



Hjälpreda med specifika riktlinjer för våra lag

Säsongen 2024/25

Uppdaterad 2024-08-23

Innehållsförteckning

Syftet med detta dokument.....	3
Breddverksamhet	4
Hockeyskolan.....	4
U10.....	6
U11.....	7
U12.....	8
U13.....	9
U14.....	10
U16 bredd	10
J18 bredd	12
U-tjej F10 – F16	12
Elitförberedande verksamhet	13
U16 Region Syd.....	13
J18 div 1	14
J20 Region Syd.....	16
Seniorverksamheten.....	17
A-laget	17

Syftet med detta dokument

Detta dokument förtydligar riktlinjerna för varje lag i verksamheten. Hur ser ledarstab ut, vad är huvudinriktningen för året. Hur tränar vi, hur spelar vi seriespel och cuper. Hur tas lagen ut och av vem? Vilka arrangemang är laget delaktiga i?

I Hanhals delar vi in verksamheten i tre huvudområden:

1. Breddverksamhet – Hockeyskolan, Ungdomslag från U9 till U16 Bredd, J18 Bredd och Flicklagen F10 – F16
2. Elitförberedande verksamhet – U16 RS, J18 div1, J20 RS
3. Seniorverksamhet – A-lag herrar

Breddverksamhet

Hockeyskolan

Hockeyskolan är inkörsporten till Hanhals IF ishockeyverksamhet. Föreningen välkomnar alla barn, pojkar och flickor, från det år man fyller 5 år att prova på ishockey.

- Pojkarnas hockeyskola är åldersindeldad i tre årskullar.
- Tjejernas hockeyskola bedrivs med alla tre årskullar i en grupp.

Hockeyskolan i Hanhals IF leds av hockeyskoleansvarig som rapporterar till Ungdomsrådet. Ansvariga tränare har genomgått Ishockeyförbundets grundutbildning för Tre Kronors Hockeyskola

MÅLSÄTTNING

- Att alla som vill börja spela ishockey skall ges möjlighet till detta.
- Att ge barn och föräldrar en första positiv kontakt med hockeyn och vår förening.
- Att barnen utvecklas socialt och upplever trygghet.
- Att ge föräldrar information om föreningens policy och sportsliga riktlinjer.
- År 2 organiseras arrangörsgrupp och föräldragrupp
- År 3 ser föräldrarna träningen från läktaren

UPPLÄGG

Föreningen följer Tre kronors hockeyskola och erbjuder normalt minst 1 ispass/vecka mellan september-mars

Hockeyskolan är uppdelad i träningsgrupper utifrån ålder, grupperna benämns som skridskoskola för hockey, grupp 2 och grupp 3. Äldre barn som börjar senare börjar träna med nybörjargruppen för att sedan slussas uppåt stegvis till sin åldersgrupp allt eftersom deras skridskoåkning utvecklas.

- Träningen sker så att äldsta gruppen börjar först.
- Flickor deltar i Tjejernas egen hockeyskola som har ett eget ispass i veckan.
- År 2 ska alla åldersgrupper i HS vara rena åldrar.
- År 2 är barnen ombytta och klara 10 min före träning.
- År 3 introduceras målvaktsspel på träning.

TRÄNINGSDIRIKTION

- Skridskoteknik
- Smålagsspel
- Tävlings och lek

MATCHER

- För 2:orna arrangeras internmatcher under säsongen. I slutet av säsongen kan matchutbyte ske med annan klubb.
- För 3:orna kan matchutbyte med annan förening förekomma under säsongen.
- 3:orna arrangerar egen Hanhals Kings Trophy Cup.
- 2:orna och 3:orna spelar uppvisningsmatcher i samband med A-lagets hemmamatcher.

För mer information om Tre Kronors Hockeyskola och

övningar, se: <https://www.swehockey.se/spelare/information/boerja-spela-hockey>

Efter hockeyskolans sista år är du varmt välkommen in i ditt första ålderslag. Pojkar går vidare till U9 och Flickor går vidare till F10.

MÅLSÄTTNING

Målet för gruppen är att komma ihop som lag och att bygga en organisation runt laget, såsom föräldragrupper mm.

Barnen ska få lära sig grunderna i vad som krävs för att spela ishockey såsom att lyssna på ledarna, passa tider, sköta sin hygien och samarbeta i en grupp.

TRÄNING

- Hockeyns ABC Läroplan 7-10 år
- Ambitionen är att erbjuda istider enligt Svenska ishockeyförbundet rekommendationer för antalet träningstillfällen för åldern under perioden augusti till mars.
- Introducera hockeygympa i anslutning till träning

TRÄNINGSSINRIKTNING

- Smålagsspel
- Tävling och lek
- Introducera och utveckla målvaktsspel med roterande målvakter

MATCHER

- Deltar i seriespel arrangerat av Göteborgs Ishockeyförbund.
- Anpassade spelformer i enlighet med Hemmaplansmodellen.
- Rekommendation 14 + 2 spelare per seriematch.
- Alla spelar lika mycket
- Inga resultat räknas

CUPER

- Varje spelare erbjuds att delta vid två cupdagar per säsong. Deltagandet i cuper planeras så att det inte inverkar på seriespelet.
- Rekommendation 7+1 alternativt 14 + 2 spelare per lag per cup

OBS! Hanhals direktiv för Barn- och Ungdomshockey gäller. (se Hjälpreda spelregler och förhållningssätt)

U10

MÅLSÄTTNING

Ytterligare stärka gemenskapen som lag och organisationen runt laget. Barnen börjar klara sig själv i omklädningsrummet men i enighet med direktiven finns alltid minst en ledare med i rummet.

Barnen bygger vidare på grunderna i vad som krävs för att spela ishockey såsom att lyssna på ledarna, passa tider, sköta sin hygien och samarbeta i en grupp.

TRÄNING

- Hockeyns ABC Läroplan 7-10 år används
- Ambitionen är att erbjuda istider enligt Svenska ishockeyförbundet rekommendationer för antalet träningstillfällen för åldern under perioden augusti till mars.
- Off-iceträning kan vara en del av varje ispass
- Upplägg enligt Hanhals fysprofil med tillhörande program

TRÄNINGSDIRIGERING

- Grundläggande teknikträning; skridskoåkning, passningar, klubbteknik
- Smålagsspel
- Fortsatt introduktion och rotation av målvakter
- Tävling och lek

MATCHER

- Deltar i seriespel arrangerat av Göteborgs Ishockeyförbund.
- Anpassade spelformer i enlighet med Hemmaplansmodellen.
- Rekommendation 14 + 2 spelare per seriematch
- Alla spelare lika mycket
- Inga resultat räknas

CUPER

- Varje spelare erbjuds att delta vid fyra cupdagar per säsong
- Rekommendation 7+1 alternativt 14 + 2 spelare per lag per cup
- Deltar i GP-Pucken

OBS! Hanhals direktiv för Barn- och Ungdomshockey gäller. (se Hjälpreda spelregler och förhållningssätt)

U11

MÅLSÄTTNING

Att klara sig själv och hantera all sin utrustning på egen hand i omklädningsrummet men i enighet med direktiven finns alltid minst en ledare med i rummet.

Att visa respekt för kamrater och ledare.

TRÄNING

- Hockeyns ABC Läroplan 7-10 år.
- Ambitionen är att erbjuda istider enligt Svenska ishockeyförbundet rekommendationer för antalet träningstillfällen för åldern under perioden augusti till mars.
- Off-iceträning är en del av varje ispass
- Upplägg enligt Hanhals fysprofil med tillhörande program

TRÄNINGSSINRIKTNING

- Grundläggande teknikträning; skridskoåkning, passningar, klubbteknik
- Smålagsspel
- Motoriska övningar i små grupper
- Målvaktsträning, målvakter erbjuds nu att delta i ungdomsverksamhetens specifika målvaktsträningar
- Tävling och lek

MATCHER

- Deltar i seriespel arrangerat av Göteborgs Ishockeyförbund.
- Anpassade spelformer i enlighet med Hemmaplansmodellen.
- Rekommendation 14 + 2 spelare per seriematch.
- Alla spelar lika mycket

CUPER

- Varje spelare erbjuds att delta vid sex cupdagar per säsong.
- Rekommendation 7+1 alternativt 14 + 2 spelare per lag per cup
- Deltar i GP-Pucken, ställa upp som arrangör i GP-pucken grund omgång alt. vidare spel.
- Arrangerar en egen cup under säsongen

OBS! Hanhals direktiv för Barn- och Ungdomshockey gäller. (se Hjälpreda spelregler och förhållningssätt)

U12

MÅLSÄTTNING

Att utveckla spelarnas förståelse av vikten och betydelsen av träning i olika former. Att utveckla värderingar och respekt för kamrater och ledare.

TRÄNING

- Hockeyns ABC Läroplan 11-12 år
- Ambitionen är att erbjuda istider enligt Svenska ishockeyförbundet rekommendationer för antalet träningstillfällen för åldern under perioden augusti till mars.
- Off-iceträning är en del av varje ispass
- Upplägg enligt Hanhals fysprofil med tillhörande program

TRÄNINGSDIRIGERING

- Grundläggande teknikträning; skridskoåkning, passningar, klubbteknik
- Övningar med sammansättning av grundläggande tekniker
- Smålagsspel
- Närmkampsspel, Tävla och Göra mål
- Målvaktsträning
- Kost- och hälsolära

FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Frivillig försäsongsträning erbjuds 2 ggr/vecka.
- Uppehåll under juli månad.

MATCHER

- Deltar i seriespel arrangerat av Göteborgs Ishockeyförbund.
- Anpassade spelformer i enlighet med Hemmaplansmodellen.
- Rekommendation 14 + 2 spelare per seriematch.
- Alla spelar lika mycket

CUPER

- Varje spelare erbjuds att delta vid sex cup dagar per säsong
- Rekommendation 7+1 alternativt 14 + 2 spelare per lag per cup
- Deltar i GP-Pucken, ställa upp som arrangör i GP-pucken grund omgång alt. vidare spel.
- Arrangerar Hanhals Kings Trophy Cup under säsongen.

OBS! Hanhals direktiv för Barn- och Ungdomshockey gäller. (se Hjälpreda spelregler och förhållningssätt)

U13

MÅLSÄTTNING

Introduktion av spel på helplan. Att så många som möjligt ska klara av den ökade träningsdosen

Spelarna ska få en bra förståelse för spelets och hockey-atletismens grunder.

TRÄNING

- Hockeyns ABC Läroplan 11-12 år
- Ambitionen är att erbjuda istider enligt Svenska ishockeyförbundet rekommendationer för antalet träningstillfällen för åldern under perioden augusti till mars.
- Off-iceträning är en del av varje ispass
- Upplägg enligt Hanhals fysprofil med tillhörande program

TRÄNING SINRIKTNING

- Grundläggande teknikträning; skridskoåkning, passningar, klubbteknik
- Övningar med sammansättning av grundläggande tekniker
- Inslag av övningar med spelförståelse
- Göra mål och tävla
- Målvaktsträning
- Kost- och hälsolära

FÖRSÄSONGSTRÄNING

- 2 ggr/vecka om man inte utövar någon annan idrott
- Uppehåll under juli månad

MATCHER

- Deltar i seriespel arrangerat av Göteborgs Ishockeyförbund.
- Spelar med två jämna lag i grundserien
- Rekommendation 15 + 1 spelare per seriematch

CUPER

- Varje spelare erbjuds att delta vid sex cupdagar per säsong
- Rekommendation 15 + 2 spelare per cup
- Är med i GP-Pucken
- Arrangerar en egen Hanhals Kings Trophy Cup under säsongen
- Laget ska medverka och stötta U14 lagets arrangemang kring GIC

SAMTAL MED BARN/ UNGDOM

Ett tillfälle per säsong erbjuder ansvariga ledare ett spelarsamtal med varje spelare och minst en förälder.

OBS! Hanhals direktiv för Barn- och Ungdomshockey gäller. (se Hjälpreda spelregler och förhållningssätt)

U14

MÅLSÄTTNING

Börja förbereda spelarna för vad som krävs för att spela U16 och U16 RS.

TRÄNING

- Hockeys ABC Läroplan 13-14 år
- Ambitionen är att erbjuda istider enligt Svenska ishockeyförbundet rekommendationer för antalet träningstillfällen för åldern under perioden augusti till mars.
- Off-iceträning är en del av varje ispass
- Upplägg enligt Hanhals fysprofil med tillhörande program

TRÄNINGSDIRIGERING

- Grundläggande teknikträning; skridskoåkning, passningar, klubbteknik
- Övningar med sammansättning av grundläggande tekniker
- Övningar för att öka spelförståelse.
- Göra mål och tävla
- Målvaktsträning
- Kost- och hälsolära

FÖRSÄSONGSTRÄNING

- 3 ggr/vecka om man inte utövar någon annan idrott
- Uppehåll under juli månad

MATCHER

- Deltar i seriespel arrangerat av Göteborgs Ishockeyförbund.
- Rekommendation 15 + 2 spelare per match

CUPER

- Varje spelare erbjuds att delta vid sex cupdagar per säsong.
- Rekommendation 15 + 2 spelare per lag och cup
- Deltar i GIC. I GIC sker nivåanpassning och laguttagning efter godkännande från Ungdomsrådet.

SAMTAL MED BARN/ UNGDOM

Ett tillfälle per säsong erbjuder ansvariga ledare ett spelarsamtal med varje spelare och minst en förälder.

OBS! Hanhals direktiv för Barn- och Ungdomshockey gäller. (se Hjälpreda spelregler och förhållningssätt)

U16 bredd

Första säsongen med nivåindelade seriespel från start. Huvudtränare som inte är förälder till barn i laget ansvarar för träning, laguttagning och matchning.

MÅLSÄTTNING

Att rekrytera så många spelare som möjligt till U16RS och J18 kommande säsong

TRÄNING

- Hockeyns ABC ålder 15-16 år
- Ambitionen är att erbjuda istider enligt Svenska ishockeyförbundet rekommendationer för antalet träningstillfällen för åldern under perioden augusti till mars.
- Off-iceträning i samband med ispass.
- Om behov finns kan träningsgruppen delas in i två träningsgrupper. Indelningen sker baserat på var respektive spelare befinner sig på utvecklingskurvan.
- Kost- och hälsolära

FÖRSÄSONGSTRÄNING

- 5 ggr/vecka.
- Uppehåll under juli månad

MATCHER

- U16 deltar i seriespel arrangerat av Göteborgs Ishockeyförbund med minst ett division 1 och ett division 2 lag.
- Div 1: viss matchning förekommer i matchers slutskede och med special teams i Box-play och Power-play.
- Div 2: alla som tränat regelbundet spelar lika mycket.
- I U16 kan tränaren disponera hela U16-truppen samt spelare i lägre åldersgrupper för matchspel.

CUPER

- U15 spelarna i gruppen deltar under höstlovet i GIF-cupen.
- Laget arrangerar Hanhals Kings Trophy Cup under säsongen.

SPELARSAMTAL

Två gånger per säsong håller ansvariga ledare ett spelarsamtal med varje spelare.

OBS! Hanhals direktiv för Barn- och Ungdomshockey gäller förutom de ovan definierade undantagen i U16 div 1.

J18 bredd

Hanhals har som ambition att kunna erbjuda ett breddalternativ även på juniornivå. För att möjliggöra detta kan samarbete med någon närliggande förening vara aktuellt för att få ihop ett tillräckligt stort antal spelare.

Säsongen 2024/25 utgör J18 div 1 och J18 div 2 en gemensam träningsgrupp. Matchspelet delas in efter ambition och kunnande där hög prestation och hög träningsnärvaro premieras vid laguttagning till matchspel i J18 div 1.

MÅLSÄTTNING

- Att erbjuda ungdomar upp till 18 år som vill spela ishockey möjlighet till det.
- Erbjuda en inkluderande miljö där kan känna sig välkomna oavsett färdighet.
- Bedriva en utvecklande träning för alla åldrar baserad på Ishockeyns ABC både på och utanför isen.
- Att bli bättre för varje dag som går, både individuellt och som lag

TRÄNING

- Säsongen 2024/25 deltar J18 div 2 i samma träningsgrupp som J18 div 1
- Off-iceträning är en del av varje ispass
- Kost- och hälsolära

FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Erbjuds tillsammans med J18 div 1
- Uppehåll under juli månad

MATCHER

- Laget spelar i J18 Div 2
- Viss matchning förekommer i matchers slutskede och med special teams i Box-play och Power-play på samma sätt som i U16 div 1.

SPELARSAMTAL

Två gånger per säsong håller ansvariga ledare ett spelarsamtal med varje spelare.

U-tjej F10 – F16

Organiserar verksamhet för flera åldersgrupper för att skapa en tydlig grupptillhörighet för tjejer som spelar ishockey.

Svenska Ishockeyförbundets analyser visar tydligt att det gynnsamt för utvecklingen av spelarantal på flicksidan att flickor spelar med flickor. De föreningar som erbjuder en renodlad verksamhet för flickor är också de föreningar som stadigt ökar antalet flickor som spelar ishockey så att de kan ställa flicklag på isen och delta seriespel för flickor.

I Hanhals har därför flickor i åldrarna U9 – J18 sin hemvist i U-tjej. U-tjejgruppen består i sin tur av flera åldersindelade flicklag som följer indelningen av Göteborgs distrikts tjejserier. För att hålla uppe numerären på isen

samtränar tjejlagen på flera av sina ispass.

U-tjej har stort fokus på andravågsrekrytering (Dvs rekrytering av nybörjare äldre än åldern för hockeyskolan). Alla tjejer som vill får komma och prova på att träna ishockey och låneutrustning erbjuds.

MÅLSÄTTNING

- Att erbjuda alla tjejer som vill börja spela ishockey möjlighet till det.
- Att vara den naturliga fortsättningen i föreningen för tjejer som deltagit i hockeyskolan.
- Erbjuder en inkluderande miljö där alla tjejer kan känna sig välkomna oavsett ålder och färdighet.
- Bedriva en utvecklande träning för alla åldrar baserad på Ishockeyns ABC både på och utanför isen.
- Att delta aktivt i samarbeten inom Göteborgs distrikt för att utveckla och stärka tjejhockeyn i Västsverige.

TRÄNINGSDIRIGERING

- Individanpassad träning
- Smålagsspel
- Individuella färdigheter, skridskoåkning, klubbteknik, spelförståelse.
- Introducera och utveckla målvaktsspel.
- Tjejer i åldrar U13 och äldre erbjuds träning riktad mot helplansspel.
- Merträning erbjuds flickor i samma utsträckning som pojkar, kan ske tillsammans med pojkar i ålderslag.
- Erbjuder fysträning off-ice i samband med isträning.
- Erbjuder fysträning under off-season från F12 och uppåt.

MATCHER

- Delta i Göteborgs distrikts tjejserier med egna lag eller allianslag, erbjuds matchspel på rätt nivå för alla.
- Delta i rena tjejcuper med egna lag eller allianslag.
- Delta i GP-puckens tjejklasser.
- Delta i GIC'ens tjejklass.
- Alla spelar lika mycket. Ingen toppning förekommer med undantag för GIC som spelas enligt direktiven för U16 div 1..

TJEJER I JUNIORÅLDER

Tjejer i Juniorålder J17/J18 erbjuds möjlighet att träna tillsammans med Hanhals Äldre Tjejlag. Matchspel kan inte garanteras eftersom vi är beroende av dispenser för en tjej i junioråldern skall kunna spela i ungdomslag.

Hanhals söker aktivt samarbete med andra klubbar för att erbjuda spel i en ev Juniorserie alternativt Damseniorlag. För ev spel i ett sådant samarbete prioriteras Hanhalstjejer i Junioråldern men även tjejer U15/U16 från Äldre tjejlaget kan erbjudas möjlighet till spel på Junior och Seniorsnivå inom ramen för sådant samarbete.

OBS! Hanhals direktiv för Barn- och Ungdomshockey gäller. (se Hjälpreda spelregler och förhållningssätt)

Elitförberedande verksamhet

För att säkerställa en hög kvalitet på träning och utveckling för våra spelare, så fastställs inför varje säsong ett maxantal spelare per åldersgrupp. Antalet baseras bl.a. på tillgängliga istider och antal tränare. Juniorrådet tar fram förslag på truppsatserna i den Elitförberedande verksamheten som beslutas av Sportrådet.

U16 Region Syd

MÅLSÄTTNING

- Att behålla platsen i U16 Region Syd.
- Att rekrytera minst 10 spelare per säsong till J18.
- Att få så många som möjligt ur truppen att stanna kvar i Hanhals och ta steget upp till J18 div 1.
- Truppen skall under säsongen 2024/ 2025 bestå av 17 utespelare och 2 MV
- Målsättningen är att truppen är fastställd inför den kommande säsongen redan i samband med att försäsongsträningen går igång.

TRÄNING

- Hockeyns ABC ålder 15-16 år
- 3-4 ispass / vecka
- Off-iceträning är en del av varje ispass.
- Skillsträning förekommer, exempelvis skridskoteknik och målvaktsträning
- På isträning ska spelsystem implementeras och tränas in. Övningar med sammansatta grundtekniker genomförs för att maximera lagets prestation i matchspel.
- Kost- och hälsolära

FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Erbjuds 5 ggr / vecka, träningen är obligatorisk, eventuella avvikelser sker i samråd med sportsligt ansvarig i juniorrådet
- Uppehåll under juli månad
- Truppen till U16 RS tas ut i slutet av april

MATCHER

- Spelar i U16 Region Syd
- I U16 Region Syd äger tränaren rätt att disponera hela U16 gruppen för maximal prestation.
- Om spelare lånas upp från U16 bredd skall huvudtränaren för U16 bredd vara delaktig när det gäller val av spelare. Om samsyn inte råder tar man stöd av Sportrådet för beslut.
- U16RS deltar i serie med upp/nerflyttning och spelar för att vinna matcherna.
- Coaching och specialteams (PP/PK) blir naturligt i dessa lag. Ett sätt att förbereda sig för seniorspel.

CUPER

- U16 Region Syd deltar i SM-spel
- Egen försäsongscup arrangeras.

SPELARSAMTAL

Två gånger per säsong håller ansvarig ledare ett spelarsamtal med varje spelare.

FINANSIERING AV U16 RS

För att täcka merkostnader i samband med bortamatcher tas en resekostnad per spelare ut vid bortamatcher där resa sker med buss. Alternativt kan laget själva ordna intäktsdrivande aktiviteter för att täcka hela eller delar av resekostnaden per spelare.

J18 div 1

MÅLSÄTTNING

- Att avancera till Region Syd

- Att bli bättre för varje dag som går, både individuellt och som lag
- Utveckla spelare för vårt J20 RS lag med en majoritet av spelare från egna led.
- Målsättningen är att truppen är fastställd inför den kommande säsongen redan i samband med att försäsongsträningen går igång.

TRÄNING

- Säsongen 2024/25 deltar J18 div 1 i samma träningsgrupp som J18 div 2
- 3-4 ispass / vecka
- Off-iceträning är en del av varje ispass. 2 fysträningsspass per vecka.
- Skillsträning förekommer, exempelvis skridskoteknik och målvaktsträning
- På isträning ska spelsystem implementeras och tränas in. Övningar med sammansatta grundtekniker genomförs för att maximera lagets prestation i matchspel.
- Kost- och hälsolära

FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Försäsongsträning 5 gånger per vecka som är obligatorisk.
- Träningsnärvaro och prestation är grundläggande för matchdeltagande, J18 div 1
- Fysträning är en del av varje isträning.

MATCHER

- Spelar i J18 div1.
- Lagen spelar i serie med upp/nerflyttning och spelar för att vinna matcherna.
- Coaching och specialteams (PP/PK) blir naturligt i dessa lag. Ett sätt att förbereda sig för seniorspel.

TRUPPEN

För J18 div 1 står det Juniorrådet fritt att i samråd med Sportrådet vid behov rekrytera spelare under säsong i för att nå resultat i enlighet med föreningens ambition.

SPELARSAMTAL

Två gånger per säsong håller ansvarig ledare ett spelarsamtal med varje spelare.

J20 Region Syd

MÅLSÄTTNING

- Att platsen i J20 Region Syd
- Att bli bättre för varje dag som går, både individuellt och som lag
- Att slussa upp 3 spelare till vårt A-lag från varje årskull.
- Målsättningen är att truppen är fastställd inför den kommande säsongen redan i samband med att försäsongsträningen går igång.

TRÄNING

- 3-4 ispass / vecka
- Off-iceträning är en del av varje ispass. 2 fysträningsspass per vecka.
- Skillsträning förekommer, exempelvis skridskoteknik och målvaktsträning
- På isträning ska spelsystem implementeras och tränas in. Övningar med sammansatta grundtekniker genomförs för att maximera lagets prestation i matchspel.
- Kost- och hälsolära

FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Försäsongsträning 5 gånger per vecka som är obligatorisk.
- Träningsnärvaro och prestation är grundläggande för matchdeltagande, J20 RS
- Fysträning är en del av varje isträning.

MATCHER

- Spelar i J20 Regions Syd.
- Lagen spelar i serie med upp/nerflyttning och spelar för att vinna matcherna.
- Coaching och specialteams (PP/PK) blir naturligt i dessa lag. Ett sätt att förbereda sig för seniorspel.

TRUPPEN

I J20 RS står det Juniorrådet fritt att i samråd med Sportrådet vid behov rekrytera spelare under säsong i för att nå resultat i enlighet med föreningens ambition.

SPELARSAMTAL

Två gånger per säsong håller ansvarig ledare ett spelarsamtal med varje spelare.

Seniorverksamheten

A-laget

MÅLSÄTTNING

- Att etablera oss som ett lag på övre halvan och spel i Alltvåan.
- Att på några års sikt etablera oss som ett topplag i Hockeytvåan med sikte på att återta platsen i HockeyEttan
- Att bli bättre för varje dag som går, både individuellt och som lag
- Att A-lagets verksamhet skall bära sig själv genom sponsring och intäktsdrivande aktiviteter i Marknadsgruppens regi.

TRÄNING

- 3-4 ispass/vecka
- Fokus läggs fortfarande på individuell utveckling, speciellt för våra yngre spelare.
- På isträning ska spelsystem och roller implementeras och tränas in. Övningar med sammansatta grundtekniker genomförs för att maximera lagets prestation i matchspel.

FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Uppbyggnadsträning på försäsongen 5 gånger per vecka som är obligatorisk.
- Individuella upplägg får förekomma efter avtal med A-lagets huvudtränare.

TRUPPEN

- Truppen skall bestå av 20-22 utespelare och 2 MV
- Seniorrådet i samarbete med A-lagets tränare är ansvariga för sammansättningen av A-lagstruppen.
- Seniorrådet har mandatet att besluta vilka spelare som skall erbjudas kontrakt inom A-lagets budgetram.
- Fastställande av truppen inför säsongen skall vara klart i början av september.
- Hanhals stäver efter att ha så många egenutbildade spelare i representationslaget som möjligt.
- I andra hand prioriteras spelare med någon form av anknytning till Kungsbackas närområde.
- Varje invärvad spelare skall tillföra spetskompetens och bara erbjudas plats i truppen om han bedöms ha en större positiv påverkan på lagets prestation än det alternativ som finns närmast till hands bland egenutbildade spelare.
- Ytterligare spelare får värvas under säsong om det bedöms vara nödvändigt för att uppnå lagets prestationsmål.

JUNIORSPELARE

- Tätt samarbete skall ske med Juniororganisationen.
- Vissa spelare i J20 kan komma att erbjudas ett kompletterande "try-out"-kontrakt, ett rookiekontrakt eller ett komplett A-lagskontrakt med A-laget.
- Vid skador och sjukdomar i A-laget skall lösningar i första hand sökas i J20-laget innan ev. kompletterande värvningar sker.
- Prioritering av Juniorspelarnas matchspel mellan A-lag och J20 skall ske baserat på föreningens övergripande prioriteringar och prestationsmål för de respektive lagen.
- Sådan prioritering sker i första hand i dialog mellan A-lagets och J20-lagets huvudtränare. Sportrådet har det slutgiltiga beslutsmandatet om vilken spelare som skall matchas i respektive lag