



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2014-10-02

Spelarutbildning/Riktlinjer för J18 och J20

- Nu gäller satsning med sikte på HC Dalens A-lag
- **TÄVLA alla dagar i veckan**
- J18 och J20 skall ha samma SPELIDE som A-laget för att underlätta för spelare som flyttas mellan dessa tre lag
- Långsiktig planering för varje spelare – Utbilda – Utveckla
- Utveckla individuella kvaliteer – Skapa profiler för framtiden – Rollspelare
- 2-3 Fyspass/vecka
- 1 Teoripass/månad
- Året runt träning specialinriktad på ishockey – Obligatorisk närvaro för att vara med i verksamheten
- Sommarträning 4-6 gånger/vecka – uppehåll vecka 27, 28 och 29.
Träningsprogram för underhåll
- Genom Hockeygymnasium öka satsningen på talangfulla och träningsvilliga spelare (individuellt).