enligt SIF:s bestämmelser skall samtliga tränare genomgå en fortbildning vart tredje år för att behålla sin tränarlegitimation.

## *Kursen vänder sig till*

ALLA som på något sätt är verksamma som tränare och vill förkovra sig. Mycket väl lämpad för tränare på senior-, junior- och ungdomsnivå.

## *Kursinnehåll*

### **Att planera en säsong**

Att ge deltagarna grundläggande och fördjupade kunskaper i konsten att planera en säsong. Deltagarna kommer att få arbeta med att planera säsongen för sitt eget lag, alternativt aktuell åldersgrupp och kommer således att få med sig nya kunskaper i säsongspanering samt ett underlag för att genomföra en lyckad säsong med sitt eget lag. Kursen avslutas med examination och godkända deltagare tilldelas diplom.

## *Program*

TID	ÄMNE
09.00-09.30	Kursöppning
09.30-10.00	<b>FÖRELÄSNING 1: Spelanalys/Självtest</b>
10.00-10.30	<b>INDIVIDUELL ARBETSUPPGIFT 1: Individuell spelanalys</b>
10.30-11.00	Reflektion Individuell arbetsuppgift 1
11.00-11.15	Fika
11.15-11.45	<b>FÖRELÄSNING 2: Träningsplanering, Utvecklingstrappan</b>
11.45-12.30	<b>GRUPPARBETE 1: Grov säsongspanering</b>
12.30-13.15	Lunch
13.15-13.45	Redovisning grupparbete 1
13.45-14.15	<b>GRUPPARBETE 2: Månadsplanering</b>
14.15-14.45	Redovisning grupparbete 2
14.45-15.15	<b>GRUPPARBETE 3: Veckoplanering</b>
15.15-15.45	Redovisning grupparbete 3 (inklusive fika)
15.45-16.30	<b>INDIVIDUELL ARBETSUPPGIFT 2: Utvärdering av säsong</b>
16.30-17.00	Redovisning Individuell arbetsuppgift 2
17.00-18.00	Examination + Kursavslutning

## *Instruktörer*

Specialutbildade kursinstruktörer för just detta kompetensområde.

## *Utbildningsmaterial*

Pärmen "Ishockeyns ABC" vilken tillsammans med instuderingsuppgifter skickas till kursdeltagarna ett par veckor före kursen.

## *Kursavgiften*

1400:- inbetalas i förväg mot översänd faktura senast vid angiven förfallodag. I kursavgiften ingår pärmen liksom förtäring under dagen. Anmälan är bindande. Vid återbud återbetalas 50% av kursavgiften vid uppvisande av sjukintyg.



## På 11 platser i landet

Kurser med samma upplägg genomförs på 11 ställen i landet. I anmälningstalongen kan du välja och rangordna dina alternativ. Antalet deltagare är bestämt till 30 per kursort. Om den kurs du valt i första hand är fulltecknad flyttas du automatiskt över till nästa alternativ.

Kursort	Kursdatum	Sista anm. datum	Kursansvarig
Överkalix	14 oktober	14 september	<b>Lars Lindgren</b> , 0703-13 77 50 <a href="mailto:lars.lindgren@swehockey.se">lars.lindgren@swehockey.se</a>
Umeå	14 oktober	14 september	<b>Göran Lindblom</b> , 0702-60 60 61 <a href="mailto:goran.lindblom@swehockey.se">goran.lindblom@swehockey.se</a>
Sollefteå	21 oktober	21 september	<b>Anders Eriksén</b> , 0706-92 32 50 <a href="mailto:anders.eriksen@swehockey.se">anders.eriksen@swehockey.se</a>
Gävle	8 oktober	8 september	<b>Anders Lundqvist</b> , 0707-50 95 21 <a href="mailto:anders.lundqvist@swehockey.se">anders.lundqvist@swehockey.se</a>
Leksand	4 november	4 oktober	<b>Thomas Sjögren</b> , 0707-50 95 25 <a href="mailto:thomas.sjogren@swehockey.se">thomas.sjogren@swehockey.se</a>
Bosön	25 november	25 oktober	<b>Björn Pettersson</b> , 0707-50 95 22 <a href="mailto:bjorn.pettersson@swehockey.se">bjorn.pettersson@swehockey.se</a>
Filipstad	21 oktober	21 september	<b>Mikael Rundgren</b> , 0707-50 95 24 <a href="mailto:mikael.rundgren@swehockey.se">mikael.rundgren@swehockey.se</a>
Borås	26 augusti	26 juli	<b>Jan Ericson</b> , 070-750 95 28 <a href="mailto:jan.ericson@swehockey.se">jan.ericson@swehockey.se</a>
Göteborg	21 oktober	21 september	<b>Mikael Ström</b> , 0707-50 95 30 <a href="mailto:mikael.strom@swehockey.se">mikael.strom@swehockey.se</a>
Tranås	26 augusti	26 juli	<b>Anders Ottosson</b> , 0707-50 95 26 <a href="mailto:anders.ottosson@swehockey.se">anders.ottosson@swehockey.se</a>
Landskrona	7 oktober	7 september	<b>Peter Sundström</b> , 0707-50 95 27 <a href="mailto:peter.sundstrom@swehockey.se">peter.sundstrom@swehockey.se</a>



## Anmälan

- 1) Skicka före senaste anmälningdatum in din anmälan till kursansvarig enligt ovan med hjälp av den blankett som finns på [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)
- 2) En bekräftelse på din anmälan och vald kursort returneras med E-post.
- 3) **Kursavgiften betalas mot erhållen faktura senast angiven förfallodag.**
- 4) Pärm med instuderingsuppgifter skickas ett par veckor före kursstart.
- 5) Kallelse, deltagarlista och program skickas **med e-post** cirka en vecka före kursstart.





## KURSANMÄLAN

### 1-dagskurs "Att planera en säsong"

1. Ladda ner nedanstående blankett som finns att hämta på [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)
2. Fyll i och maila senast sista anmälningsdatum till kursansvarig
3. Eller gå in på [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu) och fyll i formuläret



KURSORT	
ANMÄLNINGSDATUM	
Efternamn	
Förnamn	
Adress	
Postnummer	
Ort	
Telefon bostad	
Telefon arbete	
Telefon mobil	
E-post	
Personnummer	
Klubb	
Tränar i år åldersgrupp	
Högsta stegkurs, ange vilken	
Högsta stegkurs, ange år du gick den	
Senaste fortbildningskurs, ange vilken	
Senaste fortbildningskurs, ange år du gick den	
Om annan än den anmälde skall betala kursavgiften, ange faktureringsadress här	
"PLAN B", om ovanstående kurs är fulltecknad skulle jag kunna tänka mig att istället gå kursen på nedanstående ort enligt min rangordning.	
Alternativ 1	
Alternativ 2	
Alternativ 3	

**Välkommen med Din anmälan!**

# Förnya Din tränarlicens!



## Vägen till Elit • "Att göra mål"



## Ishockeyns ABC • "Säsongsplanering"



Mer information om varje kurs: [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)