



# TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2016-06-01

## HC Dalens Ungdomsverksamhet U15-U16

Verksamheten ska bedrivas som stimulerar den enskilde individen till kvalitativ och långsiktig träning. Med tanke på att ungdomarna utvecklas olika sker i dessa åldrar individanpassning under träningen och match. Tyngdpunkten ligger på utveckling av den enskilde individen och målet är att så många som möjligt ska spela så mycket som möjligt.

I U15-U16 ökar träningsmängden och kraven på träning och match blir större. Vi har krav på närvaro under försäsongsträningen.

Spelare som deltar i sommaridrotter ska medverka på 1-2 träningstillfällen i veckan, detta görs upp i samråd med respektive lags huvudtränare.

Om man inte uppfyller detta så kan det innebära att man under höstsäsongen får mindre eller begränsad speltid.

Föreningen arbetar inte aktivt med rekrytering från andra klubbar men från U16 kan det vara aktuellt med komplettering av trupperna, målsättningen är att stommen ska vara HC Dalens egna spelare. Se mer info under ”Riktlinjer för HC Dalens ungdomsverksamhet”.

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

### Målsättning

- Träning och matchning individanpassas
- Utveckla spelförståelsen samt utbilda i olika spelmoment
- Samarbeta i grupp och vara en god lagkamrat
- Lära sig ta ansvar och påverka sitt idrottande genom att leda sig själv och andra
- Krav på att passa tider, lyssna på ledarna och följa instruktioner
- Att vänja sig vid att träna/tävla mer
- Att spela i U16 Elit (vision)

### Riktlinjer

Alla som betalt sin medlemsavgift och som tränar regelbundet ges tillfälle att spela i matcher och cuper. Detta förutsätter att man uppfyller kraven i den aktuella åldersgruppen.



# TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

## Säsong

Startar med försäsongsträning i april/maj.

I augusti där tillgången till istid styr antalet isträningar och säsongen avslutas i mars/april månad med en avslutning.

HC Dalen ser att ishockeyn ska prioriteras under hockeysäsongen, 1 maj – 31 mars, förutsatt att man inte håller på med annan idrott.

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.

## 3-5 sammankomster/vecka innehållande:

Isträning

Matchspel

Fysträning

Teoripass (näringslära, träningslära, regler, taktik, fair play, etc.)

## Föräldrar information

Höst, vår och vid behov mitt i säsongen.

## Spelarsamtal

Enskilda spelarsamtal genomförs en till två gånger under säsongen och bedrivs enligt samtalsmodellen för HC Dalen.

## Föräldraåtaganden för U15-U16

- Utse en föräldrar representant som ingår i föreningens föräldragrupp
- U15-U16 föräldrerepresentant är tillika föreningens kioskansvarige och ingår i föreningens ungdomsgrupp
- U15-U16 bemannar sekretariatet vid a-lagets hemmamatcher
- 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.

Träning och matchning individanpassas för att utgå från spelarnas individuella mognads- och kunskapsnivå.



# TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

## 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

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.

## 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 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 gruppers träning inte frekvent ”dubbel-tränar”.

## Matchspel

Anmälan till seriespel och cupspel enligt HC Dalens riktlinjer. Matchspel med den egna gruppen går före all träning med annan grupp.

## DM spel

Minst 15 utespelare samt 2 målvakter tas ut. Det bästa laget tas ut av huvudtränaren för att gå så långt som möjligt i DM.

## Lagindelning

Om laget/åldersgruppen har anmält två lag till matchspel eller cupspel ansvarar huvudtränare för fördelning av spelare till respektive lag. Vid avsteg från ”normen” så ska huvudtränaren söka stöd från sportsligt ansvarig.

## 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.





# TRÄNAR AKADEMIN

”Möta alla med ett leende”

## Matchning

Laget disponeras i syfte att alla ska spela så mycket som möjligt, aktiv coaching är tillåtet i situationer som kan gagna laget på längre sikt och ska användas förnuftigt och sparsamt.

Observera att aktiv coaching ökar med åldern.

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

## Cupdeltagande

Rekommenderat antal cuper per spelare och säsong bör vara:

U15-U16

3-4 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 ska ges möjlighet att delta.

Vi vill med detta ta hänsyn till kostnader för spelare/familjer.

Alla cuper ska godkännas av sportsligt ansvarig/ ungdomsgrupp.

