



Sportkommittén

Styrdokument spel och träning

Uppdaterad 2024-11-27

Medlemmar: Daniel Nordvall, Anders Jelk, Anders Röret Karlsson, Philip Kihlström, Rasmus Martinsson

Övergripande syfte

Strömsbro ishockey ska upprätthålla en nivå som upplevs som seriös genom alla åldrar. Från där hockeyskolan slutar till spel i juniorlagen. Vår bild är att genom bra, effektiv träning där vi väver in lek med tävling gynnar Strömsbro på sikt. Spelare som lär sig tävla juste, med respekt för medspelare, motspelare, domare och ledare under tidig ålder, kommer att stanna kvar under längre tid i föreningen.

DEN ORANGEA VÄGEN

*Fokus för träning varierar med ålder. Utöver detta har Strömsbro också en ambition att spelarna genomgående under alla ungdomsår lägger mycket träningstid på **två moment** som ska bli synonymt med motståndarnas och utomstående bild av hur det är att möta oss.*

Äga pucken

Spelet ishockey går allt snabbare och snabbare. Vi är övertygade att utvecklingen kommer att fortsätta i den riktningen. Det innebär att våra spelare på ett bra sätt måste behärska att hantera puck och kunna utföra tekniska moment i hög fart, samt kunna ta snabba beslut för att vara väl förberedda när de tar steget in i junior- och seniorhockeyn. Därför börjar vi tidigt med att spelarna skall känna sig trygga i att våga göra saker på isen - vilja ha pucken och göra något med den.

Vi ger spelarna förutsättningar för detta genom att vi genomgående kontinuerligt under barn- och ungdomsåren ser till att individerna tränar de tekniska grunderna så som skridskoteknik, klubbteknik och passning/mottagning samt att de lär sig kommunicera i både tal och kroppsspråk i syfte att lösa olika spelsituationer enskilt och tillsammans. I längden formar detta trygga spelare som inte är rädda för att göra fel och som kan lösa situationer snabbt på isen.

Snabbhet

Modern hockey är en sport som ställer höga krav på spelarnas förmåga att åka skridskor snabbt. Förmågan att åka snabbt när spelarna är små bygger på god balans. De faktorer som inverkar positivt på åkningen under barn och ungdomsåren är frekvenssnabbhet och längden på skären.

Snabbhetsträning och rörlighetsträning **ska** tränas när spelarna är 10–12 år om syftet är att utveckla unga spelares förmåga att röra sig riktigt snabbt på isen.

I puberteten kommer benstyrka och mer muskelmassa att spela en lika viktig roll för åkningen. För att kunna upprätthålla en god åkteknik från ungdomsåren behöver spelarna större och starkare muskler på kroppen för att fortsatt kunna åka snabbt som junior.

Rörlighetsträning kan användas för att förbereda spelarna innan annan träning. Det går också att rörlighetsträna i stället för att cykla eller jogga ned efter träningspasset.

Rörligheten i ländrygg och ben börjar att avta när spelarna fyller 10 år. I 12 års ålder blir rörligheten nedsatt i axlar och brösttrygg. Det är därför som rörligheten tränas under **hela** uppväxten.

Snabbhetsträning för unga spelare ska läggas först på träningen och ska **alltid** tränas på **pigga ben**. *Forskning visar att 10 x 10 meter sprint två gånger i veckan innan ispasset räcker för att göra unga spelare snabbare. Detta ska alltid eftersträvas i vår förening.*

För spelare som passerat puberteten kan rörlighet och skivstångsövningar som knäböj och marklyft tränas innan både sprintträning och ispass.

Sprintträning kan med fördel köras på is, som första moment under ett ispass (efter uppvärmning med rörlighetsträning och/eller tunga lyft) för att göra äldre spelare snabbare.

Genom att anpassa träningen för varje åldersgrupp och lägga till träning för snabbhet och rörlighet från 10 års ålder kan åkteknik och skridskosnabbhet förbättras med större och starkare muskler efter puberteten.

Byter man ut långsam jogging och testcykel och lägger till rörlighetsträning, kort sprint och skivstångsträning kan **alla** spelare bli snabbare av **rätt** träning i rätt ålder.

Genomgående träningsregel: *Fokus ska ligga på skridskoåkning och klubbteknik i syfte att kunna hantera pucken under fart. Detta gäller i alla åldersgrupper.*

TRÄNINGSGRUPPER - INDELNING OCH FOKUS

Grupp C: U10 Två delade pass per vecka med U11

Grupp C: U11 Två delade pass per vecka med U10

Grupp B: U12 Tre delade pass per vecka med U13, 1–2 st. Om möjligt 30 minuters fyspass innan ispass

Grupp B: U13 Tre delade pass per vecka med U12, 1–2 st. Om möjligt 30 minuters fyspass innan ispass

Grupp A: U14 Målet är två egna träningar i veckan på helplan, ett delat pass med U15, 2–3 st. 30 minuters fyspass innan ispasset.

Grupp A: U15 Målet är två egna träningar i veckan på helplan, ett delat pass med U14, 2–3 st. 30 minuters fyspass innan ispasset.

U16 tränar två pass själva i veckan och ett delat pass med J18D1.

J18D1 är ett rent matchlag men kan komma att bedriva ett-två pass under vissa perioder.

J18R tränar tre-fem pass per vecka. En timmes fys innan varje ispass. Rörlighetsträning alt nedjogg efter match och träning.

J20R tränar tre-fem pass per vecka. En timmes fys innan varje ispass. Rörlighetsträning alt nedjogg efter match och träning.

Övriga riktlinjer

- Det äldre laget väljer vilka spelare ur det yngre laget som ska flyttas upp till träning och match
- Spelare som visar dålig attityd i det yngre laget skall ej premieras uppåt.
- Alla träningar skall genomföras med minst 20 utespelare + mv.
- Alla matcher skall spelas med minst 15st utespelare i U10-U16

TRÄNINGSFOKUS/MATCH PER GRUPP

Grupp C: U-10/11: Träning 2-3 ggr/vecka.

- Mycket skridskoövningar. Tyngdpunkten på skridsko- och klubbteknik.
- Snabbhetsträning börjar.
- Alla spelar lika oavsett förutsättningar.
- Vi uppmuntrar till flera idrotter.
- Lek och glädje vävs in i övningarna.
- Börja fokusera på samspel vid spelövningar med två mål.
- Uppflyttning till äldre lag möjlig (dock ej om det medför att äldre spelare får mindre speltid)

Grupp B: U-12/13: Träning 3 ggr/vecka.

- Snabbhet och frekvens vid skridskoåkning betonas.
- Introducera positionsspel, back, forwards etc.
- Träna positionsspel utöver tidigare övningar.
- Alla spelar så lika som möjligt vid fem mot fem.
- Tränaren avgör vilka som spelar vid utvisningar.
- Fysträning i samband med isträning (ca 30 min – 2ggr/vecka i form av lek).
- Alla spelar lika mycket i seriespel och DM.
- Uppflyttning till äldre lag möjlig (dock ej om det medför att äldre spelare "bänkas").

Grupp A: U-14/15: Träning 3 ggr/vecka.

- Teknik och styrka betonas.
- Snabbhet och frekvens vid skridskoåkning skall fortfarande prioriteras.
- Fysträning i samband med isträning (ca 30 - 45 min – 2ggr/vecka).
- Barmarksträning.
- Speltid: Så långt som möjligt spelar alla lika mycket i seriespelet. Toppning får ske i slutet av matcher.
- Speltid: Så långt som möjligt spelar alla lika mycket i DM. Toppning får ske i slutet av matcherna.

U-16: Målinriktad träning 3 ggr/vecka.

- Fysträning i samband med isträning (ca 30–45 min – 2–3 ggr/vecka).
- Barmarksträning. Även under sommaren.
- Lämplig ålder för att tränaren tar ut det för dagen spelande laget.
- Speltid: Så långt som möjligt spelar alla lika mycket i seriespelet. Toppning får ske.
- Speltid: Så långt som möjligt spelar alla lika mycket i DM. Toppning får ske.
- Träning och spel ska ha mål att göra spelaren redo för vår juniorverksamhet
- Spelarråd och Enskilda samtal

J18/J20: Målinriktad träning 3-5 ggr/vecka

- Seriespel efter prestation, all träning och spel förberedande för match
- Fysträning i samband med isträning (ca 30-45 min – 3-5 ggr/vecka).
- Juniörerna har en viktig roll att förse A-laget med spelare, ett nära samarbete efter A-lagets behov.
- Spelarråd och Enskilda samtal

LEDARROLLER

Tränare

- Ansvarar för träningsupplägg, laguttagningar, matchning samt utbildning av spelare.
- Följer styrdokumentet –"Den orangea vägen"
- Delta på föreningens tränarmöten, internutbildningar och annan kompetensutveckling.
- Ansvarar för att hålla en kontinuerlig dialog och samarbete med intilliggande årskullars tränare.
- Genom att vara väl förberedd till alla samlingar ökar kvaliteten på verksamheten.
- Att med ett stort engagemang och gott omdöme leder tränare laget vid match och träning.

Lagledare

- Samordnar lagets aktiviteter genom att förmedla information från laget till föreningen och genom att förmedla information från föreningen till spelare och föräldrar.
- Ansvarar för att information kring träningstider, matcher och andra aktiviteter förmedlas via laget.se till spelare och föräldrar.
- Tillsammans med tränarna anmäler lagledaren laget till seriespel och cuper.
- Sammankallande till föräldramöten.
- Vid matcher ska lagledaren se till att det finns funktionärer till sekretariat och utvisningsbås.
- Vid hemma cup utses en kontaktperson till föräldrar och gästade lag.
- Genomför försäljningsaktiviteter. Ekonomiskt ansvar.

- Om möjligt samordnar så att äldre spelare hjälper till på isen, men även med att knyta skridskor och agera "harar", visa övningar etc.

Materialförvaltare

- Det skall finnas minst en materialförvaltare på plats i samband med lagets matcher och träningar.
- Ansvarar för att lagets material är i ordning och finns tillgängligt för verksamheten.
- Ansvarar för slipning av skridskor och för att det finns rutiner för laget kring detta.
- Materialtransport till bortamatcher.
- Ansvarar för att lagets förråd är i fint skick.
- Minst en i varje lag skall gå av klubben utsedd sjukvårdsutbildning.
- Ansvarar för att sjukvårdsväska ska finnas.

Källor

- Sportkommittén Strömsbro IF ishockeysektion
- Svenska ishockeyförbundet
- Niclas Carlson Strength and Conditioning, coach -IFAF World American Football Team

Dokumentet är fastställt som styrdokument av styrelsen i Strömsbro lfs ishockeysektion. Dokumentet ersätter samtliga tidigare interna dokument gällande träning och spel.

/Styrelsen