

Projekt 16 till A-lag, 3 år med start 2016-2017

Inför säsong 2013/2014 startades projektet 16 till A-lag.

Projektet gick ut på att fostra egna talanger till representationslagen, Herrlaget och till Damlaget.

Nu vill vi satsa vidare och ta ytterligare ett krafttag på tre nya områden.



Elit eller bredd?

Projekt 16 till A-lag är inget elitfokuserat projekt, alla har en plats i Villa Lidköping BK.

Vi vill ge våra ungdomar ett helhetspaket som de sen skall stå stadigt på genom livet.

Bandysporten är alldeles för liten för att fokusera på vissa individer, alla skall med.

Blir man inte bandyspelare i Villa kan man bli det i något annat Lidköpingslag eller man kan bli föreningsdomare, ledare, tränare eller funktionär.

Vad har varit bra och vad har vi lyckats med i projektet under tre år?

- Vi har skapat en bättre mentalitet kring träning
- Det är fler som väljer att satsa helhjärtat än för tre år sedan
- Matlagningskvällarna har varit uppskattade och lärorika
- Föreläsningarna kring mentalförberedelse har varit väldigt uppskattade
- Vi har lyckats kontrakterat fem killar till representationslaget
- Vi har haft F17 lag i spel under alla projektår
- Inför säsong 15/16 anmälde vi även ett Damlag till damallsvenskan
- Vi är topp fyra i alla juniorserier
- Vi har vunnit Svenskacupen för J20
- Vi har spelat SM-final med J20
- Vi har spelat SM-final med P18

Viktor Bergkvist @ViktorBergkvist · 9 dec. 2015
#madebyilisch



Viktor Bergkvist @ViktorBergkvist · 12 okt. 2015
Idag matlagningskurs med P16 och F17, ett utav arbetsråden i projekt 16 till A-lag! #madebyilisch #vlbk #svbandy



Viktor Bergkvist @ViktorBergkvist · 24 maj 2014
Bra genomförda tester i Rimnershallen! Härligt att se alla så fokuserade.. #svbandy #vlbk



Viktor Bergkvist @ViktorBergkvist · 25 maj 2014
Avslutar årets läger med teori från A-lagets tränare! #bohusgården



Viktor Bergkvist @ViktorBergkvist · 2 nov. 2015
Kostföreläsning i 16 till A-lag samt grupparbete med tillhörande presentation inför grupp, viktigt!
#madebyilisch



Viktor Bergkvist @ViktorBergkvist · 12 mars 2015
Nu börjar resan! #svbandy #Tele2Arena #vlbk



Upplev Bandy @upplevbandy · 2 mars
Serieseger i P18 och P20, A-laget i semifinal och högst publiksnitt i Elitserien. Är Villa på väg att bli bandyns nya stormakt? #svbandy

Upplev Bandy @upplevbandy · 2 mars
Lång intervju med Viktor Bergkvist i @VillaLidkpingBK: "Vi måste kunna bli självförsörjande på juniorer": goo.gl/WEnYPX #svbandy

``Så utbildar Villa Lidköping sina juniorer som människor, bandyspelare och varumärkesbärare``

``Med 33 lag i seriespel och 500 aktiva spelare så måste vi kunna bli självförsörjande på egna juniorer``

``Blir du lite sugen i skolan kan du inte ta en Red Bull, Cola eller en bulle, så du måste veta vad du ska äta istället``

``Det viktiga för oss är inte att vinna en P12-cup, det viktiga för oss är att producera bandyspelare``

``Killarna själva menade att Muhrén fortfarande är topp 4 på träning och att de lär sig mer om han spelar än står vid sidan av``

Förhållningssätt sociala medier

- Utbildningsansvarig – Rasmus Abrahamsson
- Utbilda spelare och ledare inom sociala medier och dess olika betydelse så att alla inom projektet får kunskap om positivt och negativa budskap som sociala medier kan ge.
- Medieträning för samtliga spelare och ledare.
- Spelarna och ledarna skall få kunskap om vad det handlar om att vara en förebild.
- En värdegrundspolicy skall arbetas fram



Ekonomi

- Utbildningsansvarig - Sparbanken Lidköping
- Utbilda spelare inom föreningsekonomi
- Utbilda spelare om hur man betalar räkningar
- Utbilda spelare om lån
- Utbilda spelare om ränta och amortering
- Utbilda spelare om vad som händer när man inte betalar räkningar och skulder
- Hur förhåller vi oss till sponsorer



Så fungerar min kropp

- Utbildningsansvarig - Gustav Fabianson
- Utbilda spelarna till rätt träning
- Utbilda spelarna inom kost, vila och vätska
- Utbilda spelarna om hur kroppen fungerar
- Alla spelare skall testas med tekniken pulsklockor/pulsband
- Hela projektgruppen skall iväg på en träningsdag tillsammans
- Spelarna skall göra tre stycken individuella tester, april-oktober
- Alla inom projektet har gymkort



*Jag vet ingenting om tur,
bara att ju mer jag tränar
desto mer tur har jag.*

- Ingemar Stenmark

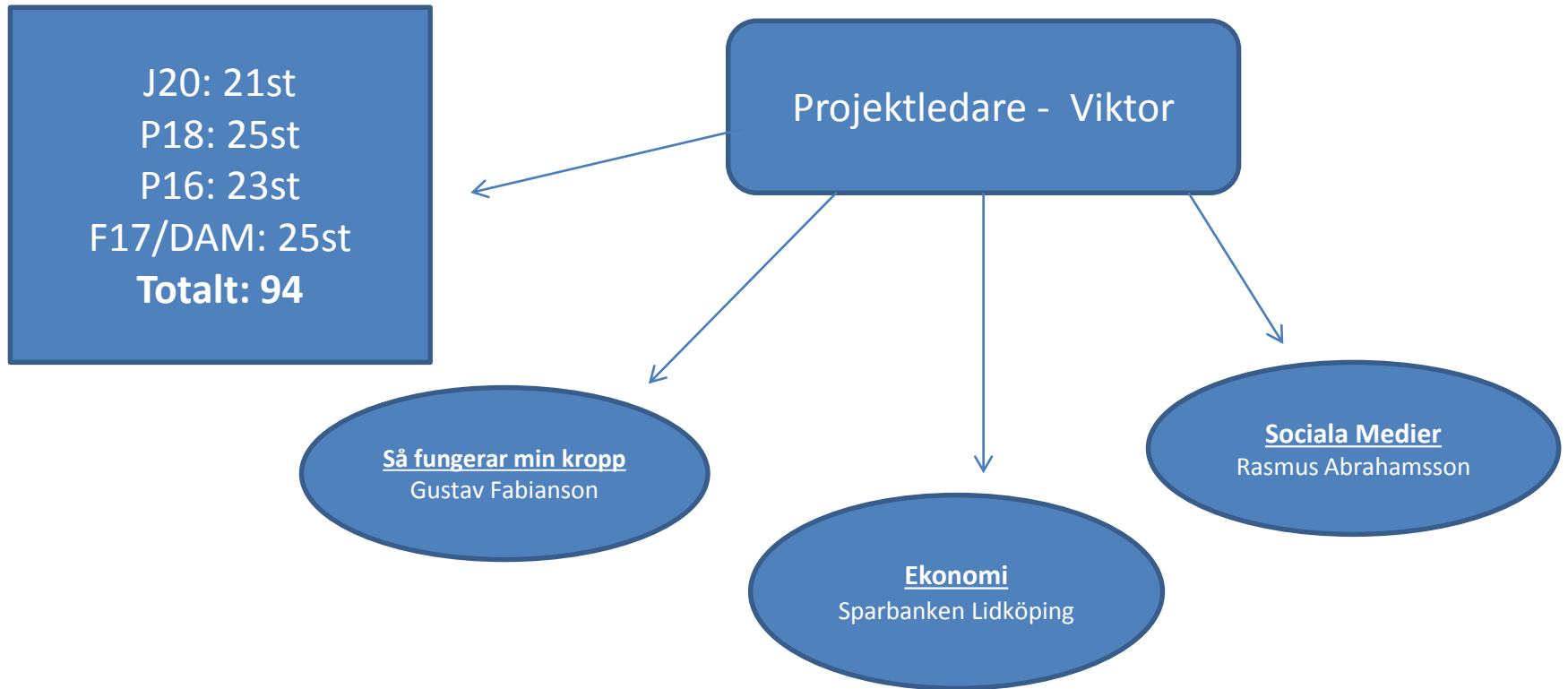
USB stickan

- Varje ledargrupp tillhandahålls USB-stickan i uppstarten av issäsongen/augusti.
- Spelsystem
- Roller
- Månadsschema
- Träningsbank



Med denna idé underlättar vi för de ordinarie tränarna för respektive lag att det alltid finns färdigt teorimaterial i rollerna, färdiga träningar, spelsystem och ett förslag på ett månadschema!

Organisationsplan



Kostnadsbudget projektår 1

Framtidsprojektet

- Fysiskträning 120'
- Mentala föreläsare 50'
- KVV 20'
- Träningsdag 150'
- Gymkort, träning 60' (barteravtal)
- Träningskläder 60'
- Projektledare halvtid 200'
- Sociala medier 50'

- **Total kostnad: 710'**

Vad händer efter sex år i projektet?

Villa Lidköping BK har som målsättning att dessa delar skall vara en del av ordinarie verksamhet efter totalt sex år, varför inte nu?

Vi är inte färdigutbildade ännu, vi behöver tre år till, så att alla ungdomar har en helhetutbildning!