RÖDA TRÅDEN
HISINGEN HOCKEY

Innehåll

UNGDOMSTIDEN I HISINGEN HOCKEY (D2-A1) 3
GRUNDFILOSOFIN SPELARUTVECKLING 4
…Allting börjar med ledarskapet 5
Tränarens UPPGIFT i Hisingen Hockey 5
SKRIDSKO och HOCKEYSKOLAN 8
D-TRUPP (U9-U10) 9
C-TRUPP (U11-U12) 11
B-TRUPP (U13-U14) 14
A-TRUPP (U15-U16) 17

UNGDOMSTIDEN I HISINGEN HOCKEY (D2/F10-A1/F16)



GRUNDFILOSOFIN SPELARUTVECKLING



…Allting börjar med ledarskapet

Tränarens UPPGIFT i Hisingen Hockey

”Att skapa förutsättningar för andra att lyckas”

VAD en tränare i Hisingen Hockey gör

En **bra tränare** får sina **spelare att tro på sig själva och varandra**:

- Tränaren inser och accepterar att var och en kan misslyckas
- Tränaren vet att det är viktigt med självsäkerhet och trygghet i laget
- Tränaren skäller högst en gång på hundra
- Tränaren vet att den skall vara ett föredöme och svara upp mot det
- Tränaren vårdar sitt språk
- Tränaren utvecklar sig själv så att spelarna och andra i laget samtidigt upplever att den är en vuxen och en kompis.
- Tränare som aktiverar sig i annan privat verksamhet får inte göra det på bekostnad av föreningens verksamhet, föreningens verksamhet går alltid först.

HUR en tränare i Hisingen Hockey gör

Att som tränare **se och bekräfta** sina spelare handlar om att skapa ett ”sammanhang” - Att ge varje individ en roll i något som är större och viktigare än den enskilda arbetsuppgiften. Och den effektivaste formen av ledarskap är helt enkelt att visa sig och **visa sina spelare att de är betydelsefulla.**

- Tränaren hjälper sina spelare att stärka sitt självförtroende genom att **fokusera på positiva prestationer** och låta dem **våga misslyckas för att våga lyckas** genom att:
    - Se varje spelare ○ Lyssna med uppmärksamhet
    - Skapa trygghet, längtan, lust och glädje ○ Visa förtroende och tillit (våga lyckas - rätt att misslyckas) = starka - skärpta spelare ○ Uppmuntra kreativitet ○ Undvika ironi och tråkningar ○ Bedriva individuella samtal ○ Se till spelarnas totala utveckling ○ Inse Din roll som föredöme

- Innan Match:
    - Ta ut Ditt lag i god tid, utifrån **föreningens** policys och riktlinjer (Röda Tråden) utan att överdramatisera matchen för mycket
    - Tänk på att matchen tillsammans med träningen och teorin är ett **led i den långsiktiga utvecklingen**
    - Samla Dina spelare i god tid innan matchen. Lär dem tidigt **vikten av att koncentrera sig inför uppgiften.** Gå igenom dagens match (spelet, dagens motstånd, viktiga saker att tänka på m.m.)
- Under Match:
    - Välj en uppvärmningsform som får upp rörlighet, arbetspuls, värmning av muskler samt ökad möjlighet till fokus, koncentration och mental kapacitet.
    - Genomför matchen enligt uppgjord spelidé. Tänk på att matchen är ett **led i Dina spelares utbildning**
    - Lär spelarna vikten av organisation, disciplin och ordning i båset/byteszon under matchen
    - Uppträd **lugnt, positivt och värdigt** i båset; ”Du får tillbaka vad du sänder ut”
- Efter Match
    - Samla Dina spelare och gå genom matchen ○ Vad har vi lärt oss? Vad skall vi träna på?

- Använd 80/20-regeln. 80% av din **feedback skall utgå från positiva delar av matchen,** 20% av din feedback skall utgå från vad som kan förbättras/utvecklas
- Lär Dina spelare vikten av nedvarvning efter matchen (jogging, stretching).

Merträning

För att ge spelare i föreningen bästa förutsättningar för sin utveckling behöver de utmanas. Alla åldersgrupper eller träningsblock ska varje vecka erbjuda merträning. Det är huvudtränaren i det mottagande laget som anger hur många samt vilka spelare som är lämpliga för merträning. Dialog ska ske mellan huvudtränare i grupperna för att få en gemensam bild över spelarna men det är den mottagande gruppens huvudtränare som beslutar vilka spelare som mertränar. Grundsynen är att så många spelare som möjligt ska ges möjlighet om det är lämpligt efter spelarens förmåga.
Spelare ska primärt delta i och prioritera träning med sitt ordinarie block. Kompletterande träning i andra block kan erbjudas vid behov eller möjlighet som en del av spelarens utveckling.
Permanenta uppflyttningar till äldre block sker restriktivt och endast när en underårig spelare bedöms ha en utvecklingsnivå som motsvarar minst de fem mest utvecklade spelarna i den äldre gruppen. På motsvarande sätt kan permanent nedflyttning till ett yngre block ske när det bedöms gynna spelarens utveckling och långsiktiga lärande.

SKRIDSKO och HOCKEYSKOLAN

Målsättning

Att öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten skall bygga på lek. Första kontakten med sporten och med vår förening, ALLA är Välkomna

- Ålder: Nybörjare
- Indelning: 2 grupper ○ Pass 1: Skridskoskola, här startar alla nybörjare ○ Pass 2: Hockeyskolan, spelare som tagit till sig den grundläggande skridskotekniken och som kan börja kombinera den med klubba och puck

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och gott kamratskap
- Lära sig nya saker -> Skapar intresse
- Skapa goda vanor

Träningsinriktning

EN AKTIV START

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning. Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående. Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Inga avbytare, spela i alla tre zonerna.

Pedagogik

Visa- Öva- Positiv Feedback

Ledord för träningen

- Träningen ska vara rolig.
- Standardiserade träningar
- Stationsövningar
- Hög aktivet, undvik köer
- Visa- Öva- Positiv Feedback
- Varje ispass för HS skall innehålla smålagsspel

Tränarna skall

- Vara ombytta vid träning och ha på sig förenings utvalda tränarställ
- Byta om med spelarna, ambitionen är att det alltid finns en vuxen i omklädningsrummet.
- Alltid bära hjälm
- Planera, skriva ner och arkivera alla träningspass

Organisation

- 1 stycken ansvarig Skridsko- och Hockeyskolan (rektor)
- 1-2 stycken lagledare
- Anpassat antal instruktörer is

Säsongsplanering

- 20 ispass (1 gg/vecka)
- 0 stycken Off Ice träningar

D-TRUPP (U9-U10/F10)

Introduktion

När lagenheter startas ansvarar klubben/ungdomsansvarig för att aktuella tränare och ledare får den information som behövs och att tidigare erfarenheter och arbetssätt från lagskapande åren innan kommer den nya ledargruppen till godo.

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten skall bygga på lek. Ge våra spelare grundläggande skridskoåkning för att klara att ta nästa steg i sin utveckling. Grunden i vår idrott är skridskoåkning.

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och god kamratskap
- Lära sig nya saker -> Skapar intresse
- Skapa goda vanor

Träningsinriktning

LÄRA SIG ATT TRÄNA

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning. Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående. Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Använd flera zoner. Den motoriska inlärningen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

Vi kommer ha ett flexibelt träningsupplägg. Ett upplägg är att hela gruppen deltar på isen och aktiveras via stationsövningar samt spel i alla tre zonerna. Annat upplägg är att vi delar gruppen D1 och D2 och skapar nivåanpassade övningar där alla utmanas och stimuleras utifrån aktuell utvecklingsnivå och kunskap. Denna flexibilitet är en av fördelarna med upplägget och ansvarig tränare är den som planerar upplägget med framförhållning (2 veckor i taget).

Pedagogik

- Visa- öva- positiv feedback
- Uppmuntra till ett klimat där barnen själva ställer frågor och börjar tänka själva
- Individen behöver bekräftelse (barn lär sig inte av sina misstag, utan sina framgångar)

Ledord för träningen

- Grunder, Grunder, Grunder
- Standardisera gärna träningen
- Teach the skill not the drill
- Glädje!
- Fokus på skridskoåkningen
- Hög aktivitet, undvik köer, stationsträning
- Visa/instruera- öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel

Fokus vid träning

- Koordination/motorik
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spel i mindre enheter på lite yta, t ex zon spel

Riktlinjer vid träning

- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Träna på att byta om (ta på sig utrustningen själv).
- Tränarna byter om med spelarna, ambitionen är att det alltid finns en vuxen i omklädningsrummet.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.
- Alla skall alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen (Säkerhetsfråga)

MV-utrustning

Utrustning i form av benskydd, stöt, plock, klubba samt kombinat finns att låna för de som vill spela MV. Skridskor, hjälm, suspensoar samt halsskydd tillhandhåller spelare själv.

Matcher och seriespel

Vi kommer spela poolspel under säsongen och antalet matcher kan variera från säsong till säsong, beroende på antal lag. Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Till GP pucken anmäler vi antal lag (D1) utifrån antalet spelare. Vi mäter och redovisar EJ matchresultat i denna ålder. Vi ropar inte heller ut målgörare, utvisade eller ställningen under match från sekretariatet, eller redovisar ställningen på matchtavlan. **Fokus på utveckling**

- Träningsmatcher, alla spelar
- Seriematcher, alla spelar
- Cupmatcher, alla spelar
- Rollen som lagkapten skall rotera bland spelarna

Regler

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen

Organisation

- 2 stycken lagledare
- Minst 2 stycken huvudansvarig tränare
- Ambitionen är 6-8 stycken instruktörer is
- 2 stycken materialförvaltare

Säsongsplanering

- Normalt 2-3 ispass/vecka)
- 20-30 Off ice pass (aktivitet utanför isen, bollspel, lekar, stafetter)
- 50-60 matcher (inklusive cuper)
- "Sommarträning" (maj-aug) kan erbjudas med 1 tillfällen per vecka beroende på hur många som idrottar med andra sporter. Eventuell sommarträning beslutas från säsong till säsong. Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter etc.

C-TRUPP (U11-U12)/F12

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Ge våra spelare grundläggande teknik för att klara vidare steg i sin utvecklingstrappa. Den motoriska inlärningen går till en mer avancerad nivå för att ta nästa steg i utvecklingen.

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och god kamratskap
- Tävling- Utveckla vinnarmentalitet

Träningsinriktning

TRÄNA PÅ ATT TRÄNA

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning. Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående. Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Använd flera zoner. Denna period är den så kallade Motoriska Guldåldern, träningen skall vara inriktad på teknikträning. Träning skall nivåanpassas så att barnen får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att ta nästa utmaning.

Vi kommer ha ett flexibelt träningsupplägg. Ett upplägg är att hela gruppen deltar på isen och aktiveras via stationsövningar samt spel i alla tre zonerna. Annat upplägg är att vi delar gruppen C1 och C2 och skapar nivåanpassade övningar där alla utmanas och stimuleras utifrån aktuell utvecklingsnivå och kunskap. Denna flexibilitet är en av fördelarna med upplägget och ansvarig tränare är den som planerar upplägget med framförhållning (2 veckor i taget).

Kännetecken för denna ålder

- Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning
- Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras (även off ice)

Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individen behöver bekräftelse (barn lär sig inte av sina misstag, utan sina framgångar)

Kom ihåg!

Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

Pedagogik

- Visa- öva- positiv feedback
- Rita (taktiktavlan) – öva positiv feedback
- Den positiva feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet

Ledord för träningen

- Standardisera gärna träningen
- Teach the skill not the drill • Glädje!
- Fokus på skridskoåkningen
- Hög aktivitet, undvik köer, stationsträning
- Visa/instruera- öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel

Fokus vid träning

- Koordination/motorik skridskoåkning
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Passning/mottagning
- Spel i mindre enheter på lite yta, t ex zonspel med teman såsom t ex ”räknepuck” för splitvisionträning etc.
- C2 efter nyår fokus närkamp.

Riktlinjer vid träning

- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna byter om med spelarna, ambitionen är att det alltid finns en vuxen i omklädningsrummet.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.
- Alla skall alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen. (Säkerhetsfråga).

- Fr.o.m. med C2 försöker vi hitta en permanent lösning kring vem som spelar MV

Matcher och seriespel

Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Prestationsinriktning för utveckling. Till GP pucken anmäler vi antal lag utifrån antalet spelare i respektive ålderskull. Våra ledare strävar efter att hitta nivåanpassade cuper för våra spelare. Vid behov innebär det att vi kan dela på åldersgruppen för att åka på olika turneringar med olika sportslig nivå. Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong. **Fokus på utveckling**

- Träningsmatcher, alla spelar
- Seriematcher, alla spelar
- Eftersträva spelmässigt jämna matcher
- Seriespel nivå C1 och C2 samt underliggande serier inom dessa.
- Cupmatcher, alla spelar
- Rollen som lagkapten skall rotera bland spelarna

Regler

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget (förälders ansvar)
- Spelare ska, efter sjukdomsperiod, delta vid minst en träning innan uttagning till match kan bli aktuellt. Det är huvudtränare som avgör om uttagning är lämplig.
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen

Organisation

- 2 stycken lagledare
- Minst 2 stycken huvudansvarig tränare
- Ambitionen är 5-7 stycken instruktörer is
- 2 stycken materialförvaltare

Säsongsplanering

- Normalt 2-3 ispass/vecka)
- 20-30 Off ice pass (aktivitet utanför isen, bollspel, lekar, stafetter)
- 50-60 matcher (inklusive cuper)
- “Sommarträning” (maj-aug) kan erbjudas med 1-2 tillfällen per vecka beroende på hur många som idrottar med andra sporter. Eventuell sommarträning beslutas från säsong till säsong. Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter etc.

B-TRUPP (U13-U14)/F14

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten skall bygga på lek. Den motoriska inlärningen går till en mer avancerad nivå för att ta nästa steg i utvecklingen. Kontinuerlig

träning för att stärka grundstyrkan med fokus på bål samt ben. I B-pojk samlar vi också spelarna till teoripass där vårt spel och våra roller på isen diskuteras.

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och god kamratskap
- Tävling- Utveckla vinnarmentalitet
- Spelarna förväntas prioritera lagets aktiviteter framför annan privat, kommersiell hockeyverksamhet.

Träningsinriktning

TRÄNA PÅ ATT TRÄNA

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning. Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Aktiviteten skall vara hög, undvik övningar med köer där barnen är stillastående. Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Använd flera zoner. Denna period är den så kallade Motoriska Guldåldern, träningen skall vara inriktad på teknikträning. Träning skall nivåanpassas så att barnen får möjlighet att lyckas och känna stimulans att ta nästa utmaning.

Vi kommer ha ett flexibelt träningsupplägg. Ett upplägg är att hela gruppen deltar på isen och aktiveras via stationsövningar samt spel i alla tre zonerna. Annat upplägg är att vi delar gruppen B1 och B2 och skapar nivåanpassade övningar där alla utmanas och stimuleras utifrån aktuell utvecklingsnivå och kunskap. Denna flexibilitet är en av fördelarna med upplägget och ansvarig tränare är den som planerar upplägget med framförhållning (2 veckor i taget).

Kännetecken för denna ålder

- Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning
- Barnen börjar komma in i puberteten, denna påverkar motoriken och det kan kännas som att ”lära sig på nytt” om man skjuter iväg kraftigt i längd och tillväxtzonerna inte hänger med.
- Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo.
- Träning skall nivåanpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.
- Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras (även off ice)
- Grundstyrka och rörlighet är viktigt att träna

Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individen behöver bekräftelse (barn lär sig inte av sina misstag, utan sina framgångar)

Kom ihåg!

Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

Pedagogik

- Visa- öva- positiv feedback
- Rita (taktiktavlan) – öva positiv feedback
- Den positiva feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet

Ledord för träningen

- Standardisera gärna träningen
- Teach the skill not the drill
- Stationsövningar/temaövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa/rita-öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet

Fokus vid träning

- Koordination/finmotorik skridskoåkning
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Passning/mottagning
- Styrka med egna kroppen som belastning
- Spelförståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc.
- Spel i mindre former

Riktlinjer vid träning

- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna byter om med spelarna, ambitionen är att det alltid finns en vuxen i omklädningsrummet.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.
- Alla skall alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen (Säkerhetsfråga).

Matcher och seriespel

Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Prestationsinriktning för utveckling. Till GP-pucken anmäler vi antal lag utifrån antalet spelare. Våra ledare strävar efter att hitta nivåanpassade cuper för våra spelare. Det innebär det att vi kan dela på åldersgruppen för att åka på olika turneringar med olika sportslig nivå. Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong. **Fokus på utveckling**

- Träningsmatcher, alla spelar

- Seriematcher, alla spelar
- Eftersträva spelmässigt jämna matcher
- Seriespel nivå B1 och B2 samt underliggande serier inom dessa.
- Cupmatcher (förutom GIC), alla spelar
- I GIC är matchning tillåten och ledare/tränare tar ut lag (minst 15 utespelare och 2 målvakter) efter den utvecklingsnivå som krävs för att klara av cupen. Huvudtränare ska vid säsongsstart ange för spelare och föräldrar vilka kriterier som beaktas vid uttagning. Huvudtränare avgör om deltagande i GIC är aktuellt utifrån spelartruppens utvecklingsnivå.
- Rollen lagkapten skall rotera bland spelarna

Regler

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget (spelaren bör ansvara)
- Spelare ska, efter sjukdomsperiod, delta vid minst en träning innan uttagning till match kan bli aktuellt. Det är huvudtränare som avgör om uttagning är lämplig.
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen

Organisation

- 2 stycken lagledare
- 1 stycken huvudansvarig tränare
- Ambitionen är 5-7 stycken instruktörer is
- 2 stycken materialförvaltare

Säsongsplanering

- Varje spelare i B1-truppen (U14) skall genomgå domarutbildning (steg 1) och döma två matcher, obligatoriskt som en del av hockeyutbildningen
- 80-90 ispass (Normalt 2-3 ispass/vecka)
- 30-40 Off ice pass under issäsong (aktivitet utanför isen, grundstyrka, frekvens)
- 3-4 teoripass (vårt spel, roller med och utan puck, fair play etc.)
- Minst 1 individuellt samtal under säsong.
- 50-60 matcher (inklusive cuper)
- “Sommarträning” (maj-aug) med 3 tillfälle per vecka. Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter, frekvens/snabbhet, grundstyrka etc.

A-TRUPP (U15-U16)/F16

Målsättning

Stimulera våra spelare att välja ishockey som idrott fullt ut och ge sig själva chansen att bli så bra ishockeyspelare som möjligt.

Ledord för verksamheten

- Glädje och god kamratskap
- Tävling- Utveckla vinnarmentalitet
- Träna extra
- Spelarna förväntas prioritera lagets aktiviteter framför annan privat, kommersiell hockeyverksamhet.

Träningsinriktning

TRÄNA PÅ ATT TÄVLA

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall byggas som skapar en miljö av inlärning via lustfyllda övningar. En hög koncentration och tävlingsmiljö. Ge korta muntliga instruktioner och visa övningar genom att rita på taktiktavlan. Aktiviteten skall vara hög, undvik övningar med köer där barnen är stillastående. Varje ispass skall innehålla spel.

Kännetecken för denna ålder

- Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning
- Barnen börjar komma in i puberteten, denna påverkar motoriken och det kan kännas som att ”lära sig på nytt” om man skjuter iväg kraftigt i längd och tillväxtzonerna inte hänger med.
- Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo.
- Träning skall nivåanpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.
- Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras (även off ice)
- Grundstyrka och rörlighet är viktigt att träna

Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individen behöver bekräftelse (barn lär sig inte av sina misstag, utan sina framgångar)

Kom ihåg!

Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

Pedagogik

- Visa- öva- positiv feedback
- Rita (taktiktavlan) – öva positiv feedback

- Den positiva feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet

Ledord för träningen

- Standardisera gärna träningen
- Teach the skill not the drill
- Stationsövningar/temaövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa/rita-öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet

Fokus vid träning

- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Passning/mottagning
- Närkampsspel
- Styrka med egna kroppen som belastning
- Skivstångsteknik
- Konditionsträning
- Spelförståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc.
- Spelmetodik, spelövningar försvar-anfall

Riktlinjer vid träning

- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Ambitionen är att det alltid finns en vuxen i omklädningsrummet.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.
- Alla skall alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen (Säkerhetsfråga).

Matcher och seriespel

A2 är utgångspunkten ”alla spelar”. Dock förutsätter det att spelaren uppvisar ett gott uppförande och är en god kamrat. Huvudansvarig tränare är ansvarig för laguttagning till både A1 och A2. Laget meddelas normalt sista träningen innan match då vi vet vilka som är tillgängliga för spel och spelarna tävlar om platser i A1- laget. Undantag kan förekomma, och då kommer information via mail eller sms. Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong. De spelare som har under 20 % närvaro under sommarträningen har ingen given plats vid höstens uppstartscuper. Anledningen till den låga närvaron avgör. **Fokus på utveckling**

- Träningsmatcher, alla spelar
- Seriematcher, A1 =matchning är tillåtet
- Seriematcher, A2=matchning tillåten i slutskede av match

- Cupmatcher, alla spelar (cuper skall nivåanpassas)
- I A1-cuper är matchning tillåten
- I A2-cuper, alla spelar, matchning tillåten i slutskede av match
- I GIF (A2) är matchning tillåten och ledare/tränare tar ut lag (minst 15 utespelare och 2 målvakter) efter den utvecklingsnivå som krävs för att klara av cupen. Huvudtränare ska vid säsongsstart ange för spelare och föräldrar vilka kriterier som beaktas vid uttagning. Huvudtränare avgör om deltagande i GIF är aktuellt utifrån spelartruppens utvecklingsnivå.
- Spelarna röstar fram lagkaptener (4 st) Regler
- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget
- Spelare ska, efter sjukdomsperiod, delta vid minst en träning innan uttagning till match kan bli aktuellt. Det är huvudtränare som avgör om uttagning är lämplig.
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen

Organisation

- 2 stycken lagledare
- Minst 2 stycken huvudansvarig tränare
- Ambitionen är 5-7 stycken instruktörer is
- 2 stycken materialförvaltare

Säsongsplanering

- Normalt 3-4 ispass/vecka
- 100-120 Off ice pass (aktivitet utanför isen, grundstyrka, frekvens)
- 1-2 individuella samtal/spelare (vid minst 1 av samtalen bjuds föräldrar in)
- 3-4 teoripass (vårt spel, roller med och utan puck, kost och träningslära, sätta mål etc.)
- 35-45 matcher (inklusive cuper)
- Spelare i U15 kan bli aktuella för uttagning till TV-pucken enligt direktiv från Göteborgs Ishockeyförbund. Ungdomsansvarig ansvarar för att information kring uttagningsprocessen skickas till huvudtränare. Huvudtränare ansvarar, i samråd med övriga tränarstaben, för den interna uttagningen. Huvudtränare ska vid säsongsstart ange för spelarna samt föräldrar vilka kriterier som beaktas vid den interna uttagningen.
- "Sommarträning" (maj-aug) med 5 tillfällen per vecka. Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter, uthållighet, frekvens/snabbhet, grundstyrka etc.

TRÄNINGS- OCH LEDARSKAPSFILOSOFI

Verksamheten bygger på:

GLÄDJE -> Den enskilt viktigaste anledningen till att våra spelare, ledare och föräldrar väljer att komma till ishallen är att de tycker det är roligt.

GLÄDJE SKAPAS GENOM:

- Lustfyllda träningar och matcher

- Trygg miljö på och utanför isen
- Gemenskap, blir sedd av dina lagkamrater och ledare
- Du får lyckas

ENGAGERADE LEDARE och FÖRLDRAR -> Känslan när vi går innanför dörren i Tuve ishall är att det sprudlar med positivitet och engagemang för våra barn och ungdomar. När våra ögon ser världen med positiv blick skapar vi möjligheter och ser lösningar. Vi stöttar våra barn och ungdomar i med såväl som motgång. Det motsatta synsättet med negativ inställning riktar blicken mot problem och hinder. Låt oss ge varandra lösningar!

Träningsfilosofi

HÖG AKTIVITET -> Strävar alltid efter att aktivitetsgraden skall vara minst 70 %. Hög aktivitet är lika med mycket repetition. Spelare som repeterar mest har förutsättning att bli bäst. Vi bygger våra träningar med stationer så att vi kan få hög aktivitet och många repetitioner för våra spelare.

RÄTT INNEHÅLL I TRÄNINGEN -> Träna på rätt saker! Varje övningsval och moment skall ha ett syfte och tydligt tema så att vi alltid vet vad vi tränar på. Träningen ska vara utmanande men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan både på is, övningsval samt off ice träning. Låt spelaren lyckas, det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.

NOGGRANHET I UTFÖRANDET -> Vi instruerar, stöttar, utmanar och tillrättavisar spelaren. Individen skall känna att du ser honom/henne och är engagerad i att han/hon gör rätt. Rätt utförande är avgörande för god teknik. Skapa goda vanor att spelarna alltid är noggranna

GODA VANOR -> Att ha god struktur och goda vanor under våra samlingar är oerhört avgörande för utvecklingen. Listan kan göras lång på saker som vi arbetar efter i vardagen.

- Ombytta och klara för genomgång i omklädningsrummet (10-15 min innan is) • Visseldisciplin (inga skott efter avblåsning mm)
- Vatten dricks vid vattenpaus.
- Lära spelarna ta instruktion.
- Spela klart momentet vi tränar på. T ex alltid ta returer efter skott.
- Etc.

Ledarskapsfilosofi

ALLTID FÖRBEREDD -> Oavsett vilken roll du har så är du alltid förbered till lagets aktiviteter. Var och en av oss ledare har ansvaret att söka svar så att du vet hur träningen är planerad och hur eventuell gruppindelning ser ut vid separata off ice/ispass osv.

ENGAGEMANG -> Spelare, ledare och föräldrar skall känna ditt genuina engagemang för Hisingen Hockey som förening och ditt lag och dina spelare. Pratar i positiva ordalag om allt vi gör och sprider energi. Sprider du energi så får du energi!

KOMMUNIKATION och DELAKTIGHET -> Vi pratar med varandra och inte om varandra. Vi pratar med barnen och ser alla våra spelare. Starta varje samling med att heja på alla du träffar! Denna inställning ger oss ett härligt öppet samtalsklimat som ger barnen och oss ledare glädje och lust! Ta initiativ och sök svar om det är något som du inte känner till eller är oklart. Du är en av förenings viktiga ambassadörer i att sända vårt enade budskap ” Ett Hisingen Hockey” och vad vi står för som förening.


HISINGEN HOCKEY
GÖTEBORG