

Säsongsplanering Linden Hockey

Lag 09

2018/19



**U10**

IS 2-3 ggr/veckan, (när uterinken är igång)

FYS 1-2 ggr/månad. Integrerad med ispass.

TEORI 1 ggr/månad. Integrerad med ispass.

MATCHER Poolspel varannan helg, ca 10 st.

**Mål**

* Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridskoteknik och klubbteknik.
* Skapa trygghet, harmoni och glädje.
* Alla skall när säsongen är slut kunna knyta sina skridskor och klä på sig sin utrustning.
* Lära sig grundläggande hockeyregler.
* Spelförståelse helplan (läs; efter nyår läggs fokus på helplan).
* Intensifiera målvaktsrollen.
* Att delta 1-2 cuper under säsongen.

**Träning**

* Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.
* Nivåanpassning i viss mån för givande träningar, stimulans och glädjefyllda träningar.
* Samling 45 min innan träning, ombytt och klar 10 min innan start.
* Tävla!
* Spelare kan träna med äldre och yngre årskullar för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse, närvaro och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och hur.
* Börja jobba med "goda vanor" framför mål.

**Matcher**

* Tre lag anmäls till poolspel.
* Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen förutsatt träningsnärvaro.

Tränar du = spelar du!

* Matchning/toppning är inte tillåtet.
* En målvakt/poolspel/lag.

**Övrigt**

* Hockeyresa och se en SHL-match.
* Endast ledare och spelare i omklädningsrummet.
* Inga syskon på isen.
* Kommunikation med tränare sker personligen.

**LEDARROLLER**

**Tränare**

* Huvudtränaren/huvudtränarna har det yttersta ansvaret för all verksamhet i laget.
* Ansvarar för träningsupplägg, laguttagningar, matchning samt utbildning av spelarna.
* Delta på föreningens tränarmöten, internutbildningar och annan kompetensutveckling.
* Ansvarar för att hålla en kontinuerlig dialog och samarbete med intilliggande årskullars tränare.
* Genom att vara väl förberedd till alla samlingar ökar kvaliteten på verksamheten.
* Att med ett stort engagemang och gott omdöme leder tränare laget vid match och träning.

**Lagledare**

* Representerar klubben vid aktiviteter med andra föreningar.
* Representera laget vid föreningens påkallade möten.
* Samordnar lagets aktiviteter genom att förmedla information från laget till föreningen och genom att förmedla information från föreningen till spelare och föräldrar.
* Ansvarar för att information kring träningstider, matcher och andra aktiviteter förmedlas i laget till spelare och föräldrar. Liksom att hemsidan uppdateras.
* Tillsammans med tränarna anmäler lagledaren laget till cuper och turneringar.
* Sammankallande till föräldramöten.
* Vid matcher ska lagledaren se till att det finns funktionärer till sekretariat och utvisningsbås.
* Vid hemmacup vara kontaktperson från föreningen till föräldrar och gästande lag.

**Materialförvaltare**

* Det skall finnas minst två materialförvaltare på plats i samband med lagets träningar.
* Ta fram puckar, tröjor, konor mm i samband med träning.
* Knyta skridskor och vara behjälplig med övrig utrustning.
* Slipning efter klädnypesystem.
* Ansvarar för att lagets material är i ordning och finns tillgängligt för verksamheten.
* Materialtransport till bortamatcher.
* Ansvarar för att lagets förråd är i fint skick.
* Ta hand om skadad spelare.
* Alltid en materialare i båset.