

Kristianstad IK's

LINE UP

Ett styrdokument avsedd föreningens ungdomsverksamhet.

Övergripande mål

"Under trivsamma former ge varje ishockeyspelare en utbildning, både praktiskt och teoretiskt och med en så hög kvalitet som möjligt för att föreningens framtida A-lag ska bestå av övervägande andel spelare som har sin ishockeyfostran i Kristianstad IK."

Innehållsförteckning

Övergripande målsättning	3
Övergripande mål	3
Ungdomsverksamhetens sportsliga målsättning	4
Riktlinjer vid träningar, cuper och matcher	5
Riktlinjer för Kristianstad IK's	
Spelare	6
Tränare och ledare	6
Alkohol och droger	7
Lagorganisation	7
Försäljning	7
Föräldrar till Aktiva inom Kristianstad IK	8
Föräldrainsatser	8
Kläder och utrustning	8
Riktlinjer för ungdomslagen	
Hockeyskolan	9
U8 - U10	11
U11 - U12	14
U13 - U14	17
U15 - U16	20

Kristianstad IK's LINE UP

Detta dokument ska verka som ett arbetsredskap och ett stöd för verksamma inom Kristianstad IK. Ett styrdokument med uppsatta mål att arbeta efter för att få struktur i arbetet kring föreningens ungdomsverksamhet.

Övergripande målsättning

Den övergripande långsiktiga målsättningen med föreningens ungdomsverksamhet är att:

Under trivsamma former ge varje ishockeyspelare en utbildning, både praktiskt och teoretiskt och med en så hög kvalitet som möjligt för att föreningens framtida A-lag ska bestå av övervägande andel spelare som har sin ishockeyfostran i Kristianstad IK.

Övergripande mål

Ungdomsverksamhetens målsättningar för samtliga lag och spelare är:

- Att kunna ta hand om alla ungdomar som vill prova på att spela ishockey samt att göra vad man kan för att dessa ska bibehålla intresset.
- Att lära spelarna känna glädje och tillfredsställelse och att utvecklas psykologiskt och socialt som gruppmedlemmar i sitt lag.
- Att fostra spelare att klara både med och motgångar.
- Att fostra spelare till att bli ansvarskännande människor som visar respekt för regler och normer, både inom ishockeyn och samhället i övrigt, samt att respektera andra människor, både vuxna och barn.
- Att fostra spelare att vara goda kamrater och få alla att alltid känna tillhörighet till ett lag samt till föreningen.
- Att se till att tränare ges möjlighet till utbildning samt att kontinuerliga tränarmöten hålls.
- Att stimulera till en god laganda såväl inom varje lag som inom föreningen.
- Att skapa ett intresse och en tillhörighet hos de aktiva spelarna och ledarna för att behålla dessa inom föreningen även efter avslutad karriär.
- Att verka för att föreningen ska vara en sammanhållen enhet och inte ett antal olika lag/grupper.
- Att skapa en föreningskänsla där spelare, ledare och föräldrar är stolta över att tillhöra Kristianstad IK och agerar som föreningens goda ambassadörer på och bredvid planen.

Ungdomsverksamhetens sportsliga målsättning

- Att ge varje spelare en utbildning både praktiskt och teoretiskt och med en så hög kvalitet som möjligt.
- Att betrakta all verksamhet från skridskoskolan/hockeyskolan till U10 som ren barnidrott, där tankesättet "alla spelar lika mycket" tillämpas och att ingen toppning av lag eller särbehandling får förekomma.
- Från U11 till U13 är verksamheten fortfarande att betrakta som barnidrott där ett nivåanpassat synsätt tillämpas när det gäller träning och matcher. Med nivåanpassning menas att nivån på träningen är efter den enskilde spelarens utveckling. Utvecklingskurvan varierar, helt naturligt, mycket mellan olika individer i samma ålder.
- Att från U14 till U16 betrakta verksamheten som ungdomsidrott där viss form av toppning kan förekomma men alla har rätt att vara med. I dessa åldrar ökar kraven på spelarna gällande träningar och matcher d.v.s. att den som inte tränar regelbundet ej heller kan räkna med att bli uttagen till matcher. Nyttillkomna spelare i dessa åldrar kan ej räkna med att direkt kunna delta i DM respektive seriespel.
- Att från U14 till J-lag inför varje säsong redovisa för föräldrarna vad man har för målsättning och vad laget bör prestera under säsongen. Denna målsättning skall sättas av tränare och ledare i samråd med ungdomsansvarig. Detta för att missförstånd ej ska uppstå inför och under säsongen.
- Grundregeln är att spelaren tillhör sin åldersgrupp, MEN spelare som bedöms behöva och klara av att träna och att spela med en åldersgrupp högre skall ges möjlighet till detta antingen vid enstaka tillfällen eller permanent.
- Spelare som spelar med yngre åldersgrupp gör detta för att få mer istid och spela på rätt nivå utifrån sina förutsättningar för att utveckla färdighet och mognad.
- Föreningen anser sig ha skyldighet att stimulera ungdomsspelare på den nivå dem befinner sig d.v.s. att de spelare som kommit längst i sin utveckling behöver mer kvalificerat motstånd (kan om möjlighet finns erbjudas träna och spela på högre nivå) och de spelare som ej hunnit så långt i sin utveckling behöver stimulans i form av mer istid som hjälper till att öka spelarnas kunskaper och färdigheter.
Beslut av upp-/nedflyttningar enligt ovan ska fattas av berörda tränare i samråd med ungdomsansvarig. Dessa beslut ska dock inte utesluta några barn utan alla ska känna tillhörighet.
- Att alla ungdomslag samt juniorlag skall ha tränare med erforderlig utbildning samt en organisation med ledare och materialansvarig.

Riktlinjer vid träningar, cuper och matcher.

Varje spelare ska i första hand spela med den åldersgrupp spelaren tillhör, men upp-/nedflyttningar kan förekomma enligt ungdomsverksamhetens sportsliga målsättning.

För att flytta en spelare ska spelaren bedömas ha större utvecklingsmöjligheter i det nya laget samt även bedömas passa in mognadsmässigt i den nya gruppen. Upp-/nedflyttning skall alltid ske utifrån spelarens bästa.

Samarbete mellan åldersgrupperna skall ske bl.a. genom möjligheter att vid behov få utökad träning i övre respektive undre lag. Vilka spelare som ska ges denna möjlighet beslutar tränarna i de berörda lagen.

Alla spelare är lika viktiga och träningsupplägg ska därför anpassas efter spelarnas individuella kunskaper.

Alla lag fr.o.m. U8 bör ges möjlighet att få spela cup på annan ort.

Val av cuper ska göras på ett sådant sätt att alla som normalt tillhör laget får delta. Ingen får p.g.a. olika anledningar så som ålder, kön eller annat uteslutas vid vissa tillfällen.

Både hemma- och bortacuper skall vara sanktionerade av föreningen och Skånes Ishockeyförbund.

Riktlinjer och regler för Kristianstad IK's spelare

Inom föreningens ungdomsverksamhet förutspråkar vi **KAMRATSKAP, LAGANDA** och **RENT SPEL**.

Du ska som ungdomsspelare i Kristianstad IK:

- Behandla andra som du själv vill bli behandlad och vara en god kamrat och förebild både på och utanför plan.
Ingen form av mobbing eller uteslutning accepteras!
- Stötta varandra i såväl med- som motgångar.
- Alltid göra ditt bästa.
- Inte ställa för höga krav på dig själv eller din omgivning.
- Lyssna och respektera samt följa dina ledares anvisningar under träningar och matcher.
- Uppträda på ett sportsligt sätt.
- Alltid tacka motståndarlaget samt domare för en god match.
- Respektera domslut oavsett om du anser dessa vara rätt eller fel.
- Tänka på att du är en förebild för andra och uppträda därefter.
- Respektera och följa föreningens samt lagets målsättningar och regler.
- Vara en god representant för Kristianstad IK.

Riktlinjer och regler för Kristianstad IK's tränare och ledare

Olika utvecklingsfaser kräver olika ledare. Kristianstad IK är en förening som ställer höga krav på tränare och ledare på alla nivåer och så gör även allmänheten samt andra föreningars ledare. För att leva upp till dessa krav bör vi följa vissa riktlinjer.

Du ska som tränare och ledare i Kristianstad IK:

- Behandla dina spelare med respekt.
- Se varje spelare som en egen individ i laget, engagera dig i denna och lyssna på dess synpunkter.
- Arbeta för att stärka spelarnas självförtroende.
- Uppträda på ett sportsligt sätt.
- Vid matchtillfällen hälsa på motståndare och domare samt efter match även tacka dessa.
- Under match uppmuntra och dirigera spelarna på ett positivt sätt.
- Respektera domslut oavsett om du anser dessa vara rätt eller fel.
- Tänka på att du är en förebild för andra och agera därefter.
- Respektera och följa föreningens samt lagets målsättningar och regler.
- Vara en god representant för Kristianstad IK.

Alkohol och droger

Givetvis råder nolltolerans när det gäller alkohol och droger för alla aktiva inom föreningen i samband med träning eller match.

Lagorganisation

Nedan angivna arbetsroller bör utgöra den lagorganisation som ska finnas inom varje lag i Kristianstad IK.

Tränare

Som tränare är man ansvarig för all form av träning samt för lagets utveckling på olika plan. Man bär även ansvaret för att laget följer föreningens riktlinjer. Som tränare ska man delta på ledarmöten samt delta på de utbildningar som föreningen tillhandahåller/erbjuder.

Lagledare

Lagledaren/Lagledarna agerar som lagets kontaktperson och förmedlar information från föreningen till föräldrar samt vice versa. Denne sköter även kontakten med motståndarlag inför matchtillfällena. Lagledaren är även ansvarig för administrativt arbete så som närvarorapportering m.m.

Materialansvarig

Ansvarar för laget samt föreningens utrustning och finns behjälplig inom detta område vid träningar och matcher.

Funktionärs/Bemannings-ansvarig

Har som uppgift att se till så att bemanningen kring A-lagsmatcher , egna matcher samt övriga arrangemang blir bemannade.

Cuporganisation

Leder och delegerar arbetet inför och kring hemmacuper.

Lotteriansvarig

Ansvariga för lagkassa

Försäljning

All försäljning som sker och som utförs av lagen i diverse syften ska fördelas enligt följande: 80% av vinsten tillfaller laget medan 20% av vinsten tillfaller föreningen.

LINE UP

Styrdokument för ungdomsverksamhet
Kristianstad IK

2015-2016
Godkänd av styrelsen 2015-08-17

Föräldrar till aktiva inom Kristianstad IK

Som förälder till barn och ungdomar inom Kristianstad IK ska man agera som en god ambassadör för föreningen. Man stöttar laget, ledarna och spelarna i med- och i motgång och låter alltid domaren döma matchen!

Föräldrainsatser

Föräldrar till aktiva barn och ungdomar inom föreningen hjälps åt att bemanna olika funktioner vid diverse olika arrangemang som inbringar pengar till föreningen så som A-lagsmatcher, cuper, grillning m.m. Detta för att föreningen ska kunna erbjuda träningsavgifter inom en rimlig nivå.

Kläder och utrustning

Alla aktiva inom Kristianstad IK's ungdomsförening ska erbjudas samma utrustning och se ut på samma sätt. Inget lag ska därför ta fram egna representationsprodukter utan detta ska göras centralt av/på uppdrag av ungdomsansvarig och gälla för alla. Målet är att alla ska se likadana ut då man representerar Kristianstad IK.

Alltså, då klubbens namn eller logga finns med ska detta utbud erbjudas alla.

Riktlinjer för ungdomslagen

Hockeyskolan

Ålder 4-7 år. Indelat i 2 grupper
Grupp 1= "Skridsko/Lek" grupp
Grupp 2= "Klubba och puck" grupp

Första kontakten med vår förening. Alla är välkomna!

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten skall bygga på lek.

Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inläring. Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående.

Använd pedagogiken

Visa- öva- Leka- positiv feedback

Ledord för träningen

- Stationsövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa - öva- positiv feedback
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet
- Nivåanpassa träningen för de båda grupperna

Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC-Pärmen.

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och kamratskap
- Lära sig nya saker
- Skapar intresse
- Skapa goda vanor

Organisation

- 1 st lagledare
- 1 st ansvarig Hockeyskolan
- 4-6 st istränare

LINE UP

Styrdokument för ungdomsverksamhet
Kristianstad IK

2015-2016
Godkänd av styrelsen 2015-08-17

Utvecklingsmål

- Klara stora solar
- Kunna glida obehindrat på ett ben
- Klara enbensdopp utan att ramla

Träning och match

- Ispass: 1st/vecka
- Cuper: 1st borta



U8-U10

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten skall bygga på lek.

Ge våra spelare grundläggande skridskoåkning för att klara att ta nästa steg i sin utveckling. Grunden i vår idrott är skridskoåkning.

Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning.

Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillstående.

Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Använd flera zoner.

Använd pedagogiken

Visa- öva- positiv feedback

Uppmuntra till ett klimat där barnen själva ställer frågor och börjar tänka själva.

Ledord för träningen

- Glädje!
- Fokus på skridskoåkningen
- Hög aktivitet, undvik köer, stationsträning
- Visa/instruera- öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel

Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC- Pärmen.

Fokus vid träningen skall ligga på:

- Koordination/motorik
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spel i mindre enheter på lite yta, t ex zonspel.

Den motoriska inlärningen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt. Viktigt att förklara. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

Riktlinjer vid träning

- Krav på koncentration / uppmärksamhet
- Visseldisciplin

- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna byter om med spelarna.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och god kamratskap
- Lära sig nya saker - skapar intresse

Organisation

- 1 st lagledare
- 1 st Huvudansvarig
- 4-8 st instruktörer is
- 1 st materialförvaltare

Matcher och seriespel

- Träningsmatcher, alla spelar
- Seriematcher, alla spelar
- Cupmatcher, alla spelar

Vi kommer spela poolspel under säsongen och antalet matcher kan variera från säsong till säsong beroende på antal lag. Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Prestationsinriktning för utveckling. Vi mäter och redovisar EJ matchresultat i denna ålder.

Träning

Vi kommer ha ett flexibelt träningsupplägg. Ett upplägg är att hela gruppen deltar på isen och aktiveras via stationsövningar samt spel i alla tre zonerna.

Annat upplägg är att vi delar gruppen och skapar nivåanpassade övningar där alla utmanas och stimuleras utifrån aktuell utvecklingsnivå och kunskap.

Denna flexibilitet är en av fördelarna med upplägget och ansvarig tränare är den som planerar upplägget med framförhållning (2 veckor i taget).

Utvecklingsmål

- **U8**
 - Ta på sig utrustningen på egen hand
 - Hockeysväng åt båda hållen
 - Klara hockeybroms åt båda hållen
- **U9**
 - Framlänges Översteg åt båda hållen
 - Vända från fram --> baklänges åt båda hållen
 - Driva med puck genom koner
- **U10**
 - Kunna hantera passningsspelet
 - Baklänges översteg åt båda hållen
 - Knyta skridskorna själv

Träning och match

- Ispass: 2-3st/vecka
- Fys/teoripass: 1st/vecka
- Cuper: 1st hemma, 1-2st borta
- Sommarträning: 1-2st/vecka

U11-U12

Målsättning

Vår målsättning är att:

- Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer,
- Ge våra spelare grundläggande teknik för att klara vidare steg i sin utvecklingstrappa,
- Den motoriska inläringen ska komma till en mer avancerad nivå för att ta nästa steg i utvecklingen.

Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen ska via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inläring.

Tränaren visar övningar och spelarna utför dem. Spelarna ska utveckla förmågan att kunna ta till sig en kort muntlig instruktion och genomföra övningen som instruerats. Aktiviteten ska vara hög med fokus på att så många spelare som möjligt är aktiva i övningarna, minimera köbildning.

Varje ispass bör innehålla smålagsspel för att öka spelförståelsen.

Använd pedagogiken

Visa – öva – positiv feedback

Rita (taktiktavla) – öva – positiv feedback

Den positiva feedbacken är en förutsättning för att spelarna ska utvecklas så mycket som möjligt. Öppenhet och positiv inställning från ledarna skapar ett tillåtande och utvecklande klimat där spelarna vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledarna ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Kännetecknen för denna ålder:

Spelarna är mer mottagliga för avancerad motorisk träning.

Frekvensen och snabbhetsträning ska prioriteras (även off ice).

Eftersom spelarna nu befinner sig i den sk. "Motoriska Guldåldern" är det viktigt att träningen är inriktad på teknikträning. Träningen ska vara nivåanpassad så att spelarna får möjlighet att lyckas och känner stimulans för att ta nästa utmaning.

Kom ihåg:

Spelarna utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mental utveckling mellan två spelare födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingskurva genom nivåanpassad träning och matchning.

För spelare i denna ålder är rättvisetänket och bekräftelse viktigt.

LINE UP

Socialt/mentalt utvecklas också spelarna snabbt i följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet
- Normer och regler

Ledord för träningen:

- GLÄDJE!
- Fokus på skridskoåkningen
- Hög aktivitet, stationsträning, undvik köer
- Visa och instruera – öva – positiv feedback
- Varje ispass bör innehålla smålagsspel.

Övningsinnehållet ska vara enligt de riktlinjer som finns i ABC-pärmen.

Fokus vid träningen ska ligga på:

- Koordination/motorik och skridskoåkning.
- Snabbhet/frekvens.
- Balans.
- Passning/mottagning.
- Spel i mindre enheter på mindre yta t.ex. zonspel med teman t.ex. "räknepuck" för splitvisionsträning.

Riktlinjer vid träning

- Krav på koncentration/uppmärksamhet.
- Visseldisciplin.
- Många upprepningar och antal färre antal övningar så att spelarna snabbt kommer ihåg och vet vad de ska göra.
- Tränarna byter om med spelarna.
- Tränarna ska ha hjälm påtagen.
- Skriv ner, dokumentera och arkivera genomfört ispass.
- Fr.o.m. U12 försöker vi hitta en permanent lösning på vem som spelar målvakt.

Träning

Vi kommer ha ett flexibelt träningsupplägg. Ett upplägg är att hela gruppen är på isen och aktiveras via stationsövningar.

Ett annat upplägg är att vi delar gruppen U11 och U12 och skapar nivåanpassade övningar där alla utmanas och stimuleras utifrån aktuell utvecklingsnivå och kunskap. Denna flexibilitet är en av fördelarna med upplägget och ansvarig tränare är den som planerar upplägget med framförhållning.

LINE UP

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och kamratskap
- Tävling – utveckla vinnarmentalitet.

Organisation

- 1 lagledare
- 1 huvudansvariga tränare
- 1 fystränare
- 1 materialförvaltare
- Vid behov: social/mental coach

Matcher och seriespel

- Träningsmatcher, alla spelare
- Seriematcher, alla spelare
- Cupmatcher, alla spelare

Våra ledare strävar efter att hitta nivåanpassade cuper för våra spelare.

Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela!

Träningsnärvaro

Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen till att spela under säsong. De som tränar mest samt visar bra inställning kommer spela mest

Utvecklingsmål

- **U11**
 - Driva med puck Baklänges
 - Kunna hantera uppspel
 - Förstå Spelets regler
- **U12**
 - Klara av 15 stycken korrekta armhävningar
 - Klara av Dahlén säng å båda hållen
 - Förstå speltermen som t ex backchecking och forechecking

Träning och match

- Ispass: 3st/vecka
- Fys/teoripass: 1-2st/vecka
- Cuper: 1st hemma, 1st borta
- Sommarträning: 1-2st/vecka

LINE UP

U13-U14

Målsättning

Vi vill bevara och främja intresset för ishockeyn bland spelare, ledare, föräldrar och anhöriga. Vi arbetar för att ungdomarna i laget och föreningen ska bevara och gärna öka sitt intresse för ishockeyn och fortsätta utöva denna idrott, i stark konkurrens med andra föreningar och intressen.

Vi vill utveckla ungdomarna både på det individuella planet och som medlemmar i ett lag, såväl i rollen som ishockeyspelare och rollen som människa i allmänhet utanför isen.

Vi vill motivera ungdomarna att våga utvecklas, ta risker, våga misslyckas och "komma igen".

Vi vill träna ungdomarna att hantera både medgång och motgång.

Vi vill ge möjlighet att finna gemenskap, kamratanda och att utveckla detta.

Vi vill att ungdomarna ska ha roligt och att de ska utöva en fantastiskt rolig idrott.

Kännetecknen för ungdomar i denna ålder

Det ofta mest märkbara och det som kan "ställa till det" är att ungdomar i denna ålder börjar komma in i puberteten. Den fysiska och mentala utvecklingen kan skilja flera år trots att barnen är födda samma år. Utvecklingen av kroppen kan ta stora "skutt" vilket ofta innebär att motorik och koordination blir lidande. En idrott som ishockey ställer stora krav på dessa förmågor. Tränare, ledare och föräldrar måste vara medvetna om detta. Att vara mentalt stöd och bollplank, att få ungdomarna att ha tålamod med situationen, att få dem att inte ge upp, blir sannolikt roller som ledare, föräldrar och lagkamrater behöver ta.

Åldern kännetecknas även av att lagkänsla, känsla av tillhörighet och samarbetsförmåga upplevs viktigt. Normer och regler samt att man som person blir bekräftad ("att bli sedd") och känner sig rättvist behandlad, får allt större betydelse.

Träning

Inriktning på träning

- Övningar som stimulerar till inläring och utveckling.
- Muntliga instruktioner med stöd (t ex taktiktavla) och som ungdomarna sedan får omsätta praktiskt.
- Hög aktivitet med lite "kötid".
- Spelövningar för att utveckla samspelet och att hitta sina positioner.
- Anpassad nivå på svårighet som ska ge möjlighet att känna att man "lyckas" och stimuleras att ta nästa utmaning.
- Frekvens och snabbhetsträning prioriteras.
- Rörlighet och grundstyrka med fokus på bål och ben. Kroppen och lätta vikter används som belastning. Vikten av att rörelserna utförs korrekt betonas.

LINE UP

Positiv feedback och frågeställningar från tränare till spelare betonas för att uppmuntra ungdomarna söka lösningar och ställa egna frågor till tränarna, med andra ord diskutera lösningar.

Övningar och inriktning på träningen ska syfta till att utveckla:

- Balans och koordination i skridskoåkningen, vilket kan vara extra kämpigt under puberteten då den kroppsliga utvecklingen kan ställa till det.
- Passning, mottagning, rörelse, ta ny position, "hålla sin plats i femman", täcka upp för kompis som lämnat sin position (spelförståelse).
- Spelförståelse genom övningar, t ex 1-1, 2-2, powerplay/boxplay osv.
- Träna samarbete (lagspel).

Viktigt vid träning

- "Skärpa", koncentration, uppmärksamhet.
- Fokus på att göra sitt bästa i varje övning. Rätt inställning. Träning är förberedelse för match.
- När tränarna blåst i pipan riktas uppmärksamheten till tränarna. Inga skott eller dylikt efter signalen.
- Spelarna ska komma i så god tid till träningen så att de är klara för genomgång 10 minuter innan träningspasset börjar.
- "Rätt" antal övningar vid varje pass. Övergångar mellan övningar tar tid och därmed går istid förlorad.
- Tränarna har förberett övningarna innan träningspasset.

Utvecklingssamtal

Varje spelare ska genomföra minst ett utvecklingssamtal per säsong med lagets tränare. Som stöd för utvecklingssamtalet genomförs videoinspelning av varje spelare, både i individuell övning och i grupp-/spelövning. Utvecklingssamtalet syftar till att, på ett positivt sätt, berätta och förklara för varje spelare vad och hur de kan förbättra sin ishockey.

Ambitionen för den individuella utvecklingen på det idrottsliga planet är bl a:

- Att vilja bli så bra som möjligt.
- Att motivera att träna lite extra på det man är lite sämre på (förbättra sina "svagheter").
- Att vilja träna mycket och öka träningsmängden efterhand (att tycka det är roligt att träna). Risk för överträning är svår att bedöma för barnen och måste beaktas av ledare och föräldrar.
- Främja viljan och förmågan att hantera de situationer som uppstår i spelet.
- Att kunna spela på olika positioner i laget (back resp forward) för att sedan utvecklas i den position man trivs bäst i och tycker är roligast.

Ledarorganisation

- 1 st lagledare
- 2 st tränare. Varav en utpekad som huvudansvarig.
- 1 st materialförvaltare

Laguttagning

- Träningsmatch: Alla spelar
- Seriematch: Alla spelar
- Cup-match: Alla spelar. I avgörande lägen kan "toppning" av laget förekomma.
- DM-matcher: Begränsad trupp. Laguttagning där träningsflit, inställning och förmåga avgör vilka som spelar.

Laguttagning enligt ovan har diskuterats med föräldrar och spelare och är överenskommen.

Fokus på matchspel ska ligga på att kämpa som ett lag, att glädjas tillsammans vid medgång och att tillsammans hantera förluster på ett bra sätt, för att utvecklas och bli bättre både som lagspelare och individuell spelare.

Utvecklingsmål

- **U13**
 - Klara av 15 stycken dips
 - Klara av 25 stycken korrekta armhävningar
 - 3st "idioten" (förl.-blå,förl.-röd,förl.-blå,förl-förl.) med kortare paus
- **U14**
 - 4st "idioten" (förl.-blå,förl.-röd,förl.-blå,förl-förl.) med kortare paus
 - Löptest 3km under 15 minuter
 - Klara av 45 stycken korrekta armhävningar

Träning och match

- Ispass: 3st/vecka
- Fys/teoripass: 2-3st/vecka
- Cuper: 1st hemma, 1st borta
- Sommarträning: 2-3st/vecka

LINE UP

U15-U16

Målsättning

Stimulera spelare att välja ishockey som idrott fullt ut och bli så bra hockeyspelare som möjligt.

Träningsinriktning

- Grundstyrka (träna med egen kropp som belastning).
- Konditionsträning (lågintensivträning, högintensivträning, intervaller).
- Spänsträning, snabbhetsträning, koordinationsträning.
- Olika bollsporter (träna spelförståelse, lagkänsla).
- Träninglära (kost, återhämtning, förberedelse till träningspass, mental träning).
- Varje ispass ska innehålla spel (smålagsspel, spel 5 mot 5).
- Variation av övningar (att prova nya saker ger spelarna bättre utveckling).
- Närkampspel, spelförståelse övningar (1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3, o.s.v.).
- Spelövningar (försvar/anfallspel, uppspel, PP, boxplay).
- Skridskoåkning, passningar, mottagningar, skott (titta individuellt på varje spelare).
- Varje träning/ övningsmoment ska ha ett syfte (skriftligt planering av varje träning).

Använd pedagogiken

- Visa, rita, öva.
- Feedback.

Krav på spelarna

- Hög koncentration.
- Ge 100% på varje träning/moment.
- Tävla med varandra.
- Positiv inställning.

Regler

- Respekt mot alla (spelare, lagledare).
- Nolltolerans vad det gäller mobbning.
- Passa tider (träningar, samlingar, matcher).
- Ombytta och klara 10 min. före träningen startar.
- Meddela till ledare eller tränare om man är sjuk.

Matchning av laget

- Träningsmatcher: Alla ska spela.
- Seriematcher: bästa får mer istid.
- Laget meddelas sista träningen före matchen.

LINE UP

Utvecklingssamtal

Varje spelare ska genomföra minst ett utvecklingssamtal per säsong med lagets tränare. Som stöd för utvecklingssamtalet genomförs videoinspelning av varje spelare, både i individuell övning och i grupp-/spelövning. Utvecklingssamtalet syftar till att, på ett positivt sätt, berätta och förklara för varje spelare vad och hur de kan förbättra sin ishockey.

Ambitionen för den individuella utvecklingen på det idrottsliga planet är bl a:

- Att vilja bli så bra som möjligt.
- Att motivera att träna lite extra på det man är lite sämre på (förbättra sina "svagheter").
- Att vilja träna mycket och öka träningsmängden efterhand (att tycka det är roligt att träna). Risk för överträning är svår att bedöma för barnen och måste beaktas av ledare och föräldrar.
- Främja viljan och förmågan att hantera de situationer som uppstår i spelet.
- Att kunna spela på olika positioner i laget (back resp forward) för att sedan utvecklas i den position man trivs bäst i och tycker är roligast.

Ledarorganisation

- 1 st lagledare
- 2 st tränare. Varav en utpekad som huvudansvarig.
- 1 st materialförvaltare

Utvecklingsmål

- **U15**
 - Utföra en korrekt knäböj med minst 90 graders knäböjning
 - Snabbhet, explosivitet ca 15 meter på 2-4 sekunder
 - Spelförståelse förstå olika roller inom ishockey. Box-play/powerplay
- **U16**
 - Utföra en korrekt frivändning med stängen från mark
 - Snabbhet, explosivitet ca 15 meter på 2-4 sekunder
 - Spelförståelse förstå olika roller inom ishockey. Box-play/powerplay

Träning och match

- Ispass: 3-4st/vecka
- Fys/teoripass: 2-3st/vecka
- Cuper: 1st hemma, 1st borta
- Sommarträning: 3-5st/vecka