



DEN RÖDA BODEN HOCKEY TRÅDEN

För att nå de av styrelsen uppsatta målen och att öka kvalitén i verksamheten har Sportgruppen, tillsammans med övriga ledare i föreningen, arbetat fram en gemensam arbetsmetod för samtliga ungdomslag i föreningen. Arbetsmetoden ska nu implementeras hos samtliga ungdomslag och verka som ett stöd i den dagliga verksamheten.

Säsongen 2018-2019

Fastställd 20181028

1. Inledning

En av Boden Hockeys viktigaste grundtanke är att bedriva breddidrott och att få så många barn och ungdomar att spela ishockey så länge som möjligt. De ska genom föreningens verksamhet få med sig positiva upplevelser, som de kan bära med sig genom livet. Dessa barn och ungdomar skall också utbildas och fostras till goda föredömen i samhället. Verksamheten i varje lag i föreningen skall bedrivas utifrån föreningens grundläggande värderingar.

Föreningen har en övergripande handlingsplan för att uppnå de av styrelsen uppsatta målen. Var hittar man den? För att nå dessa mål och öka kvalitén i verksamheten så har Ungdomsrådet, tillsammans med övriga ledare i föreningen, arbetat fram en gemensam arbetsmetodik för samtliga ungdomslag (HS-U16) i föreningen. Arbetsmetodiken ska nu implementeras hos samtliga ungdomslag och verka som ett stöd i den dagliga verksamheten. Arbets sättet beskrivs i denna praktiska handledning som benämns som "Den röda Boden Hockey tråden". Det gemensamma arbets sättet ska underlätta verksamheten för varje ungdomslag i föreningen och motverka att olika lag arbetar efter olika synsätt och värderingar. Föreningen vill genom detta gemensamma arbets sätt skapa kontinuitet i verksamheten. Syftet är även att använda sig av föreningens ledares samlade erfarenheter och undvika att "uppfinna hjulet igen".

Föreningens verksamhet utgår från Svenska Ishockeyförbundets ABC-pärm och dess rekommendationer. Handledningen "Den röda Boden Hockey tråden" är en praktisk tolkning av rekommendationerna från Svenska Ishockeyförbundet.

Den praktiska handledningen är en övergripande policy och i denna finns både förhållningssätt och rekommendationer. Ett förhållningssätt är något som ledare i föreningen *måste* förhålla sig till. En rekommendation ses som ett riktmärke, en *strävan*, men där finns det rum för egna tolkningar för respektive ledarstab.

Handledningen implementerades av föreningen inför säsongen 2015/2016 och kan förändras vid behov. Efter varje säsong skall verksamheten utvärderas och förslag till förbättringar och förändringar till arbetsmetodiken behandlas av föreningen genom dess Sportgrupp/ungdomsråd eller motsvarande. Förändringar som beslutas genomförs till kommande säsong. Senaste revideringen är gjord inför säsongen 2018/2019. Handledningen "Den röda Boden Hockey tråden" innefattar dels ett övergripande avsnitt gemensamt för samtliga ungdomslag, dels individuella avsnitt uppdelat per lag.

2. Gemensamt för alla ungdomslag

De övergripande riktlinjerna är i mångt och mycket samma för alla ungdomslag inom Boden Hockey. De individuella skillnaderna för respektive ungdomslag beskrivs separat.

2.1 Organisation kring laget

Föreningen rekommenderar att alla ungdomslag strävar efter en bred ledarstab. Med fler ledare som engagerar sig minskar arbetsbördan för var och en, flera som delar på ansvaret. Av naturliga skäl är merparten av ledarna föräldrar. Med fler ledare blir laget mindre känsligt om något barn slutar och man därigenom tappar en förälder som varit ledare.

Föreningen avråder från att förfrågan ställs brett till föräldragruppen när ledare ska rekryteras. Riktad rekrytering ger bättre förutsättningar till att få en väl fungerande ledargrupp på lång sikt, där rekryterade ledare är införstådd med och beredda på att jobba efter föreningens riktlinjer. Med riktad rekrytering menas att istället för att kalla till föräldramöte och ställa frågor såsom "vi behöver en lagledare, vem kan?" så funderar ledarstaben på vem/vilka av föräldragruppen som anses lämplig och kan fungera i staben, och därefter ställen frågan direkt till denne. Först om de tilltänkta avböjt så ställs frågan brett till hela gruppen. Får en förälder en riktad fråga så tenderar denne att överväga detta mer noggrant.

Att vara ledare inom Boden Hockey innebär att alltid vara ett gott föredöme. Ledarna ska föregå med gott exempel i uppträdande på och utanför isen, språkbruk, etc. Hjälpm på isen är obligatoriskt för ungdomsledare inom Boden Hockey. Ledare inom Boden Hockey är engagerade och förmedlar glädje!

Ledare inom Boden Hockey fokuserar på det positiva hos våra barn och ungdomar. Belöna bra beteenden och ageranden istället för att bestraffa dåligt. Kollektiv bestraffning får inte existera. Bestraffningar såsom armhävningar, extra skridskoåkning undviks då träning ska vara nått vi uppmuntrar till. Att träna armhävningar, skridskoåkning etc, ska vara nått man förknippar med något roligt, inte som bestraffning. Ledarna skall dock sätta gränser och har möjlighet till disciplinära åtgärder i relation till förseelsen, i samråd med Ungdomsrådet.

Som ledare representerar man alltid föreningen, och visar lojalitet mot föreningen. Om missnöje eller kritik uppstår löses den inom ledargruppen, berörda parter eller tillsammans med föreningen. Alla ledare hjälper till att skapa en positiv stämning i föreningen. Vid utbildningar eller evenemang där man representerar klubben så är det viktigt att man framför klubbens förhållningssätt och den arbetsmetodik som klubben har valt att arbeta utefter, ej sina personliga åsikter.

Ledare inom Boden Hockey ansvarar för att utbilda föräldragruppen i Svenska ishockeyförbundets "Föräldrafolder". I detta ingår att utbilda både föräldrar och spelare i goda vanor även utanför isen, såsom träning, sömn och kost. Detta görs vanligtvis vid föräldramöten innan eller under säsongen. Ungdomar inom Boden Hockey använder inte

kosttillskott, energidrycker, tobak eller snus. Ledare bör tänka på hur de själv använder sig av tobak och snus inför laget.

2.2 Rekrytering

Föreningens verksamhet är öppen för alla. Alla ledare bör verka för att så många barn och ungdomar som möjligt börjar spela ishockey. Största vikt är att också alla ledare verkar för att alla barn och ungdomar ska stanna kvar i verksamheten så länge som möjligt.

I rekommendationerna för respektive lag så beskrivs det att föreningen rekommenderar lagen att byta om på ishallen till träning och match. I detta bör det beaktas individuella skillnader i barn och ungdomars värderingar, kultur och religion.

Nya spelare kan, efter dialog med Ungdomsrådet, börja i ett yngre lag för att få lära sig grunder etc. De yngre lagen tar emot dessa spelare och vid behov söker dispens för matchning. Dialogen förs med föräldrar och Ungdomsrådet när dessa spelare är redo att flytta till sin ålderskull. Spelare som i huvudsak är med i en yngre årskull betalar deltagaravgifter, utför föräldraåtaganden och kiosktjänst etc till det laget.

2.3 Sportsligt fokus

Idrottsligt vill föreningen utveckla individen såväl som gruppen långsiktigt: målbilden är "Välutbildade kreativa lagspelare". För att göra detta bör samtliga ungdomslag dagligen fokusera på grundläggande tekniska övningar utifrån Svenska Ishockeyförbundets ABC-pärm. Rekommendationen är att inte ha för bråttom med spelsystem etc., utan kontinuerligt fokusera på skridskolekar, skridskoteknik, puckteknik och kreativt tänkande. Varje träning på is skall innehålla fokusområdena skridskoteknik, olika former av tävlingar, och smålagsspel. Se rekommendationer per respektive lag.

Boden Hockey ska inte utbilda spelare att kunna ett visst spelsystem (tex 1-3-1, 2-2-1 etc) då spelsystemen kommer att ändras över tid. Boden Hockey ska utbilda spelare som kan, med fart, kreativitet och laglojalitet, anpassa sig efter olika typer av spelsystem. För att uppnå detta skall fokus vara på skridskoåkning och spelförståelse, ej på positionsspel.

Viktigast för hela ungdomsverksamheten inom Boden Hockey är att fokusera på prestationer, inte på resultat. Lag och spelare kan utföra fantastiska prestationer, men ändå ej uppnå resultat i form av vunna matcher. Dessa prestationer ska uppmuntras då det långsiktigt även ger bra resultat.

Vid bemötande emellan lagen ställs ofta fråga: "hur gick det?" Svaret blir då ofta ett svar baserat på resultatet, tex: "Det gick bra, vi vann med 4-2", eller: "Det gick sådär, vi förlorade med 2-4". Fundera istället på tankesättet: "Det gick bra, vi spelade jättebra.. etc.", eller "Vi förlorade med 2-4, men vi gjorde en jättebra insats, etc."

2.4 Nivåanpassning

Föreningen håller ihop årskullar. Utifrån såväl den sociala som den idrottsliga aspekten så anser föreningen att permanent uppflyttning ej bör ske om det inte finns mycket starka skäl. Enligt föreningens övergripande policy skall sådan uppflyttning föreslås av föreningens Ungdomsråd eller motsvarande, därefter fattas styrelsebeslut. Att flytta en spelare som är tidigt i utvecklingen till en äldre årskull kan medför problem då den, som i många fall, behöver återflyttas till sin egen årskull. Att flytta "ner" är mer känsligt för individen än att flyttas "upp". Spelare som flyttas upp till en äldre årskull har historiskt sett ofta behållits kvar i den äldre årskullen, fast deras utveckling visar att de återigen borde spela med jämnåriga.

Föreningens verksamhet skall utformas så att alla nivåer i gruppen utvecklas. Både de som kommit längre och de som inte kommit lika långt i utvecklingen. Istället för att flytta "upp" en individ som är tidig i utvecklingen så skall verksamheten utformas så att även denne skall kunna utvecklas på ordinarie träningar. Denne ska, med jämna mellanrum, tillfälligt kunna träna och spela med äldre lag. Denna dialog sker alltid mellan berörda tränare, där (den huvudansvarige) tränaren i det ordinarie laget (yngre) har avgörandet om individen skall träna med äldre. Blir det äldre lagets ledare kontaktad direkt av föräldrar till yngre spelare ska de hänvisa till det yngre lagets tränare eller till Ungdomsrådet kring frågor om uppflyttning, tillfälligt eller permanent.

Från J18 övergår ungdomsidrotten till junioridrott och mer fokus blir på utveckling i syfte för framtida seniorspel. Här övergår breddidrotten till ett något mer elitänk. Vid behov kan spelare från ungdomslagen flyttas upp till juniorlaget, tillfälligt eller permanent. Denna uppflyttning sker i samråd med spelaren, spelarens tränare och Ungdomsrådet. Uppflyttning till juniorlaget sker utifrån juniorlagets behov och tillgång på spelare i de äldre ungdomslagen.

Det kan finnas situationer där ledarstaben gör en bedömning utifrån spelarens fysiska, motoriska eller andra skäl att säkerheten äventyras för spelaren att träna eller spela med dess jämnåriga. Denna dialog skall föras med Ungdomsrådet och tillsammans med spelarens föräldrar ska en lämplig nivå hittas för att spelaren ska kunna vara med utan att säkerheten äventyras. Detta blir främst aktuellt i de årskullar då tacklingar tillåts enligt regelverket från ishockeyförbundet. Denna bedömning skall ej göras på sportsliga grunder, "hur bra en spelare är jämfört med andra", utan endast utifrån ett säkerhetsperspektiv.

Boden Hockey uppmuntrar tjejer att spela hockey. Till dess att föreningen kan ordna separata tjej och pojklag så ses ungdomslagen i föreningen som blandlag. Tjejer spelar med killar på lika villkor. Ledarna för lag där tjejer ingår bör säkerställa vilket behov som finns för separata omklädningsrum etc. Detta behov ändras utifrån ålder på lagen. Ledarna bör även säkerställa att motståndarlagan vid bortamatcher kan ordna separata omklädningsrum. Detta skall vara ett krav för att genomföra en match. Samma sak skall gälla vid hemmamatcher för såväl laget egna tjejer som motståndarlagets tjejer.

Eftersom den fysiska utvecklingen i samband med tonåren kan skilja sig mellan killar och tjejer så bör detta beaktas utifrån ovan säkerhetsperspektiv. Exempelvis hänvisar Norrbottens ishockeyförbund länets damseniorlag, under SDHL nivå, att delta i U13 serien för killar. Boden Hockey rekommenderar att vid U13/U14 att ha en dialog med spelande tjejer och dess föräldrar kring vilken nivå som är lämplig utifrån ett spelarutveckling- och säkerhetsperspektiv. I den dialogen är även sociala aspekten viktig att beakta men säkerhetsaspekten skall dock alltid vara det viktigaste, såväl för killar som för tjejer.

Oavsett om spelaren är en kille eller tjej så kan tränaren för det aktuella laget göra bedömningen att säkerheten för spelaren ej kan garanteras. Detta skall då, efter samråd med Ungdomsrådet, framföras till spelarens föräldrar. Utifrån detta så skall en lämplig nivå hittas för fortsatt matchspel med en yngre årskull men där det utifrån den sociala aspekten och sportsliga utvecklingen kan ges möjlighet att träna extra med den egna årskullen.

Boden Hockey skiljer på nivåindelning vid träning och vid match. Boden Hockey rekommenderar nivåindelning vid träning, för att både utveckla de som kommit längre i sin hockeyutveckling, och de som behöver större fokus på grunder etc. Nivåindelningen är till för att främja både de som kommit längre och de som inte kommit lika långt i sin hockeyutveckling. De som kommit längre kan testa svårare moment och de som inte kommit lika långt får göra mer grundläggande moment, och kan då fokusera på att göra de momenten med kvalitet, istället för att försöka "gena i kurvorna".

Vid matcher skall nivåer av spelare blandas. Boden Hockey anser att varje formation bör utformas så att olika nivåer på spelare är i samma femma. Laget skall formeras så att det ej är någon utpekad 1:a/2:a/3:e femma. Formationerna bör inte heller bli statiska, "radar-par" undviks, då föreningen anser att det är viktigt att lära sig spela med olika spelare på olika positioner. I varje formation bör man även beakta nivåer på kedja och backpar. Ett starkt backpar ska inte behöva "täcka upp" för en svag kedja. Såväl som en stark kedja ej ska ha ett tydligt svagt backpar. Tanken från föreningen är att alla ska få en möjlighet att spela såväl offensivt som defensivt. Detta beskrivs i bilaga 1.

Ur ett utbildningssyfte kan vissa skillnader ske på formationer och uppställningar för de äldre ungdomslagen U15/U16. Detta beskrivs under respektive lags avsnitt.

2.5 Matchning

Alla barn och ungdomar i Boden Hockey spelar lika mycket. Toppning, matchning, etc. får ej förekomma.

Ledare inom Boden Hockey försöker hitta lämplig matchning förutom seriespel för respektive årskull. Utifrån rekommendationerna om antal matcher kompletterar ledarna med träningsmatcher eller deltagande i cuper. Föreningen begränsar inte respektive lag i antal cuper som de deltar i. Det ska dock vara rimligt utifrån ett kostnadsperspektiv för individerna i laget. Det skall ej bli orimligt kostsamt att kunna delta i lagets aktiviteter.

Cuper, som respektive lag anmäler sig till, skall även vara utvecklande ur ett sportsligt perspektiv. Historiskt sett så håller olika cuper olika svårighetsnivåer. Detta bör beaktas innan man anmäler sitt lag till en cup. Cupen bör ej vara för lätt, eftersom lämpligt motstånd kan vara utvecklande. Cupen bör ej heller vara för svår, då detta kan skapa fokus på resultaten, istället för prestationer.

2.6 Deltagande

Alla barn och ungdomar i Boden Hockey spelar lika mycket oavsett träningsnärvaro

Eftersom skäl för frånvaro kan variera, anser föreningen att träningsnärvaro ej är ett skäl till olika speltid eller matchning. Matcher är ofta det som upplevs som allra roligast, därför ska de som kanske ej av egen vilja missar träningar inte "straffas" genom att även missa matcher. Vid längre tids frånvaro rekommenderas att, i samråd med lagets tränare, genomföra någon träning innan match genomförs.

Boden Hockey uppmuntrar deltagande i andra idrotter än ishockey, såväl sommaridrotter som vinteridrotter. Om träningstider eller matcher krockar ska ledare föra en dialog med föräldrar hur detta på bästa möjliga sätt löses för barnet. Inga barn och ungdomar ska indirekt, eller direkt, behöva välja en eller annan idrott. Undersökningar visar att mångsidigt idrottande även skapar en bättre atlet, vilket är intressant ur ett sportsligt perspektiv.

Om träningsnärvaron är låg bör ledarna i laget undersöka varför och eventuellt förändra träningsupplägg, träningstider eller liknande. Om matcher är mer intressant än träningar, bör ledarna försöka utveckla verksamheten och eventuellt skapa fler matchtillfällen. I vissa åldrar kan det vara matcher som lockar, och träningsnärvaron sjunka om det är långt mellan matcher. Där bör ledarna se till att fler matcher ordnas.

Om antalet spelare är fler än vad som bör användas vid matcher (tex 15 utespelare, ledarstab avgör) så skall matchdeltagandet rättvist fördelas om vem som står över respektive match. Respektive ledarstab bestämmer hur detta görs, så länge det görs ur ett rättviseperspektiv och skall kunna redovisas för föreningen eller föräldragrupp vid eventuella funderingar. Samma gäller vid cuper, om anmälda spelare till cup är mer än rimligt antal att byta om till match, så skall en lista upprättas där matcher fördelas så rättvist som möjligt. Det är ledarstaben för respektive lag som avgör vilken turordning som spelarna blir kallade till, ej spelaren eller föräldrar.

Vid utbyte med äldre lag, vid träning och match, så avgör ledarna i det yngre laget vem/vilka som skall få extra träningar och matcher utifrån vem som är redo att spela med äldre eller vem som kan behöva den uppmuntran. Dessa matcher räknas utöver det ordinarie lagets matcher och det innebär som oftast att de med hög träningsnärvaro eller de som kommit längre i sin hockeyutveckling får några mer matcher på en säsong, även om de spelar lika många matcher som alla andra i sin ordinarie årskull. Tränarna bör ge så många spelare som möjligt chansen att utvecklas. Det är dock tränarna som avgör vilken/vilka spelare som får

spela dessa matcher med äldre lag, det kan vara så att vissa spelare spelar oftare med det äldre laget än andra.

För att kunna planera till match eller cuper så bör en kallelse gå ut i rimlig tid innan. Svarstiden bör sättas så att ledarna för laget har en möjlighet att kalla in spelare som initialt ej varit kallade, eller om behov kontakta andra lag, i de allra flesta fall, ett yngre lag och fråga efter lån av spelare.

Spelare som har sjukfrånvaro eller som avböjer matcher när det är dennes tur, behöver ej automatiskt kompenseras med matcher vid annat tillfälle. Ledarstaben försöker dock i den mån det går att ge alla lika antal ordinarie matcher över en säsong. Behöver tränarna kalla in extra spelare då andra har avböjt, så är det tränarna som avgör vem som kallas in. Dessa matcher ses som extra matcher och räknas ej in i de ordinarie matcher som ska fördelas under en säsong. Detta kan innebära att spelare som avböjer matcher kan spela färre antal matcher än andra spelare över en säsong.

2.7 Material

Fokus bör vara på att hålla nere materialkostnader och rekommendera begagnade skydd. Full utrusning är inte alltid nödvändigt i de yngre lagen.

Föreningen rekommenderar klubbor med så mjuk flex som möjligt. Även skridskor med stabilitet men utan att vara för styva rekommenderas. För att främja träning av fotleder och framtida god skridskoteknik så rekommenderas icke-vaxade skridskoremmar och att hellre klippa av dessa än att linda runt ankeln. Ofta är det att rekommendera att lämna ett hål i skridskon osnörad, för att underlätta ett djupt sitt i åkningen. Storleken på skridskor bör inte hellre köpas "att växa i", då detta kommer hämma spelaren och i vissa fall ta bort lust att åka skridskor.

Material skall i första hand inhandlas av den lokala sportbutiken som föreningen ingått avtal med, och den märkesleverantör som föreningen har avtal med bör i första hand väljas. Personal hos den lokala sportbutiken bör rådfrågas om storlekar, flex etc.

Inköp av material, kläder, dressar, etc för att representera föreningen får ej göras hos annan än den som föreningen ingått avtal med. Klistermärken/loggor eller reklam på träningsdressar, hjälmar, matchtröjor eller dylikt ska vara godkända av klubben och förenliga med dess policys och värderingar. Detta bör beaktas i alla situationer då spelaren eller ledaren representerar klubben eller bär dess kläder. Symboler och klistermärken för sk Select-verksamhet är ej godkända då klubbens spelare representerar föreningen.

3.Handledning utifrån respektive ungdomslag

För att ge ett stöd till detaljplanering för respektive lag så specificeras olika nyckelmoment utifrån varje ålderskull. Den röda Boden Hockeytråden gör att samma moment känns igen från år till år, men de vidareutvecklas och ökar i svårighetsgrad.

3.1 Tre Kronors Hockeyskola

Boden Hockey deltar i Svenska Ishockeyförbundets satsning "Tre Kronors Hockeyskola". Hockeyskolan är en av föreningens viktigaste delar och utgör basen för verksamheten. I hockeyskolan skapas grunden för framtida ishockeyspelare. Hockeyskolan är ofta barns och föräldrars första kontakt med föreningen och det är därför av största vikt att hockeyskolans verksamhet sker med högsta kvalitet. Den röda Boden Hockey tråden startar här.

- Hockeyskolan är öppen för alla – kostnadsfritt.
- Hockeyskolan riktar sig normalt till 6-7 åringar, även yngre är välkomna om förälder kan assistera på isen.
- Hockeyskolan fokuserar på lek och glädje, att få så många som möjligt att prova att åka skridskor och leka med klubba och puck.

3.1.1 Organisation kring laget

- 1 huvudansvarig tränare tillika rekryteringsansvarig
- 3-6 assisterande tränare.
- 1 huvudansvarig lagledare
- 2 assisterande lagledare
- 2 materialförvaltare.

Föreningen rekommenderar en bred ledarstab, för att dels involvera fler föräldrar ur föräldragruppen, fler behöver göra mindre, och dels för att göra en större del av föräldragruppen delaktiga i beslut kring laget. Det är viktigt att ledare från flera årskullar representeras, då det blir framtida ledare för respektive årskull när U9 senare skall bildas.

Föreningen bistår med utbildningar i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer. Föreningens ambition är att så många föräldrar som möjligt ska erbjudas att delta i förbundets första utbildningssteg.

3.1.2 Rekrytering

I detta skede är möjligheten stor att engagera nya spelare löpande under säsongen och detta skall uppmuntras. Rekrytering sker via klasskamrater, lagkamrater i andra sporter och projekt mellan föreningen och skolor. Rekrytering av spelare är som viktigast till hockeyskolan för att där skapa en bred bas för framtiden. Huvudansvarig tränare och lagledare koordinerar rekryteringsarbetet.

3.1.3 Sportsligt fokus:

- I enlighet med "Tre Kronors Hockeyskola".
- Fokus är att få barnen att åka skridskor och röra sig på isen – lek och glädje.
- **Grunder inom skridskoteknik skall vara ett inslag vid varje isträning.**
- Lekar med och utan klubba och puck rekommenderas.
- Individuell teknik tränas genom teknikslingor och stationer.

3.1.4 Träningsupplägg

- Huvudansvarig startar träningen på utsatt tid, med att hela gruppen samlas i mitten alternativt i ett hörn. Undvik ställen där föräldrar eller åskådare finns. För att barnen ska kunna koncentrera sig på samlingen. Undvik att "ge tid att komma igång", eftersom det kan skapa en vana att träningen startar senare än på utsatt tid.
- Efter samling fördelas gruppen ut i tre olika zoner. Huvudansvarig tränare ser till att de nya stannar i zon ett, och resten av gruppen till zon två och zon tre. Huvudansvarige ser till att barnen är i rätt zon utifrån deras kunskapsnivå.

Zon ett – Mittzonen

Där samlas de allra nyaste och yngsta. Mittzonen är instegszonen och där rekommenderas föräldrar att delta. I zon ett inleds träningen med de mest grundläggande övningarna, gå på skridskor, bubblor, etc. Från en sida till en annan. Skridskoövningar blandas med lekar, och puck och klubba kan också vara med. Smålagsspel eller fri åkning kan avsluta passet. Förutom de organiserade övningarna kan fri åkning med föräldrar uppmuntras.

Zon två – en ytterzon.

Här är steg två på hockeyskolan, här samlas de som har fått något mer skridsko vana. Här kan barnen åka något mer fristående. Träningarna inleds med grundläggande skridskoteknik, bubblor, köttbullar etc. Därefter varvas lekar med teknikslingor. Undvik köer genom att formera teknikslingorna så att så många barn som möjligt är i rörelse samtidigt. Smålagsspel bör alltid vara ett moment under träningen, antingen som avslutande moment eller innan en avslutande lek.

Zon tre – en ytterzon.

Steg tre i hockeyskolan. Samma struktur som zon två men barnen har ytterligare skridsko vana och svårighetsgraden kan skilja mellan dessa zoner.

3.1.5 Nivåanpassning:

Nivåanpassning sker genom att gruppen indelas utefter dess utveckling enligt ovan. De indelade grupperna är ej statiska utan förändras varje träning beroende på vilka som närvarar och de individuella framstegen. Uppdelningen görs så att tydliga grupperingar ej tydliggörs. "Häng inte ut" någon grupp. Undvik att dela upp och avsluta med "resten". Svenska Ishockeyförbundet ger föreningen träningströjor, vanligtvis gula och blå.

Fördela dessa slumpvis. Uppdelningen i zoner görs ej med färger på tröjorna. I respektive zon används västar för att dela upp lag vid spel etc.

Huvudansvarig tränare ser till att barnen flyttas till rätt zoner utifrån deras utveckling. Normalt är att de fortsätter i den zon som de var i föregående träning. Allt eftersom träningarna går så flyttar huvudansvarige på isen barnen till den zon som de bedöms bäst vara mogna för. Det är således huvudansvarige och de övriga tränarna som gör indelningen i vilken zon som varje barn skall tillhöra, ej barnen själva eller deras föräldrar.

Inför de sista veckornas träning på säsongen så fördelas de barn som kommande säsong kommer att bli U9, tillsammans med de kommande ledarna för U9 i zon tre, oavsett kunskapsnivå. Undantaget väldigt ovana skridskoåkare, som kommande år behöver mer tid i hockeykolan. De kan stanna i den zon som anses bäst för deras utveckling. Tanken är att barn och ledare ska kunna lära känna varandra inför nästa års start av U9.

3.1.6 Matchning:

Norrbottens ishockeyförbund erbjuder inget seriespel för hockeykolan. Matchning kan ske vid sammandrag som ordnas av lokala föreningar på deras egna initiativ. Matchning erbjuds alla som deltar i hockeykolan, oavsett ålder. Spelformen är vanligtvis smålagsspel i en zon och utan målvakt, 4 mot 4 och sk "pipbyten".

Vid matcher skall nivåer på spelare blandas för att skapa en bra balans i respektive enhet. Målsättningen är att sprida ut de spelare som kommit länge i utvecklingen med de som inte kommit lika långt.

Föreningen rekommenderar att hockeykolan anordnar minst ett sammandrag själva. Och bjuder in närliggande föreningar.

3.1.7 Deltagande och speltid vid matchtillfälle:

Sammandrag för hockeykolan erbjuds för alla barn som vill delta. Alla spelar lika många matcher och lika mycket speltid vid match. Fördela lagets nivåer på spelare jämnt och rulla ut avbytare. De fyra på tur spelar nästa byte. Alla som anmäler sig till match får delta. Vid stort antal anmälda spelare så bör det ordnas fler matcher, och anmäla flera lag till sammandragen. Föreningen rekommenderar 8-10 utespelare i varje lag per match, för att maximera speltid per barn. Koncentrationen är svår att bibehålla om det blir lång tid mellan byten.

3.1.8 Positioner:

Alla spelar på olika positioner. Ingen uppdelning på forwards eller backar. Alla turas om vid eventuella tekningar. I övrigt fritt spel på banan. Ledarstaben ska försöka uppmuntra delaktighet och en vilja att jaga pucken och åka skridskor. Undvik att någon tar en "naturligt defensiv" roll längst bak. Uppmuntra denne att åka skridskor med de andra istället för att "säkra upp" hemåt. Fokus ligger på att delta i spelet. Positioner är helt oväsentlig.

3.1.9 Målvakter:

Målvakter förekommer ej på hockeyskolan. Det kan förekomma att barn vill stå i mål med sin egen målvaktsutrustning. Det är inte tillåtet av säkerhetsskäl. Barn som tidigt vill stå i mål hänvisas att testa detta under allmänhetens åkning eller liknande.

3.1.10 Individuella utvecklingssamtal:

Nej

3.1.11 Rekommenderade aktiviteter:

Säsongen startar i samråd med övriga sommaraktiviteter såsom tex fotboll. Normalt i slutet av september eller i början av oktober.

Antal rekommenderade isträningar/vecka:	2
Antal rekommenderade fysträningar/vecka:	0
Antal rekommenderade sommarträningar/vecka inför säsong:	0
Antal rekommenderade matcher:	1-2 sammandrag

Hockeyskolan prioriteras av föreningen och skall kunna erbjudas träningstiden som kan anses optimala för yngre barn och dess föräldrar. Träningstider bör försöka hållas konstant över säsongen. Normalt kan vara lördagar 9:30-10:30 och tisdagar ca 17:45-18:45.

3.2 Boden Hockey U9

U9 är det första laget som bildas från hockeyskolan. Här fokuseras på att organisera laget med tränare, lagledare och materialförvaltare. Detta bör påbörjas redan under föregående säsong för att i god tid förbereda uppstarten av den första säsongen som eget lag.

Föreningens barn- eller ungdomsansvarige utser huvudtränare samt övriga ledare kring laget. Om detta ej sker så kallas föräldrar till föräldramöte där ledare utses. Målsättningen är att ha 30-40 barn vid uppstarten av säsongen.

3.2.1 Organisation kring laget

- 1-2 huvudtränare.
- 2-3 assisterande tränare.
- 2 lagledare alternativ 1 lagledare och 1 teammanager.
- 2 materialförvaltare.

Föreningen rekommenderar en bred ledarstab, för att dels involvera fler föräldrar ur föräldragruppen, fler behöver göra färre, och dels för att göra större del av föräldragruppen delaktiga i beslut kring laget. En bred ledarstab blir också mindre känslig för avhopp då det i detta tidiga skede är svårt att veta vilka barn som vill fortsätta från år till år. Föreningen bistår med utbildningar i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer.

3.2.2 Rekrytering

I detta skede är möjligheten stor för nyrekrytering av nya spelare under säsongen och detta skall uppmuntras. Rekrytering kan ske via klasskamrater, lagkamrater i andra sporter och projekt mellan föreningen och skolor. Speciella insatser görs på skolor med få eller inga deltagare i föreningens verksamhet.

3.2.3 Sportsligt fokus:

- I enlighet med "ishockeyns ABC".
- Fokus är på att få barnen att åka skridskor och röra sig på isen – lek och glädje.
- **Grunder inom skridskoteknik skall vara ett inslag vid varje isträning.**
- Lekar med och utan klubba och puck rekommenderas.
- Individuell teknik tränas genom teknikslingor och stationer.
- Undvik köer genom att dela upp i flera mindre grupper över isytan. Fördela ut de ledare som finns tillgängliga och rotera bland stationerna. Konstruera teknikslingor så att så många som möjligt är igång samtidigt. Om köer bildas, ändra i övningen.
- Fokus på smålagsspel, gärna utan avbytare, flera matcher igång samtidigt.
- Barn gillar att känna igen sig och blir trygga av en välkänd struktur på träningarna.

Utgå från:

1. Uppvärmning med fartlekar, stafetter eller skridskolekar
2. Stationer beroende på antal barn och ledare.
3. Spelmoment, gärna smålagsspel.

3.2.4 Nivåanpassning:

Nivåanpassning sker på träningar genom att gruppen delas utifrån spelarnas utvecklingsnivå. De indelade grupperna är ej statiska utan förändras varje träning beroende på vilka som är med på träningen och de individuella framstegen. Uppdelningen görs så att nivåanpassningen ej tydliggörs. "Häng inte ut" någon grupp. Undvik att dela upp och avsluta med "resten".

Anledningen till nivåuppdelning är de stora skillnaderna i kunskaper som barnen besitter. Vi vill att möjligheten skapas så att varje barn får utvecklas i sin takt och lära sig grunderna, istället för att "gena i kurvorna". Viktigt att kommunicera syftet med nivåanpassning inför föräldragruppen, så att det inte upplevs som skapat för de som kommit längst i utvecklingen.

3.2.5 Matchning:

Norrbottnens Ishockeyförbund erbjuder normalt inget seriespel för U9. Matchning sker vid sammandrag som ordnas av olika föreningar på deras egna initiativ. Smålagsspel rekommenderas och normalt används ej målvakt i början av säsongen. Boden Hockey rekommenderar att U9 anordnar minst ett sammandrag under säsongen och inleder samarbete med närliggande föreningar för utbyte vid sammandrag. "Pipbyten" rekommenderas för att initialt undvika det komplicerade momentet "flygande byten".

Vid matcher skall nivåer på spelare blandas för att skapa en bra balans i respektive enhet. Målsättningen är att sprida ut de spelare som kommit längre i utvecklingen med de som inte kommit lika långt. Se exempel i bilaga 1.

Vid mer än 20 spelare rekommenderar föreningen att om möjligt delta med två vid sammandrag och matcher. Antal utespelare bör vara 10-15 i respektive lag. Uppdelningen i lag sker så jämnt som möjligt. Uppdelning av lag sker jämnt utefter antal och kunskapsnivå, a- och b-lag får inte ske.

3.2.6 Deltagande och speltid vid matchtillfälle:

Alla spelar lika många matcher och ges lika mycket speltid vid match. Fördela lagets spelare utefter de olika nivåer de håller, jämnt fördelat, och rulla ut avbytare. De fem på tur spelar nästa byte. Alla som anmäler sig till match får delta. Vid stort antal anmälda spelare ordnas fler matcher, föreningen rekommenderar att max 15 utespelare spelar varje match.

3.2.7 Positioner:

Alla spelar på alla olika positioner. Ledarstaben försöker tex uppmuntra en "naturligt defensiv" spelare till att medverka i det offensiva, genom att vara forward istället för back och tvärt om. Fokus ligger på att delta i spelet, ej på vilken position man har.

3.2.8 Målvakter:

Under säsongen upprättas en lista på vilka som är intresserade av att testa att stå i mål. Denna lista kan ändras under säsongen och grundtanken är att alla som vill skall få prova, i turordning. Uttrycket "fasta målvakter" undviks, ska alla som vill testa att stå i mål. Målvaktsutrustning tillhandahålls av föreningen. Föreningen rekommenderar att lagets materialförvaltare ansvarar för denna lista och assisterar målvakterna med utrustning då det är av vikt att denna sitter på rätt sätt. Av säkerhetsskäl är egen målvaktsutrustning är inte tillåten utan att vara godkänd av lagets materialförvaltare.

3.2.9 Individuella utvecklingssamtal:

Nej

3.2.10 Rekommenderade aktiviteter:

Säsongen startar i samråd med övriga sommaraktiviteter såsom tex fotboll. Normalt i början av september.

Antal rekommenderade isträningar/vecka:	2
Antal rekommenderade fysträningar/vecka:	0
Antal rekommenderade sommarträningar/vecka inför säsong:	0
Antal rekommenderade matcher:	Enligt ABC

3.3 Boden Hockey U10

I U10 fokuserar lagets ledarstab på att skapa goda vanor för laget kring träningar, matcher, ombyte och dusch. Spelarna rekommenderas att byta om på ishallen och duscha i omklädningsrum efter träning och match för att främja lagkänsla. Ledarstaben tillsammans med föräldragruppen bör fokusera på att rekrytera och ta hand om nya spelare. Målsättningen är 30-40 barn till uppstarten av säsongen.

3.3.1 Organisation kring laget

- 1-2 Huvudtränare.
- 2-3 Assisterande tränare.
- 2 Lagledare alternativ 1 lagledare och 1 teammanager.
- 2 Materialförvaltare.

Föreningen rekommenderar en fortsatt bred ledarstab, för att dels involvera fler föräldrar ur föräldragruppen, fler behöver göra färre, och dels för att göra större del av föräldragruppen delaktiga i beslut kring laget. En bred ledarstab blir också mindre känslig för avhopp då det i detta tidiga skede är svårt att veta vilka barn som vill fortsätta från år till år. Föreningen bistår med utbildningar i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer. Eventuell vidareutbildning sker för de ledare som påbörjat stegutbildning.

3.3.2 Rekrytering

I detta skede är möjligheten stor för nyrekrytering av nya spelare under säsongen och detta skall uppmuntras. Rekrytering kan ske via klasskamrater, lagkamrater i andra sporter och projekt mellan föreningen och skolor. Speciella insatser görs på skolor med få eller inga deltagare i föreningens verksamhet. Nya spelare kan i samråd med Sportgruppen rekommenderas att starta säsongen i yngre lag. För att sedan, i dialog mellan ledare och föräldrar, övergå till sin ålderskull.

3.3.3 Sportsligt fokus:

- I enlighet med "ishockeyns ABC".
- Fokus är på att få barnen att åka skridskor och röra sig på isen – lek och glädje.
- **Grunder inom skridskoteknik skall vara ett inslag vid varje isträning.**
- Lekar med och utan klubba och puck rekommenderas.
- Individuell teknik tränas genom teknikslingor, stationer.
- Undvik köer genom att dela upp i flera mindre grupper över isytan. Fördela ut ledare som finns tillgängliga och rotera bland stationerna. Konstruera teknikslingor så att så många är igång samtidigt. Om köer bildas, ändra i övningen.
- Fokus på smålagsspel, gärna utan avbytare, flera matcher igång samtidigt.
- Barn gillar att känna igen sig och blir trygg av en välkänd struktur på träning. Utgå ifrån:
 1. Uppvärmning med fartlekar, stafetter eller skridskolekar
 2. Stationer beroende på antal barn och ledare.

3. Spelmoment, gärna smålagsspel.

3.3.4 Nivåanpassning:

Nivåanpassning sker på träningar genom att gruppen delas utifrån spelarnas utvecklingsnivå. De indelade grupperna är ej statiska utan förändras varje träning beroende på vilka som är med på träningen och de individuella framstegen. Uppdelningen görs så att nivåanpassningen ej tydliggörs. "Häng inte ut" någon grupp. Undvik att dela upp och avsluta med "resten".

Anledningen till nivåuppdelning är de stora skillnaderna i kunskaper som barnen besitter. Vi vill att möjligheten skapas så att varje barn får utvecklas i sin takt och lära sig grunderna, istället för att "gena i kurvorna". Viktigt att kommunicera syftet med nivåanpassning inför föräldragruppen, så att det inte upplevs som skapat för de som kommit längst i utvecklingen.

3.3.5 Matchning:

Norrbottens ishockeyförbund erbjuder sammandrag för U10. Matcher spelas på halvplan ("på tvåren"). Speltid 1 x 24 min rullande tid - sammandrag.

Vanligtvis bestäms inför varje match i samråd mellan lagen huruvida "pipbyten" eller "flygande byten" tillämpas. Föreningen rekommenderar att första halvan av säsongen tillämpa "pipbyten" för att undvika det komplicerade momentet flygande byten. Barn har fortfarande i detta skede svårt att anpassa bytens längd.

Vid matcher skall nivåer på spelare blandas för att skapa en bra balans i respektive enhet. Målsättningen är att sprida ut de spelare som kommit länge i utvecklingen med de som inte kommit lika långt. Se exempel i bilaga 1.

Vid fler än 20 spelare rekommenderar föreningen att deltaga med två serielag, jämnt fördelade i antal och kunskapsnivå. Förbundet möjliggör att flytta spelare emellan vid behov, detta göra i turordning så alla får lika många matcher i största möjliga mån. Uppdelning efter kunskapsnivå, ett a- och b-lag får ej ske.

3.3.6 Deltagande och speltid vid matchtillfälle:

Alla spelar lika många matcher och lika mycket speltid vid match. Fördela lagets nivåer på spelare jämnt och rulla ut avbytare. De fem på tur spelar nästa byte. Alla som anmäler sig till match får deltaga. Vid stort antal spelare rekommenderar föreningen att fler matchtillfällen skapas. Föreningen rekommenderar att max 15 utespelare spelar varje match. Koncentrationen är svår att bibehålla om längre tid mellan byten.

3.3.7 Positioner:

Alla spelar på alla olika positioner. Ledarstaben försöker tex uppmuntra en "naturligt defensiv" spelare till att medverka i det offensiva, genom att vara forward istället för back och tvärt om. Fokus ligger på att delta i spelet, ej på vilken position man har.

3.3.8 Målvakter:

Under säsongen upprättas en lista på vilka som är intresserade av att testa att stå i mål. Uttrycket "fasta målvakter" undviks, fortfa ska alla som vill testa att stå i mål. Denna lista kan ändras under säsongen och grundtanken är att alla som vill skall få prova, i turordning. Målvaktsutrustning tillhandahålls av föreningen. Föreningen rekommenderar att lagets materialförvaltare ansvarar för denna lista och assisterar målvakterna med utrustning då det är av vikt att denna sitter på rätt sätt. Av säkerhetsskäl är egen målvaktsutrustning inte tillåten utan att vara godkänd av lagets materialförvaltare.

3.3.9 Individuella utvecklingssamtal:

Nej

3.3.10 Rekommenderade aktiviteter:

Säsongen startar i samråd med övriga sommaraktiviteter såsom tex fotboll. Normalt under september.

Antal rekommenderade isträningar/vecka:	2-3
Antal rekommenderade fysträningar/vecka:	0
Antal rekommenderade sommarträningar/vecka inför säsong:	0
Antal rekommenderade matcher:	Enligt ABC.

3.4 Boden Hockey U11

I U11 fokuserar lagets ledarstab på att skapa goda vanor för laget kring träningar, matcher, ombyte och dusch. Spelarna rekommenderas att byta om på ishallen och duscha i omklädningsrum efter träning och match för att främja lagkänsla. Om möjligt erbjuds förvaring av utrustning på ishallen. Fortfarande bör ledarstaben tillsammans med föräldragruppen fokusera på att rekrytera och ta hand om nya spelare såväl som att behålla de befintliga. Målsättningen är 30-35 barn till uppstarten av säsongen.

3.4.1 Organisation kring laget

- 1-2 Huvudtränare.
- 2-3 Assisterande tränare.
- 2 Lagledare alternativ 1 lagledare och 1 teammanager.
- 2 Materialförvaltare.

Föreningen rekommenderar en fortsatt bred ledarstab, för att dels involvera fler föräldrar ur föräldragruppen, fler behöver göra färre, och dels för att göra större del av föräldragruppen delaktiga i beslut kring laget. En bred ledarstab blir också mindre känslig för avhopp då det i detta tidiga skede är svårt att veta vilka barn som vill fortsätta från år till år. Föreningen bistår med utbildningar i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer. Eventuell vidareutbildning sker för de ledare som påbörjat stegutbildning.

3.4.2 Rekrytering

I detta skede är möjligheten stor för nyrekrytering av nya spelare under säsongen och detta skall uppmuntras. Rekrytering kan ske via klasskamrater, lagkamrater i andra sporter och projekt mellan föreningen och skolor. Speciella insatser görs på skolor med få eller inga deltagare i föreningens verksamhet. Nya spelare kan i samråd med Sportgruppen rekommenderas att starta säsongen i yngre lag. För att sedan, i dialog mellan ledare och föräldrar, övergå till sin ålderskull.

3.4.3 Sportsligt fokus:

- I enlighet med "ishockeyns ABC".
- Fokus är fortsatt att få barnen att åka skridskor och röra sig på isen – lek och glädje.
- **Grunder inom skridskoteknik skall vara ett inslag vid varje isträning.**
- Lekar med och utan klubba och puck övergår mera till träningsmoment.
- Individuell teknik tränas genom teknikslingor, stationer.
- Undvik köer genom att dela upp i flera mindre grupper över isytan. Fördela ut ledare som finns tillgängliga och rotera bland stationerna. Konstruera teknikslingor så att så många är igång samtidigt. Om köer bildas, ändra i övningen.
- Tävling uppmuntras i olika former av stafetter, lekar, etc.
- Fokus på smålagsspel, gärna utan avbytare, med teman rekommenderas.
- Spelmoment och spelförståelse introduceras även om taktiska spelmonster undviks.

3.4.4 Nivåanpassning:

Nivåanpassning sker på träningar genom att gruppen delas utifrån spelarnas utvecklingsnivå. De indelade grupperna är ej statiska utan förändras varje träning beroende på vilka som är med på träningen och de individuella framstegen. Uppdelningen görs så att nivåanpassningen ej tydliggörs. "Häng inte ut" någon grupp. Undvik att dela upp och avsluta med "resten".

Anledningen till nivåuppdelning är de stora skillnaderna i kunskaper som barnen besitter. Vi vill att möjligheten skapas så att varje barn får utvecklas i sin takt och lära sig grunderna, istället för att "gena i kurvorna". Viktigt att kommunicera syftet med nivåanpassning inför föräldragruppen, så att det inte upplevs som skapat för de som kommit längst i utvecklingen.

3.4.5 Matchning:

Norrbottnens ishockeyförbund erbjuder sammandrag för U11. Matcher spelas på halvplan ("på tvären"). Speltid 1 x 24 min rullande tid - sammandrag. Spelarbyten sker efter 90 sekunder (1.5 minuter) då avblåsning sker oavsett situation i spelet och då skall samtliga utespelare byta, även målvakten om två målvakter finns vid matchstart. Utifrån förbundets rekommendationer kan spel på halvplan övergå till helplan under säsongen.

Alternativt kan målvakterna spela halva matchen vardera.

Vid matcher skall nivåer på spelare blandas för att skapa en bra balans i respektive enhet. Målsättningen är att sprida ut de spelare som kommit länge i utvecklingen med de som inte kommit lika långt. Se exempel i bilaga 1.

Vid fler än 20 spelare rekommenderar föreningen att delta med två serielag, jämnt fördelade i antal och kunskapsnivå. Förbundet möjliggör att flytta spelare emellan vid behov, detta göra i turordning så alla får lika många matcher i största möjliga mån. Uppdelning efter kunskapsnivå, ett a- och b-lag får ej ske. Om ojämnt antal spelare till match så kan ledarna formera laget så att backar spelar mer än forwards, etc. Om möjligt kan spelare som kommit längre i utvecklingen erbjudas matchtid med äldre lag. Detta sker i samråd mellan ledarna och sker då tillfälle lämpar sig. Uppflyttning permanent sker sällan och följer då föreningens övergripande policy.

3.4.6 Deltagande och speltid vid matchtillfälle:

Målsättningen för lagets ledare skall vara att alla spelar lika många matcher och lika mycket speltid vid match. Alla som anmäler sig till match får delta. Vid stort antal spelare rekommenderar föreningen att fler matchtillfällen skapas. Föreningen rekommenderar att max 15 utespelare spelar varje match.

3.4.7 Positioner:

I U11 börjar ledarna prata om positioner, vad en forward, center och back gör och befinner sig på isen, väldigt övergripande. Under match rekommenderas att en spelare behåller samma position hela matchen, om möjligt. Under säsongen rekommenderas att rotera på

alla positioner. Ledarstaben försöker tex uppmuntra en "naturligt defensiv" spelare till att medverka i det offensiva, att vara forward istället för back.

3.4.8 Målvakter:

Under säsongen upprättas en lista på vilka som är intresserade att testa att stå i mål. Denna lista kan ändras under säsongen och grundtanken är att alla som vill skall få prova, i turordning. Målvaktsutrustning tillhandahålls av föreningen. Föreningen rekommenderar att lagets materialförvaltare ansvarar för denna lista och assisterar målvakterna med utrustning då det är av vikt att denna sitter på rätt sätt. Denna målvaktslista kommer av naturliga skäl vara nere på några st som kontinuerligt vill stå. Uttrycket "fasta målvakter" undviks, fortfa ska alla som vill testa att stå i mål. Egen målvaktsutrustning kan förekomma och denna skall då godkännas av lagets materialförvaltare, av säkerhetsskäl.

3.4.9 Individuella utvecklingssamtal:

Föreningen rekommenderar att inledande samtal inleds med spelarna. Samtalsmall enligt ABC. Samtalen ses mer som förberedande och för att skapa en vana för spelaren om utvecklingssamtal och dialog med ledarna.

3.4.10 Rekommenderade aktiviteter:

Säsongen startar i samråd med övriga sommaraktiviteter såsom tex fotboll. Säsongen påbörjas normalt efter SummerCamp i slutet av augusti.

Antal rekommenderade isträningar/vecka:	3
Antal rekommenderade fysträningar/vecka:	0-1
Antal rekommenderade sommarträningar/vecka inför säsong:	0
Antal rekommenderade matcher:	Enligt ABC.

3.5 Boden Hockey U12

I U12 fortsätter lagets ledarstab att fokusera på att skapa goda vanor för laget kring träningar, matcher, ombyte och dusch. Spelarna rekommenderas att byta om på ishallen och duscha i omklädningsrum efter träning och match för att främja lagkänsla. Om möjligt erbjuds förvaring av utrustning på ishallen. Fokusering övergår från nyrekrytering till att ta hand om de befintliga. Målsättningen är 30-35 barn till uppstarten av säsongen.

3.5.1 Organisation kring laget

- 1-2 Huvudtränare.
- 2-3 Assisterande tränare.
- 1 Målvaktstränare om möjligt, introduceras.
- 2 Lagledare alternativ 1 lagledare och 1 teammanager.
- 2 Materialförvaltare.

Föreningen rekommenderar en fortsatt bred ledarstab, för att dels involvera fler föräldrar ur föräldragruppen, fler behöver göra färre, och dels för att göra större del av föräldragruppen delaktiga i beslut kring laget. En bred ledarstab blir också mindre känslig för avhopp då det i detta tidiga skede är svårt att veta vilka barn som vill fortsätta från år till år. Föreningen bistår med utbildningar i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer. Eventuell vidareutbildning sker för de ledare som påbörjat stegutbildning.

3.5.2 Rekrytering

I detta skede minskar möjligheten för nyrekrytering av nya spelare, även om detta skall uppmuntras. Rekrytering kan fortfa ske via klasskamrater, lagkamrater i andra sporter och projekt mellan föreningen och skolor. Nya spelare kan i samråd med Sportgruppen rekommenderas att starta säsongen i yngre lag. För att sedan, i dialog mellan ledare och föräldrar, övergå till sin ålderskull.

3.5.3 Sportsligt fokus:

- I enlighet med "ishockeyns ABC".
- Fokus är fortsatt att få barnen att åka skridskor och röra sig på isen – lek och glädje.
- **Grunder inom skridskoteknik skall vara ett inslag vid varje isträning.**
- Lekar med och utan klubba och puck övergår mera till träningsmoment.
- Individuell teknik tränas genom teknikslingor, stationer.
- Undvik köer genom att dela upp i flera mindre grupper över isytan. Fördela ut ledare som finns tillgängliga och rotera bland stationerna. Konstruera teknikslingor så att så många är igång samtidigt. Om köer bildas, ändra i övningen.
- Fokus på smålagsspel, gärna utan avbytare, med teman rekommenderas.
- Tävling uppmuntras i olika former av stafetter, lekar, etc.
- Spelmoment och spelförståelse introduceras även om taktiska spelmonster undviks.
- Närkampsspel introduceras, fokus bör vara att "tackla mot handskar", syftet med närkampen är att erövra pucken från motståndaren.

- Tävlingar med inslag av närkontakt introduceras, 1-1 etc.

3.5.4 Nivåanpassning:

Nivåanpassning sker på träningar genom att gruppen delas utifrån spelarnas utvecklingsnivå. De indelade grupperna är ej statiska utan förändras varje träning beroende på vilka som är med på träningen och de individuella framstegen. Uppdelningen görs så att nivåanpassningen ej tydliggörs. "Häng inte ut" någon grupp. Undvik att dela upp och avsluta med "resten".

Anledningen till nivåuppdelning är de stora skillnaderna i kunskaper som barnen besitter. Vi vill att möjligheten skapas så att varje barn får utvecklas i sin takt och lära sig grunderna, istället för att "gena i kurvorna". Viktigt att kommunicera syftet med nivåanpassning inför föräldragruppen, så att det inte upplevs som skapat för de som kommit längst i utvecklingen.

3.5.5 Matchning:

Norrbottens ishockeyförbund erbjuder normalt seriespel för U12.

Vid matcher skall nivåer på spelare blandas för att skapa en bra balans i respektive enhet. Målsättningen är att sprida ut de spelare som kommit länge i utvecklingen med de som inte kommit lika långt. Se exempel i bilaga 1.

Vid fler än 30 spelare rekommenderar föreningen att delta med två serielag, jämnt fördelade i antal och kunskapsnivå. Förbundet möjliggör att flytta spelare emellan vid behov, detta göra i turordning så alla får lika många matcher i största möjliga mån. Uppdelning efter kunskapsnivå, ett a- och b-lag får ej ske. Om ojämnt antal spelare till match så kan ledarna formera laget så att backar spelar mer än forwards, etc. Om möjligt kan spelare som kommit längre i utvecklingen erbjudas matchtid med äldre lag. Detta sker i samråd mellan ledarna och sker då tillfälle lämpar sig. Uppflyttning permanent sker sällan och följer då föreningens övergripande policy.

3.5.6 Deltagande och speltid vid matchtillfälle:

Målsättningen för lagets ledare skall vara att alla spelar lika många matcher och lika mycket speltid vid match. Alla som anmäler sig till match får delta. Vid stort antal spelare rekommenderar föreningen att fler matchtillfällen skapas. Föreningen rekommenderar att max 15-20 utespelare spelar varje match.

3.5.7 Positioner:

I U12 fortsätter ledarna att prata om positioner, vad en forward, center och back gör och befinner sig på isen, väldigt övergripande. Under match rekommenderas att en spelare behåller samma position hela matchen, om möjligt. Under säsongen rekommenderas att rotera på alla positioner. Ledarstaben försöker tex uppmuntra en "naturligt defensiv" spelare till att medverka i det offensiva, att vara forward istället för back. Mellan 50-70% av speltid sker på en spelares favoritposition.

3.5.8 Målvakter:

De aktuella målvakterna varierar utspel och att stå i mål om fler än 2-3 st. Målsättningen bör vara att fortfarande ha så pass många att de varvar att stå i mål och att spela ute. Det kommer dock vara de som enbart vill stå i mål och de bör få göra det. Målvaktsutrustning tillhandahålls av föreningen. Egen målvaktsutrustning kan förekomma och denna skall då godkännas av lagets materialförvaltare, av säkerhetsskäl.

3.5.9 Individuella utvecklingssamtal:

Individuella samtal ska genomföras under säsongen. Samtalsmall enligt ABC.

3.5.10 Rekommenderade aktiviteter:

Säsongen startar i samråd med övriga sommaraktiviteter såsom tex fotboll. Säsongen påbörjas normalt efter SummerCamp i slutet av augusti eller början av september.

Antal rekommenderade isträningar/vecka:	3-4
Antal rekommenderade fysträningar/vecka:	1-2
Antal rekommenderade sommarträningar/vecka inför säsong:	0
Antal rekommenderade matcher:	Enligt ABC.

Fysträning görs i samband med isträningar och ses mer som att lära sig goda vanor än själva fysiologiska effekten. Fyspassen hålls korta och fokuserar på rörelse, snabbhet och koordination.

3.6 Boden Hockey U13

I U13 fortsätter lagets ledarstab att fokusera på att skapa goda vanor för laget kring träningar, matcher, ombyte och dusch. Spelarna byter om på ishallen och duschar i omklädningsrum efter träning och match för att främja lagkänsla. Förvaring erbjuds av utrustning på ishallen. Fokusering är numera ej på nyrekrytering utan att ta hand om de befintliga. Målsättningen är 25-30 barn till uppstarten av säsongen.

3.6.1 Organisation kring laget

- 1-2 Huvudtränare.
- 2-3 Assisterande tränare.
- 1 Målvaktstränare om möjligt.
- 2 Lagledare alternativ 1 lagledare och 1 teammanager.
- 2 Materialförvaltare.

Föreningen rekommenderar en fortsatt bred ledarstab, för att dels involvera fler föräldrar ur föräldragruppen, fler behöver göra färre, och dels för att göra större del av föräldragruppen delaktiga i beslut kring laget. Föreningen bistår med utbildningar i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer. Eventuell vidareutbildning sker för de ledare som påbörjat stegutbildning.

3.6.2 Rekrytering

I detta skede är möjligheten liten till nyrekrytering, men skall uppmuntras. Nya spelare kan i samråd med Sportgruppen rekommenderas att starta säsongen i yngre lag. För att sedan, i dialog mellan ledare och föräldrar, övergå till sin ålderskull. Samarbeten med andra lag kan bli aktuellt för framtida utbyten.

3.6.3 Sportsligt fokus:

- I enlighet med "ishockeyns ABC".
- Fokus är fortsatt att få barnen att åka skridskor och röra sig på isen – lek och glädje.
- **Skridskoteknik skall vara ett inslag vid varje isträning.**
- Lekar har nu övergått till träningsmoment.
- Individuell teknik tränas genom teknikslingor, stationer.
- Stationsövningar används regelbundet. Undvik köer genom att dela upp i flera mindre grupper över isytan. Fördela ut ledare som finns tillgängliga och rotera bland stationerna. Konstruera teknikslingor så att så många är igång samtidigt. Om köer bildas, ändra i övningen.
- Tävling uppmuntras i olika former av stafetter, lekar, etc.
- Övningar med timing, längre slingor utvecklas i svårighetsgrad under säsongen.
- Smålagsspel, med eller utan avbytare, kombineras med spel på stor plan. rekommenderas.
- Spelmoment och spelförståelse introduceras även om taktiska spelmonster undviks.
- Spelmoment som powerplay och boxplay introduceras. Alla testas på alla positioner.

- Närkampsspel tränas på regelbundet, fokus bör fortfarande vara att "tackla mot handskar", syftet med närkampen är att erövra pucken från motståndaren.

3.6.4 Nivåanpassning:

Nivåanpassning sker på träningar genom att gruppen delas utifrån spelarnas utvecklingsnivå. De indelade grupperna är ej statiska utan förändras varje träning beroende på vilka som är med på träningen och de individuella framstegen. Uppdelningen görs så att nivåanpassningen ej tydliggörs. "Häng inte ut" någon grupp. Undvik att dela upp och avsluta med "resten".

Anledningen till nivåuppdelning är de stora skillnaderna i kunskaper som barnen besitter. Vi vill att möjligheten skapas så att varje barn får utvecklas i sin takt och lära sig grunderna, istället för att "gena i kurvorna". Viktigt att kommunicera syftet med nivåanpassning inför föräldragruppen, så att det inte upplevs som skapat för de som kommit längst i utvecklingen.

3.6.5 Matchning:

Norrbottens ishockeyförbund erbjuder normalt seriespel för U13.

Vid matcher skall nivåer på spelare blandas för att skapa en bra balans i respektive enhet. Målsättningen är att sprida ut de spelare som kommit länge i utvecklingen med de som inte kommit lika långt. Se exempel i bilaga 1.

Vid fler än 30 spelare rekommenderar föreningen att delta med två serielag, jämnt fördelade i antal och kunskapsnivå. Förbundet möjliggör att flytta spelare emellan vid behov, detta göra i turordning så alla får lika många matcher i största möjliga mån. Uppdelning efter kunskapsnivå, ett a- och b-lag får ej ske.

Om ojämnt antal spelare till match så kan ledarna formera laget så att backar spelar mer än forwards, etc. Till exempel tre hela femmor, fyra kedjor och tre backpar, eller fyra hela femmor. Om möjligt kan spelare som kommit längre i utvecklingen erbjudas matchtid med äldre lag. Detta sker i samråd mellan ledarna och sker då tillfälle lämpar sig. Uppflyttning permanent följer föreningens övergripande policy.

3.6.6 Deltagande och speltid vid matchtillfälle:

Målsättningen för lagets ledare skall vara att alla spelar lika många matcher och lika mycket speltid vid match. Alla som anmäler sig till match får delta. Vid stort antal spelare rekommenderar föreningen att fler matchtillfällen skapas. Föreningen rekommenderar att max 15-20 utspelare spelar varje match.

3.6.7 Positioner:

I U13 fortsätter ledarna att prata om positioner, vad en forward, center och back gör och befinner sig på isen, väldigt övergripande. Under match rekommenderas att en spelare behåller samma position hela matchen, om möjligt. Under säsongen rekommenderas att rotera på alla positioner. Ledarstaben försöker tex uppmuntra en "naturligt defensiv"

spelare till att medverka i det offensiva, att vara forward istället för back. Ca 80% av speltid sker på en spelares favoritposition.

3.6.8 Målvakter:

I U13 är målsättningen att ha minst 3 målvakter som står i mål regelbundet. Målsättningen bör vara att fortfarande ha flera som vill testa att stå i mål, och varvar att stå i mål och att spela ute. Det kommer dock vara de som enbart vill stå i mål och de bör få göra det. Målvaktsutrustning tillhandahålls av föreningen. Egen målvaktsutrustning kan förekomma och denna skall då godkännas av lagets materialförvaltare, av säkerhetsskäl.

3.6.9 Individuella utvecklingssamtal:

Individuella samtal ska genomföras under säsongen. Samtalsmall enligt ABC.

3.6.10 Rekommenderade aktiviteter:

Säsongen startar i samråd med övriga sommaraktiviteter såsom tex fotboll. Säsongen påbörjas normalt efter SummerCamp i slutet av augusti. Inför säsongen som U13 erbjuder föreningen de som ej deltar i fotboll att, efter samråd med föräldrar och tränare, delta i sommarträningssgruppen "Ungdom". Detta skall ej vara på bekostnad av fotbollsutövande eller andra sommaridrotter.

Antal rekommenderade isträningar/vecka:	3-4
Antal rekommenderade fysträningar/vecka:	2-3
Antal rekommenderade sommarträningar/vecka inför säsong:	0-2
Antal rekommenderade matcher:	Enligt ABC.

Fysträningen är fortsatt fokuserad på rörlighet, snabbhet och koordination.

3.7 Boden Hockey U14

I U14 fortsätter lagets ledarstab att fokusera på att skapa goda vanor för laget kring träningar, matcher, ombyte och dusch. Spelarna byter om på ishallen och duschar i omklädningsrum efter träning och match för att främja lagkänsla. Förvaring erbjuds av utrustning på ishallen. Fokusera är numera ej på nyrekrytering utan att ta hand om de befintliga. Målsättningen är 25-30 barn till uppstarten av säsongen.

3.7.1 Organisation kring laget

- 1-2 Huvudtränare.
- 2-3 Assisterande tränare.
- 1 Målvaktstränare om möjligt.
- 2 Lagledare alternativ 1 lagledare och 1 teammanager.
- 2 Materialförvaltare.

Föreningen bistår med utbildningar i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer. Eventuell vidareutbildning sker för de ledare som påbörjat stegutbildning.

3.7.2 Rekrytering

I detta skede kommer få nya spelare att tillkomma. Nya spelare kan i samråd med Sportgruppen rekommenderas att starta säsongen i yngre lag. För att sedan, i dialog mellan ledare och föräldrar, övergå till sin ålderskull. Samarbeten med andra lag kan bli aktuellt om spelarantalen är få. Samarbeten med andra lag bör främjas.

3.7.3 Sportsligt fokus:

- I enlighet med "ishockeyns ABC".
- **Skridskoteknik skall vara ett inslag vid varje isträning.**
- Lekar har nu övergått till träningsmoment. Tävlingar uppmuntras.
- Individuell teknik tränas genom teknikslingor, stationer.
- Övningar med timing, längre slingor utvecklas i svårighetsgrad under säsongen.
- Spelövningar med kombinationer, backar/forwards.
- Smålagsspel, med eller utan avbytare, kombineras med spel på stor plan. rekommenderas.
- Tävling uppmuntras i olika former av stafetter, lekar, etc.
- Spelmoment och spelförståelse introduceras även om taktiska spelmonster undviks.
- Spelmoment som powerplay och boxplay fortsätter att övas. Alla testar på alla positioner.
- Närkampsspel tränas på regelbundet, fokus bör fortfarande vara att "tackla mot handskar", syftet med närkampen är att erövra pucken från motståndaren.

3.7.4 Nivåanpassning:

Nivåanpassning sker på träningar genom att gruppen delas utifrån spelarnas utvecklingsnivå. De indelade grupperna är ej statiska utan förändras varje träning beroende på vilka som är med på träningen och de individuella framstegen. Uppdelningen görs så att nivåanpassningen ej tydliggörs. "Häng inte ut" någon grupp. Undvik att dela upp och avsluta med "resten".

Anledningen till nivåuppdelning är de stora skillnaderna i kunskaper som barnen besitter. Vi vill att möjligheten skapas så att varje barn får utvecklas i sin takt och lära sig grunderna, istället för att "gena i kurvorna". Viktigt att kommunicera syftet med nivåanpassning inför föräldragruppen, så att det inte upplevs som skapat för de som kommit längst i utvecklingen.

3.7.5 Matchning:

Norrbottnens ishockeyförbund erbjuder normalt seriespel för U14.

Vid matcher skall nivåer på spelare blandas för att skapa en bra balans i respektive enhet. Målsättningen är att sprida ut de spelare som kommit länge i utvecklingen med de som inte kommit lika långt. Se exempel i bilaga 1.

Vid fler än 30 spelare rekommenderar föreningen att delta med två serielag, jämnt fördelade i antal och kunskapsnivå. Förbundet möjliggör att flytta spelare emellan vid behov, detta göra i turordning så alla får lika många matcher i största möjliga mån. Uppdelning efter kunskapsnivå, ett a- och b-lag får ej ske.

Om ojämnt antal spelare till match så kan ledarna formera laget så att backar spelar mer än forwards, etc. Till exempel tre hela femmor, fyra kedjor och tre backpar, eller fyra hela femmor. Om möjligt kan spelare som kommit längre i utvecklingen erbjudas matchtid med äldre lag. Detta sker i samråd mellan ledarna och sker då tillfälle lämpar sig. Uppflyttning permanent följer föreningens övergripande policy.

3.7.6 Deltagande och speltid vid matchtillfälle:

Målsättningen för lagets ledare skall vara att alla spelar lika många matcher och lika mycket speltid vid match. Alla som anmäler sig till match får delta. Vid stort antal spelare rekommenderar föreningen att fler matchtillfällen skapas. Föreningen rekommenderar att max 15-20 utespelare spelar varje match.

3.7.7 Positioner:

I U14 fortsätter ledarna att prata om positioner, vad en forward, center och back gör och befinner sig på isen, väldigt övergripande. Under match rekommenderas att en spelare behåller samma position hela matchen, om möjligt. Under säsongen rekommenderas att rotera på alla positioner. Ledarstaben försöker tex uppmuntra en "naturligt defensiv" spelare till att medverka i det offensiva, att vara forward istället för back. Ca 80% av speltid sker på en spelares favoritposition.

3.7.8 Målvakter:

I U14 är målsättningen att ha minst 3 målvakter som står i mål regelbundet. Egen målvaktsutrustning kan förekomma och denna skall då godkännas av lagets materialförvaltare, av säkerhetsskäl.

3.7.9 Individuella utvecklingsamtal:

Individuella samtal ska genomföras under säsongen. Samtalsmall enligt ABC.

3.7.10 Rekommenderade aktiviteter:

Säsongen startar i samråd med övriga sommaraktiviteter såsom tex fotboll. Säsongen påbörjas normalt efter SummerCamp i augusti. Inför säsongen som U14 erbjuder föreningen de som ej deltar i sommaridrott, eller de som önskar komplement till sommaridrott att delta i sommarträninggruppen "Ungdom". Detta skall ej vara på bekostnad av annan sommaridrott, denna skall prioriteras.

Antal rekommenderade isträningar/vecka:	4
Antal rekommenderade fysträningar/vecka:	2
Antal rekommenderade sommarträningar/vecka inför säsong:	3 (om ej annat)
Antal rekommenderade matcher:	Enligt ABC.

3.8 Boden Hockey U15

I det näst äldsta ungdomslaget U15 så ökar fokus på det sportsliga och intensiteten i träningen och verksamheten ökas. I U15 fortsätter lagets ledarstab att fokusera på att skapa goda vanor för laget kring träningar, matcher, ombyte och dusch. Spelarna byter om på ishallen och duschar i omklädningsrum efter träning och match för att främja lagkänsla. Förvaring erbjuds av utrustning på ishallen. Målsättningen är 20-25 spelare till uppstarten av säsongen.

3.8.1 Organisation kring laget

- 1-2 Huvudtränare.
- 2-3 Assisterande tränare.
- 1 Målvaktstränare om möjligt.
- 2 Lagledare alternativ 1 lagledare och 1 teammanager.
- 2 Materialförvaltare.

Föreningen bistår med utbildningar i enlighet med svenska ishockeyförbundets rekommendationer. Eventuell vidareutbildning sker för de ledare som påbörjat stegutbildning.

3.8.2 Rekrytering

I detta skede kan spelare tillkomma från andra föreningar. Samarbeten med andra lag kan bli aktuellt om spelarantalet är få. Samarbeten med andra lag bör främjas.

3.8.3 Sportsligt fokus:

- I enlighet med "ishockeyns ABC".
- **Skridskoteknik skall vara ett inslag vid varje isträning.**
- Tävlingar uppmuntras.
- Individuell teknik tränas genom teknikslingor, stationer.
- Övningar med timing, längre slingor utvecklas i svårighetsgrad under säsongen.
- Spelövningar med kombinationer, backar/forwards.
- Smålagsspel, med eller utan avbytare, kombineras med spel på stor plan. rekommenderas.
- Tävling uppmuntras i olika former av stafetter, kampmoment etc.
- Spelmoment och spelförståelse introduceras även om taktiska spelmonster undviks.
- Spelmoment som powerplay och boxplay fortsätter att övas. Alla testas på alla positioner.
- Närkampsspel tränas på regelbundet, fokus bör fortfarande vara att "tackla mot handskar", syftet med närkampen är att erövra pucken från motståndaren.

3.8.4 Nivåanpassning:

Nivåanpassning sker på träningar genom att gruppen delas utifrån spelarnas utvecklingsnivå. De indelade grupperna är ej statiska utan förändras varje träning beroende på vilka som är

med på träningen och de individuella framstegen. Uppdelningen görs så att nivåanpassningen ej tydliggörs. "Häng inte ut" någon grupp. Undvik att dela upp och avsluta med "resten".

Anledningen till nivåuppdelning är de stora skillnaderna i kunskaper som barnen besitter. Vi vill att möjligheten skapas så att varje barn får utvecklas i sin takt och lära sig grunderna, istället för att "gena i kurvorna". Viktigt att kommunicera syftet med nivåanpassning inför föräldragruppen, så att det inte upplevs som skapat för de som kommit längst i utvecklingen.

3.8.5 Matchning:

Norrbottens ishockeyförbund erbjuder normalt seriespel för U15. Fokus läggs även på ett av föreningens största arrangemang, Armecupen.

Vid matcher skall nivåer på spelare blandas för att skapa en bra balans i respektive enhet. Målsättningen är att sprida ut de spelare som kommit länge i utvecklingen med de som inte kommit lika långt. Se exempel i bilaga 1.

Vid fler än 30 spelare rekommenderar föreningen att delta med två serielag, jämnt fördelade i antal och kunskapsnivå. Förbundet möjliggör att flytta spelare emellan vid behov, detta göra i turordning så alla får lika många matcher i största möjliga mån. Uppdelning efter kunskapsnivå, ett a- och b-lag får ej ske.

Om ojämnt antal spelare till match så kan ledarna formera laget så att backar spelar mer än forwards, etc. Till exempel tre hela femmor, fyra kedjor och tre backpar, eller fyra hela femmor. Om möjligt kan spelare som kommit längre i utvecklingen erbjudas matchtid med äldre lag. Detta sker i samråd mellan ledarna och sker då tillfälle lämpar sig. Uppflyttning permanent följer föreningens övergripande policy.

Även spelare i U15 kan under särskilda omständigheter bli uppflyttade temporärt eller permanent till juniorlaget. Var spelaren tränar och matchar bestäms i samråd mellan tränarna för U15/U16 och J18 samt Ungdomsrådet.

3.8.6 Deltagande och speltid vid matchtillfälle:

Målsättningen för lagets ledare skall vara att alla spelar lika många matcher och lika mycket speltid vid match. Alla som blir kallad till match och anmäler sig till match får delta. Vid stort antal spelare rekommenderar föreningen att fler matchtillfällen skapas. Föreningen rekommenderar att max 15-20 utespelare spelar varje match. Vid U15 har ledarstaben möjlighet att kalla spelare utifrån en nivåanpassning gentemot motståndarlaget. Detta ska då vara såväl mot bättre som sämre motstånd. Alla spelare skall dock ha fått möjlighet att spela lika antal matcher sett över säsongen. De spelare som kallas till match skall spela. Matchning/toppning är ej tillåtet.

3.8.7 Positioner:

I U15 fortsätter ledarna att prata om positioner, vad en forward, center och back gör och befinner sig på isen. Under match rekommenderas att en spelare behåller samma position hela matchen, om möjligt. Under säsongen rekommenderas att rotera på alla positioner. Ledarstaben försöker tex uppmuntra en "naturligt defensiv" spelare till att medverka i det offensiva, att vara forward istället för back. Ca 80% av speltid sker på en spelares favoritposition.

3.8.8 Målvakter:

I U15 är målsättningen att ha minst 2 målvakter som står i mål regelbundet. Egen målvaktsutrustning kan förekomma och denna skall då godkännas av lagets materialförvaltare, av säkerhetsskäl. Regelbundet deltagande i föreningens målvaktsträning rekommenderas.

3.8.9 Individuella utvecklingssamtal:

Individuella samtal ska genomföras under säsongen. Samtalsmall enligt ABC.

3.8.10 Rekommenderade aktiviteter:

Säsongen startar i samråd med övriga sommaraktiviteter såsom tex fotboll. Säsongen påbörjas normalt efter SummerCamp i augusti. Inför säsongen som U15 erbjuder föreningen de som ej deltar i sommaridrott, eller de som önskar komplement till sommaridrott att delta i sommarträninggruppen "Ungdom". Detta skall ej vara på bekostnad av annan sommaridrott, denna skall prioriteras.

Antal rekommenderade isträningar/vecka:	4
Antal rekommenderade fysträningar/vecka:	2-3
Antal rekommenderade sommarträningar/vecka inför säsong:	3 (om ej annat)
Antal rekommenderade matcher:	Enligt ABC.

3.9 Boden Hockey U16

I U16 fortsätter lagets ledarstab att fokusera på att skapa goda vanor för laget kring träningar, matcher, ombyte och dusch. Spelarna byter om på ishallen och duschar i omklädningsrum efter träning och match för att främja lagkänsla. Förvaring erbjuds av utrustning på ishallen. Målsättningen är 20-25 barn till uppstarten av säsongen. Spelarna ska förberedas för kommande juniorålder.

3.9.1 Organisation kring laget

- 1-2 Huvudtränare.
- 2-3 Assisterande tränare.
- 1 Målvaktstränare om möjligt.
- 2 Lagledare alternativ 1 lagledare och 1 teammanager.
- 2 Materialförvaltare.

Föreningen bistår med utbildningar i enlighet med svenska ishockeyförbundets rekommendationer. Eventuell vidareutbildning sker för de ledare som påbörjat stegutbildning.

3.9.2 Rekrytering

I detta skede kan spelare tillkomma från andra föreningar. Samarbeten med andra lag kan bli aktuellt om spelarantalet är få. Samarbeten med andra lag bör främjas samt samarbete med J18 elit/J18 distrikt.

3.9.3 Sportsligt fokus:

- I enlighet med "ishockeyns ABC".
- **Skridskoteknik skall vara ett inslag vid varje isträning.**
- Tävlingar uppmuntras.
- Individuell teknik tränas genom teknikslingor, stationer.
- Övningar med timing, längre slingor utvecklas i svårighetsgrad under säsongen.
- Spelövningar med kombinationer, backar/forwards.
- Smålagsspel, med eller utan avbytare, kombineras med spel på stor plan. rekommenderas.
- Tävling uppmuntras i olika former av stafetter, kampmoment, etc.
- Spelmoment och spelförståelse introduceras även om taktiska spelmonster undviks.
- Spelmoment som powerplay och boxplay fortsätter att övas. Alla testar på alla positioner.
- Närkampsspel tränas på regelbundet, fokus bör fortfarande vara att "tackla mot handskar", syftet med närkampen är att erövra pucken från motståndaren.

3.9.4 Nivåanpassning:

Nivåanpassning sker på träning vid moment som anses behöva nivåindelning. Om det kan anses att hela gruppen utvecklas bäst genom nivåanpassning under vissa moment så sker

det på träning genom att gruppen indelas utefter dess utveckling. De indelade grupperna är ej statiska utan förändras varje träning beroende på vilka som närvarar och de individuella framstegen. Uppdelningen görs så att tydliga grupperingar ej tydliggörs, "häng inte ut" någon grupp. Undvik att dela upp och avsluta med "resten".

Anledningen till nivåuppdelning är de stora skillnaderna i såväl fysik och kunskaper som spelarna besitter. Möjligheten skapas att varje spelare får utvecklas i sin takt. Viktigt att kommunicera syftet med nivåanpassning inför föräldragruppen så att det inte upplevs som skapat för de som kommit längst i utvecklingen.

3.9.5 Matchning:

Norrbottens ishockeyförbund erbjuder normalt seriespel för U16.

Vid matcher skall nivåer på spelare blandas för att skapa en bra balans i respektive enhet. Målsättningen är att sprida ut de spelare som kommit länge i utvecklingen med de som inte kommit lika långt. Se exempel i bilaga 1.

Vid fler än 30 spelare rekommenderar föreningen att delta med två serielag, jämnt fördelade i antal och kunskapsnivå. Förbundet möjliggör att flytta spelare emellan vid behov, detta göra i turordning så alla får lika många matcher i största möjliga mån. Uppdelning efter kunskapsnivå, ett a- och b-lag får ej ske.

Om ojämnt antal spelare till match så kan ledarna formera laget så att backar spelar mer än forwards, etc. Till exempel tre hela femmor, fyra kedjor och tre backpar, eller fyra hela femmor. Om möjligt kan spelare som kommit längre i utvecklingen erbjudas matchtid med äldre lag. Detta sker i samråd mellan ledarna och sker då tillfälle lämpar sig. Uppflyttning permanent till J18 kan bli aktuellt. Spelare i U16 kan bli uppflyttade temporärt eller permanent till J18. Vart spelaren tränar och matcher bestäms i samråd mellan tränarna för U16 och J18.

3.9.6 Deltagande och speltid vid matchtillfälle:

Målsättningen för lagets ledare skall vara att alla spelar lika många matcher och lika mycket speltid vid match, se nedan om positioner. Alla som blir kallade till match och anmäler sig till match får delta. Föreningen rekommenderar att max 15-20 utespelare spelar varje match.

Vid U16 har ledarstaben möjlighet att kalla spelare utifrån en nivåanpassning gentemot motståndarlaget. Detta ska då vara såväl mot bättre som sämre motstånd. Alla spelare skall dock ha fått möjlighet att spela lika antal matcher sett över säsongen. De spelare som kallas till match skall spela. Matchning/toppning är ej tillåtet.

3.9.7 Positioner:

I U16 fortsätter ledarna prata om positioner och vad dessa innebär. Under samma match rekommenderas att en spelare behåller samma position. Under säsongen rekommenderas att rotera på alla positioner. Ledarstaben försöker tex uppmuntra en "naturligt defensiv"

spelare till att medverka i det offensiva, att vara forward istället för back. Ca 90% av speltid sker på en spelares favoritposition.

Powerplay/boxplay är en viktig del av utbildningen som hockeyspelare. I U16 tillåts att inför matcher formera enheter som under match kommer att spela mer boxplay/powerplay än andra. Detta innebär att speltid kan variera mellan spelare. Viktigt blir att alla spelare ska få denna utbildning. Det innebär att vid olika matcher ska olika spelare få möjlighet att ingå i dessa enheter. Över en säsong ska målsättningen vara att alla ska ha lika mycket speltid.

3.9.8 Målvakter:

I U16 är målsättningen att ha minst 2 målvakter som står i mål regelbundet.

Målvaktsutrustning skall godkännas av lagets materialförvaltare, av säkerhetsskäl.

Regelbundet deltagande i föreningens målvaktsträning rekommenderas.

3.9.9 Individuella utvecklingssamtal:

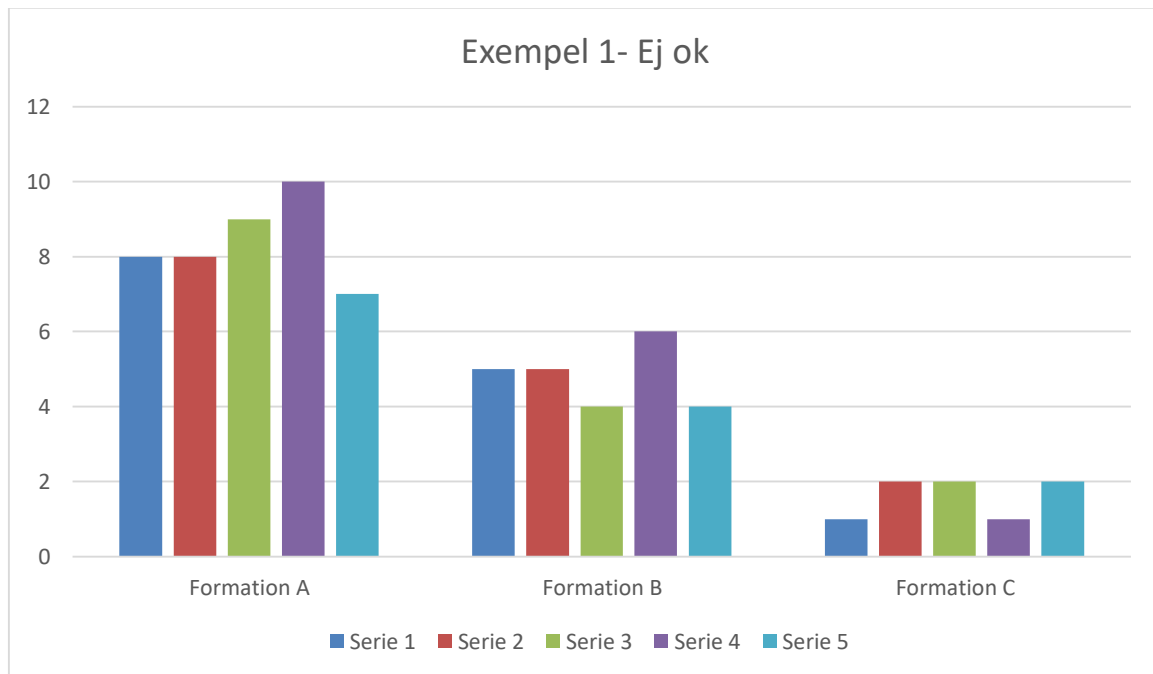
Individuella samtal ska genomföras under säsongen. Samtalsmall enligt ABC.

3.9.10 Rekommenderade aktiviteter:

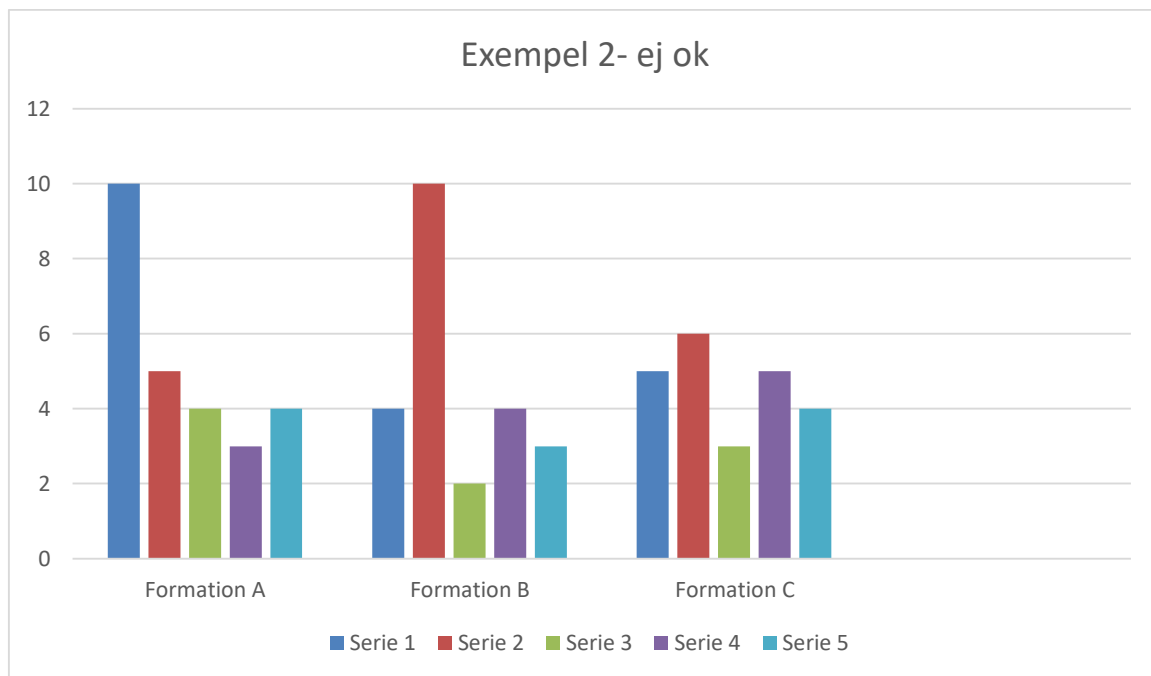
Säsongen påbörjas normalt efter SummerCamp i augusti. Inför säsongen som U16 erbjuder föreningen de som ej deltar i sommaridrott, eller de som önskar komplement till sommaridrott att delta i sommarträningsgrupp.

Antal rekommenderade isträningar/vecka:	4-5
Antal rekommenderade fysträningar/vecka:	3
Antal rekommenderade sommarträningar/vecka inför säsong:	3 (om ej annat)
Antal rekommenderade matcher:	Enligt ABC.

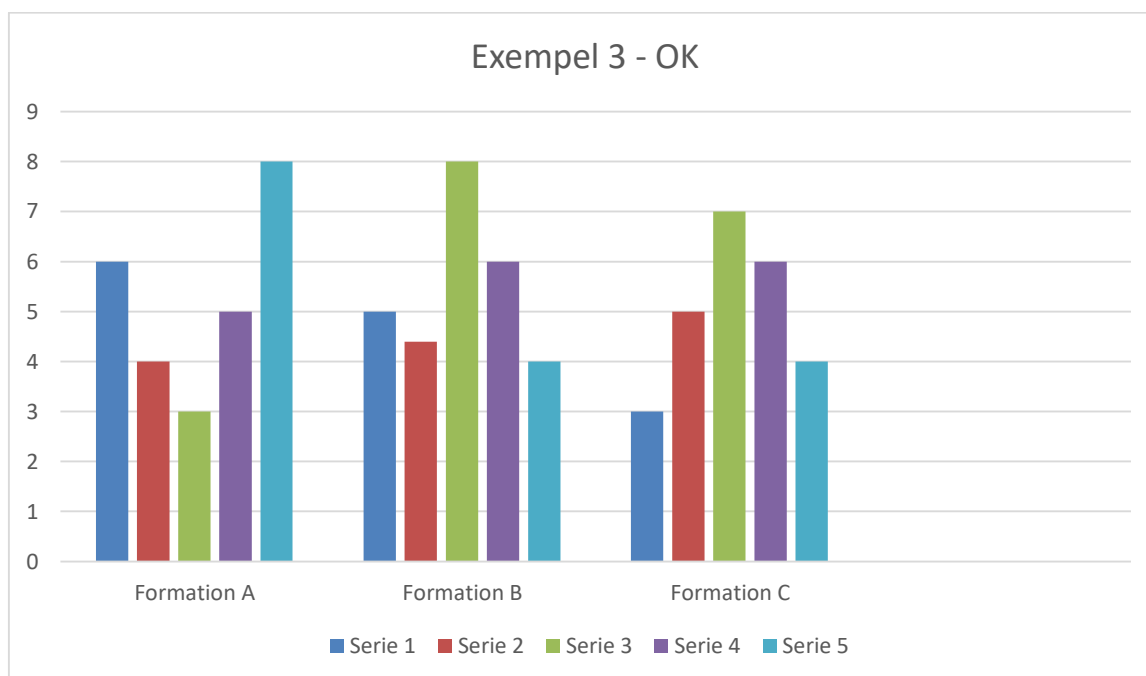
Bilaga 1



I detta exempel har man valt att låta spelare som kommit längre i sin hockeyutveckling spela ihop med varandra, i tron att det är mer utvecklande. Boden Hockey tror att dels inte är mer utvecklande att alltid spela med spelare på samma nivå, och dels att det inte är rätt mot spelarna som ej kommit lika långt i sin utveckling.



I detta exempel har man valt att låta en spelare som kommit längre i sin hockeyutveckling spela ihop med de som är mycket lägre i deras utveckling. Detta kan skapa en miljö där dessa måste dra ett stort lass själva utan hjälp från medspelare. Boden Hockey tror att det medför att dessa blir frustrerade och en tendens kan vara att "göra det själv".



I detta exempel har man skapat en balans i formationerna med spelare som kommit länge, och spelare som inte kommit lika långt i sin hockeyutveckling. Detta tror Boden Hockey är utvecklande för gruppen i helhet. Att kunna spela med spelare på olika nivåer, utan att vara "ensam" på sin kunskapsnivå.

Notera att de olika kunskapsnivåerna är subjektivt och olika från olika bedömare. Det är lagets **tränare** som gör denna bedömning.