

**Utdrag avtal BSK & Ultimate Performance**

**Syfte och mål:**

Vårt syfte med detta samarbetsavtal är att tillsammans med Bollstanäs SK Fotboll, uppbringa och implementera ett fyskoncept i föreningen. Ett självklart gemensamt mål är att utveckla smidiga och välkoordinerade fotbollsspelare som är starka och snabba, men framför allt skadefria(!).

Vi kommer att följa fyskonceptet och utgår ifrån Rörlighet/Stabilitet/Balans/Koordination vilket utgör fundamentet i Ultimate Performance Concept. Respektive spelare skall bli ”Grön” i ”Fas 1”. Därefter sker vidareutvecklingen i ”Fas 2” mot atletisk kompetens!

– **Player Development Program.**

**Årligt upplägg under avtalsåren**

Utgångspunkt för alla träningsprogram är de fysiska testerna. Analysen ligger till grund för det individuellt anpassade åtgärds-/träningsprogrammet. Resultat och analys levereras digitalt med åtgärds-/träningsprogram. Tester genomförs och analyseras av särskilt utbildade fysioterapeuter.

**Testupplägg Ultimate Performance Concept:**

**”Fas 1” med Grundläggande Funktionella Tester**:

Rörlighets- och stabilitetstest:

Åtgärdsprogram

Totalttre testtillfällen

För alla nya lag. Spelarna utvecklas till GRÖN nivå och blir redo för nästa steg.

Genomförs årligen med nya lag i Bollstanäs SK Fotboll

Genomförs årligen med nytillkomna spelare i övriga lag

**”Fas 2” med Performance Tester:**

Fysisk kapacitetstest

Player Development Program

Totalt tre testtillfällen

Status ”Pre-season”

Status inför ”tävlingssäsong”

Status under eller efter ”tävlingssäsong

***Totalt; tre testtillfällen à ca. 120 min/ lag***

**Träning**

**Mind to Muscle-Player Development Program & Åtgärdsprogram:**

14 träningspass/lag

60 min/pass   
*Träningspassen skall, enl. önskemål från BSK Fotboll, i möjligaste mån förläggas till vardagskvällar kl. 16.00-21.00. De lag som tidigt ansluter sig till avtalet ges naturligt större möjlighet att påverka dag och tid för sin träning.*

**Träningsuppehåll V. 52, 1 och 2**

**Lokal och Instruktörer:**

Träningspassen leds av specialutbildad instruktör **(ansvarig Niklas Scherdin)** och genomförs i Ultimate Performance Center Sollentuna.

**Ledarutbildningar:**

Två tillfällen per avtalsår ca. 2 tim./tillfälle

**Syfte;**

Att tränare/ledare inom Bollstanäs SK Fotboll skall få en förståelse för **varför och hur** fysträningen med Ultimate Performance bedrivs. Detta för att tränare/ledare på egen hand mellan UP-passen ska kunna fortsätta utvecklingen av spelarna på hemmaplan. Vid dessa utbildningstillfällen skall tränare/ledare instrueras i de ”Mind To Muscle ”övningar som byggs på i programmet.

**Sammanfattning offertens erbjudande:**

**Tester**

Fas 1 Tre testtillfällen Rörlighet och stabilitet

Fas 2 Tre testtillfällen Performance Tester

***Innehåll;*** Testtillfällen som leds av utbildade fysioterapeuter (**ansvarig Niklas Scherdin**) Digital analys och feedback på individnivå.

Åtgärdsprogram som de aktiva jobbar med mellan träningspassen och testtillfällena

Testerna genomförs på Ultimate Performance Center Sollentuna

Spelar- och föräldrautbildning vid varje testtillfälle   
Fas 1 genomförs av nya lag

Fas 2 genomförs av lag som genomfört Fas 1

***Totalt; tre testtillfällen à ca. 120 min/ lag***

***Fortsättning nästa sida***

**Träning**

14 träningspass Player Development – Mind To Muscle & Åtgärdsprogram

***Innehåll;*** Träningspass som leds av särskild fotbollsfys-personal (**ansvarig Niklas Scherdin).** Periodiserade träningsprogram som de aktiva jobbar med mellan träningspassen

Träningspassen genomförs på Ultimate Performance Center Sollentuna

***Totalt; 14 träningspass à 60min/lag***

**Offererat pris inkl. moms:**

**995 Sek/spelare.**

Klausul: Ultimate Performance äger rätten att dra sig ur avtalet för År 1 om inte spelarantalet uppnår 300 (totalt i dam & herr).

**Lagstorlek: 16-24 spelare, den övre gränsen av kvalitetsskäl.**

**Offert Träning Nyrekryteringsgrupp BSK P-03 och yngre:**

Bollstanäs SK Fotbolls blivande P11- & F11-spelare och yngre erbjuds årligen ett särskilt upplägg för sin Off Season-träning hos Ultimate Performance November-Mars enligt följande:

**7 träningspass Mind To Muscle, två träningspass/månad, OBS! I December ett pass.**

**Offerererat pris inkl. moms:**

**300 Sek/spelare.**

Gruppstorlek: 20-22 spelare/grupp

**Offert Sports Medicine:**

Aktiva medlemmar i Bollstanäs SK Fotboll erbjuds 20% rabatt från ordinarie prislista för Ultimate Performance Sports Medicine.

**Offert Träningskort Ultimate Performance Center:**

Aktiva medlemmar i Bollstanäs SK Fotboll erbjuds 10% rabatt från ordinarie prislista för Träningskort på Ultimate Performance Center Sollentuna.

**Extra möjligheter för individer och/ eller lag**

Personlig träning (Small group/ PT)

Flow Competitive Sport (Tränings APP)

**För mer info kring avtalet kontakta:**

**Anders Hildeland,   
Sportchef Bollstanäs SK Fotboll Herr**

**Email:** [**anders.hildeland@bsk.nu**](mailto:anders.hildeland@bsk.nu)

**mobil : 070-832 10 43**

**Ali Khaldi,   
Ultimate Performance**

**Email:** [**ali@ultimateperformance.se**](mailto:ali@ultimateperformance.se) **mobil: 070-550 57 54**