

Kalmar HC ungdom

Sportmanual



Inledning

Denna manual är framställd av Kalmar HC:s Ledningsgrupp för ungdom samt godkänt av Kalmar HC:s styrelse sportsligt ansvarig ungdom. Manualen skall följas av alla tränare, ledare, spelare och föräldrar engagerade i Kalmar HC:s 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 HC:s 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 och ledare inom Kalmar HC:s 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 HC:s Ledningsgrupp för ungdom

Innehållsförteckning

Ledarrollen i Kalmar HC:s ungdomsverksamhet	4
<i>Lagledare</i>	<i>4</i>
<i>Huvudtränare</i>	<i>7</i>
<i>Assisterande tränare/ isledare</i>	<i>7</i>
<i>Materialförvaltare</i>	<i>7</i>
<i>Övriga ledarroller</i>	<i>7</i>
Ledares ansvar avseende säsongspanering	8
Intag av spelare som börjar efter TKH	9
Seriespel	10
Nivåanpassning	10
Behov av att fylla en tränings- eller matchtrupp	11
Permanent förflyttning	11
Årskullar	11
Målvakter	11
Profilkläder för ungdomsledare	11
Fördelning av istider	12
Förhållningsregler vid match	12
Material och ordning och reda i anslutning till match och träning	12
Policy för KalmarPucken	12
Kalmar HC:s spelarutbildningsplan	13
<i>U9</i>	<i>14</i>
<i>U10</i>	<i>15</i>
<i>U11</i>	<i>16</i>
<i>U12</i>	<i>17</i>
<i>U13</i>	<i>18</i>
<i>U14</i>	<i>19</i>
<i>U15 & U16</i>	<i>21</i>
Tabell, ordinarie säsong, antal träningar och matcher	22
Tabell, försäsong, antal träningar och innehåll	22
Bussar för ungdomslag vid borta matcher	23
Årshjul för ledare	23
Säsongspanering	24

Ledarrollen i Kalmar HC:s 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 Ungdomsansvarig.

Lagledarens roll och vad som förväntas;

En lagledare i Kalmar HC har en väldigt viktig roll, både organisatoriskt och socialt. Uppgifterna kan variera lite mellan gruppstillhörigheter (se nedan avsnitt om lagledarens gruppsspecifika uppgifter), men oftast ingår följande:

Organisation och administration

- Efterfråga att gruppens verksamhet bedrivs enligt Kalmar HC ungdoms olika policys, Verksamhetsmanual, Sportmanual samt övriga föreningsdokument.
- Vara en lagspelarare som verkar för samarbete och verksamhetens gemensamma mål.
- Vara kontaktperson mellan Ledare, Tränare, föräldrar och förening
- Informera och kalla lagets deltagare med god framförhållning till matcher, cuper och andra föreningsaktiviteter samt ansvara för att spelares närvaro och matchdeltagande registreras i tex. SportAdmin och MADM/ OVR light.
- Sammankalla till Gruppens föräldramöten.
- Säkerställa hemmaansvar (kontakta motståndarna och informera om ex värmningstiden, kommer motståndarna med ett medellag etc.
- Hantera licenser, spelarlistor och matchtrupper
- Ansvara för anmälningar till cuper och serier
- Skicka in angående spelarlicenser till Smålands hockeyförbund
- Skicka in Laguppställning till Smålands hockeyförbund inför varje säsong.
- Hålla koll på istider, samlingar och bortamatcher
 - Även bussresor, att dessa nästan alltid måste justeras tidsmässigt Planering runt matcherna (att kunna svara på hur lång isvärmning laget har innan matchen)

Kommunikation

- Föreningen använder sig av SportAdmin men också Workplanner.
- Skicka ut information till föräldrar och spelare med god framförhållning
- Se till att alla deltagare har fått information om tider, platser och vad som gäller
- Ta emot frågor och lösa praktiska problem
- Hjälpa till att skapa en positiv laganda mellan spelare och föräldrar

Match och arrangemang

- Organisera sekretariat, kiosk, sargvakter och skjuts vid matcher
- Säkerställa att matchvärd/hemmalagets ansvar fungerar
- Hjälpa till vid hemmamatcher och cuper

Trygghet och värdegrund

- Vara en trygg vuxen runt laget
- Stötta föreningens och Svensk Ishockeys värdegrund
- Hjälpa till att förebygga konflikter och kränkningar
- Vara uppmärksam på hur spelare mår, både på och utanför isen

Stöd till tränarna

- Avlasta tränarna från administrativa uppgifter
- Hjälpa till med planering runt matcher och resor
- Se till att tränarna kan fokusera på hockeyutbildningen
- Lagledaren sköter närvarokontrollen.

Extra (beroende på lag)

- Ekonomi (tillsammans med kassör): lagkassa, försäljningar
- Planera lagaktiviteter: avslutning, föräldramöten, teambuilding
- Ansöka om dispenser via Ungdomsansvarig

Lagledarens gruppsspecifika uppgifter:

D-grupp

- Kalla till föräldramöte inför säsong och efter säsongens slut.
- Utse kassör och kioskansvarig på det första föräldramötet
- Skicka inbjudan till motståndarlag i god tid innan poolspel.
- Administrera poolspel i madm.swehockey.se, registrera rätt spelare i rätt lag innan poolspel startar för att spelare ska vara försäkrade under poolspel. Även spelare från annat lag ska registreras i rätt lag innan poolspelets start.
- Välkomna och informera poolspelets domare angående spelform och regler.
- Rapportera matchledare/ domare i madm.swehockey.se.

C-grupp

- Kalla till föräldramöte inför säsong och efter säsongens slut.
- Utse kassör och kioskansvarig på det första föräldramötet
- Skicka inbjudan till motståndarlag i god tid innan poolspel.
- Administrera poolspel i madm.swehockey.se, registrera rätt spelare i rätt lag innan poolspel startar för att spelare ska vara försäkrade under poolspel. Även spelare från annat lag ska registreras i rätt lag innan poolspelets start.
- Kontrollera i cleverservice.se att Daif har tillsatt domare till kommande poolspel.
- Välkomna och informera poolspelets domare angående spelform och regler.
- Rapportera matchledare/ domare i madm.swehockey.se för att utbetalning ska ske till domare inom 2 dagar.
- Följa rutinen ”Sekretariatsteam Kalmar HC ungdom C1 – A1” och påbörja fadderverksamhet under vårsäsongen i C1.
- Anmäla föräldrar till utbildning OVR till KHC’s utbildningsansvarig.
- Kontaktperson för planeringen av Vårpucken
- Vara en mentor för lagledare för D-grupp

B-grupp

- Kalla till föräldramöte inför säsong och efter säsongens slut.
- Se till att det finns ansvariga funktionärer till sekretariat och utvisningsbås vid matcher. Workplanner kan användas.
- Förmedla information mellan laget och föreningen.
- Förmedla information från föreningen till spelare och föräldrar.
- Ansvara för att spelares närvaro och matchdeltagande registreras i 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.
- Kontaktperson för planeringen av Kalmarpucken
- Vara en mentor för lagledare för C-grupp

A-grupp

- Kalla till föräldramöte inför säsong och efter säsongens slut.
- 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.
- Bussresor till bortamatcher
- Tillsammans med tränarna anmäla laget till cuper.
- Se till att det finns ansvariga funktionärer till sekretariat och utvisningsbås vid matcher. Workplanner kan användas.
- Ha en öppen, rak och ärlig dialog med föreningen.
- A-grupps lagledare mer administratör. Lagkaptenen och hans assisterande ska se till så gruppen trivs ihop (spelarråd) och slå larm om någon inte trivs till lagledare/tränare.
- Vara en mentor för lagledare för B-grupp

Huvudtränare förväntas;

- Bedriva gruppens verksamhet i enlighet med Kalmar HC ungdoms olika policys, Verksamhetsmanual, Sportmanual samt övriga föreningsdokument.
- Följa Svenska Ishockeyförbundet utbildningsstege.
- Vara en lagspelare som verkar för samarbete och verksamhetens gemensamma mål.
- Tillsammans med assisterande tränare ansvara för träningsupplägg och utbildning av spelarna i linje med Kalmar HC Ungdoms playbook för respektive block, se Kalmar HC Ungdoms Playbook.
- Följa föreningens spelsystem under matcher i linje med Kalmar HC ungdoms playbook, se Kalmar HC ungdoms playbook.
- 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 kvalitet på verksamheten.
- Att med ett stort engagemang och gott omdöme leda laget vid match och träning.
- Tillsammans med assisterande tränare ansvara för laguttagningar inför match.
- 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;

- Bedriva gruppens verksamhet i enlighet med Kalmar HC ungdoms olika policys, Verksamhetsmanual, Sportmanual samt övriga föreningsdokument.
- Vara en lagspelare som verkar för samarbete och verksamhetens gemensamma mål.
- Vara väl förberedd inför gruppens aktiviteter och på så vis verka för god kvalitet 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 gruppens skridskor.
- Säkerställa transport av lagets gemensamma material till bortamatcher.
- Kvittera ut föreningsmaterial till laget inför säsongstart.
- Återlämna utkvitterat föreningsmaterial 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.

Ledares ansvar avseende säsongspanering

- Etik, moral och värdegrundsarbete
- Säsongspanering
- 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, för mer information se Kalmar HC ungdoms verksamhetsmanual. Ledargruppen skapar de förhållningssätt som laget ska ha och följa och det är viktigt att de går i linje med det föreningen står för, Se Kalmar HC ungdoms verksamhetsmanual. Varje ledargrupp ansvarar för att värdegrundsarbetet skrivs in i säsongspaneringen och att arbetet efterlevs och följs upp under säsongen.

Säsongspanering

Inför varje säsong ska det upprättas en säsongspanering per lag. Säsongspaneringen ska innehålla en övergripande redogörelse för hur verksamheten och med dess utbildningsfaser laget ska bedriva under året. Planeringen ska sammanställas av huvudtränaren och lagledaren för respektive lag. Planeringen ska lämnas till Ungdomsansvarig i föreningen senast den 1 september. Om större förändringar i planeringen behöver göras sker det i samråd med Ungdomsansvarig i föreningen.

Säsongspaneringen ska innehålla

- Övergripande planering med träningens målsättning och utbildningsfaser i linje med Kalmar HC Ungdoms playbook (samt med fördel av material 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 säsongstart. Lagets tränare presenterar vid detta tillfälle säsongspaneringen 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 ledningsgruppen för ungdom ut med generell information om Kalmar HC:s 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 – U14 ha spelaren ett individuellt utvecklingssamtal med en representant en gång per säsong förlagt på hösten. Från U15 - 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.

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 Ungdomsansvarig där avsikten kan utredas. Om avsikten är övergång ska situationen och anledningen klargöras **innan** provträning kan genomföras. Även detta görs i samråd med ungdomsansvarig. Nedan finns avsiktsförklaringen gällande övergång av spelare i sin helhet:

[Avsiktsförklaring Smålands Ishockeyförbund](#)

Seriespel

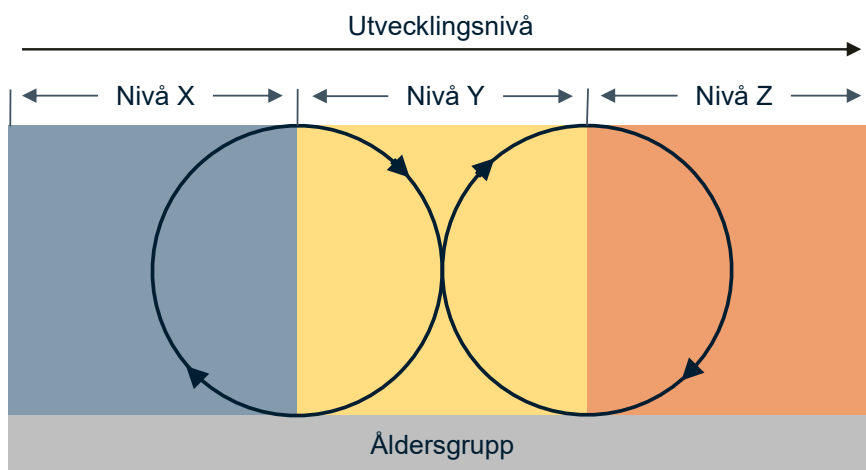
Ungdomsansvarig tillsammans med respektive årskulls huvudtränare/lagledare tar beslut om vilka serier och antal lag som ska anmälas. Hur många lag och i vilka serier respektive lag anmäls till beror på flera faktorer. Som till exempel antal spelare i varje lag, möjligheten/behovet till samarbete mellan 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 Ledningsgruppen för ungdom och huvudtränarna i lagen har möte innan den preliminära anmälan görs och följs upp i september när anmälan fastställs.

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 bild av hur träningsgruppen kan nivåindelade under ett träningspass. Till nästkommande träningspass har några spelare från närliggande nivå bytt plats i nivåindelningen för att undvika statiskt nivåindelade grupper. I Kalmar HC:s ungdomsverksamhet tillämpas inte statisk nivåanpassning. Syftet med att inte ha statiskt nivåindelade grupper är att främja lagtillhörighet och hela gruppens utveckling.



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 genomföra aktiviteten med god kvalitet. 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 inom blocket i första hand, där efter fylls truppen med spelare som är ett år yngre där 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 match- eller tränings-trupp är aldrig att nå kortsiktiga sportsliga mål.

Permanent förflyttning

I Kalmar HC:s 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.

Årskullar

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

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 från lagens tränare. Målsättningen är att i lagens organisation få fram en målvaktstränare bland ledarna i varje årskull.

Utrustning målvakt

Spelare i D-grupp lånar benskylld, plock, stöt, kombinat och klubba av föreningen. Utrustningen lämnas kvar i ishallen efter varje träning / match så att låneutrustningar 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.

Profilkläder för 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. Ungdomsansvarig och kassör ska godkänna den sammanställda beställningen av ledarjackor innan de går på tryck.

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 grundschema.

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](#)

Material och ordning och reda i anslutning till match och träning

Utrustningsfärg:

- 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.

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 swehockeypuck.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 HC:s 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. Träningsmomentets syfte ska förmedlas till träningsgruppen innan träningsmomentets start.
- 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
- 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/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.

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.

Säsongsindelning:

- Issäsong augusti-april
- Försäsong maj-augusti (juli delvis vila och egenträning)

U9 - Breddverksamhet/Barn- och ungdomsverksamhet

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.

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/Barn- och ungdomsverksamhet

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.

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/Barn- och ungdomsverksamhet

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 Ungdomsansvarig.

U12 - Breddverksamhet/Barn- och ungdomsverksamhet

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.

Träning

- 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 Ungdomsansvarig.

Individuellt utvecklingssamtal

- 1 gång/säsong, hösten.

U13 - Breddverksamhet/Barn- och ungdomsverksamhet

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 Ungdomsansvarig.

Individuellt utvecklingssamtal

- 1 gång/säsong, hösten.

U14 – Breddverksamhet/Barn- och ungdomsverksamhet

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 juniorverksamhet, med större konkurrens möjligheter.
- Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.

Pedagogik

- Rita (taktikavlan) - 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.
- Lagg 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 Ungdomsansvarig.

Individuella utvecklingssamtal

- 1 gång/säsong, hösten.

U15 & U16 –Breddverksamhet/Juniorförberedande 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 Ungdomsansvarig.

Individuella utvecklingssamtal

- 2 gånger/säsong. Höst och vår

Tabell, ordinarie säsong, antal träningar och matcher

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.

Tabell, 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.

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.

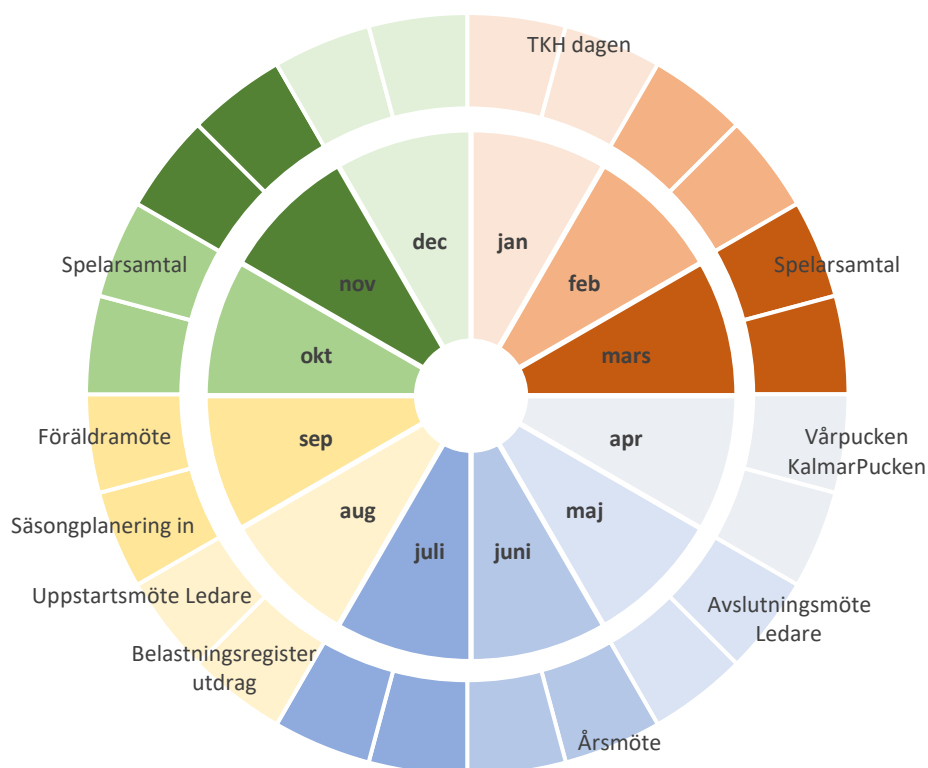
C1-C2

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.

Årshjul för ledare



Lag:

Säsong:

Utfärdat datum:

Ledargruppen

Namn	Mailadress	Roll	Tillgänglig antal pass / vecka	Senaste utbildningen
		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



Säsongspanering

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



Säsongspanering

Beskriv hur laget kommer att arbeta med värdegrundsfrågor

Övrigt av vikt, tex dispenser.

Datum: _____

Underskrift 1: _____

Underskrift 2: _____