## Hisingen Hockey - spelarutveckling

* mål och riktlinjer



2012

Spelarutveckling - mål och riktlinjer

På de följande sidorna följer sportsliga mål och riktlinjer för spelarutvecklingen - från barn, ungdom, junior till senior - hos Hisingen Hockey.

##### Individuella utvecklingssamtal

Individuella utvecklingssamtal mellan spelare och ansvarig tränare för åldersgruppen skall genomföras med början från och med U10.

* U10-11 föräldrar närvarar.
* U12-16 spelaren väljer själv om föräldrar skall närvara.

#### Viktigt vid planeringen av träningen – repetition av grunderna

Vid planeringen av träningen för respektive åldersgrupp är det viktigt att repetera tidigare genomgångna stadier i skridskoteknik och ishockeyns grunder (puckföring, passningsteknik, skott, närkampsspel, spelförståelse etc).

##### Huvudansvar, utveckling och matchning av spelare U9 till U16

* Storlek på trupperna påverkar krav och mål för lagen.
* Ansvarig tränare för respektive åldersgrupp har huvudansvaret för indelningen av gruppen i samråd med övriga tränare och ledare i laget.
* Ansvarig tränare för respektive åldersgrupp har huvudansvaret för samtliga spelare i respektive åldersgrupp och deras utveckling som spelare över tiden, avseende träning, vilka matcher och vilka cuper respektive spelare skall spela.
* Eventuell träning och spel i äldre åldersgrupper sker i samråd mellan ansvariga tränare och styrelse med ungdomsansvarig. Dialogen inför en eventuell uppflyttning skall alltid ske mellan huvudansvarig tränare för åldersgruppen och aktuell spelare.
* Ansvaret för en uppflyttad spelares utveckling fördelas enligt följande:
	+ För spelare U9-U12 kvarstår alltid huvudansvaret för spelarens utveckling hos den ansvarig tränare för respektive åldersgrupp.
	+ För spelare U13-U16 kan ansvaret för spelarens utveckling delegeras till tränaren för den äldre åldersgruppen, vilket skall ske i samråd med berörda tränare och ungdomsansvarig.
* Vid matchningen av uppflyttade spelare skall div.1 serierna i bägge åldersgrupperna prioriteras och uppflyttad spelare skall inte matchas i div.2 serier.
* Uppflyttade spelare skall förstärka sin åldersgrupp vid viktigt cuper, samt vid viktiga seriematcher mot svårt motstånd, bedömningen görs av huvudansvarig tränare för respektive åldersgrupp i samråd med ungdomsansvarig.

##### Viktigt avseende istider, träningsmatcher och cuper

* Fördelningen av istiderna sker i mån av tillgängliga tider.
* Cupspel under pågående seriespel skall undvikas, allt för att minimera antalet matcher som behöver flyttas till annan dag och tid.
* Vid träningsmatcher skall principen ömsesidigt utbyte tillämpas, dvs erbjuder vi ett tillfälle till träningsmatch så skall även motståndaren erbjudas en i retur.
* Vid cuper skall kanslisten kontaktas och dispens sökas i god tid.

|  |  |
| --- | --- |
| **BARN** | **Skridskoskolan** |
| **Allmänt** | Skridskoskolan är till för alla flickor och pojkar som vill lära sig att åka skridskor. Inlärningen sker på ett lekfullt sätt så att barnen vill och kan utvecklas vidare efter föreningens röda tråd. Söka samarbete med konståkningen. |
| **Mål** | Målsättningen för skridskoskolan är att lära barnen grunderna i skridskoåkning på hockeyskridskor.I kontakten med skridskoskolan skall Hisingen Hockey presenteras. |
| **Organisation** | * Björnligeansvarig
* Gruppledare med administrativt ansvar.
* Ambition sex till åtta skridskokunniga ledare på is.
 |
| **Trupp** | Alla välkomna i mån av plats. |
| **Lära sig** | * Grunderna i skridskoåkning
* Vi följer ABC-pärmen.
* Vad Hisingen Hockey står för.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **BARN** **(6-8 år)** | **Hockeyskolan** |
| **Allmänt** | Hockeyskolan är till för alla flickor och pojkar som vill prova på hockey. |
| **Mål** | * Målsättningen för hockeyskolan är att lära barnen grunderna i skridskoåkning och ishockey.
* Allt detta måste ske på ett lekfullt sätt så att barnen vill/kan klättra vidare efter föreningens röda tråd.
* Här skall dessutom i mån av plats erbjudas skridskoträning för de spelare som är för ”gamla” med ändå nya i verksamheten.
* Föräldrautbildningen startar och alla skall få ta del av Röda Tråden.
* Under våren bildas U8 som skall åka på en cup alternativt arrangera en egen cup under säsongsavslutningen på våren.
* Bilda U8 och sätta organisationen.
 |
| **Organisation** | * Björnligeansvarig och minst en tränare med lägst grundkurs i ishockey.
* Gruppledare med administrativt ansvar.
* Ambition fyra till sex skridskokunniga ledare på is.
 |
| **Trupp** | Alla välkomna i mån av plats. |
| **Lära sig** | * Grunderna i skridskoåkning.
* Grunderna i ishockey.
* Vi följer ABC-pärmen.
* Vad Hisingen Hockey står för.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UNGDOM** **(8-9 år)** | **U9** |
| **Allmänt** | Alla flickor och pojkar skall spela och träna lika mycket. |
| **Mål** | På ett lekfullt sätt utveckla och utbilda spelarna så långt det är möjligt. 75% skall klara knattemärket på våren. |
| **Organisation** | * Två tränare varav en minst B/U 1 och minst två hjälptränare som samtliga genomgått grundkurs i ishockey.
* Vidare skall det finnas: lagledare, materialförvaltare, ekonomi-ansvarig, representanter i föräldraföreningen, ismaskinsförare, cupansvarig, lotteriansvarig, båsfunktionärer och domaransvarig.
 |
| **Trupp** | Alla välkomna i mån av plats. Truppen skall innehålla 35st spelare |
| **Matcher** | * Träningsmatcher, söka utbyte med andra föreningar.
* Cupspel, minst två cuper i närområdet.
 |
| **Träning**  | Två träningspass per vecka.  |
| **Lära sig** | * Vi följer ABC-pärmen. Erfarenhetsutbyte med äldre spelare, U10 föregående år.
* Alla bör prova på att spela målvakt och skall prova på back och forward.
* Vara positiv till träning och match samt var en god kamrat i både med och motgång.
* Vad Hisingen Hockey står för. ”lyssna, kompis och snälla ord.”
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UNGDOM** **(9-10 år)** | **U10** |
| **Allmänt** | Alla flickor och pojkar skall spela och träna lika mycket. |
| **Mål** | * På ett lekfullt sätt utveckla och utbilda spelarna så långt det är möjligt.
* Genomföra GP-pucksspelet på ett bra sätt utifrån gruppens förutsättningar.
* 4-5st skall vara potentiella målvakter.
* 100% skall klara knattemärket. 75% bör klara bronsmärket.
 |
| **Organisation** | * Två tränare varav en minst B/U 1, och två hjälptränare som bägge genomgått grundkurs i ishockey, samt en målvaktstränare med minst grundkurs i ishockey (gärna MV 1).
* Vidare skall det finnas: lagledare, materialförvaltare, ekonomi-ansvarig, representanter i föräldraföreningen, ismaskinsförare, cup-ansvarig, lotteriansvarig, båsfunktionärer och domaransvarig.
 |
| **Trupp** | Alla välkomna i mån av plats i en trupp om 35 spelare. |
| **Matcher** | * Hisingscupen skall arrangeras i slutet av säsongen på helplan
* Träningsmatcher, söka utbyte med andra föreningar.
* Poolspel.
* GP-pucken.
* Cuper i närområdet (företrädesvis helplan).
 |
| **Träning** | Två träningspass per vecka.  |
| **Lära sig** | * Vi följer ABC-pärmen.
* Helplansspel.
* Alla bör ha provat på att spela målvakt, back och forward.
* Vara positiv till träning och match samt var en god kamrat i både med och motgång.
* Vad Hisingen Hockey står för.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UNGDOM** **(10-11 år)** | **U11** |
| **Allmänt** | * Alla flickor och pojkar skall spela och träna lika mycket.
* Skapa trygghet och laganda.
* Två lag spelar i U11 serien, under förutsättningar att spelarunderlag finns. Beslutas av huvudtränarna.
* Vi tränar nivå- och åldersanpassat.
* Fysisk och mental mognad.
* Börja hitta sin ”roll” i laget, B FW C, men samtidigt kunna hantera samtliga positioner.
* I mån av plats ges U11 spelare möjlighet att träna och spela med U12.
 |
| **Mål** | * På ett lekfullt sätt utveckla och utbilda spelarna så långt det är möjligt.
* Genomföra GP-pucksspelet på ett bra sätt utifrån gruppens förutsättningar.
* 50% skall klara bronsmärket.
 |
| **Organisation** | * Två tränare varav en minst B/U 1, och två hjälptränare som bägge genomgått grundkurs i ishockey, samt om möjligt en målvaktstränare med minst grundkurs i ishockey (gärna MV 1).
* Vidare skall det finnas: lagledare, materialförvaltare, ekonomi-ansvarig, representanter i föräldraföreningen, ismaskinsförare, cup-ansvarig, lotteriansvarig, båsfunktionärer och domaransvarig.
 |
| **Trupp** | Alla välkomna. |
| **Matcher** | * Hisingscupen skall arrangeras.
* Träningsmatcher, söka utbyte med andra föreningar.
* Seriespel.
* GP-pucken. I mån av plats och förmåga att spela bästa laget även U12:s GP-puck.
* Cupspel sökes även utanför distriktet och vi spelar minst en cup i mån av förmåga mot ”tufft” motstånd.
 |
| **Träning** | * Träning två till tre gånger per vecka.
* Ett uppstartsläger och ett träningsläger under säsongen.
* Ett pass per vecka under säsong med inriktning på smidighet och koordination motorik i samband med ett ispass.
 |
| **Lära sig** | * Vi följer ABC-pärmen.
* Vi lär oss att hantera framgång samt motgång.
* Vi lär oss Div.1/Div.2.
* Vi lär oss närkampsspel.
* Vara positiv till träning och match samt var en god kamrat i både med och motgång.
* Vi lär oss tävla!
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UNGDOM** **(11-12 år)** | **U12** |
| **Allmänt** | * Alla får träna och spela.
* Vi tränar nivå- och åldersanpassat.
* Vi spelar med 2 lag i U12 serierna i mån av spelarunderlag.
* I mån av plats ges U12 spelare möjlighet att träna och spela med U13.
 |
| **Mål** | * Skapa trygghet och laganda.
* Försöka vara minst 2:a i bägge serierna.
* Försöka ta sig till final i GP-pucken.
* Försöka ta sig till minst semifinal i Lilla Resport Trophy.
* 100% skall klara bronsmärket. 20% skall klara silvermärket.
 |
| **Organisation** | * Två tränare, bägge minst B/U 1 och två hjälptränare bägge med minst grundkurs i ishockey och en målvaktstränare med minst MV 1.
* En ledare bör gå en idrottsskadekurs.
* Vidare skall det finnas: lagledare, materialförvaltare, ekonomi-ansvarig, representanter i föräldraföreningen, ismaskinsförare, cup-ansvarig, lotteriansvarig, båsfunktionärer och domaransvarig.
 |
| **Trupp** | * Alla välkomna i mån av plats och minst tre målvakter.
 |
| **Matcher** | * Stig Holmstedt:s cup skall arrangeras.
* Träningsmatcher, söka utbyte med andra föreningar.
* Seriespel.
* GP-pucken. I mån av plats spelar bästa laget även U13:s GP-puck.
* Cupspel sökes även utanför distriktet och vi spelar två cuper mot U13-lag med bästa laget.
 |
| **Träning** | * Träning tre gånger per vecka.
* Ett uppstartsläger och ett träningsläger under säsongen.
* Fyspass under säsong med inriktning på smidighet och koordination motorik i samband med ispass.
* Försäsongsträning bedrivs två gånger per vecka.
 |
| **Lära sig** | * Vi följer ABC-pärmen.
* Vi lär oss att träna mycket.
* Vara positiv till träning och match samt var en god kamrat i både med och motgång.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UNGDOM** **(12-13 år)** | **U13** |
| **Allmänt** | * Alla får träna och spela.
* Vi tränar nivå- och åldersanpassat.
* Vi spelar Div.1/Div.2 serierna för U13.
* I mån av plats ges U13 spelare möjlighet att träna och spela med U14.
* Beroende på gruppens förutsättningar kan träningsgrupper bildas tillsammans med U14 och i samråd med ungdomsansvarig.
 |
| **Mål** | * Skapa trygghet och laganda.
* Vinna bägge serierna.
* Vinna GP-pucken.
* Spela A-slutspel i Resport Trophy.
* 50% skall klara silvermärket.
 |
| **Organisation** | * Två tränare varav en minst B/U 2 och en minst B/U 1 och Träningslära A, samt två hjälptränare bägge med minst grundkurs i ishockey och en målvaktstränare med minst MV 1.
* Vidare skall det finnas: lagledare, materialförvaltare, ekonomi-ansvarig, representanter i föräldraföreningen, ismaskinsförare, cup-ansvarig, lotteriansvarig, båsfunktionärer och domaransvarig.
 |
| **Trupp** | * Alla välkomna i mån av plats och minst tre målvakter.
* Nytillkomna spelare ges möjlighet att provträna vid ett par tillfällen och en bedömning sker om aktuell spelare tar plats i första laget.
 |
| **Matcher** | * Hisingscupen skall arrangeras (augusti-september dvs innan Resport).
* Träningsmatcher, söka utbyte med andra föreningar.
* Seriespel.
* Resport Trophy (september)
* GP-pucken (januari/februari)
* Cupspel sökes även utanför distriktet och vi spelar två cuper mot U14-lag med bästa laget.
 |
| **Träning** | * Träning tre till fyra gånger per vecka.
* Om möjligt erbjuds extra träning en gång per vecka under skoltid.
* Ett uppstartsläger och ett träningsläger under säsongen.
* Två pass per vecka under säsong med inriktning på smidighet och koordination motorik och teori i samband med ispass.
* Försäsongsträning bedrivs två till tre gånger per vecka.
 |
| **Lära sig** | * Vi följer ABC-pärmen.
* Vi lär oss att träna mycket.
* Vara positiv till träning och match samt var en god kamrat i både med och motgång.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UNGDOM** **(13-14 år)** | **U14** |
| **Allmänt** | * Alla får träna och spela.
* Vi tränar nivå- och åldersanpassat.
* Vi spelar Div.1/Div.2 serierna för U14.
* Beroende på gruppens förutsättningar kan träningsgrupper bildas tillsammans med U13 och i samråd med ungdomsansvarig.
* I mån av plats ges U14 spelare möjlighet att träna och spela med U15-16.
 |
| **Mål** | * Skapa trygghet och laganda.
* Vinna bägge serierna.
* Vinna gruppen i Göteborgs Ishockey Cup och ta medalj.
* 100% skall klara silvermärket.
 |
| **Organisation** | * Två tränare varav en minst B/U 2 och en minst B/U 1 och Träningslära A, samt två hjälptränare bägge med minst grundkurs i ishockey och en målvaktstränare med minst MV 1.
* Vidare skall det finnas: lagledare, materialförvaltare, ekonomi-ansvarig, representanter i föräldraföreningen, ismaskinsförare, cup-ansvarig, lotteriansvarig, båsfunktionärer och domaransvarig.
 |
| **Trupp** | * Alla välkomna i mån av plats och minst tre målvakter.
* Nytillkomna spelare ges möjlighet att provträna vid ett par tillfällen och en bedömning sker om aktuell spelare tar plats i första laget.
 |
| **Matcher** | * Hisingscupen skall arrangeras (augusti-september).
* Träningsmatcher, söka utbyte med andra föreningar.
* Seriespel.
* Spel i Högkvalitativ Cup rekommenderas.
* Göteborgs Ishockey cup med Hisingen Hockeys representationslag.
* Cupspel sökes även utanför distriktet och vi spelar två cuper mot U15-lag med bästa laget.
 |
| **Träning** | * Träning tre till fyra gånger per vecka.
* Om möjligt erbjuds extra träning en gång per vecka under skoltid.
* Ett uppstartsläger och två träningsläger under säsongen.
* Tre pass per vecka under säsong med inriktning på teknik, koordination, taktik och teori i samband med ispass.
* Försäsongsträning bedrivs tre till fyra per vecka.
 |
| **Lära sig** | * Vi följer ABC-pärmen.
* Vi lär oss att träna mycket.
* Vara positiv till träning och match samt var en god kamrat i både med och motgång.
* Alla skall gå föreningsdomarkurs.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UNGDOM** **(14-15 år)** | **U15** |
| **Allmänt** | * Alla får träna men inte säkert man får spela.
* Vi tränar nivå- och åldersanpassat.
* Två träningsgrupper bildas tillsammans med U16.
* U15 (Div.1/Div.2) spelar i U15 Västra Götaland (division 1) eller i motsvarande U15-16 serie i Göteborgs distriktet.
* De bästa U15-16 spelarna ges möjlighet att träna och spela med J18.
 |
| **Mål** | * Skapa trygghet, konkurrens och laganda.
* Vinna bägge serierna.
* Vinna U16 elitkvalet i distriktet.
* Vinna Länscupen
* Vinna Folkefilbyte Cup i Linköping.
* 50% skall klara guldmärket.
* Vi kan åka utomlands och spela cup.
 |
| **Organisation** | * Två tränare bägge minst B/U 2 och två hjälptränare varav en minst B/U 1 och en målvaktstränare minst MV 2.
* Vidare skall det finnas: lagledare, materialförvaltare, ekonomi-ansvarig, representanter i föräldraföreningen, ismaskinsförare, cup-ansvarig, lotteriansvarig, båsfunktionärer och domaransvarig.
 |
| **Trupp** | Cirka 20-25 spelare och minst tre målvakter. |
| **Matcher** | * Hisingscupen skall arrangeras.
* Träningsmatcher mot likvärdigt motstånd.
* Seriespel.
* Cupspel.
* Avslutningscup utomlands.
 |
| **Träning** | * Träning fyra till fem gånger per vecka.
* Om möjligt erbjuds extra träning en gång per vecka under skoltid.
* Ett uppstartsläger och två träningsläger under säsongen.
* Tre pass per vecka under säsong med inriktning på teknik, fysik kondition, taktik och teori i samband med ispass.
* Försäsongsträning bedrivs tre till fyra gånger per vecka.
* Semesterperiod midsommar och fyra veckor framåt. Träning sker dock under perioden under eget ansvar enligt fastställd plan.
 |
| **Lära sig** | * Vi följer ABC-pärmen.
* Vi lär oss att träna mycket.
* Vara positiv till träning och match samt var en god kamrat i både med och motgång.
 |

#### Andra idrotter efter U15 säsongen?

Efter avslutad U15 säsong bör man ställa sig frågan om man hinner med andra idrotter än ishockey på fritiden.

|  |  |
| --- | --- |
| **UNGDOM** **(15-16 år)** | **U16** |
| **Allmänt** | * Prestation är lika med plats i truppen som tas ut i början av september. Truppen består av de bästa U15-16 spelarna.
* De bästa U15-16 spelarna bildar träningsgrupp 1.
* Vi spelar i högsta U16-serien.
* De bästa U15-16 spelarna ges möjlighet att träna och spela med J18.
 |
| **Mål** | * Skapa trygghet, konkurrens och laganda.
* Vi skall tillhöra absoluta toppskiktet av Göteborgs ishockeyn i högsta U16 serien och i DM.
* Finalspel i Norrköping Cup (sept/okt). Alternativt spel i en annan högkvalitativ cup med finalspel som mål.
* Finalspel i Junior Trophy (spelas i Värmland i januari)
* 100% skall klara guldmärket.
 |
| **Organisation** | * Två tränare minst B/U 2, två hjälptränare bägge minst B/U 1 och en målvaktstränare minst MV 2.
* Vidare skall det finnas: lagledare, materialförvaltare, ekonomi-ansvarig, representanter i föräldraföreningen, ismaskinsförare, cup-ansvarig, lotteriansvarig, båsfunktionärer och domaransvarig.
 |
| **Trupp** | 20-22 utespelare och två målvakter. |
| **Matcher** | * Träningsmatcher mot likvärdigt motstånd.
* Seriespel.
* Cupspel.
* DM.
* SM (då två lag går vidare från Göteborgs distriktet).
 |
| **Träning** | * Träning fem till sex gånger per vecka.
* Om möjligt erbjuds extra träning en gång per vecka under skoltid.
* En vilodag per vecka under säsongen.
* Ett uppstartsläger och två träningsläger under säsongen.
* Fem pass per vecka under säsong med inriktning på teknik, fysik kondition, taktik och teori i samband med ispass.
* Försäsongsträning bedrivs fem gånger per vecka.
* Två vilodagar per vecka under försäsong.
* Semesterperiod midsommar och fyra veckor framåt. Träning sker dock under perioden under eget ansvar enligt fastställd plan.
 |
| **Lära sig** | * Vi följer ABC-pärmen.
* Att bara de bästa spelar.
* Vara positiv till träning och match samt var en god kamrat i både med och motgång.
 |

##### Från U16 till Junior - prioritering

Eftersom inte alla U16-spelare kan följa med upp till juniornivån sker här en prioritering.

|  |  |
| --- | --- |
| **JUNIOR****(17-20 år)** | **J18 (B-junior, 17-18 år) och J20 (A-junior, 19-20 år)** |
| **Allmänt** | * J18-truppen består av de bästa J18 spelarna.
* J20- truppen består av de bästa J18 och J20 spelarna.
* Senast slutet av september tas J18- och J20-truppen ut.
* Satsning med sikte på Elit och Hisingen Hockeys A-lag.
* De bästa J18 spelarna spelar både i J18 och i J20.
* De bästa J20 spelarna spelar både i J20 och i A-laget.
* Långsiktig planering för varje spelare.
* Utveckling av individuella kvalitéer.
* Året runt träning specialinriktad på ishockey.
* Kost och näringslära
* Öka satsningen på talangfulla spelare i individuell utveckling och kvalitativ tävlingsverksamhet.
* Söka samarbete med skola för att underlätta satsningen.
 |
| **Mål** | * J18 skall lägst spela i division 1.
* Mål att spela i J18 Elit.
* Finalspel i J18 DM.
* J20 skall vara en förberedelse för seniorhockeyn.
* J20 skall lägst spela i division 1.
* Mål att spela i J20 Elit.
* Finalspel i J20 DM.
 |
| **Organisation** | * Två tränare varav en minst J/S 2 och en minst J/S 1.
* Vidare skall det finnas lagledare, materialförvaltare, båsfunktionärer.
 |
| **Trupp** | * J18- och J20-truppen skall tillsammans vara maximalt 25 till 30 utespelare och 4 målvakter. Det exakta antalet avgörs år för år.
 |
| **Matcher** | * Träningsmatcher (5-7 st).
* Seriespel (division 1 eller Elit).
* DM finalspel.
 |
| **Träning** | * Träning fem till sex gånger per vecka under perioden augusti-mars
* Om möjligt erbjuds extra träning 2-3 gång per vecka under skoltid.
* J18-20 skall tre gånger per veckan före eller efter ett ispass också träna ett styrkepass under hockeysäsongen.
* Söka samarbete med andra föreningar och sporter för att utveckla off-ice träningen och sommarträningen.
* Barmarksträningen bedrivs gemensamt 4-5 gånger per vecka under perioden april-augusti med uppehåll under juli månad då respektive spelare under eget ansvar (med träningsprogram från tränaren) tränar på egen hand.
* Barmarksträningen är indelad med styrketräning - inriktning på ishockey, och allmänfysik - betoning på koordination, rörlighet, spänst samt konditionsträning.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **SENIOR** | **A-lag** |
| **Allmänt** | * Att bli försörjda med spelare från vår egen ungdomsverksamhet och närområdet.
 |
| **Vision** | * Spela i division 1.
 |
| **Mål** | * Bli ett stabilt division 2 lag med förutsättningar att bli ett stabilt topplag.
 |
| **Organisation** | * Minst två tränare, varav en J/S 2 och Träningslära B, och en J/S 2.
* Vidare skall det finnas lagledare och materialförvaltare
 |
| **Trupp** | 25 utespelare och två målvakter. Exklusive juniorer. |
| **Matcher** | * Träningsmatcher (6-8 st).
* Seriespel (lägst division 2).
 |
| **Träning** | * Träning fem till sex gånger per vecka under perioden augusti-mars.
* A-laget skall tre gånger per veckan före eller efter ett ispass också träna ett styrkepass under hockeysäsongen.
* Söka samarbete med andra föreningar och sporter för att utveckla off-ice träningen och sommarträningen.
* Barmarksträningen bedrivs gemensamt 4-5 gånger vecka under perioden april-augusti med uppehåll under juli månad då respektive spelare under eget ansvar (med träningsprogram från tränaren) tränar på egen hand.
* Barmarksträningen är indelad med styrketräning - inriktning på ishockey, och allmänfysik - betoning på koordination, rörlighet, spänst samt konditionsträning.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tjejer** **(15 år o äldre)** | **Tjejlaget** |
| **Allmänt** | * Alla tränar och spelar.
* Vi spelar med 1 lag i Div.1 och 1 lag i en utvecklingsserie antingen själva eller ihop med annan närliggande förening beroende på antal aktiva.
* I mån av plats spelar yngre tjejer med i matcherna.
* Yngre tjejer tränar och spelar med pojkarna (upp t o m U14).
* Alla tjejer som vill, konkurrerar om platserna i U16, J18, J20 och A-laget.
* Söka samarbete med andra lag i distriktet i syfte att de yngre tjejerna får ett ispass per månad tillsammans med andra tjejer i distriktet (upp t o m U15 spelare).
 |
| **Mål** | * Skapa trygghet konkurrens och laganda.
* Vi har distriktets bästa tjejlag.
* 100% skall klara guldmärket.
 |
| **Organisation** | * En huvudansvarig tränare med minst B/U 2, en hjälptränare med minst B/U 1 och/eller en målvaktstränare med minst MV 1.
* Vidare skall det finnas: lagledare, materialförvaltare, ekonomi-ansvarig, representanter i föräldraföreningen, ismaskinsförare, cup-ansvarig, lotteriansvarig, båsfunktionärer och domaransvarig.
 |
| **Trupp** | Alla välkomna i mån av plats och minst tre målvakter. |
| **Matcher** | * Träningsmatcher.
* Seriespel.
* DM.
* SM.
 |
| **Träning** | * Träning två till tre gånger per vecka.
* Ett uppstartsläger och två träningsläger under säsongen.
* Två till tre pass per vecka under säsong med inriktning på teknik, fysik kondition, taktik och teori i samband med ispass.
* Försäsongsträning bedrivs 3 gånger per vecka.
* Semesterperiod midsommar och fyra veckor framåt. Träning sker dock under perioden under eget ansvar enligt fastställd plan.
 |
| **Lära sig** | * Vi följer ABC-pärmen.
* Att bara de bästa spelar.
* Vara positiv till träning och match samt var en god kamrat i både med och motgång.
 |