



TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2016-06-01

HC Dalens Ungdomsverksamhet U11-U12

Verksamheten ska bedrivas så att den stimulerar den enskilde individen till kvalitativ och långsiktig träning. Med tanke på att ungdomarna utvecklas olika sker i dessa åldrar en viss individanpassning under träningen. Match- och cupspel är strävan att alla ska spela så mycket som möjligt. Tyngdpunkten ligger således på utveckling av den enskilde individen och lagets resultat kommer i andra hand.

Utbildningen fortsätter i ishockeyns basfärdigheter som skridskoåkning, klubbteknik, passningsteknik och skott. Här ökar inslagen av spelförståelse, positionsspel och en succesiv ökning vid att träna/tävla alltmer.

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

Målsättning

- Fortsätta utveckla ishockeyns basfärdigheter som skridskoåkning, klubbteknik, passningsteknik och skott.
- Lära sig spelförståelse och grundläggande taktik som försvarsspel och anfallsspel
- Lära sig samarbeta i grupp och vara en god lagkamrat
- Lära sig spelet ishockeyns enkla regler och grunder
- Lära sig ta ansvar och påverka sitt idrottande genom att leda sig själv och andra
- Lära sig passa tider, lyssna på ledarna och följa instruktioner
- Att succesivt vänja sig vid att träna/tävla mer
- 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 augusti/september 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. Därför bedrivs verksamheten enbart i den omfattning och efter de riktlinjer klubben har fastställt.

Barmarksträning under icke hockeysäsong kan bedrivas om tränarna i samråd med sportsligt ansvarig/ungdomsgrupp ser att behov 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”

3-4 sammankomster/vecka innehållande:

Isträning
Matchspel
Fysträning
Teoripass (kost, regler, taktik, fair play, hygien etc.)

Föräldrar information

Höst, vår och vid behov mitt i säsongen.

Spelarsamtal

Enskilda spelarsamtal genomförs minst en gång under säsong och bedrivs enligt samtalsmodellen för HC Dalen.

Föräldraråtaganden för U11-U12

- Utse en föräldrar representant som ingår i föreningens föräldragrupp
- U11 ansvarar för föreningens bytardag
- Kioskarbete enligt fastställt lagschema
- Filma matcher
- 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.

I viss mån anpassas träningen för att utgå från spelarnas individuella mognads- och kunskapsnivå

Lag och åldersgruppstillhörighet

Grundregeln är att spelare ska tillhöra laget/åldersgruppen med jämnåriga och tränar och spelar matcher med denna grupp. Undantag från denna grundregel ska 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.



TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

Träning med äldre grupp

Deltagande i träning med äldre grupp sker efter kommunikation mellan berörda tränare. Detta innebär att en grupp om man bedömer att det ökar kvaliteten på träningen kan be om påfyllning med spelare från gruppen under. 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 högst träningsnärvaro och som bedöms klara av träningen på den äldre gruppens nivå.

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”.

Matchspel

U11 och U12 anmäls till seriespel, ej DM.

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 gruppen därefter företrädesvis från gruppen 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 tränings- serie & cupmatch

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. Matchning i denna ålder handlar alltid om positiv feedback (rita, berätta & utveckla).

Cupdeltagande

Rekommenderat antal cuper per spelare och säsong bör vara:

U11-U12

2-3 st (1-2 dagscuper)

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. Alla cuper ska godkännas av sportsligt ansvarig/ungdomsgrupp.