



Kalmar HC Ungdom - Sport

Inledning

Kalmar HC ungdom vill skapa förutsättningar och en bra miljö för att utbilda ishockeyspelare. Vi ska alltid ta med oss att det skall vara roligt att spela hockey i Kalmar HC.

- Vi ska arbeta långsiktigt och utvärdera utvecklingen på det vi tränar på och inte kortsiktiga match resultat.
- Varje åldersgrupp följer den utbildningsplan som Svenska Ishockeyförbundet kräver för varje ålderssteg.
- Vi ledare säkerställer att vi har ett tryggt och utvecklande klimat där alla trivs.
 - ✓ Vara en schysst kompis
 - ✓ Agera respektfullt mot andra människor
 - ✓ Aktivt bidra till att skapa en bra laganda i gruppen
 - ✓ Använder ett vårdat språk
 - ✓ Mobbing, diskriminering, kränkning och rasism ska inte finnas i vår miljö
 - ✓ Skapa goda vanor gällande träning, vila, kost och skola
 - ✓ Vara väl förberedd inför lagets aktiviteter – respektera tider
 - ✓ Lyssna på och respektera ledarna upplägg för träning och match
 - ✓ Vara mån om utrustning och föreningens material och lokaler
 - ✓ Visar ansvar, glöd och hjärta.



Kalmar HC Ungdom - Sport

Generellt

Ledare:

- Säg Hej!
- Se och prata med alla spelare vid varje tillfälle för träning och match.
- Kom i tid.
- Var förberedda inför träning och match.
- Använd konstruktiv feedback. Både det som är bra och det som skall utvecklas.
- Agera coachande och ställ frågor.
- Tydliga roller – Vem gör vad på träningar och i båset under matcher!

Säsongindelning:

- Issäsong Augusti-Mars
- Vila April
- Försäsong Maj-Augusti (juli delvis vila och egen träning)

Träningsplanering:

Säsongplanering för D-grupp till A-grupp där vi övar på olika delarna inom de ryggmärgsbeteende vi har kommit fram till. Det är lagom att periodisera (Mesocykler) på månadsbasis (4 veckor) från september till mars.

Övergripande plan = 2 år (D, C, B, A -grupper)

Markocykler = ett antal månader (sommart träning, grundträning, tävlingsperiod)

Mesocykler = ett antal veckor (fokus områden)

Mikrocykler = en vecka (träningar)

- Alltid jobba med stationer för att minska köer och få variation på träningarna.
- Alltid träna på minst ett fokus område på varje träning.
- En station per träning bör alltid innehålla någon typ av pulshöjande aktivitet.
- Varje träning bör innehålla spelmoment/smålagsspel 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



Kalmar HC Ungdom - Sport

Fasta rutiner:

- Genomgång av träningen/övningar i omklädningsrum innan vi går ut på is.
- Off-ice värmning match.
- Is-värmning 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 man gör i mesocykler 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



Kalmar HC Ungdom - Sport

Försäsong

Antal träningar och innehåll

	Grupp	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		
	D-3 (U8)	7 år		
	TKH	5-6 år		

* 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



Kalmar HC Ungdom - Sport

Antal träningar och innehåll

	Grupp	Ålder	Is-pass/v	Off-ice/v	Matcher/v	Summa/v
Ungdom	A-1 (U16)	15 år	3-4	3	1	7-8
	A-2 (U15)	14 år	3-4	3	1	7-8
	B-1 (U14)	13 år	3	3	1	7
	B-2 (U13)	12 år	3	3	1	7
Barn	C-1 (U12)	11 år	3	2	1	6
	C-2 (U11)	10 år	3	2	1	6
	D-1 (U10)	9 år	2-3	2	1	5-6
	D-2 (U9)	8 år	2-3	2	1	5-6
	D-3 (U8)	7 år	1-2	0	0	1-2
	TKH	5-6 år	1	0	0	1

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

Off-Ice - innehåll

	Grupp	Ålder	Innehåll
Ungdom	A-1 (U16)	15 år	Styrka + snabbhet + rörlighet + klubbteknik + teori (taktik, beteende etc.)
	A-2 (U15)	14 år	Styrka + snabbhet + rörlighet + klubbteknik + teori (taktik, beteende etc.)
	B-1 (U14)	13 år	Introduktion styrka, snabbhet, rörlighet + klubbteknik + teori (taktik, beteende etc.)
	B-2 (U13)	12 år	Snabbhet, rörlighet + klubbteknik + teori (taktik, beteende etc.)
Barn	C-1 (U12)	11 år	Rörlighet + klubbteknik + teori (taktik, beteende etc.)
	C-2 (U11)	10 år	Rörlighet + klubbteknik + teori (taktik, beteende etc.)
	D-1 (U10)	9 år	Klubbteknik + teori (beteende etc.)
	D-2 (U9)	8 år	Klubbteknik + teori (beteende etc.)
	D-3 (U8)	7 år	
	TKH	5-6 år	



Kalmar HC Ungdom - Sport

Isträning - innehåll

	Grupp	Ålder	Innehåll
Ungdom	A-1 (U16)	15 år	Passningar och skott i rörelse, skridskoteknik, närkamp, spelmoment i de olika zonerna, powerplay, boxplay, 1-1, 2-1, 3-2, 3-3, 5-5, intensitet, kondition, KHC specifika spelmoment
	A-2 (U15)	14 år	Passningar och skott i rörelse, skridskoteknik, närkamp, spelmoment i de olika zonerna, powerplay, boxplay, 1-1, 2-1, 3-2, 3-3, 5-5, intensitet, kondition, KHC specifika spelmoment
	B-1 (U14)	13 år	Passningar och skott i rörelse, skridskoteknik, närkamp, 1-1, 2-1, 1-2 intensitet, Huset i egen zon, uppspel
	B-2 (U13)	12 år	Passningar och skott i rörelse, skridskoteknik, närkamp, 1-1, 2-1, 1-2, intensitet, Huset i egen zon, uppspel
Barn	C-1 (U12)	11 år	skridskoteknik, puckbehandling, passningar i fart, närkampsövningar, övningar med intensitet, 1 mot 1, 2 mot 1
	C-2 (U11)	10 år	skridskoteknik, puckbehandling, passningar i fart, närkampsövningar, övningar med intensitet, 1 mot 1, 2 mot 1
	D-1 (U10)	9 år	skridskoteknik, puckbehandling, passningar, avslut, vissa övningar med intensitet, lättare kampövningar
	D-2 (U9)	8 år	skridskoteknik, lättare puckbehandling och passningar, avslut på mål
	D-3 (U8)	7 år	Skridskoteknik, balansövningar, enklare puckföring, lekfulla träningar
	TKH	5-6 år	Skridskoteknik, balansövningar, enklare puckföring, lekfulla träningar

Träna på rätt sak i rätt ålder.

**För detaljerad information och förslag på övningar hänvisas till "[Hockeyns ABC](#)"



Kalmar HC Ungdom - Sport

Fokus när vi spelar match:

	Grupp	Ålder	Innehåll
Ungdom	A-1 (U16)	15 år	Pucktrygghet, intensitet, passningar med adress, bra avslut på mål, vrida på huvudet, positioner i de olika zonerna, powerplay, boxplay, KHC specifika spelmoment
	A-2 (U15)	14 år	Pucktrygghet, intensitet, passningar med adress, bra avslut på mål, vrida på huvudet, positioner i de olika zonerna, powerplay, boxplay, KHC specifika spelmoment
	B-1 (U14)	13 år	Pucktrygghet, intensitet, passningar med adress, bra avslut på mål, vrida på huvudet, positioner i de olika zonerna, KHC specifika spelmoment
	B-2 (U13)	12 år	Pucktrygghet, intensitet, passningar med adress, bra avslut på mål, vrida på huvudet, positioner i de olika zonerna, KHC specifika spelmoment
Barn	C-1 (U12)	11 år	rörlighet, pucktrygg, intensitet, närkampsspel, hög 3:a, passningar med adress, mycket avslut, ta ansvar
	C-2 (U11)	10 år	rörlighet, pucktrygg, intensitet, närkampsspel, hög 3:a, passningar med adress, mycket avslut, ta ansvar
	D-1 (U10)	9 år	rörlighet, inga fasta positioner, pucktrygga, blad/blad, ta ansvar, mycket avslut
	D-2 (U9)	8 år	spelglädje, testa olika positioner, kämpaglöd
	D-3 (U8)	7 år	spelglädje, testa olika positioner, kämpaglöd
	TKH	5-6 år	



Kalmar HC Ungdom - Sport

KHC ryggmärgsbeteende som vi ska öva på vid träningar

Beteende för uppföljning och feedback	A	B	C	D
Alltid stanna/vara beredd på retur framför målvakt vid skott situation.	X	X	X	X
Alltid ögonkontakt med den man passar till, passning slås när kompis är redo med klubban i isen och bladet synligt. Annars väntar man med passningen eller slår den inte alls.	X	X	X	X
Alla övningar på träningar börjar med 3-4 snabba skär.	X	X	X	X
Alltid vända baklänges i fickan vid uppspel/utspel, om pass inte kommer stannar man vid hashmarksen.	X	X	X	
Aldrig skjuta iväg pucken utan adress, om det inte finns någon att passa måste man hålla i pucken. Detta gäller över hela banan/planen.	X	X	X	X
Egen zon utan puck ställer man upp i HUSET som är våra grundpositioner i KHC.	X	X	X	
Uppspel/utspel (egen zon) görs långsamt för kvalitet, ökar farten succesivt och når högsta farten mellan röda och motståndarens blå linje.	X	X	(X)	
Kommer man fel i uppspel/utspel ända upp till röd linje, vänder man hem igen och börjar om.	X	X	X	
I anfallszon går den som är närmast puck direkt mot motståndaren och låser puckförande spelaren, kompis näst längs ifrån pucken ger understöd och försöker hämta pucken. Kompis nummer tre söker sig framför motståndarens mål och är redo för skott (hög tre:a).	X	X	X	
I anfallszon söker vi alltid hög tre:a med en spelare.	X	X		
I anfallszon går vi hårt med back på pucksidan. Hög tre:a supportar backen.	X	X		
I anfallszon nyttjar vi frånvändningar.	X	X	X	
I mittzon försöker vi ofta att byta sida genom ett långt pass (FW till FW) eller via centern.	X			
I egen zon försöker vi gå via center när vi spelar oss ut.	X	X		
Alla spelare ska kunna 3-4 olika finter.	X	X	X	X
Alla ska lära sig att täcka pucken i 1 mot 1 situationer.	X	X	X	X
Alla ska lära sig gap kontroll.	X	X	X	X
Alla ska lära sig 3 olika sätt att göra uppspel/utspel ur egen zon (AP: namnge dessa och skapa övningar).	X	X		



Kalmar HC Ungdom - Sport

Material:

Slipning:

- Internt utbildade slipare bör finnas för varje grupp.
- Riktlinjer slipning:

TKH, 5-7 år

17 radie skål 20

D-grupp D1-D2, 8-9 år

D2 radie 14 skål 20

D1 radie 13 skål 22,5

C-grupp C1-C2, 10-11 år

Radie 13, skål 22,5-25

B-grupp B1-B2, 12-13 år

Radie 13, Testa med Combo 10-13 & 9-10, skål 25-30

A-grupp A1-A2, 14-15 år

Quad I Quad II, Zuperior S, skål 30-32

Dam /Flick

Radie 1, skål 17,5-20. Följ dom andra stegen i början men ha en lägre skål.

Vissa spelare inom dam/flick som vill ha lite mer utmaning kanman sätta en Combo 9-10 radie.

Klubbor

- Spela med korta klubbor i barngrupperna.
- Hellre låg än hög flex.

Färger

- Röda byxor
- Röd hjälm
- Röda handskar

Säkerhet:

- Hela handskar
- Hjälm sitter korrekt på huvudet och galler sitter fast mot hakan.
- Åtdragna skruvar på hjälm
- Korrekt användande av halsskydd



Kalmar HC Ungdom - Sport

Ordning och reda:

- Vi håller rent och snyggt
- Tvätta vid behov
- Tröjor på galgar