

***RÖDA TRÅDEN
RÖNNÄNGS IK***





Röda tråden
Rönnängs IK
251021

Innehåll

UNGDOMSTIDEN I RÖNNÄNGS IK.....	3
...Allting börjar med ledarskapet.....	5
VAD en tränare i Rönnängs IK gör	7
HUR en tränare i Rönnängs IK gör.....	7
DELTAGANDE AV SPELARE I TRÄNING MED ETT YNGRELAG	9
DELTAGANDE AV SPELARE I TRÄNING MED ETT ÄLDRELAG	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Upplåning av spelare till match med ett äldrelag.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
SKRIDSKO och HOCKEYSKOLAN	10
U9-U10.....	12
U11-U12.....	14
U13-U14.....	18
U16.....	23
J-Lag (J18-J20)	26
A-Lag	28
TRÄNINGS- OCH LEDARSKAPSFILOSOFI	30



Röda tråden
Rönneängs IK
251021

UNGDOMSTIDEN I RÖNNÄNGS IK





Röda tråden
Rönneängs IK
251021



Röda tråden
Rönnängs IK
251021

...Allting börjar med ledarskapet

Tränarens UPPGIFT i Rönnängs IK

”Att skapa
förutsättningar för
andra att lyckas”



Röda tråden
Rönneängs IK
251021





Röda tråden
Rönnängs IK
251021

VAD en tränare i Rönnängs IK 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 vet att den skall vara ett föredöme och svara upp mot det

Tränaren vårdar sitt språk

HUR en tränare i Rönnängs IK 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

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 utvecklar spelarnas teknik och spelförståelse: klubba/träkulor, spel i alla former, spelförståelse basic och lättare frekvens och reaktionsövningar

Genomför matchen enligt uppgjorda ritningar. Tänk på att matchen är ett **led i Dina spelares utbildning**

Lär spelarna vikten av organisation, disciplin och ordning i båset under matchen

Uppträd **lugnt, positivt och värdigt** i båset; "Du får tillbaka vad 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

Lär Dina spelare vikten av nedvarvning efter matchen (jogging, stretching och gärna fortsatt teknik och spelförståelse träning).





I UNGDOMSVERKSAMHETEN UPP TILL OCH MED U16

Rönnängs IK är positiva till att spelare tränar extra utöver sitt eget lag för att stärka upp sina hockeykunskaper – så kallad merträning. Alla tränar med sitt eget lag och det är ingen rättighet att träna med andra lag utan en möjlighet när tillfälle ges. Det är viktigt att förstå att det kan skilja 3-5 år i fysisk utveckling i de yngre åldrarna och för att utvecklas som spelare behöver man träna på ”rätt” saker. Det ger inte så mycket att träna på uppspel om man inte behärskar att passa pucken etc. Utveckling behöver ske i steg och hamnar man i en grupp där man ligger långt efter gagnar det ingen. För att utvecklas ska man möta spelare som är *lite* bättre än en själv.

Man kan träna med de yngre om man inte är med de äldre. Tränar man med de yngre så får man äga puck mycket mer, vara mer delaktig i spelet och får totalt en bättre kvalitativ träning än om man varit med de äldre och kanske inte får röra pucken på hela träningen. En förutsättning för att spelaren skall få träna och spela extra/mera, är att spelaren skött sig i sitt eget lag.

DELTAGANDE AV SPELARE I TRÄNING MED ETT YNGRE LAG

Rönnängs IK är positiva till att spelare är med och tränar i yngre lag för att stärka upp sina hockeykunskaper. Spelare som har behov av att träna mer kan tillsammans med sin tränare diskutera förutsättningarna för att träna med yngre lag. Tränarna i båda lagen samråder om förutsättningarna för träning med det yngre laget.

DELTAGANDE AV SPELARE I TRÄNING MED ETT ÄLDRE LAG

Rönnängs IK är positiva till att spelare är med och provar på träningar i äldre åldersgrupper. Alla spelare i det yngre laget skall få frågan om att träna ett steg uppåt i åldersgrupp under de is pass som det äldre lagets tränare anser lämpligt. Det kan exempelvis vara så att är det 2 is pass på en vecka så är ett pass öppet för alla spelare och ett is pass öppet för de spelare som anses lämpliga. Dock är det alltid ett is pass per vecka som ska vara öppet för alla. Lämpligheten bedöms utifrån parametrar såsom:

- Övningarnas komplexitet så att inte övningar behöver anpassas till inlånande spelares nivå
- Säkerhet när lagen börjar med tacklingar där storlek och kroppskontroll har betydelse
- Antal spelare i det inlånande laget
- Spelare aktuell för match i det äldre laget

De spelare som vill träna med det äldre laget skall turas om att delta på det äldre lagets träningar utefter schema som tas fram av tränarna. Maxantal deltagande spelare från det yngre laget bestäms av det äldre lagets tränare.

ATT LÅNA SPELARE TILL MATCH FRÅN ETT YNGRE LAG TILL ETT ÄLDRE LAG

När ett lag har behov av att låna spelare till match från ett yngre lag så är det tränaren i det lånande laget som beslutar vilka spelare som skall lånas in, dock i samråd med upplånande tränare.



Röda tråden
Rönnängs IK
251021

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: 4-8 år

Indelning: 3 stycken grupper

Grupp 1: Skridskoskola, här startar alla nybörjare

Grupp 2: Hockeyskolan, ålder 5-6 (yngsta gruppen)

Grupp 3: Hockeyskola, ålder 7-8 (äldsta gruppen)

Ledord för verksamheten

Träffa kompisar

Glädje och god 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 inläring. Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående. Varje ispass skall innehålla smålags spel. Inga avbytare, spela i alla tre zonerna.

Pedagogik

Visa- Öva- Positiv Feedback

Ledord för träningen

Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer enligt hemmaplans modellen.

Standardiserade träningar

Stationsövningar

Hög aktivitet, undvik köer

Visa- Öva- Positiv Feedback

Varje ispass för HS skall innehålla smålags spel

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



Röda tråden
Rönneängs IK
251021

1 stycken ansvarig Skridsko- och Hockeyskolan

1 stycken lagledare

8-10 instruktörer is

Säsongspanering

0 stycken Off Ice träningar

Målsättning 2-3 samträningar.





U9-U10

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 innehålla smålagsspel. Inga avbytare. 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 U9-10 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

Övningsinnehållet skall vara enligt hemmaplans modellens riktlinjer.

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.

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! 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



Röda tråden
Rönnängs IK
251021

Organisation

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

Säsongspanering

Off Ice träning ej nödvändig

Matcher enligt hemmaplans modellen.





U11-U12

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 inläringen 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 TÄVLA

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inläring. 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 innehålla smålagsspel. Inga avbytare. 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 U11-12 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 snabbhets träning 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 (taktiktaflan) – 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

Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer enligt hemmaplans modellen.

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 splitvisionsträning etc.

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.

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)

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

Målsättning 2-3 ispass/vecka

Off ice pass (aktivitet utanför isen, bollspel, lekar, stafetter)

Vi deltar i serier och cuper enligt hemmaplans modellen.

“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.



Röda tråden
Rönnängs IK
251021





U13-U14

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten skall bygga på lek, glädje och tävling. Den motoriska inläringen 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 U13-14 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

Träningsinriktning

TRÄNA PÅ ATT TÄVLA

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inläring. Tränaren visar övningar och barnen utför de visade övningarna. 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 innehålla smålagsspel. Använd flera zoner. Denna period är den så kallade Motoriska Guldåldern, träningen skall vara inriktad på teknikträning. Träning skall nivå anpassas 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 U13-14 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).

Kännetecknen 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

Övningsinnehållet skall vara enligt riktlinjer från Svenska Hockeyförbundet.

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 i respektive ålderskull. 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 U13-14 samt underliggande serier inom dessa.

Cupmatcher, alla spelar

I GP-pucken är matchning tillåten

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)

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

Säsongspanering

Varje spelare i U14 skall genomgå domarutbildning (steg 1) och döma två matcher, obligatoriskt som en del av hockeyutbildningen

Målsättning 2-3 ispass/vecka

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.

Vi deltar i seriespel och cuper.

“Sommarträning” (maj-aug) med 2-3 tillfälle per vecka.

Innehåll vid träningen är Bollspel, stafetter, frekvens/snabbhet, grundstyrka etc.



Röda tråden
Rönnängs IK
251021





Röda tråden
Rönnängs IK
251021

U16

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

Träningsinriktning

Huvudansvarig tränare för U-16 är ansvarig för att alla spelare utvecklas och jobbar för att Rönnängs IK har ett U-16 lag Div 1 kommande säsong samt även en bra återväxt till juniorlaget/A-laget.

TRÄNA PÅ ATT TÄVLA

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

Kännetecken för denna ålder

Spelarna är mer mottagliga för avancerad motorisk träning

Spelarna 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!

Spelarna 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.



Röda tråden
Rönnängs IK
251021

Pedagogik

Visa- öva- positiv feedback

Rita (taktiktaflan) – öva positiv feedback

Den positiva feedbacken skall uppmuntra spelarna till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där spelarna 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

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 spelarna 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.



Matcher och seriespel

Div 2 är utgångspunkten "alla spelar".

Huvudansvarig tränare för U-16 är ansvarig för laguttagning till Div 1.

Ansvarig tränare för Div 2 tar därefter ut laget för Div 2.

Lagen meddelas normalt sista träningen innan match då vi vet vilka som är tillgängliga för spel och spelarna tävlar om platser i Div 1- laget.

En målsättning är att så många spelare som möjligt skall få chansen att testa på att spela i Div 1.

Detta beroende på spelarens utvecklingsnivå, träningsnärvaro och attityd därav kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong.

Fokus på utveckling

Huvudtränaren i U-16 är ansvarig för att Alla spelare erbjuds träningsmatcher

Seriematcher Div 1 samt DM = matchning är tillåtet sista 15 min i 3:e perioden

Seriematcher, Div 2 = matchning ej tillåten

Bäst lämpad spelare skall utses som lagkapten.

Regler

Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, domare, 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

Organisation

1 stycken lagledare

1 stycken huvudansvarig tränare

Ambitionen är 2-3 stycken instruktörer på is

2 stycken materialförvaltare

Säsongspanering

Normalt 3-4 ispass/vecka

Off ice pass (aktivitet utanför isen, grundstyrka, frekvens)

1-2 individuella samtal/spelare

Teoripass (vårt spel, roller med och utan puck, kost och träningslära, sätta mål etc.)

Vi deltar i seriespel Div 1 och Div 2 samt DM

"Sommarträning" (apr-jun, aug) med 3 tillfällen per vecka och ett individuellt pass.



Röda tråden
Rönnängs IK
251021

J-Lag (J18-J20)

Målsättning

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

Förbered spelarna för spel på seniornivå.

Ledord för verksamheten

Glädje och god kamratskap

Tävling - Utveckla vinnarmentalitet

Spelförståelse – Jobba med det individuella ansvaret för uppnå lagets mål

Kvalitet på träning och match – Allas ansvar att alltid göra sitt bästa för att uppnå lagets mål

Träningsinriktning

TRÄNA PÅ ATT TÄVLA

Träning med hög fokus på kvalitet:

Skridskoteknik

Klubbt teknik

Spelförståelse, träning för lagets spelidé

Socialt/mentalt

Tydliga regler/riktlinjer för laget som gäller både spelare och ledare

Laget före jaget

Samarbetsförmåga

Kontinuerlig återkoppling om prestation och utvecklings möjligheter

Pedagogik

Använd positiv feedback

Uppmuntra positiv dialog inom laget

Ledord för träningen

Kvalitet

Ambition

Tävling

Fokus vid träning

Individuell skicklighet

Spelförståelsen

Matcher och seriespel

Juniorlaget ingår i seniorverksamheten vilket innebär att bästa laget spelar

Huvudtränare ansvarar för laguttagning



Röda tråden
Rönnängs IK
251021

Regler

Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, domare, 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

Frånvaro meddelas alltid till ledarna i laget

Organisation

1 Huvudansvarig tränare

1 Assisterande tränare

1 Lagledare

1 Materialförvaltare

Säsongspanering

3-4 ispass/vecka

Fys i samband med ispass

2-3 individuella samtal/spelare

Teoripass kontinuerligt

Fysträning (april-augusti) – tre tillfällen per vecka + ett individuellt pass. Fokus på kondition, styrka, snabbhet.



Röda tråden
Rönnängs IK
251021

A-Lag

Målsättning

Skapa ett lag baserat på spelare fostrade i Rönnängs IK med ambitionen att avancera i seriesystemen

Ledord för verksamheten

Glädje och god kamratskap

Tävling - Utveckla vinnarmentalitet

Spelförståelse – Jobba med det individuella ansvaret för uppnå lagets mål

Kvalitet på träning och match – Allas ansvar att alltid göra sitt bästa för att uppnå lagets mål

Träningssinriktning

TRÄNA PÅ ATT TÄVLA

Träning med hög fokus på kvalitet:

Skridskoteknik

Klubbteknik

Spelförståelse, träning för lagets spelidé

Socialt/mentalt

Tydliga regler/riktlinjer för laget som gäller både spelare och ledare

Laget före jaget

Samarbetsförmåga

Kontinuerlig återkoppling om prestation och utveckla möjligheter

Pedagogik

Använd positiv feedback

Uppmuntra positiv dialog inom laget

Ledord för träningen

Kvalitet

Ambition

Tävling

Fokus vid träning

Individuell skicklighet

Spelförståelsen

Matcher och seriespel

Bästa laget spelar

Huvudtränare ansvarar för laguttagning



Röda tråden
Rönnängs IK
251021

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

Frånvaro meddelas alltid till ledarna i laget

Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen

Organisation

1 Huvudansvarig tränare

1-2 Assisterande tränare

1 Lagledare

1-2 Materialförvaltare

Säsongspanering

3-4 ispass/vecka

Fys i samband med ispass

2-3 individuella samtal/spelare

Teoripass kontinuerligt

Fysträning (april-augusti) – tre tillfällen per vecka + minst ett individuellt pass. Fokus på kondition, styrka, snabbhet.





Röda tråden
Rönnängs IK
251021

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:

Inspirerande 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 Tjörns 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. ABC pärmen är vår ledstjärna för att hitta rätt övningar för aktuell ålder.

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. Ta alltid ta returer efter skott.



Röda tråden
Rönnängs IK
251021

Ledarskapsfilosofi

ALLTID FÖRBEREDD -> Oavsett vilken roll du har så är du alltid förberedd 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 Rönnängs IK 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 föreningens viktiga ambassadörer i att sända vårt enade budskap ” Ett Rönnängs IK ” och vad vi står för som förening.