

## HC Dalens Ungdomsverksamhet U9-U10

Verksamheten ska bedrivas så att den stimulerar den enskilde individen till kvalitativ och långsiktig träning med tyngdpunkt på ishockeyns basfärdigheter som skridskoåkning, klubbteknik, passningsteknik och skott.

I dessa åldrar ska tyngdpunkten vara att utveckla och utbilda varje spelare samt att få ihop stora grupper och skapa en bra laganda/gemenskap. Matchresultat är av sekundär betydelse.

Föräldrar kommer att bli mer delaktiga i föreningens verksamhet. I HC Dalen har föräldrar i respektive åldersgrupper olika ansvarsområden.

**Verksamheten ska präglas av glädje/gemenskap, respekt/fairplay och utveckling/engagemang.**

### Målsättning

- Alla som vill prova på ishockey ska få delta
- Lära sig ishockeyns basfärdigheter så som skridskoåkning, klubb- och passningsteknik och skott.
- Lära sig samarbeta i grupp och vara en god lagkamrat
- Lära sig spelet ishockeyns enkla regler och grunder
- Lära sig passa tider, lyssna på ledarna och följa instruktioner
- Att alltid ha roligt och få så många ungdomar som möjligt att fortsätta med ishockey i HC Dalen

### Riktlinjer

Alla som betalt sin medlemsavgift och som tränar regelbundet under hockeysäsongen (1 okt – 31 mars) ska ges tillfälle att spela i lika många av åldersgruppens matcher och cuper.

### Säsong

Startar i september/oktober där tillgången till istid styr antalet isträningar och säsongen avslutas i mars månad med en avslutning. HC Dalen ser gärna att ishockeyn prioriteras under hockeysäsongen (1 okt – 31mars). HC Dalen förespråkar att spelarna varierar sitt idrottande och håller på med andra idrotter. Barmarksträning under icke hockeysäsong kan bedrivas om tränarna i samråd med sportsligt ansvarig/ungdomsgrupp ser att behov/önskemål finns. Denna träning är inte obligatorisk utan ses som ett komplement om flertal av spelarna inte har någon annan idrott under icke hockeysäsong.



# TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

## **2-3 sammankomster/vecka innehållande:**

Isträning

Matchspel

Fysträning

Teoripass (regler, allmän hockeykunskap, fair play, hygien)

## **Föräldrar information**

Höst, vår och vid behov mitt i säsongen.

## **Föräldraåtaganden för U9-U10**

- Utse en föräldrar representant som ingår i föreningens föräldragrupp
- U9 föräldrar representant ingår i föreningens ungdomsgrupp
- Kioskarbete enligt fastställt lagschema
- Bemanna sekretariatet vid matcher, detta innefattar också att genomgå relevant utbildning (föreningen kallar till denna utbildning).

## **Träningsstrategi**

Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för ishockeyutbildning är HC Dalens plattform i ambitionen att bedriva en framgångsrik verksamhet.

## **Lag och åldersgruppstillhörighet**

Grundregeln är att spelare skall tillhöra laget/åldersgruppen med jämnåriga och tränar och spelar matcher med denna grupp. Undantag från denna grundregel skall alltid godkännas av sportsligt ansvarig/ungdomsgruppen.

## **Träning med yngre grupp**

Efter samråd mellan tränare, föräldrar och spelaren själv kan spelare som börjat sent med ishockey eller som av andra skäl behöver extra träning för att lättare hänga med sin egen grupp ges tillfälle att träna med närmast yngre grupp.<sup>7</sup>

## **Träning med äldre grupp**

Deltagande i träning med äldre grupp sker efter kommunikation mellan berörda tränare.

Detta kan vara aktuellt för att t.ex. komma upp i ett lämpligt antal spelare på träningen eller om man bedömer att det av andra skäl ökar kvaliteten på träningspasset.

Tränarna fördelar dessa träningsmöjligheter rullande mellan de spelare som har hög träningsnärvaro och som bedöms klara av träningen på den äldre gruppen. Träning med äldre grupp är likställd med träning med egna gruppen vilket innebär att spelare som deltar på äldre grupps träning inte frekvent ”dubbel-tränar”.



# TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

## Matchspel

Utbyten med andra föreningar samt cup- och poolspel. Matchspel med den egna gruppen går före all träning med annan grupp.

## Lagindelning

Om laget/åldersgruppen har anmält två lag till matchspel eller cupspel ska dessa vara jämnstarka.

## Matchspel med andra åldersgrupper

Grundregeln är att lagen/åldersgruppen enbart anmäler så många lag som man själv har spelare till. Behövs påfyllning från andra lag tas i första hand spelare ut från egna åldersgruppen därefter företrädesvis från åldersgruppen under. Då gäller samma regler som vid *Träning med äldre grupp*, beskrivna ovan.

Om en åldersgrupps egen match kolliderar med önskemål från äldre grupp om påfyllning av denna grupps lag så får inte ordinarie verksamhet i den yngre åldersgruppen påverkas negativt av att vissa spelare lånas ut till den äldre gruppens match.

## Matchning

Alla ska spela lika mycket förutsatt att man tränar regelbundet. Alla provar att spela på olika positioner. Alla som åker med på en cup spelar lika många matcher, ingen åker med som enbart reserv.

## Cupdeltagande

Rekommenderat antal cuper per spelare och säsong bör vara:

U9-U10

1-3 st. (endagarscuper)

Detta ska ses som riktmärke och bygger på mångårig erfarenhet. Att spela många cuper är dyrt och HC Dalen vill att alla skall ges möjlighet att delta. Vi vill med detta ta hänsyn till kostnader för spelare/familjer. U9-U10 ska helst spela sina cuper i närområdet. Alla cuper skall godkännas av sportsligt ansvarig/ungdomsgrupp.