

BÅLSTA HOCKEY CLUB

Spelar/ledarstrategi

Verision 1.0
2025-09-10
Jörgen Svahn
Sportchef ungdom

STOLTHET FÖR BÅLSTA HOCKEY

Stolthet och ödmjukhet bär vi alltid med oss. Vi respekterar alla människor både på och utanför isen. Vi är alltid goda ambassadörer för oss själva och för andra.

GLÄDJE TILLSAMMANS

Glädjen att få växa upp och utvecklas tillsammans är kärnan i vår förening. På isen visar vi glädje genom att vara positiva, berömma, bygga och hjälpa varandra.
Glädje är att få tillhöra en positiv gemenskap som skapar vinnande känslor.

VI GÖR DET TILLSAMMANS

Bålsta Hockey vill få fler barn och ungdomar att spela ishockey.
Bålsta Hockey vill fostra bra hockeyspelare som är goda medmänniskor både på och utanför isen.

SKAPA GODA VANOR

Goda vanor skapar vi genom att passa tider, träna, äta och sova rätt. Genom att skapa dessa vanor tidigt tar barnen med det även till vuxen ålder.

- ✓ Trygghet
- ✓ Glädje
- ✓ Utveckling
- ✓ Tävling
- ✓ För alla

Följande gäller alla lag

- Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår).
- Huvudtränare tillsammans med övriga ledare ansvarar för att göra en säsongsplanering. (planering – genomförande – utvärdering)
- Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.
- Ledare håller kortare info-möten med föräldrar (10min) varje månad, alternativt skickar ut en kortare text kring vad vi arbetat med senaste månaden samt vad vi ska arbeta med kommande period.
- Vi tar ansvar för att hjälpa varje individ att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- Vi uppmuntrar till multiidrottande men vi strävar mot så hög träningsnärvaro som möjligt.
- Tränare/ledare följer Bålsta Hockey's ledarmodell.

TRE KRONORS HOCKEYSKOLA

För de yngsta spelarna i Bålsta Hockey handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje. Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför.

Målsättning

- ✓ Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- ✓ Att rekrytera och behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

- ✓ 1 ispass/vecka.
- ✓ Säsongen börjar i början av Oktober.
- ✓ Mycket spel (liten yta) och lek i olika former.
- ✓ Inga matcher spelas mot andra lag under tiden man är med i Tre Kronors Hockeyskola.

U9/U10 (pojkar och flickor)

Verksamheten syftar till att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på mycket spel i olika former (1vs1, 2vs2, 3vs3), lek och glädje. Stimulera och sporra alla att prova olika positioner (målvakt, utespelare både på match och träning). Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför. Vi börjar också mer aktivt förklara mål och syfte med de aktiviteter vi genomför med spelarna.

Målsättning

- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- ✓ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ✓ Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- ✓ Att utveckla spelsinnet och förstå vikten av ett lag.
- ✓ Att lära barnen passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

U9/U10 (pojkar och flickor)

Träning

- ✓ 3-4 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt: 2-3 ispass/vecka och 1 off-ice/vecka i anslutning till ispass
- ✓ Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas.
- ✓ Ingen organiserad försäsongsträning.
- ✓ Våga fortsätta lek (skapa glädje)
- ✓ Spontana samtal med spelarna, lära känna människan
- ✓ Tävla - fokus på process och utveckling inte resultatet
- ✓ Teknikträning både lek och mer systematiskt (individuell anpassning)
- ✓ Smålagsspel mindre ytor, max ¼ zon.
- ✓ Spelets 4-roller – (spelförståelse & speluppfattning) Anfall/försvar (börja jobba med de olika rollerna)
- ✓ *Steg 1:* Skapa tid och yta; täcka puck, vara stark på puck. Krympa tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Alltid; Retur och spela färdigt.
- ✓ *Steg 2:* Skapa tid och yta; Avlastning, trianglar, bredd och djup. Minska tid och yta; Press, Gap control - ligga nära och "rätt" sida.
- ✓ Fys – Jobba med egna kroppen. (rörelsekompetens, spänst & lek)

Match

- ✓ U9/U10 Spelar poolspel i Uppland. Matcherna spelas på småplaner.
- ✓ Matcher är att likställa med träningar.
- ✓ Alla spelar lika mycket och ingen matchning/toppning får ske.

U11/U12 (pojkar och flickor)

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning men strävar mot att göra mer avancerade övningar både framlänges, baklänges och vändningar. Vi fortsätter också att utveckla klubbteknik, passningar och skott i rörelse. Träningarna bygger på mycket spel i olika former (1vs1, 2vs2, 3vs3). Även spelförståelse och tävlingsmomenten i träningen ökar. Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför. Vi använder också hjälpande feedback för att hjälpa spelarna att utveckla önskvärda beteenden. Vi är noggranna med att förklara mål och syfte med de aktiviteter vi genomför med spelarna.

Målsättning

- ✓ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ✓ Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- ✓ Att fortsätta utveckla spelförståendet.
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- ✓ Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.

U11/U12 (pojkar och flickor)

Träning

- ✓ 5-6 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt nedan: 3-4 ispass/vecka, 2-3 Off-ice/vecka och 1 teoripass/vecka.
- ✓ Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas.
- ✓ Tävla - fokus på process och utveckling inte resultatet
- ✓ Våga fortsätta lek (skapa glädje)
- ✓ Spontana samtal med spelarna, lära känna människan
- ✓ Smålagsspel 1/3
- ✓ Teknikträning både lek och mer systematiskt (individuell anpassning)
- ✓ Fys – Jobba med egna kroppen. (rörelsekompetens, lek, individuell anpassning)
- ✓ Spelets fyra roller – (spelförståelse & speluppfattning)

  Anfall/försvar (fortsätt jobba med de olika rollerna) bygg på. (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3)

  ***Repetition*:** Skapa tid och yta; täcka puck, vara stark på puck. Krympa tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Alltid; Retur och spela färdigt.

  ***Fortsätta med*:** Skapa tid och yta; Avlastning, trianglar, bredd och djup. Minska tid och yta; Press, sortering - 1:a, 2:a & 3:a. Gap control - ligga nära och "rätt" sida.

  Nästa steg anfallsspel: Spelet runt mål; skymmare, returytor. ***Nästa steg försvarsspel*:** Spelet runt mål; blocka skott, rätt sida - vinna insida, ta bort klubbor. ALLTID vara redo för nästa aktion.

Match

- ✓ U11/U12 spelar poolspel i Uppland. Matcherna spelas på småplaner.
- ✓ Alla spelar lika mycket och ingen matchning/toppning får ske, och vi strävar efter hög träningsnärvaro.
- ✓ Alla erbjuds ungefär lika mycket matcher sett över hela säsongen.

U13/U14 (pojkar och flickor)

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott). Vi tränar nu även på olika spelmoment som exempelvis presspel, spelvändning, ingångar och urspel. Vi fortsätter att spela mycket på små ytor så att spelarna har hög aktivitet och hög delaktighet. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen. Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför. Vi använder också hjälpande feedback för att hjälpa spelarna att utveckla önskvärda beteenden. Vi börjar också använda oss av mer guidande feedback där vi som ledare inte alltid ger svaren utan att vi istället ger spelaren möjlighet till att reflektera och komma på egna lösningar. Vi är noggranna med att förklara mål och syfte med de aktiviteter vi genomför med spelarna.

Målsättning

- ✓ Att utveckla spelarnas tekniska, taktiska, fysiskt och psykosociala färdigheter.
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- ✓ Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ✓ Alla spelar lika mycket, nivåanpassning kan förekomma.

U13/U14 (pojkar och flickor)

Träning

- ✓ 6-8 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt: 3-5 ispass/vecka, 3-4 Off-ice/vecka och 1-2 teoripass/vecka.
- ✓ Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Smålagsspel
- ✓ Teknikträning - Skridskoåkning, passning, skott.
- ✓ Tävla (fokus process och utveckling)
- ✓ Fys – teknikträning (progression) samt fys med egna kroppen.
- ✓ Försäsongsträning: Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli. 3-4 ggr per vecka och/eller andra idrotter. För U14 är närvaro 1 gång/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.
- ✓ Dokumenterade samtal med varje spelare ska ske 2 gånger/säsong. Syftet är att förstå spelarens ambition och kunna göra en IUP (individuell utvecklingsplan). Fortsätt också med spontana samtal med alla i syfte att skapa trygghet och förtroende.

U13/U14 (pojkar och flickor)

Träning

- ✓ **Spelets fyra roller** – (spelförståelse & speluppfattning) Anfall/försvar (fortsätt jobba med de olika rollerna) bygg på. (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 3-4, 4-4, 5-5)

  Repetition: Skapa tid och yta; täcka puck, vara stark på puck. Krympa tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Alltid; Retur och spela färdigt.

  Fortsätta med: Skapa tid och yta; Avlastning, trianglar, bredd och djup. Minska tid och yta; Press, sortering - 1:a, 2:a & 3:a. Gap control - ligga nära och "rätt" sida.

  Fortsätta med i anfallsspel: Spelet runt mål; skymmare, returytor. *Fortsätta med i försvarsspel:* Spelet runt mål; blocka skott, rätt sida - vinna insida, ta bort klubbor.

  Börja med: *Spelmoment anfallsspel*; spelvändningar, urspel & ingångar; 3 korridorer, spelbarhet. Offensiv zon; vinna insida, hög 3:a, spelbarhet, aktiva backar.

  Spelmoment försvarsspel; presspel - 1:a, 2:a & 3:a, hemgång, backcheck. Defensiv zon; urspel, boxa ut - vinna insida. Över och underläge i olika numerär.

Match

- ✓ Seriespel i förbundsserie i Uppland. Seriespel i annat distrikt än Uppland görs i samråd med sportchef/sportgrupp.
- ✓ Alla erbjuds ungefär lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet.
- ✓ Alla spelare som är kallade till match spelar lika mycket och ingen matchning/toppning får ske.
- ✓ Lås inte positioner, låt spelare prova olika positioner för att få förståelse för spelet.

U15/U16 (pojkar och flickor)

Även om man fortfarande tränar och utvecklar ishockeyns grundfärdigheter jobbar man nu även mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen. Många moment i träningen är tävlingsinriktade. Fokus för ledarna är att aktivt jobba med positiv förstärkning av bra beteenden både på isen och utanför. Vi fortsätter att använda oss av hjälpande feedback för att hjälpa spelarna att utveckla önskvärda beteenden. Vi fortsätter också att använda oss av mer guidande feedback där vi som ledare inte alltid ger svaren utan att vi istället ger spelaren möjlighet till att reflektera och komma på egna lösningar. Vi är noggranna med att förklara mål och syfte med de aktiviteter vi genomför med spelarna.

Målsättning

- ✓ Att utveckla spelarnas tekniska, taktiska, fysiskt och psykosociala färdigheter.
- ✓ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar, behov och kunskapsnivå.
- ✓ Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- ✓ Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motståndare och ishallspersonal. (Lära sig ta ansvar)
- ✓ Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- ✓ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ✓ Nivåanpassning kan förekomma.

U15/U16 (pojkar och flickor)

Träning

- ✓ 7-9 aktiviteter per vecka, om möjligt fördelat enligt: 4-5 ispass/vecka, 2-3 Off-ice/vecka och 1-2 teoripass/vecka.
- ✓ Smålagsspel
- ✓ Teknikträning
- ✓ Tävla - fokus process och utveckling
- ✓ Fys – styrketräning fokus teknik (progression med hänsyn till biologisk mognad). Uthållighet, snabbhet, koordination, explosivitet.

- ✓ Försäsongsträning
- 4-5 ggr per vecka och/eller andra idrotter.
- Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli.
- Närvaro 2 ggr/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.
- Ansvarig tränare kan bevilja undantag från ovanstående i särskilda fall.

- ✓ Dokumenterade samtal med varje spelare ska ske 2 gånger/säsong. Syftet är att förstå spelarens ambition och kunna göra en IUP (individuell utvecklingsplan). Fortsätt också med spontana samtal med alla i syfte att skapa trygghet och förtroende.

U15/U16 (pojkar och flickor)

Träning

- ✓ **Spelets fyra roller** – (spelförståelse & speluppfattning) Anfall/försvar (fortsätt jobba med de olika rollerna) bygg på. (1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-3, 3-3, 4-3, 3-4, 4-4, 5-5)

  Repetition: Skapa tid och yta; täcka puck, vara stark på puck. Krympa tid och yta: ligga nära, blad mot puck. Alltid; Retur och spela färdigt.

  Fortsätta med: Skapa tid och yta; Avlastning, trianglar, bredd och djup. Minska tid och yta; Press, sortering - 1:a, 2:a & 3:a. Gap control - ligga nära och "rätt" sida.

  Fortsätta med i anfallsspel: Spelet runt mål; skymmare, returytor. *Fortsätta med i försvarsspel:* Spelet runt mål; blocka skott, rätt sida - vinna insida, ta bort klubbor.

  Fortsätta med: *Spelmoment anfallsspel*; spelvändningar, urspel & ingångar; 3 korridorer, spelbarhet. Offensiv zon; vinna insida, hög 3:a, spelbarhet, aktiva backar.

  Spelmoment försvarsspel; presspel - 1:a, 2:a & 3:a, hemgång, backcheck. Defensiv zon; urspel, boxa ut - vinna insida. Över och underläge i olika numerär.

Match

- ✓ Seriespel i förbundsserie i Uppland. Seriespel i annat distrikt än Uppland görs i samråd med Sportchef/sportgrupp.
- ✓ Alla erbjuds ungefär lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet.
- ✓ Alla spelar lika mycket men matchning tillåts i slutskede av match samt matchning/toppnig får ske i U16.