Kalmar HC ungdom

Sportmanual



**Inledning**

Denna manual är framställd av Kalmar HCs ungdomsråd samt godkänt av Kalmar HCs styrelse sportsligt ansvarig ungdom. Manualen skall följas av alla tränare, ledare, spelare och föräldrar engagerade i Kalmar HCs ungdomsverksamhet. Kalmar HC ungdomsverksamhet utgår från Svenska ishockeyförbundets riktlinjer, och följer de principer som är framtagna av ishockeyförbundet med syftet att skapa ett livslångt intresse för hockey, nå personlig utveckling och för de som vill ges chansen att bli så bra som möjligt. Denna dokumentserie innehåller tre dokument, en *verksamhetsmanual* som beskriver *vad* Kalmar HCs ungdomsverksamhet står för och har för mål, *sportmanualen* som beskriver *hur* målen ska uppnås samt informationsmanualen som innehåller grundläggande information gällande barn och ungdomsverksamheten.

Tränarna inom Kalmar HCs ungdomsverksamhet skall använda dessa dokument som hjälpmedel för att kvalitetssäkra den utbildning av ishockeyspelare som Kalmar HC ungdom bedriver.  Eftersom ishockey liksom många andra idrotter hela tiden utvecklas och är beroende både av nationella och internationella trender så är detta ett levande dokument under ständig förändring.

/ Kalmar HCs ungdomsråd

Innehållsförteckning

[Ledarrollen i Kalmar HCs ungdomsverksamhet 4](#_Toc170909751)

[Ledares ansvar avseende säsongsplanering 5](#_Toc170909752)

[Profilkläder ungdomsledare 6](#_Toc170909753)

[Intag av spelare som börjar efter TKH 6](#_Toc170909754)

[Seriespel 7](#_Toc170909755)

[Målvakter 7](#_Toc170909756)

[Nivåanpassning 7](#_Toc170909757)

[Årskullar 8](#_Toc170909758)

[Permanent förflyttning 8](#_Toc170909759)

[Behov av att fylla en tränings- eller matchtrupp 8](#_Toc170909760)

[Fördelning av istider 8](#_Toc170909761)

[Förhållningsregler vid match 9](#_Toc170909762)

[Bussar för ungdomslag vid borta matcher 9](#_Toc170909763)

[Policy för KalmarPucken 9](#_Toc170909764)

[Kalmar HCs spelarutbildningsplan 9](#_Toc170909765)

[U9 10](#_Toc170909766)

[U10 11](#_Toc170909767)

[U11 12](#_Toc170909768)

[U12 13](#_Toc170909769)

[U13 14](#_Toc170909770)

[U14 16](#_Toc170909771)

[U15 17](#_Toc170909772)

[U16 18](#_Toc170909773)

[Ordinarie säsong 20](#_Toc170909774)

[Försäsong 20](#_Toc170909775)

[Material 21](#_Toc170909776)

[Årshjul för ledare 21](#_Toc170909777)

# **Ledarrollen i Kalmar HCs ungdomsverksamhet**

Nedan specificeras olika ledarroller kopplade till barn och ungdomsverksamheten i Kalmar HC, samt de förväntningar och ansvarsområden som tillkommer rollen utöver ovan principer.  Alla ungdomstränare i Kalmar HC ska inkomma med ett belastningsregisterutdrag varannan säsong, eller på begäran. Utdragen beställs på polisen hemsida och avser ”arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg”. Utdraget visas upp, dock i oöppnat kuvert eller via digital brevlåda, till kansliet eller ungdomsrådet.

**Ungdomsråd;**

* Ungdomsråd ansvarar för att utveckla och säkra verksamheten samt att vara kommunicerade mot lagen i ungdom. Ungdomsrådet består av ledare eller föräldrar som representanter olika åldersgrupper.

**Lagledare förväntas;**

* vara en lagspelare som verkar för samarbete och verksamhetens gemensamma mål.
* förmedla information mellan laget och föreningen.
* förmedla information från föreningen till spelare och föräldrar.
* ansvara för att spelares närvaro och matchdeltagande registreras i tex. SportAdmin och MADM/ OVR light.
* informera om träningstider, matcher och andra aktiviteter till spelarna och föräldrar med god framförhållning.
* tillsammans med tränarna anmäla laget till cuper.
* sammankalla till föräldramöten.
* se till att det finns ansvariga funktionärer till sekretariat och utvisningsbås vid matcher.
* ha en öppen, rak och ärlig dialog med föreningen.
* representera laget och Kalmar HC ungdomsverksamhet genom att efterleva föreningens värdeord; Ansvar – Glöd – Hjärta.

**Huvudtränare förväntas;**

Huvudtränare skall följa Svenska Ishockeyförbundet utbildningsstege.

* vara en lagspelare som verkar för samarbete och verksamhetens gemensamma mål.
* tillsammans med assisterande tränare ansvara för träningsupplägg, laguttagningar, matchning samt utbildning av spelarna.
* Utöver Svenska ishockeyförbundets utbildning förväntas huvudtränare delta i internutbildningar och annan kompetensutveckling.
* ansvara för att hålla en kontinuerlig dialog och samarbete med intilliggande årskullars huvudtränare.
* vara väl förberedd vid alla samlingar och på så vis verka för god kvalité på verksamheten.
* att med ett stort engagemang och gott omdöme leda laget vid match och träning.
* ha en öppen, rak och ärlig dialog med föreningen.
* representera laget och Kalmar HC ungdomsverksamhet genom att efterleva föreningens värdeord; Ansvar – Glöd – Hjärta.

**Assisterande tränare/ isledare förväntas;**

* + vara en lagspelare som verkar för samarbete och verksamhetens gemensamma mål.
* vara väl förberedd vid alla samlingar och på så vis verka för god kvalité på verksamheten.
* assistera huvudtränare vid träning och match med en närvaro som motsvarar förväntningarna i ledargruppen detta för att verksamheten ska kunna fungera enligt plan.

**Materialförvaltare förväntas;**

* vara på plats och förberedd i samband med lagets matcher och träningar (minst en materialansvarig ska vara på plats).
* ansvara för att lagets material är i ordning och finns tillgängligt inför träning och/eller match.
* ansvara för slipning av skridskor.
* säkerställa transport av lagets gemensamma material till bortamatcher.
* kvittera ut material till laget inför säsongsstart.
* återlämna utkvitterat material efter avslutad säsong.

**Övriga ledarroller i laget förväntas;**

* En kioskansvarig som ser till att kiosken är bemannad vid hemmamatcher och poolspel, i samråd med eventgruppen. Föreningen tilldelar lagen veckor som ska bemannas.
* Ekonomiansvarig, ska sköta allt som har med det ekonomiska i laget. (Se vidare i informationsmanualen)

# **Ledares ansvar avseende säsongsplanering**

* Etik och moral
* Säsongsplanering
* Föräldramöte
* Utvecklingssamtal

**Etik och Moral**

Att vara en god kamrat, visa fair play och respekt på och utanför isen är grundläggande för att trivsel och glädje skall kunna skapas. Det är fundamentet för all typ av lagbygge och för att få en fungerande grupp. Ledargruppen skapar de värdegrunder och regler som laget ska ha och följa och det är viktigt att de går i linje med det föreningen står för. Varje ledargrupp ansvarar för att värdegrundsarbetet skrivs in i säsongsplaneringen och att arbetet efterlevs och följs upp under säsongen.

**Säsongsplanering**

Inför varje säsong ska det upprättas en säsongsplanering per lag. Säsongsplaneringen ska innehålla en övergripande redogörelse för hur verksamheten för laget ska bedrivas under året. Planeringen ska sammanställas av huvudtränaren och lagledaren för respektive lag. Planeringen ska lämnas till representant i ungdomsråd i föreningen senast den 1 september. Om större förändringar i planeringen behöver göras sker det i samråd med representant från ungdomsrådet.

**Säsongsplaneringen ska innehålla**

* + Övergripande planering med träningens målsättning (kan utgå från ”hockeyakademin 2.0” eller Hemmaplansmodellen, övningsbank)
	+ Spelartruppen, antal spelare (för U11-U16, specificera fördelning utespelare/målvakter)
	+ Ledargruppen: Namn, kontaktuppgifter och rollfördelning.
	+ Hur laget kommer att arbeta med värdegrundsfrågor.
	+ Planer för seriespel, antal lag för kommande säsong, gäller från U9.
	+ Cupdeltagande, antal lag för kommande säsong, gäller från U9.
	+ Eventuella dispenser som sträcker sig över hela säsongen.
	+ Övrigt av vikt.

**Föräldramöte- inom varje årskull med ledare och föräldrar**

Varje lag har ett föräldramöte som sammankallas av ledare för respektive lag inför varje säsongsstart.  Lagets tränare presenterar vid detta tillfälle säsongsplaneringen för den kommande säsongen. Här får föräldrar information om regler, seriespel samt nyheter av allmänna slag, men också vid behov förändringar av roller kopplade till laget. Varje år skickas ett underlag från ungdomsrådet ut med generell information om Kalmar HCs ungdomsverksamhet.

**Utvecklingssamtal med spelare**

Syftet med utvecklingssamtalet är att bidra till en god utveckling både personligt och sportsligt. Utvecklingssamtalen är också en möjlighet för spelarna att enskilt uttrycka sina tankar och upplevelser av laget och ungdomsverksamheten. I U12 – U13 ha spelaren ett individuellt utvecklingssamtal med en representant en gång per säsong förlagt på hösten. Från U14 - U16 skall spelaren ha individuellt utvecklingssamtal med tränaren två gånger per säsong, ett förlagt på hösten och det andra på våren. För att inhämta upplevelserna av ungdomsverksamheten från spelare yngre än U12, kan andra typer av samtal genomföras, dock inte med inriktning på sportslig utveckling.

# **Profilkläder ungdomsledare**

Ungdomsledare i matchspelande grupper från D till A-grupp samt huvudtränare i TKH får vart tredje år beställa en jacka i samband med föreningsleverantörens årliga besök för klädutprovning. Ledare som beställer föreningsjacka ska vara medlemmar i Kalmar HC. Som ledare räknas lagledare, huvudtränare, assisterande tränare materialare och isledare. Dock är max antal jackor per lag sex stycken. Ungdomsråd och kassör ska godkänna den sammanställda beställningen av ledarjackor innan de går på tryck.

# **Intag av spelare som börjar efter TKH**

A1–A2

Endast intag av spelare som spelar ishockey (efter organiserad övergång), eller har spelat föregående säsong.

B1–B2

Endast intag av spelare som spelar ishockey (efter organiserad övergång), eller har spelat föregående säsong. Bedömning görs tillsammans med sportgruppen.

C1

Endast intag av spelare som spelar ishockey (efter organiserad övergång), eller har spelat föregående säsong.

C2

Är gruppens storlek 25 spelare bedöms gruppen som full och det är intagningsstopp. Undantag inflyttade spelare som spelar ishockey efter organiserad övergång.

D1-D2

Är gruppens storlek 35 spelare bedöms gruppen som full och det är intagningsstopp. Undantag inflyttade spelare som spelar ishockey, efter organiserad övergång.

Intag flick

Tjejer som vill börja spela hockey placeras i en den flickgrupp som passar bäst baserat på ålder och hockeykunskaper.

**Avsiktsförklaring**

Inga spelarövergångar får under några som helst omständigheter ske utan att en personlig kontakt skett mellan föreningarna. Detta gäller spelare från D-grupp och uppåt.

Det innebär att om föräldrar hör av sig och önskar att deras barn ska få komma och provträna hos oss i Kalmar HC tas en kontakt omgående med ungdomsrådet avsikten kan utredas.  Om avsikten är övergång ska situationen och anledningen klargöras **innan** provträning kan genomföras. Även detta görs i samråd med ungdomsrådet. Nedan finns avsiktsförklaringen gällande övergång av spelare i sin helhet:

[Avsiktsförklaring Smålands Ishockeyförbund](https://www.swehockey.se/smaalands-ishockeyfoerbund/spelare/avsiktsfoerklaring/)

# **Seriespel**

Föreningens sportgrupp tillsammans med respektive årskulls huvudtränare/lagledare tar beslut om vilka serier och antal lag som ska anmälas. Hur många lag och i vilka serier respektive lag anmäls till beror på flera faktorer. Som till exempel antal spelare i varje lag, möjligheten/behovet till samarbete mellan lagen men även att få chans att spela mot nya lag. När anmälan till seriespel görs är målsättningen att alla ska få spela matcher och att alla ska kunna erbjudas ungefär lika många matcher per säsong. Representant från sportgruppen och huvudtränarna i lagen har möte innan den preliminära anmälan görs och följs upp i september när anmälan fastställs.

# **Målvakter**

Målvaktsutbildningen har en hög prioritet i föreningen och det ska varje säsong finnas en ansvarig målvaktstränare som ska ha det övergripande ansvaret för målvakterna. Målvaktsansvarig håller även i specifika målvaktsträningar kontinuerligt under hela säsongen. De specifika målvaktsträningarna är i huvudsak för målvakterna i U10-U16. Varje årskull rekommenderas att ha två till tre målvakter per tänkt lag, som tränas särskilt för detta ändamål. Det är viktigt att målvakternas uppgift och syfte lyfts fram under ordinarie träning för att gynna spelarutvecklingen och förstärka lagtillhörigheten. För de yngre årskullarna skall det erbjudas målvaktsutbildning endast till lagens tränare. Målsättningen är att i lagens organisation få fram en målvaktstränare bland ledarna i varje årskull.

**Utrustning målvakt**

Spelare i D-grupp lånar benskydd, plock, stöt, kombinat och klubba av föreningen. Utrustningen lämnas kvar i ishallen efter varje träning/ match. låneutrusningar ska finnas tillgängliga. Spelare i C-grupp och uppåt äger sin utrustning. Ett avdrag görs på 50% av träningsavgiften som kompensation för att målvakter har en dyrare utrustning än utespelare.

# **Nivåanpassning**

Att nivåanpassa enligt Kalmar HC ungdom innebär att hänsyn tas till den individuella spelarens utveckling och att Kalmar HC anpassar träning och matchspel utifrån detta. Praktiskt kan detta innebära att tillfälliga grupperingar sker inom den egna åldersgruppen utifrån spelarnas färdigheter.

* Målsättningen är att alla aktiviteter skall vara så jämna och utvecklande som möjligt.
* Alla ledare har ansvar att engagera sig i alla barn/ungdomar så att spelarna upplever aktiviteter som lekfulla och givande.
* Alla barn/ungdomar ska bli sedda i verksamheten.
* Beslut på nivåanpassningen görs alltid av tränargruppen.

Nedan modell ger en visualiserad bilda av hur träningsgruppen kan nivåindelas under ett träningspass. Till nästkommande träningspass har några spelare från närliggande nivå bytt plats i nivåindelningen för att undvika statiskt nivåindelade grupper. I Kalmar HCs ungdomsverksamhet tillämpas inte statisk nivåanpassning. Syftet med att inte ha statiskt nivåindelade grupper är att främja lagtillhörighet och hela gruppens utveckling.



# **Årskullar**

Spelaren skall alltid vara inskriven och spela med den åldersgrupp denne är född i.

# **Permanent förflyttning**

I Kalmar HCs ungdomsverksamhet tillämpas inte permanenta förflyttningar uppåt i åldrarna. Detta då erfarenheterna säger att det sällan leder till en god och gynnsam utveckling för spelaren på lång sikt.

# **Behov av att fylla en tränings- eller matchtrupp**

Syftet med att fylla upp en tränings- eller matchtrupp är att spelartruppen inte fyller numerären, det vill säga att det saknas spelare för att genomför aktiviteten med god kvalité. En full trupp för träning på helplan motsvarar minst 15+2, önskvärt är 20+2. En full trupp för match på helplan motsvarar minst 15+2. Trupperna fylls på med spelare som är ett år yngre i första hand och alla spelare ska få samma möjligheter att ingå i urvalet. Spelare som är aktuella för att fylla trupp behöver ha kunskaper och färdigheter som gör att de kan delta på ett säkert sätt. Syftet med att fylla en träningstrupp är aldrig att nå kortsiktiga sportsliga mål.

# **Fördelning av istider**

Inför varje säsong upprättas ett grundschema som baseras på hur många ispass varje grupp ska träna. Matcher går före träning. Det innebär att vid inställd träning måndag till fredag ersätts inte inställda träningar. Vid matchstart 19:00 måndag till fredag kan ett lag träna innan matchstart. Över säsong kommer denna tid att alterneras mellan de lag som drabbas per kväll, utifrån grundschemat.

Schema för nästkommande vecka ska publiceras på hemsidan av is-schemaansvarig senast torsdag. Det är upp till varje lag att söka extra tider hos ansvarig för is-schemat.

# **Förhållningsregler vid match**

Kalmar HC förhåller sig till Svenska hockeyförbundets riktlinjer och Hemmaplansmodellen vad gäller tävling och matcher. Det innebär bland annat att matcher spelas utifrån anpassade spelformer, att alla spelare ska ges möjlighet att spela lika många matcher över en säsong och att spelarnas utveckling och lärande står i centrum, inte mål och resultat.

Läs mer om anpassade spelformer för TKH till U12 här:

[Anpassade spelformer - ramverk](https://hemmaplansmodellen.se/wp-content/uploads/2024/01/Spelformer_Ramverk-2023_10-16.pdf)

# **Bussar för ungdomslag vid borta matcher**

De åldersgrupper som spelar poolspel enligt hemmaplansmodellen erhåller en lagpeng som hanteras via kassören.

A1-A2

Buss till serie och DM matcher förutom matcher mot Nybro, Oskarshamn och Karlskrona.

B1-B2

Buss till serie och DM matcher förutom matcher mot Nybro, Oskarshamn och Karlskrona.

C1-C2

10000 kr per säsong till cupavgifter och lagaktiviteter per åldersgrupp. Gäller för innevarande säsong och kan inte sparas.

D1-D2

5000 kr per säsong till cupavgifter och lagaktiviteter per åldersgrupp. Gäller för innevarande säsong och kan inte sparas.

# **Policy för KalmarPucken**

KalmarPucken arrangeras varje år av U13/B2 med stöd från föreningen. Cupen genomförs som en säsongsavslutnings cup i april. Laget ska då skapa en organisation, planera och genomföra cupen. Föreningen bokar ishallar, mat, boende samt lägger upp cupen på swehockeycup.se. Det är det arrangerande laget som bedriver kioskverksamhet under cupen. Laget får sälja egna lotter vid detta tillfälle och överskottet går till lagkassan. För varje externt anmält lag är ersättningen 1000 kr som går till lagkassan.

# **Kalmar HCs spelarutbildningsplan**

**Generella råd för alla våra lag:**

* Varje övningsval och moment skall ha ett tydligt syfte och tydligt tema så att vi alltid vet vad vi tränar på.
* Träningen ska vara utmanande men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan, både i val av övningar på is samt off-ice träning.
* Låt spelaren lyckas, det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.
* Vi instruerar, stöttar, utmanar och ger direkt feedback till spelaren. Individen skall känna att du ser hen och är engagerad i att hen gör rätt.
* Rätt utförande är avgörande för god teknik.
* Skapa goda vanor som tex: ”Spela alltid klart” och ”Tävla alltid om alla puckar”
* Det är klubbens, ledarnas och föräldrarnas gemensamma ansvar att alla lag följer myndigheternas beslut, liksom samhällets och idrottens etiska regler

**Säsongsindelning:**

* Issäsong augusti-april
* Försäsong maj-augusti (juli delvis vila och egenträning)
* Alltid jobba med stationer för att minska köer och få variation på träningarna.
* Alltid träna på minst ett fokusområde på varje träning.
* En station per träning bör alltid innehålla någon typ av pulshöjande aktivitet.
* Varje träning bör innehålla spelmoment/smålagspel där hög intensitet och kamp är en viktig del i de övningar där det är applicerbart.
* Spelsekvenser bör vara i maximalt 60 sekunders intervall för att driva upp intensitet.

**Fasta rutiner:**

* Genomgång av träningen/övningar i omklädningsrum innan vi går ut på is.
* Off-ice värmning innan match.
* Is-värmning vid match.
* Bestäm innan match vad som är fokusområdet på matchen. Informera spelarna innan match och följ upp efter match.

Slutresultat är **inte** ett fokusområde att mäta. Förslag på fokusområden kan vara det laget tränar på just nu om det går att relatera till matchspel. Alternativ kan vara att man vill göra många passningar eller skott på mål eller att vi gör uppspelen på det sätt vi tränat på.

U9 **- Breddverksamhet**

IS: 2 ggr/veckan

FYS: Integrerad i uppvärmningen.

MATCHER: ca 4-6 tillfällen/säsong - jämt indelade lag.

Mål

* Utveckla hockeygrunder. Fokus på skridsko- och klubbteknik.
* Skapa trygghet, glädje och kamratskap.
* Alla är välkomna.

Pedagogik

* Visa – öva - positiv feedback.
* Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner. och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.
* Uppmuntra till ett klimat där barnen själva ställer frågor och börjar tänka själva.

Träning

* Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig och kontinuerlig.
* Anpassa övningarna. Från det lätta till det svåra. Barn behöver lyckas!
* Hockeygrunder.
* Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
* Tävla!
* Tränarna ska ha en bra dialog med intilliggande årskullar gällande samträningar.
* Stationsträning.
* Smålagsspel.

Träningsinriktning

* Repetition av tidigare moment från yngre ålder.
* Ingående skridskoteknik, frånskjut.
* Inner / ytterskärsövningar.
* Skridskoövergångar.
* 1 ben, balans.
* Glidsvängar.
* Överstegsåkning.
* Svepskott.
* Klubbteknik (pass, mottagning).
* Smålagsspel, press / problemlösningar.

Matcher

* Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
* Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
* Matchning/toppning är inte tillåtet.
* 1 målvakt plus 9 utespelare.
* Endast vänskapsmatcher/poolspel enligt Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.

U10 **- Breddverksamhet**

IS: 2 ggr/vecka

FYS: Integrerat i uppvärmningen.

MATCHER: ca 8 tillfällen/säsong, jämt indelade lag.

CUPER: 1-2 cup/spelare (jämna lag)

Mål

* Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridsko- och klubbteknik.
* Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.
* Börja lära sig grundläggande hockeyregler.
* Alla är välkomna!

Pedagogik

* Visa – öva - positiv feedback.
* Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner. och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.
* Uppmuntra till ett klimat där barnen själva ställer frågor och börjar tänka själva.

Träning

* Bra träning för denna åldersgrupp skall vara planerad, individanpassad, allsidig och kontinuerlig.
* Anpassa övningarna. Från det lätta till det svåra. Barn behöver lyckas!
* Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
* Tävla!
* Tränarna ska ha en bra dialog med intilliggande ålderskullar gällande samträningar
* Stationsträning.
* Smålagsspel är starka rekommendationer.

Träningsinriktning

* + Repetition av tidigare moment från yngre ålder.
	+ Instruerandeskridskoteknik, frånskjut.
	+ Inner / ytterskärsövningar.
	+ Glidsvängar.
	+ Överstegsåkning.
	+ Teknikbanor.
	+ Klubbteknik (pass, mottagning).
	+ Skott.
	+ Smålagsspel, press / problemlösningar.
	+ 1–1(strategi-flygande/statisk).

Matcher

* Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
* Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
* Matchning/ toppning är inte tillåtet.
* 1 målvakt plus 9 utespelare.
* Endast vänskapsmatcher/poolspel enligt Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.

U11 **- Breddverksamhet**

IS: 2-3 ggr/vecka.

FYS: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

TEORI: 1 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1 ggr/vecka. Jämt indelade lag.

CUPER: 2-3 cuper/spelare. Jämt indelade lag.

Mål

* Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridsko- och klubbteknik.
* Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.
* Alla ska när säsongen är slut kunna knyta sina skridskor och klä på sig sin utrustning helt själv.
* Lära sig grundläggande hockeyregler.
* Att få mer spelförståelse för helplans spel.
* Snabbhets- och koordinationsträning prioriteras.

Pedagogik

* Visa – öva - positiv feedback.
* Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner. och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.
* Uppmuntra till ett klimat där barnen själva ställer frågor och börjar tänka själva.

Träning

* Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.
* Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
* Tävla!
* Introducera mer fysisktspel genom kroppskontakt.
* Jobba med ”goda vanor framför målen”.
* Mycket stationsträning.
* Smålagsspel.

Träningsinriktning

* Repetition av tidigare moment från yngre ålder.
* Instruerandeskridskoteknik,frånskjut.
* Inner / ytterskärsövningar.
* Glidsvängar.
* Överstegsåkning.
* Teknikbanor.
* Klubbteknik (pass, mottagning).
* Skott.
* Smålagsspel, press / problemlösningar.
* 1–1(strategi-flygande/statisk).

Matcher

* Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
* Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
* Matchning/toppning är inte tillåtet.
* 1 målvakt plus 9 utespelare.
* Seriespel, ingen tabell. Antal anmälda lag görs i samråd med föreningens ungdomsråd.

U12 **- Breddverksamhet**

IS: 3 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

TEORI: 1 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1 ggr/veckan. Jämt indelade lag.

CUP: 2-3 cuper/spelare. Jämt indelade lag.

Mål

* Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridsko- och klubbteknik.
* Förstå och utveckla spelförståelsen för helplans spel.
* Snabbhets- och koordinationsträning prioriteras.
* Utbilda spelarna i rörelse och smidighet.
* Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.

Pedagogik

* Visa – öva - positiv feedback
* Tränaren demonstrerar och ger korta muntliga instruktioner. och träna även spelarna på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.
* Uppmuntra till ett klimat där barnen själva ställer frågor och börjar tänka själva.

Träninig

* Nivåanpassa. Motivera, stimulera och utveckla spelarna.
* Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
* Fysisktspel genom kroppskontakt.
* Snabbhetsträning bör prioriteras.
* Bryt ner spelmoment och jobba på mindre ytor. Stationsträning och mycket smålagsspel rekommenderas.

Träningsinriktning

* Repetition av tidigare moment från yngre ålder.
* Instruerandeskridskoteknik,frånskjut.
* Inner / ytterskärsövningar.
* Glidsvängar.
* Överstegsåkning.
* Teknikbanor.
* Klubbteknik (pass, mottagning).
* Skott.
* Smålagsspel, press / problemlösningar.
* 1–1(strategi-flygande/statisk).

Matcher

* Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen, eventuella matcher med andra årskullar undantaget.
* Ambitionen skall vara att alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
* Matchning/toppning är inte tillåtet.
* 1 målvakt plus 9 utespelare.
* Seriespel, ingen tabell. Antal anmälda lag görs i samråd med föreningens ungdomsråd.

Individuellt utvecklingssamtal

* 1 gång/säsong, hösten.

U13 **- Breddverksamhet**

IS: 3 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: 2 pass/veckan.

TEORI: 1 ggr/veckan. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1-2 matcher/veckan.

CUPER: 3 cuper/spelare.

Mål

* Utveckla spelarnas spelförståelse och den individuella taktiken.
* Förbereda spelarna fysiskt och mentalt inför U14 spel.
* Snabbhets- och koordinationsträning prioriteras.
* Ska vara synligt att spelarna har förståelse för ”goda vanor i spelet framför målen”.

Pedagogik

* Rita (taktiktavlan) - visa – öva - positiv feedback.
* Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.
* Den positiva feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna.
* Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar.
* Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Träning

* Nivåanpassa. Motivera, stimulera och utveckla spelarna.
* Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
* Tävla!
* Snabbhetsträning bör prioriteras.
* Fysisktspel genom kroppskontakt.
* ”Äga pucken” Skapa trygghet, klubbteknik, vårda puck, kommunicera, snabbt återta puck.
* Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning.
* Hockeyläxa fram till säsong startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Träningsinriktning

* Repetition av tidigare moment från yngre ålder.
* Åka, Passa, Skjut.
* Klubbteknik (pass, mottagning).
* Skott
* Skridskoteknik.
* 1–1(strategi-flygande/statisk).
* Smålagsspel press / problemlösningar.

Matcher

* Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen, eventuella matcher med andra årskullar undantaget.
* Ambitionen skall vara att alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
* Matchning/toppning är inte tillåtet.
* 1-2 målvakter plus 15 utespelare.
* Seriespel, antal anmälda lag görs i samråd med föreningens ungdomsråd.

Individuellt utvecklingssamtal

* 1 gång/säsong, hösten.

U14 – **Breddverksamhet**

IS: 3 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

SOMMARFYS: 2-3 ggr/vecka

TEORI: 1-2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/veckan

CUPER: 3 cuper/spelare

Mål

* Börja förbereda spelarna både fysiskt och mentalt på vad som krävs för att bli en bra ishockeyspelare.
* Se och utveckla alla individer på den nivå och ambition dom har med sin ishockey.
* Fokus ska ligga på ambition och fostran.
* Förberedande för junivorverksamhet, med större konkurrens möjligheter.
* Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.

Pedagogik

* Rita (taktiktavlan) - visa – öva - direkt feedback.
* Den direkta feedbacken skall uppmuntra ungdomarna till att ställa frågor och vara nyfikna.
* Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där ungdomarna vågar/vill ställa frågor och söka lösningar.
* Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Träning

* Nivåanpassa. Motivera och stimulera spelarna.
* Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
* Tävla!
* Vi tränar på ”Goda vanor framför målen”.
* Fysisktspel genom kroppskontakt.
* Vi tränar på ”äga och vårda pucken”. Skapa trygghet med puck, klubbteknik, vårda puck, kommunicera och snabbt återta puck.
* Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning med hockeyläxa fram till säsongen startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Träningsinriktning

* Repetition av tidigare moment från yngre ålder
* Åka, Passa, Skjut
* Klubbteknik (pass, mottagning)
* Skott
* Skridskoteknik
* 1–1(strategi-flygande/statisk)
* Smålagsspel press / problemlösningar

Matcher

* Alla uttagna spelare startar matcherna.
* Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen som till exempel i slutet på en match, powerplay och boxplay etc. Men ambitionen skall ligga i att alla ombytta utöver detta skall i den mån det går få lika mycket speltid.
* 2 målvakter plus 15 utespelare.
* Ambitionen skall vara att alla ska få spela minst 1 match/vecka om förutsättningarna finns.
* Seriespel, Antal anmälda lag görs i samråd med föreningens ungdomsråd.

Individuella utvecklingssamtal

* 2 gånger/säsong. Höst och vår.

U15 & U16 **– Tävlingsförberedande ungdomsverksamhet**

IS: 3-4 ggr/veckan

FYS: 3 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

SOMMARFYS: 3-4 ggr/veckan

TEORI: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/veckan.

CUPER: 1-2 cuper/spelare

Pedagogik

* Rita (taktiktavlan) - visa – öva - direkt feedback.
* Den direkta feedbacken skall uppmuntra ungdomarna till att ställa frågor och vara nyfikna.
* Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där ungdomarna vågar/vill ställa frågor och söka lösningar.
* Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Mål

* Att utbilda spelarna samt bedriva en juniorförberedande utvecklingsmiljö.
* Skapa trygghet, lust och glädje. Kamratskap!
* Att utbilda och förbereda spelarna fysiskt och mentalt på gymnasium och juniorverksamhet.
* Det ska vara synligt att spelarna har ”goda vanor i spelet framför målen” och har utvecklat goda egenskaper för att ”äga och vårda pucken”.

Träning

* Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
* Träna på teknik, taktik, fysik, sociala och mentala faktorer
* Skapa goda vanor i spelet framför målen - skott, skymma, retur, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt.
* Äga och vårda pucken - spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation.
* Fysträningen är en viktig del i träningen. Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst och rörelseträning.
* Tävla!

Träningsinriktning

* Repetition av tidigare moment från tidigare år.
* Åka, Passa, Skjut
* Klubbteknik (pass, mottagning)
* Skridskoteknik
* 1–1(strategi-flygande/statisk)
* Smålagsspel, press / problemlösningar

Matcher

* Alla uttagna spelare startar matcherna.
* Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen som till exempel i slutet på en match, powerplay och boxplay etc. Ambitionen ligger i att alla uttagna skall få jämt med speltid. Med reservation för ovan.
* 2 målvakter plus 15 utespelare.
* Huvudtränaren tar ut lagen till respektive match med träningsnärvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar -
* U16 spelare kan konkurrera om uttag till match med juniorlaget. Kriterier är nivå, drivkraft och inställning.
* Seriespel, Antal anmälda lag görs i samråd med föreningens ungdomsråd.

Individuella utvecklingssamtal

* 2 gånger/säsong. Höst och vår

##

## Ordinarie säsong

Antal rekommenderade träningar och matcher gäller per individ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lag** | **Ålder** | **Is-pass/v** | **Off-ice/v\*** | **Matcher/v** | **Cup/säsong** | **Summa/v** |
| Ungdom | A-1 (U16) | 15 år | 3-4 | 3 | 1-2 | 1-2 | 7-8 |
| A-2 (U15) | 14 år | 3-4 | 3 | 1-2 | 1-2 | 7-8 |
| B-1 (U14) | 13 år | 3 | 2 | 1-2 | 2-3 | 7 |
| B-2 (U13) | 12 år | 3 | 2 | 1-2 | 2-3 | 7 |
| Barn | C-1 (U12) | 11 år | 3 | 2 | 1 | 2-3 | 6 |
| C-2 (U11) | 10 år  | 2-3 | 1-2 | 12 säsong | 2-3 | 6 |
| D-1 (U10) | 9 år | 2 | 1-2 | 8 säsong | 1-2 | 5-6 |
| D-2 (U9) | 8 år | 2 | 1-2 |  4-6 säsong | 1 | 2-3 |
| TKH | 5-7år | 1 | 0 | 0 |  | 1 |

\* Off-ice träning genomförs i samband med is-pass. \*\*Antal is-pass kan variera utifrån total tillgänglig istid.

## Försäsong

Antal träningar och innehåll

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lag** | **Ålder** | **Tr/ vecka** | **Innehåll** |
| Ungdom | A-1 (U16) | 15 år | 3 | Kondition, spänst/snabbhet, rörlighet, styrka, bollspel, klubbteknik |
| A-2 (U15) | 14 år | 3 | Kondition, spänst/snabbhet, rörlighet, styrka, bollspel, klubbteknik |
| B-1 (U14) | 13 år | 2 | Kondition, spänst/snabbhet, rörlighet, bollspel, klubbteknik |
| B-2 (U13) | 12 år | 2 | Kondition, spänst/snabbhet, rörlighet, bollspel, klubbteknik |
| Barn | C-1 (U12) | 11 år | 1 | Spänst, rörlighet, bollspel, klubbteknik |
| C-2 (U11) | 10 år  | 1 | Spänst, rörlighet, bollspel, klubbteknik |
| D-1 (U10) | 9 år |   |   |
| D-2 (U9) | 8 år |   |   |
| TKH | 5-7år |   |   |

\* Har man möjlighet att genomföra försäsongsträningar med hjälp av andra resurser än ordinarie tränare är det att föredra.

Förslag på tester:

A-grupp ska genomföra tester. Första och sista veckan av försäsongsträningen.

* Agility bana
* 1 jämfotahopp
* 3 jämfotahopp
* 30 m explosivt, stillastående start

## Material

Färger

* Röda byxor.
* Röd hjälm.
* Röda handskar.

Säkerhet:

* Hela handskar.
* Hjälmar sitter korrekt på huvudet och galler sitter fast mot hakan.
* Åtdragna skruvar på hjälmar.
* Korrekt användande av halsskydd.

Ordning och reda:

* Vi håller rent och snyggt.
* Tvätta vid behov.
* Tröjor på galgar.
* Inga underkläder, underställ eller handdukar får förvaras i förråden.
* Endast backar förvaras i förråden.

# **Årshjul för ledare**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lag:** | **Säsong:** | **Utfärdat datum:** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ledargruppen** |  |  |  |  |
| Namn | Mailadress | Roll | Tillgänglig antal pass / vecka | Senasteutbildningen |
|  |  | Huvudtränare |  |  |
|  |  | Huvudtränare |  |  |
|  |  | Ass tränare |  |  |
|  |  | Ass tränare |  |  |
|  |  | Lagledare |  |  |
|  |  | Målvakts ansv.  |  |  |
|  |  | Materialare |  |  |
|  |  | Materialare |  |  |
|  |  | Kassör |  |  |
|  |  | Kioskansvar |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Spelartrupp** |  |  |  |
| Antal målvakter | Antal utespelare |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Planer för seriespel** |  |
| Antal lag för kommande säsong | Vilken/vilka serier |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cupdeltagande** |  |  |  |
| Cupnamn | Arrangör | Cupdatum | Antal lag |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Beskriv hur ni i laget kommer att arbeta med ”så många som möjligt, så länge som möjligt” under säsongen.

Beskriv hur laget kommer att arbeta med värdegrundsfrågor

Övrigt av vikt, tex dispenser.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Datum:  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Underskrift 1: |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Underskrift 2: |  |  |